Пащенко А.Ю. Красникова О.С.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ





УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

## Министерство науки и высшего образования РФ ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет»

## А.Ю. Пащенко О.С. Красникова

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Нижневартовск НВГУ 2021 УДК 796.325 (075) ББК 75.569 П 12

> Печатается по решению Ученого совета ФГБОУ ВО «Нижневартовский государственный университет» протокол № 1 от 26 января 2021 г.

#### Рецензенты:

*Лубышева Л.И.*, д-р пед. наук, профессор кафедры философии и социологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г. Москва, Россия.

*Черепов Е.А.*, д-р пед. наук, профессор кафедры теория и методика физической культуры и спорта института спорта, туризма и сервиса Южно-Уральского государственного университета (Национальный исследовательский университет).

#### Пащенко А.Ю. Красникова О.С.

**П 12** Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебнометодическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 85 с.

#### ISBN 978-5-00047-610-9

Учебно-методическое пособие содержит теоретический и практический материал по методике обучения техническим приемам волейбола. В пособии рассмотрены исторические аспекты развития волейбола, представлены теоретические сведения о технике игры, дано методическое обоснование принципов, методов и средств, лежащих в основе технической подготовки.

Предназначено для студентов-бакалавров, изучающих волейбол как вид спорта, учителей физической культуры, тренеров, преподавателей и других специалистов в области физической культуры и спорта.

УДК 796.325 (075) ББК 75.569



Тип лицензии СС, поддерживаемый журналом: Attribution 4.0 International (СС ВҮ 4.0).



## СОДЕРЖАНИЕ

введение	5
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ	6
1.1. История развития волейбола	6
1.2. Основные положения волейбола как спортивной игры	7
1.3. Техника игры	9
1.4. Техника игры в нападении	.10
1.5. Техника игры в защите	.15
1.6. Технико-тактические взаимодействия в волейболе	.18
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	.31
2.1. Основы методики обучения	.31
2.2. Принципы обучения	.31
2.3. Методы обучения	.33
2.4. Средства обучения	.35
2.5. Этапы технической подготовки волейболистов	.35
3. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	.39
3.1. Средства обучения подачам мяча в волейболе	.39
3.2. Средства обучения передаче мяча двумя руками снизу	.49
3.3. Средства и методы обучения передаче мяча двумя руками сверху	.56
3.4. Средства и методы обучения нападающему удару	.59
3.5. Средства и методы обучения блокированию	.67
3.6. Средства совершенствования технико-тактических действий	.73
ЛИТЕРАТУРА	. 84





#### **ВВЕДЕНИЕ**

Современный волейбол стал игрой сильных, быстрых, и выносливых. Для овладения всем арсеналом техники и тактики игры волейболистам требуется сила, быстрота, выносливость, скоростная реакция, прыгучесть, ловкость.

Игрокам часто приходится переходить от блокирования к доигрыванию отскочившего от блока мяча, после нападающего удара переключаться вновь на защитные действия. Такая смена ситуаций обуславливается правилами игры, не позволяющими производить более трех касаний мяча игроками одной команды.

Являясь командной игрой, волейбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Обязанности игроков определены в соответствии с личными способностями и интересами команды. На площадку выходят игроки с заранее определенными и наигранными функциями, причем все игроки должны хорошо действовать как в нападении, так и в защите.

Волейбол считается одним из наиболее сложных видов спорта по техническому выполнению игровых действий, необходимых для успешного осуществления соревновательной деятельности спортсменов. Волейболист должен хорошо владеть технической стороной известных приемов игры и применять их в соответствии с быстроменяющейся обстановкой. Техническое мастерство волейболиста определяется объемом владения техническими приемами и эффективностью их использования.

Современный волейбол, олимпийский и профессиональный, — необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это — силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линий.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, физических и волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, и свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального, среднего и высшего профессионального образования.

Данная работа содержит теоретические и практические материалы по методическим основам обучения и совершенствования техники волейбола и ее практического применения во взаимодействиях игроков. В пособии представлено теоретическое обоснование принципов, лежащих в основе технической подготовки, а также рассмотрены исторические аспекты развития волейбола.

Материал рекомендуется студентам для подготовки к практическим занятиям по волейболу, учителям при организации учебного процесса по данной игре и специалистам, тренерам по волейболу.





#### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ

#### 1.1. История развития волейбола

Волейбол (Volleyball от volley – «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий» мяч) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Игру изобрел в 1895 году Вильям Морган, преподаватель физического колледжа, директор местного клуба в г. Холиок (штат Массачусетс). Двадцатилетний американский преподаватель физкультуры хотел создать простую игру, которую можно проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. 9 февраля 1895 г. в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Уильям Дж. Морган назвал игру «минтонет».

Через год после своего возникновения, в 1896 г., игра минтонет была представлена общественности на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде (штат Массачусетс, США). Эта ассоциация впоследствии стала активным инициатором распространения волейбола. Основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку», и преподаватель Спрингфильдского колледжа Альфред Хальстед предложил переименовать минтонет в «волейбол», что в переводе означает «летающий мяч». В 1897 г. специалистами был дан краткий отчет о волейболе и правилах игры, который был включен в официальный справочник атлетической лиги Ассоциации молодых христиан. Хальстед А. разработал и опубликовал в этом же году первые правила, которые состояли из десяти параграфов:

- 1. Разметка площадки.
- 2. Принадлежности для игры.
- 3. Величина площадки  $-25 \times 50$  футов (7,6  $\times$  15,1 м).
- 4. Размер сетки  $-2 \times 27$  футов (0,61  $\times$  8,2 м). Высота сетки -6.5 футов (198 см).
- 5. Мяч резиновая камера в кожаном или полотняном футляре, окружность мяча 25-27 дюймов (63,5-68,5 см).
- 6. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.
- 7. Счет. Каждая непринятая противником подача дает одно очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих, и они допускают ошибку, то подающий игрок сменяется.
  - 8. Если мяч во время игры (не при подаче!) попадает в сетку, это ошибка.
  - 9. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.
  - 10. Количество игроков не ограничено.





Через несколько лет с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913 г на Паназиатских Играх состоялся турнир по волейболу с участием команд Японии, Китая, Филиппин. В Европу волейбол завезен в начале XX века (Англия, Франция), а в Польше, Чехословакии, СССР начинает культивироваться с 1920–21 гг. В это время проводятся первые официальные соревнования по всему европейскому континенту и в США. В 1934 г в Стокгольме создается техническая комиссия по волейболу, в которую вошли 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатские страны.

В 1947 г в Париже на первом конгрессе по волейболу принято решение о создании Международной Федерации волейбола (ФИВБ). В 1964 году волейбол был впервые включен в Олимпийские игры, которые проводились в Японии (г. Токио). Первыми Олимпийскими чемпионами стали сборная СССР (мужчины) и Японии (женщины).

Проводился эксперимент с ограничением волейбольных партий по времени, однако в октябре 1998 г. на конгрессе ФИВБ в Токио было принято ещё более революционное решение – играть по системе «ралли-пойнт» каждую партию: первые четыре – до 25 очков, пятую – до 15.

В 1996 г. разрешены касание мяча любой частью тела и активная игра ногой, в 1997 г. ФИВБ предложила национальным сборным включать в свои составы игрока либеро.

С 2006 г. FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, волейбол становится одним из самых популярных видов спорта на Земле.

#### 1.2. Основные положения волейбола, как спортивной игры

Волейбол является универсальным средством физического воспитания, средством рекреационной физической культуры и самостоятельным видом спорта. Доступность спортивной площадки и инвентаря для игры, обеспечивает популярность волейбола среди различных категорий населения. С момента появления волейбола в физическом воспитании детей, и по сей день не утрачивает своих позиций и является разделом программы в школьном и студенческом учебном процессе.

Основная цель физического воспитания — содействовать всестороннему развитию обучающихся. Исходя из цели, в педагогическом процессе необходимо решать следующие задачи: укрепление здоровья и увеличение работоспособности на основе всестороннего, гармонического развития организма, овладение специальными знаниями, навыками и умениями, и систематическое совершенствование игровых навыков в волейболе.

Важно помнить, что педагогический процесс должен приводить к достижению индивидуальных игровых результатов, которые в значительной степени зависят от степени овладения техническими элементами и приемами игры в волейбол. По мере достижения успехов в технической подготовке, необходимо решать весь комплекс задач физического воспитания и физического совершенствования обучающихся.





Под техникой игры принято понимать совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша или победы над конкретным соперником.

Техническая подготовка складывается из овладения техникой двигательных действий или определенных приемов игры. Чем выше техническая подготовка спортсмена, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры.

В совокупности с технической подготовкой в педагогическом процессе необходимо включать физическую, тактическую, теоретическую, а также психологическую и организационно-методическую. Эти основные виды подготовки в волейболе тесно связаны между собой.

Физическая подготовка в волейболе представлена педагогическим процессом, направленным на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий. Без должного уровня физической подготовленности обучающимся порой сложно овладеть техническими приемами игры.

Техническая подготовка тесно связана с тактической, и в игровой деятельности они очень сильно переплетаются. Тактика игры — теоретические основы и совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником.

Приступая к обучению технике приемов, необходимо озвучить изучаемый прием, на примере показать и объяснить его выполнение, раскрыв исходное положение, амплитуду движений в основной фазе. Обучение начинается с основных, наиболее применяемых приемов в игре.

Изучение и совершенствование техники протекают в процессе выполнения специальных упражнений в отдельных игровых приемах. Условия выполнения изучаемых приемов нужно постоянно менять, чтобы выработать навыки в передачах, приемах, подачах, атакующих ударах, блоке и их разновидностях. Закрепление освоенных приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях.

Тактическая подготовка предусматривает освоение индивидуальных, групповых и командных действий. Под индивидуальными действиями понимается целесообразное применение технических приемов в процессе игры. Играющих надо научить передвигаться и выбирать место с учетом складывающейся в игре обстановки, определять наиболее целесообразный способ действий. Для этого каждому игроку необходимо знать, в каких случаях и как применять различные удары, передачи, броски, ведение, финты.

Индивидуальная тактическая подготовка является продолжением технической подготовки. К примеру, если ведение мяча без сопротивления относится к технической подготовке, то обводка защитника связана с освоением тактических навыков индивидуального характера.

Для обучения индивидуальным тактическим действиям используют упражнения в бросках, ударах, ведении, финтах с обыгрыванием противника.





Совершенствуются эти действия в более сложных упражнениях и двухсторонних играх.

Групповые действия осуществляются в форме разнообразных тактических комбинаций. Под тактической комбинацией понимается взаимодействие двух и более игроков, направленное на решение частных задач игры. Групповые действия могут быть как в нападении, так и в защите. Они усложняются количеством игроков и различными по сложности действиями.

Обучение групповым действиям начинается с изучения взаимодействия двух игроков, передвигающихся параллельно и навстречу друг другу. Далее изучается взаимодействие трех и более игроков, подключаются защитники, действия которых определяются тренером.

Командные действия. Под тактикой командной игры понимаются выбор способов и организация ведения спортивной борьбы в нападении и защите с конкретным противником для достижения победы. Успех реализации тактических действий зависит от творчества и инициативы игроков.

Правильное взаимодействие всех игроков и совместное решение тактических задач с максимальным использованием знаний и умений каждого — обязательное условие командных действий. При обучении командным действиям, после того, как будут освоены необходимые индивидуальные и групповые действия, используются двухсторонние игры по упрощенным правилам. На первом этапе важно научить играющих находится на определенных местах и действовать на коротком отрезке площадки. Постепенно условия их действий усложняются и доводятся до двухсторонней игры без ограничений.

В тактической подготовке необходимо уделять внимание изучению нападающих и защитных действий. При этом следует помнить, что начинающие испытывают большие затруднения при ведении нападающих действий с мячом.

#### 1.3. Техника игры

Под техникой волейбола принято понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффектное решение двигательных задач, обусловленных спецификой игровых действий в волейболе.

Технические приемы – это специализированные движения волейболиста, отличающиеся характерной двигательной структурой. Прием, применяемый для решения определенной тактической задачи, является двигательным действием. Различают технические приемы нападения и приемы защиты [20].

Техническая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Техника волейбола включает: стойки и перемещения по площадке, подачи, передачи меча для нападающего удара, нападающий удар, прием мяча, блок.

При кажущейся простоте отдельных технических приемов, эффективное применение их в игре связано со следующими трудностями:





- кратковременность контакта с мячом, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения технического приёма;
  - три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.
- Главной задачей в технической подготовке волейболистов является овладение рациональной техникой игры. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:
- принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- знание биомеханических закономерностей движения при выполнении технических приёмов волейбола;
- знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправлении этих ошибок;
- подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, видеоролики, которые делают технику движений доступной для волейболистов без искажения ее сущности.

Различают технику игры в нападении и в защите.

#### 1.4. Техника игры в нападении

Техника игры в нападении складывается из приемов, выполняемых без мяча и с мячом. К первым относятся стойки, перемещения и прыжки, ко вторым — подача, передача, нападающий удар и финты (обманные действия).

Стойка. Для лучшего выполнения технического приема игрок принимает наиболее удобную позицию, называемую «стойкой готовности». При нападающих действиях удобнее более высокая стойка, в защите — более низкая. Стойка должна создавать удобное стартовое положение, из которого легко выполнить передвижение в нужном направлении.

Высокая стойка игрока должна быть следующей: стопы параллельны (при подготовке к блокированию) или одна впереди другой (при подготовке к выполнению нападающих действий) на расстоянии 20–30 см друг от друга; ноги слегка согнуты в коленях; руки согнуты в локтях ладонями вперед при блоке.

Стойка игроков задней линии должна быть следующей: ноги значительно согнуты; ступни параллельны или одна впереди другой; туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Перемещения. На площадке передвижения выполняются посредством ходьбы, бега и скачков. Волейболист по площадке передвигается мягкими шагами на слегка согнутых ногах с небольшим наклоном туловища вперед. Для подхода к мячу применяется быстрый бег (на расстоянии 3–5 м). Выполнение нападающего удара, блок и вторая передача чаще всего





сопровождаются прыжком. В качестве примеров можно предложить: ходьба шагом вперед – назад, приставные шаги вправо – влево, скрестные шаги вправо – влево; бег – те же упражнения; рывок – ускорения на не большие отрезки от 3 до 10 м, бег и ускорения с изменением направления.

*Прыжок*. Производится с места и с разбега, как правило, толчком двух ног. Перед прыжком для нападающего удара ноги ставятся параллельно на расстоянии 20–30 см. Туловище при этом наклоняется вперед, руки отводятся назад. Оттолкнувшись двумя ногами и сделав взмах руками вперед-вверх, игрок прыгает вверх. Прыжок толчком одной ноги выполняется редко.

*Подача мяча*. Подача является важнейшим техническим приемом, позволяющим не только начать игру, но и выиграть очко. Подачи относятся к активным средствам нападения.

Подачи делятся на нижние и верхние, а также на прямые и боковые. Верхние подачи выполняются с вращением мяча и без вращения. Многие игроки производят подачу с отходом далеко назад от места подачи. Скорость полета мяча с подачи меняется в широком диапазоне. При нижних подачах мяч летит медленнее, при верхних — быстрее.

Нижняя прямая подача (рис. 1). Наиболее удобное положение при выполнении подачи, когда игрок стоит лицом к сетке. Ноги расставлены на ширину плеч и согнуты. Одна нога на полшага выставлена вперед. Мяч находится на согнутой в локте руке, примерно на уровне пояса. Рука, производящая удар, отводится назад для замаха, а затем, в момент снижения подброшенного мяча, наносит, удар снизу-сзади. Кисть в момент удара закреплена, пальцы прижаты. Вес тела переносится со сзади стоящей ноги на впереди стоящую. Высота и направление полета мяча зависят от положения кисти в момент соприкосновения с мячом. Подача может быть выполнена кулаком.

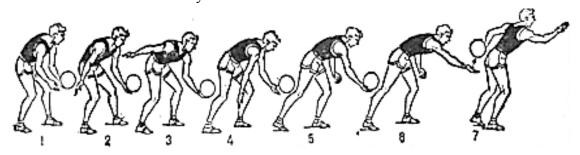


Рис. 1. Нижняя прямая подача

Нижняя подача «свечой». При выполнении этого способа игрок становится правым боком к сетке. Ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч. Левая рука, держащая мяч, согнута в локтевом суставе. При подбрасывании мяча игрок отводит правую руку назад, затем при обратном движении вниз-вперед наносит удар по мячу ребром ладони. Точка удара смещена от центра мяча ближе к задней части. Подача применяется на открытых площадках, так как весь смысл ее состоит в том, чтобы направить мяч высоко вверх и затруднить прием.

Нижняя боковая подача (рис. 2). Нижняя боковая подача отличается от нижней прямой тем, что игрок стоит боком к сетке. Мяч находится в левой руке на высоте пояса. При подбрасывании мяча до 1 м бьющая (правая) рука, почти прямая, отводится для замаха вниз-





назад. Туловище слегка поворачивается и отклоняется в, эту же сторону. Вес тела переносится на правую ногу. Удар по мячу наносится кистью снизу-вперед.



Рис. 2. Нижняя боковая подача

Верхняя прямая подача (рис. 3). Перед подачей игрок встает лицом к сетке. Ноги слегка согнуты и расставлены. Мяч подбрасывается вверх, и одновременно делается замах правой рукой, удар наносится в момент снижения мяча в возможно более высокой точке. Для увеличения силы удара по мячу замах и последующее движение бьющей руки выполняются с большой амплитудой.

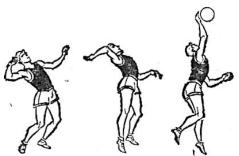


Рис. 3. Верхняя прямая подача

Верхняя боковая подача (рис. 4). Выполняется стоя боком к сетке. При подбрасывании мяча левой рукой вверх на высоту до 1,5 м игрок переносит вес тела на правую ногу и отводит правую руку вниз-назад, туловище отклоняется в сторону замаха. В момент снижения мяча начинается выпрямление ног и туловища, а также активное движение прямой правой руки вверх по дуге для встречи с мячом в наивысшей точке. Левая рука опускается вниз. Скорость разгибания ног, туловища и бьющей руки должна возрастать к моменту удара. Подача выполняется с участием мышц туловища и верхнего плечевого пояса, что позволяет наносить удар по мячу с большой силой.

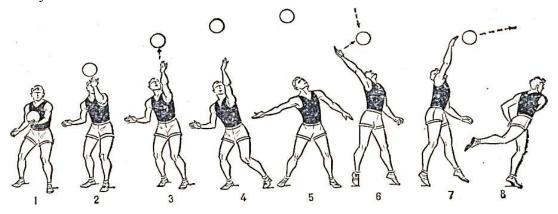


Рис. 4. Верхняя боковая подача





В целях затруднения приема подача выполняется с вращением. Вращательное движение создается за счет удара кистью по смещенной от центра точке мяча. Это смещение может быть влево, вправо, вверх и вниз. В зависимости от этого мяч может вращаться по вертикальной или горизонтальной оси. Помимо подач с вращением, игроки многих команд широко применяют подачи без вращения, или планирующие. По технике выполнения подачи без вращения сходны с верхними прямыми и боковыми. Основное различие в технике выполнения заключается в укороченном замахе и месте нанесения удара.

При подачах без вращения направление удара (вектор силы) проходит через центр тяжести мяча. Подача выполняется коротким, отрывистым движением. При определенных скоростях полета мяча без вращения он резко опускается за сеткой в непредвиденном месте.

Передача мяча — важнейший технический прием игры в волейбол. Эффективность нападения достигается за счет полного использования первой и второй передач. Верхние передачи мяча успешнее всего способствуют проведению атакующих ударов. К ним относятся, прежде всего, верхние передачи в стойках и передачи в прыжке.

Верхняя передача мяча. Наиболее часто применяются передачи в опорном положении — в средней, высокой стойке, а также в прыжке. Выбор стойки определяется траекторией и скоростью полета мяча. Чем ниже траектория и больше скорость, тем ниже стойка для приема мяча.

Готовясь к передаче из средней стойки, игрок стоит на слегка согнутых ногах с равномерно распределенным весом тела на обеих ступнях. Туловище слегка наклонено вперед. Согнутые в локтях руки встречают мяч на уровне лица. Передача выполняется за счет последовательного выпрямления ног, туловища и рук. Направление, высота, скорость и точность передачи достигаются конечным активным движением кистей и пальцев (рис. 5).

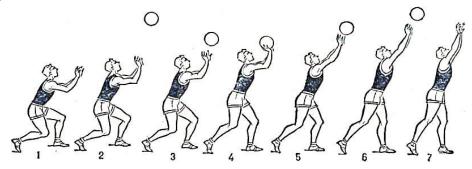


Рис. 5. Верхняя передача мяча

Верхняя передача мяча в прыжке. Передача в прыжке применяется в основном для дезориентации блокирующих и ускорения атаки. Начальные движения игрока при передаче в прыжке схожи с движениями при нападающем ударе. Часто передача в прыжке сочетается с имитацией нападающего удара. Игрок делает разбег, прыжок и замах для удара, но в последний момент передает мяч партнеру. Такая передача называется откидкой и относится к скрытым передачам. С целью проведения комбинации в нападении скрытно и неожиданно для противника передача выполняется в различных направлениях, с разной высотой и скоростью.





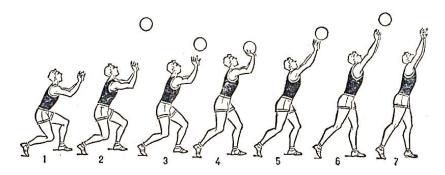


Рис. 6. Верхняя передача за голову

Разновидностью скрытых передач является передача мяча за голову (рис. 6). При такой передаче предплечья и кисти находятся в более высоком положении по сравнению с обычной передачей из опорного положения. В момент соприкосновения рук с мячом плечи и голова слегка отводятся назад (кадры 5–6).

Нападающий удар — основное средство нападения. Выполняется с целью завершения комбинаций для выигрыша очка или подачи. Различают два вида ударов: прямой и боковой. Техника нападающих ударов состоит из разбега, прыжка, ударного движения и приземления.

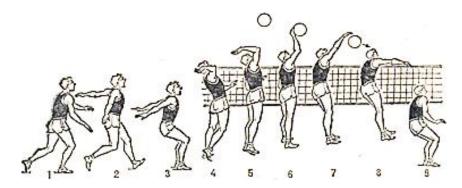


Рис. 7. Прямой нападающий удар

*Прямой нападающий удар* (рис. 7). Разбег делается коротким (3-4 м). Наиболее удобен разбег под углом к сетке примерно  $45-50^{\circ}$ . Заканчивается разбег толчком двумя ногами и активным движением прямых рук вперед-вверх.

Бьющая рука сгибается в локте, затем выпрямляется и резким движением направляется к мячу. Сначала выносится предплечье, а затем кисть. Удар по мячу наносится вниз-вперед напряженной кистью прямой руки.

В момент взлета до удара игрок должен оценить обстановку и принять правильное решение. После удара — игрок мягко приземляется на согнутые ноги.

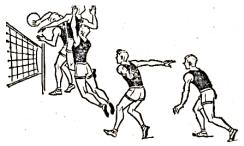


Рис. 8. Прямой нападающий удар с переводом





*Прямой нападающий удар с переводом* (рис. 8). Применяется при встрече с блоком противника.

Техника выполнения удара с переводом такая же, как при выполнении прямого нападающего удара. Различие состоит в том, что в момент удара игрок резким движением предплечья и кисти изменяет направление полета мяча.



Рис. 9. Боковой нападающий удар

Боковой нападающий удар (рис. 9). Для выполнения этого удара игрок перед прыжком встает боком к сетке. Ступни ног параллельны, после толчка руки выносятся вверх, примерно до уровня плеч. Отсюда бьющая рука повторно опускается вниз в сторону для замаха. Замах сопровождается поворотом и прогибанием туловища в пояснице, затем резким движением прямой руки наносится удар по мячу. Боковые нападающие удары также могут выполняться с переводом. В командах высокого класса применяются боковые удары в сочетании с переводом кистью и одновременным поворотом туловища.

#### 1.5. Техника игры в защите

Техника игры в защите в последнее время значительно улучшилась, о чем, в частности, свидетельствует, увеличение среднего времени нахождения мяча в игре от 5 до 9 сек. Такой технический прием, как блокирование, из чисто защитного средства превращается ныне и в средство нападения. Но все же блокирование и прием мяча остаются основными средствами защиты.

*Блокирование* (рис. 10). При нападающем ударе противника первым защитным действием является блокирование. Различают два вида блокирования: неподвижное (зонное) и подвижное. И тот и другой вид блока могут быть одиночным и групповым. Групповой блок обеспечивает наибольшую эффективность. Техника блокирования состоит из перемещения к месту блока, прыжка, постановки рук и приземления. Перемещение выполняется приставными шагами. Определив место толчка, блокирующий сгибает ноги и руки, готовясь к прыжку. Оттолкнувшись двумя ногами, игрок кратчайшим путем вытягивает вверх руки, переносит их, если требуется, через сетку, отбивает мяч или давит на него. После блока игрок приземляется на носки с последующим переходом на всю ступню.

Трудность двойного и тройного блока заключается в том, что игроки должны обладать высокой техникой одиночного блокирования и уметь точно взаимодействовать друг с другом.





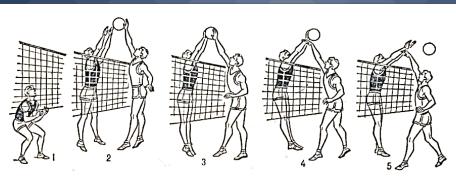


Рис. 10. Блокирование мяча

Прием мяча является основным средством защиты. От качества приема зависит успех всех последующих действий. Прием мяча неразрывен с передачей, так как, принимая мяч, нужно этим же действием начать контратаку. Чаще всего прием мяча выполняется в затрудненных условиях, что обусловлено возросшей мощью подач и нападающих ударов. Наряду с верхней передачей в последнее время широко используются в защите и нижние передачи.

Нижняя передача мяча двумя руками применяется в большинстве случаев при приеме подач и нападающих ударов. После предварительного перемещения к мячу делается выпад с одновременным выносом прямых рук вперед-вниз (рис. 11). Туловище игрок подает вперед. Угол наклона туловища и вынос рук вперед зависят от высоты и местонахождения мяча по отношению к защитнику. Мяч принимается на внутреннюю часть сближенных предплечий, ближе к лучезапястным суставам. Кисти при этом соединены и опущены вниз.

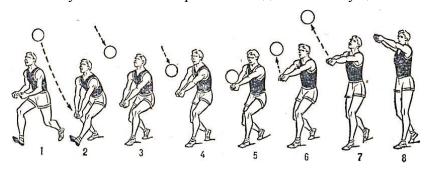


Рис. 11. Нижняя передача двумя руками

Руки в суставах должны быть закреплены. Обычно удар производится впереди игрока. Если мяч находится правее или левее, то целесообразно произвести выпад в направлении полета мяча. Кисти рук и предплечья разворачиваются в сторону мяча (влево-вниз или вправовниз).

В технике ударного движения различают два способа выполнения. При сильном полете мяча ударное движение выполняется без встречного движения, руки, закрепленные в плечевом суставе, только подставляются под мяч. Если же мяч имеет малую скорость полета, то тогда удар сопровождается более активным движением рук. Во всех случаях кисти рук нужно держать как можно ближе, чтобы избежать двойного удара и броска. Принимая мяч, надо стараться передать его в зону разыгрывающего игрока. От этого будет зависеть качество второй передачи.





Нижняя передача мяча одной рукой. Определив направление полета мяча, игрок быстро перемещается и делает выпад навстречу мячу. Одновременно с этим происходит замах ударяющей руки, которая подставляется под мяч. Туловище наклоняется в сторону приближающегося мяча. Если мяч летит в сторону от игрока, то в эту же сторону делается выпад. Ударное движение выполняется за счет встречного движения руки. Удар по моту наносится снизу кистью или кулаком напряженной руки (рис 12).



Рис. 12. Нижняя передача одной рукой

Кроме описанных способов приема мяча применяются и другие разновидности передач, а именно: нижняя передача с падением и перекатом на бедро и спину (рис. 13); нижняя передача с падением на руки и перекатом на грудь (рис. 14); верхний прием с падением и перекатом на спину (рис. 15).

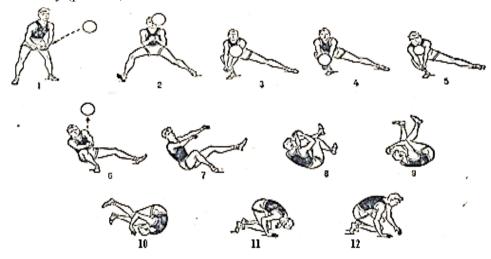


Рис. 13. Нижняя передача с падением и перекатом

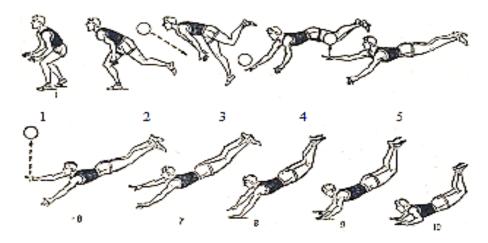


Рис. 14. Нижняя передача с падением на руки





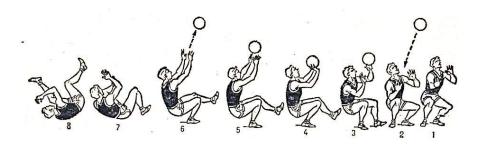


Рис. 15. Верхняя передача с падением па спину

Прием мяча двумя руками сверху, как показано на рисунке 15, в практике волейбола встречается достаточно редко, обычно прием мяча осуществляется двумя руками снизу. Реализуя последний технический прием, направление полета мяча, игрок регулирует туловищем. При необходимости направить мяч вперед игрок сохраняет туловище вперед, если нужно оставить над собой, туловище располагается вертикально. Высоту траектории полета изменяют величиной сгибания ног в предварительном приседании.

#### 1.6. Технико-тактические взаимодействия в волейболе

В ходе игры в волейбол выполняются разнообразные тактические действия и комбинации. Для решения тактических задач волейболисты применяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Различают тактику игры в нападении и тактику игры в защите.

Только активные действия в нападении дают возможность овладеть игровой инициативой и добиться успеха. Главная цель нападения, отправить мяч на сторону соперников так, чтобы он не был принят. Это достигается созданием возможностей для выполнения эффективных нападающих ударов.

#### Индивидуальные действия

К индивидуальным тактическим действиям в нападении относятся все действия, выполняемые волейболистом без мяча и с мячом.

Выбор места. Основными тактическими действиями являются выбор места и принятие исходного положения для вторых передач и нападающего удара, а также целесообразное применение подач, передач и нападающих ударов. Выбор места, стойки и перемещение пасующего игрока зависят от характера действий и способа передачи, которые, в свою очередь, связаны с функциями игрока в команде. Особое место в современном волейболе приобрел выход разыгрывающего игрока к сетке для второй передачи. Выбор места для нападающего удара также складывается из предварительных перемещений и положения готовности в зоне атаки.

Характер перемещения, разбег и прыжок на удар обусловливаются местом действий и той тактической задачей, которую решает нападающий в связи с командной тактикой игры. Так, например, если нападение ведется со второй передачи, то нападающие располагаются поперек площадки (в 4-5 м от сетки) и атакуют, используя максимальный разбег на удар. При





нападении с первой передачи (сразу на удар) нападающие игроки зоны 2 и 4 должны располагаться ближе к сетке у боковых линий. После приема подачи они производят дополнительные перемещения (чаще за боковые линии). Игрок зоны 3 обычно располагается в центре площадки, но и он может сместиться вперед, вправо и влево. Перемещения игрока зоны 3 должны создавать реальную угрозу в нападении и отвлекать блокирующих от основных нападающих.

Тактика подачи. Тактика подающего игрока начинается с выбора способа подачи. За счет силы и точности подачи игрок должен стремиться выиграть очко или затруднить прием. Для этого учитываются сильные и слабые стороны противника и определяются наиболее уязвимые места в его расстановке. Если противник использует систему игры в нападении с выходящим игроком задней линии к сетке для передач, то подачу целесообразно направить именно в зоны задней линии (1, 6, 5). Если противник для приема сильных подач оттягивается от сетки за центр площадки, то подача «укорачивается» и мяч направляется на линию нападения. Если противник применяет комбинационную игру или нападает с первой передачи, то очень важно сочетать сильную и точную подачу. Одновременно с этим надо твердо знать, что потеря подачи, особенно в решающий момент игры, может нанести команде невосполнимый психологический урон.

Тактика передачи. Качество первых и вторых передач определяет класс команды. Чем выше опыт и игровое мышление разыгрывающего, тем быстрее и правильнее он выбирает направление и способы передачи. Реальная оценка возможностей своих нападающих и блокирующих противника —одно из важных качеств передающего игрока.

В зависимости от системы игры первая передача адресуется разыгрывающему игроку или сразу нападающему с таким расчетом, чтобы она могла быть использована для нападающего удара и для откидки. В арсенал пасующего игрока для обеспечения полного успеха нападающему должны обязательно входить различные передачи по высоте (высокие, средние, низкие) и по скорости (полупрострельные, прострельные и др.).

<u>Нападающий удар.</u> Чем выше техническое мастерство нападающего, тем легче могут быть решены тактические задачи, возникающие в различных ситуациях игры. В действиях нападающего главное — умение изменять силу и направление атакующего удара. Выбор направления атаки и способа удара зависит от конкретной игровой ситуации, и, главным образом, от расположения блокирующих игроков противника и размещения защиты. Действия в крайних зонах (4 и 2) целесообразно сочетать с нападением в центре сетки (зона 3), нападающие удары с максимальной силой «по ходу» — с ударами «по линии» и в косом направлении (из зоны 4 по зоне 4, из зоны 2 по зоне 2).

Эффективным средством нападения с края сетки является удар «по блоку в аут». При действиях в центре сетки нападающий чаще всего применяет обводку блока ударами с переводом в чередовании с обманами.





Групповые и командные действия

Под групповыми действиями понимаются взаимодействия нескольких игроков, решающих одну задачу.

Командные действия определяются избранной системой ведения игры. В нападении применяются следующие две системы игры: со второй передачи игрока передней линии (при двух нападающих) и со второй передачи выходящего игрока задней линии (при трех нападающих).

Применение той или иной системы игры в основном определяется технической и атлетической подготовленностью своих игроков и тактикой игры противника.

Система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии. Основным содержанием этой системы нападения является организация атакующих действий со второй передачи через игрока передней линии, стоящего у сетки в одной из зон нападения. В осуществлении атаки принимают участие только два нападающих игрока зон 4 и 2 при передаче игроком зоны 3, зон 4 и 3 – при передаче игроком зоны 2, зон 2 и 3 – при передаче игроком зоны 4.

Положительными сторонами этой системы являются: простота и надежность взаимодействия игроков, максимальное использование сильнейших нападающих, высокое качество второй передачи, так как она выполняется в сравнительно легких условиях.

К отрицательным моментам системы можно отнести, во-первых, то, что в нападении не участвует третий игрок первой линии, производящий вторую передачу на удар. Во-вторых, ограничены возможности внезапного нападения.

Атака со второй передачи игрока передней линии чаще применяется в командах младших разрядов. Расстановка игроков в команде, применяющей эту систему в момент подачи противника, показана на рис. 16.

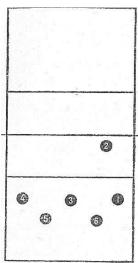


Рис. 16. Расстановка игроков при атаке со вторых передач

Примеры тактических комбинаций:

1. Разыгрывание мяча через игрока зоны 3.

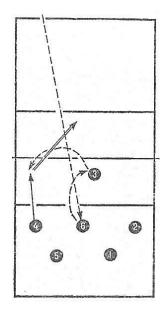
Игрок задней линии (№ 6) принимает подачу и направляет мяч игроку 3. Игрок 3 производит вторую передачу для удара игроку 4. Крайние нападающие 4 и 2 выбегают на удар,





и игрок 4 осуществляет атаку (рис. 17). В другом случае подачу принимает игрок 5 и передает мяч игроку в зону 3. Игрок 3 передает мяч для удара игроку 2. Нападающие 4 и 2 идут на удар одновременно, но атакует игрок 2 (рис. 18).

В этих же комбинациях игрок 3 может разыграть передачу для нападающего удара назад за голову или разнообразить передачи по длине, высоте и скорости. Кроме того, атака может заканчиваться нападающим ударом с коротких и низких передач на краю сетки.



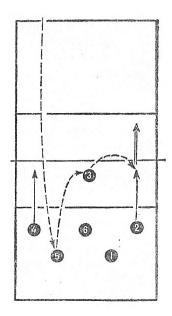


Рис. 17. Завершение атаки игроком зоны 4

Рис. 18. Завершение атаки игроком зоны 2

2. Разыгрывание мяча через игрока зоны 2 (рис. 19). При организации атаки через игрока зоны 2 расстановка игроков становится несколько иной: крайние нападающие располагаются ближе к боковым линиям, а игрок зоны 3 оттягивается от сетки для осуществления приема и атаки.

На рисунке 19 видно, что игрок 5, приняв подачу, направляет мяч игроку 2. Игроки 3 и 4 перемещаются к сетке. Игрок 3 имитирует нападающий удар с низкой передачи, а игрок 4 с дальнего края сетки завершает атаку ударом. Эта же тактическая комбинация разыгрывается и в зоне 4. Игрок 4 передает мяч игроку 2, который осуществляет нападающий удар, а игрок 3 имитирует удар, отвлекая блок противника.

3. Разыгрывание мяча через игрока зоны 2 (рис. 20).

Подачу принимает игрок 5 и передает мяч в зону 2. Игрок 3 перемещается к сетке, имитируя нападающий удар. Игрок 2 посылает укороченную передачу игроку 4, который производит нападающий удар в зоне 3. Эту комбинацию называют «волной», так как один игрок еще не успел приземлиться, а другой «взлетает» на удар.





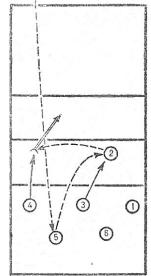


Рис. 19. Розыгрыш мяча через игрока зоны 2

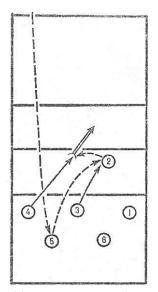


Рис. 20. Вариант комбинации с передачей мяча игроком зоны 2

Примером тактических комбинаций с перемещением нападающих в другие зоны нападения является тактическая комбинация с перемещением игрока зоны 3 в зону 2 (рис. 21).

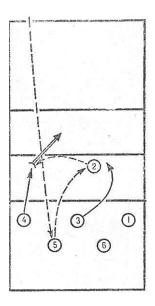


Рис. 21. Вариант комбинации с выходом игрока зоны 3 за спину подающему

Подачу принимает игрок 5. Первая передача направляется на игрока 2. Игрок 3 перемещается за спину игрока зоны 2 и имитирует удар. Игрок 2 длинной передачей выводит игрока 4 для нападающего удара с дальнего края сетки. Указанная комбинация с выходом игрока на удар за спину пасующему и тактические комбинации со скрестным перемещением крайних нападающих применяются в командах высокого класса, так как для их выполнения требуются сложные взаимодействия всех нападающих. Использование всей длины сетки затрудняет блокирование нападающего удара и тем самым повышает эффективность атаки.

Система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии. Сущность системы с выходящим игроком задней линии к сетке состоит в том, что мяч для удара разыгрывает выходящий игрок из зон 1, 5 и 6-й, и вместо двух нападающих в атаке принимают участие три





игрока нападения. Эта система в настоящее время имеет большое распространение. Участие трех игроков в нападении обогащает комбинационность атакующих действий, так как диапазон атаки расширяется по всей длине сетки. Тактические комбинации при этой системе нападения выполняются без скрестного и со скрестным перемещением игроков нападения.

Примеры тактических комбинаций:

- 1. Игрок 5 направляет первую передачу в зону 2 выходящему игроку 1. Игроки 2 и 3 имитируют нападающий удар, а игрок 1 передает мяч для удара игроку 4, который завершает атаку (рис. 22). Вариантом этой комбинации может быть выполнение нападающего удара с низкой передачи игроком 2, если игрок 1 передает мяч за голову, а игрок 4 будет имитировать нападение. Подобные комбинации с чередованием длинных и коротких передач получили большое распространение.
- 2. Игрок 5 направляет первую передачу выходящему игроку 1 в зону 3. Нападающие 2, 3 и 4 разбегаются для удара. Игрок 3 выполняет прыжок для удара с низкой передачи, одновременно игрок 4 осуществляет удар сзади игрока 3. При этом игрок 2 также имитирует атаку разыгрывающим игроком (рис. 23). Эта комбинация проводится в быстром темпе, поэтому требует большой согласованности действий.

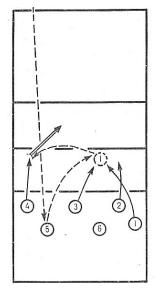


Рис. 22. Атака со второй передачи через игрока второй линии

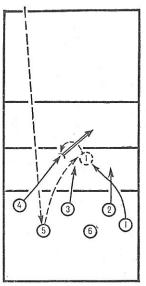


Рис. 23. Вариант комбинации с выходом игрока второй линии к сетке

Примеры комбинации со скрестным перемещением:

Игрок 5 направляет мяч выходящему игроку 1. Игрок 4 перемещается в зону 3 и имитирует нападающий удар с низкой передачи. Игрок 3 выходит к сетке за спиной игрока 4 и, получив вторую передачу, производит нападающий удар. Игрок 2 перемещается в зону 2, готовясь к атаке в своей зоне (рис. 24). Эта комбинация получила название «крест».

2. Игрок 5 передает мяч выходящему игроку 1, который занимает позицию ближе к зоне 3 (рис. 25). Игроки 2, 3 и 4 перемещаются к сетке для нападающего удара. Вторая передача следует игроку 2, который и производит нападающий удар в зоне 3. Игроки 3 и 4 имитируют нападающие действия.





Комбинация получила название «глубокий эшелон». Чувство дистанции, ориентировки, ритма и хорошее развитие двигательных качеств обеспечивают успех в применении этих комбинаций.

Одним из эффективных способов организации атаки по системе со второй передачи игрока передней линии является нападение с первой передачи и с откидки.

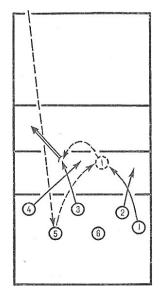


Рис. 24. Комбинация «крест»

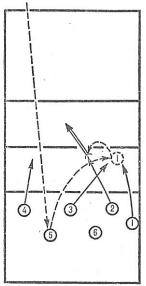


Рис. 25. Комбинация «глубокий эшелон»

Нападение с первой передачи характеризуется быстрыми и неожиданными атакующими действиями и является наиболее сложной формой организации нападающих действий. Основная трудность атаки с первой передачи заключается в точном выполнении передачи сразу на удар. Команды, применяющие атаки с первых передач, достигают большой результативности в нападении, ибо фактор внезапности является здесь решающим.

Атака с первой передачи требует четкого взаимодействия, постоянной готовности к осуществлению нападающих действий всеми игроками передней линии. Это, в свою очередь, предъявляет большие требования к физической и психологической подготовленности игроков. Чаще всего эта система игры применяется в командах, где все игроки имеют высокую технику и в совершенстве владеют различными ударами в нападении.

В атаке с первой передачи, так же, как и при других способах, большое значение имеет расстановка игроков перед приемом подачи. Наиболее типичной расстановкой в данном случае является расположение игроков в «линию» (рис. 26).

Игрок 2 несколько выдвигается вперед к линии нападения, для того чтобы быть готовым к проведению удара с первой передачи. Остальные игроки занимают места, находясь от сетки на расстоянии от 3,5 до 5 м. Такое расположение позволяет закрыть всю ширину площадки по центру и перемещаться в основном, в переднезаднем направлении. При сильных подачах противника игроки становятся плотнее, при слабых подачах размещаются свободнее.





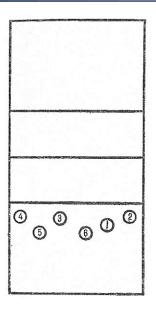


Рис. 26. Расстановка в линию при нападении с первой передачи

Примеры комбинаций при атаке с первой передачи:

1. Проведение атаки с края сетки. Игрок 6 принимает мяч с подачи и сразу посылает на удар игроку 4, который производит нападающий удар (рис. 27).

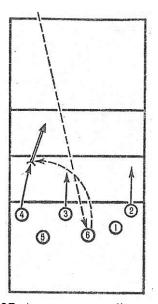


Рис. 27. Атака с первой передачи

2. Игрок 5 передает мяч в зону 2. Игрок 2, имитируя передачу в прыжке, производит нападающий удар левой рукой (рис. 28).

Эта комбинация имеет широкое распространение, так как игрок 2 может изменять свои действия: произвести нападающий удар или сделать откидку в зоны 3, 4 другим нападающим игрокам.





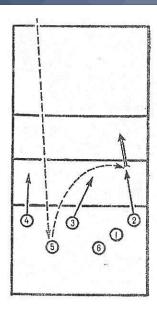


Рис. 28. Атака с первой передачи

Примеры комбинаций с атакой в центре сетки:

- 1. Подачу принимает игрок 5 и передает мяч на удар в зону 3. Игрок 3 производит нападающий удар. Успешное проведение этой комбинации зависит от правильного расположения игрока 3. Он должен находиться несколько ближе к зоне 2.
- 2. То же, но с подачи мяч принимает игрок 1 и передает его сразу на удар в зону 3, где и производится атакующий удар. При проведении этой комбинации игрок 3 должен находиться ближе к зоне 4.

Преимущество атак с коротких диагональных передач заключается в том, что, если блокирующие сосредоточены в центре, то у нападающих имеется возможность откидки мяча крайним нападающим. В этой атаке нет сложных перемещений. Результативность нападения достигается за счет быстрого темпа и преобладания действий в прыжке, что дезорганизует защиту противника.

Важнейшим фактором, определяющим эффективность тактических действий игрока в защите, является его умение действовать без мяча. Предварительная оценка обстановки, выбор места и правильной исходной позиции оказывают решающее влияние на успех дальнейших действий защитника.

#### Индивидуальные действия

Прием подачи. Действия игрока при приеме подачи сводятся к правильному выбору места согласно расстановке в принятой системе игры. Позиция принимающего не должна сковывать действия партнеров. Игроку важно предугадать направление и траекторию полета мяча. Особое внимание должно быть обращено на подающего, владеющего сильной и точной подачей. Определив по движениям и начальной фазе направление полета мяча, принимающий игрок перемещается (в пределах своей зоны) на 1–2 шага вперед, назад или в сторону, занимая удобную позицию для приема мяча.

*Прием нападающих ударов*. Прием нападающих ударов требует от защитника хорошей ориентировки, быстроты реакции и быстроты передвижения по площадке. Действуя в той или





иной зоне, игрок должен мгновенно оценить обстановку и принять решение в зависимости от действий противника и своих игроков, характера передачи мяча на удар, места возможных способов атаки и действий блокирующих.

При индивидуальной тактической подготовке защитника надо учитывать, что ему приходится играть на задней линии, в зоне, «открытой» и «закрытой» блоком. При этом надо быть готовым не только непосредственно защищаться, но и страховать. Все это требует от игроков защиты высокой специальной физической и технико-тактической подготовленности.

Одиночное блокирование. Против нападающего игрока возможны два варианта блокирующих действий: зонный и подвижный блок. В обоих случаях блокирующий принимает окончательное решение на постановку блока в зависимости от предварительной оценки. При зонном блоке игроку следует закрывать определенную зону. При подвижном блоке игрок закрывает реальное направление удара.

Большинство тактических ошибок, возникающих при блокировании, связаны с несвоевременным (чаще преждевременным) прыжком и неправильной постановкой рук.

Большинство нападающих ударов производится со средних и высоких передач. Поэтому прыжок блокирующего должен производиться после нападающего. Только при блокировании нападающих ударов с низких и прострельных передач блокирующему приходится прыгать вместе с нападающим.

Руки блокирующего ставятся в зависимости от направления удара. При прямых ударах, обычно параллельно сетке, руки выносятся точно против мяча, а в случаях, когда противник производит удары с переводом или бьет косо (из зоны 4 по зоне 4), смещаются влево, и одна из ладоней разворачивается в направлении удара.

Тактика одиночного блока с переносом рук через сетку позволяет не только блокировать, но и контратаковать противника на его стороне. В этом случае страхующие игроки не всегда могут «поднять» мяч, отскочивший с силой от рук, блокирующих. При нападающих ударах с передач, далеких от сетки (более 1 м), переносить руки при блоке нецелесообразно.

Самостраховка блокирующего. Самостраховку следует рассматривать как начало контратакующего тактического действия игрока непосредственно в момент после блокирования, при приеме обманных ударов и мячей, отскочивших от рук блокирующих. Техническая основа второго приема заключается в правильном приземлении блокирующего игрока с одновременным разворотом в сторону полета мяча.

Хорошая позиция, полный зрительный контроль за мячом значительно повышают эффективность обороны непосредственно за блоком.

#### Групповые и командные действия

Под групповыми тактическими действиями в защите понимаются согласованные взаимодействия двух, трех и более игроков при организации блокирования, страховки и приема нападающих ударов.





В основе командных тактических действий игры лежит система расположения всех шести игроков на площадке. Применяются две основные системы игры в защите: система «углом вперед» и система «углом назад».

Система защиты «углом вперед». Эта система характеризуется равномерным распределением игроков на площадке во всех трех линиях обороны: два игрока на блоке, два на страховке и два на задней линии.

Такое распределение мест и функций игроков позволяет усилить страховку блока и центра площадки, так как кроме игрока, не участвующего в блоке, страховку осуществляет подтянувшийся к блоку игрок из зоны 6. Перемещаясь в зоне нападения, он разрешает основную задачу страховки мяча, отлетевшего от рук блокирующих, а также принимает мяч при обманном ударе. Все защитные действия выполняют игроки 1 и 5.

Система «углом вперед» оправдывает себя в командах, где имеются отличные блокирующие игроки, способные нейтрализовать сильные нападающие удары. Отрицательной стороной этой системы является то, что зона 6 не прикрыта защитниками, и при слабом блоке противник выигрывает очки, направляя мяч в эту зону.

В зависимости от атакующих действий противника применяется несколько вариантов расстановок игроков на поле.

- 1. Нападающий удар производится из зоны 4 (рис. 29). В этом случае игроки зон 3 и 2 ставят блок. Левый защитник в зоне 5 несколько выдвигается вперед, готовясь принять мяч, пробитый через блок или отскочивший на заднюю линию. Правый защитник (1) находится в зоне, незащищенной блоком, и, выдвинувшись несколько вперед, готовится к приему нападающего удара «по линии». Страховку осуществляют два игрока. Один игрок нападения (4) оттягивается от сетки для приема нападающих ударов и страховки. Другой игрок (из зоны 6) подтягивается к блокирующим в зону нападения, занимая позицию на равном расстоянии от боковой линии до второго страхующего игрока.
- 2. Нападающий удар проводится «по линии». Блокирование осуществляют два игрока зон 3 и 2 (рис. 30). При этом варианте игрок 5 передвигается ближе к сетке, готовясь принять удар, а игрок 1, закрытый блоком, готовится к приему мяча, отскочившего от блока. Страховка осуществляется игроками 6 и 4.

При проведении нападающих ударов из зоны 2 (со стороны противника) функции и расстановка игроков соответственно изменяются.

Система защиты «углом назад». Эта система появилась в результате возросшего мастерства нападающих игроков. На современном этапе развития волейбола эта система является основной в борьбе с высокорослыми игроками, которые часто проводят нападающие удары поверх блока. Характерной особенностью системы является то, что на задней линии находятся три защитника.





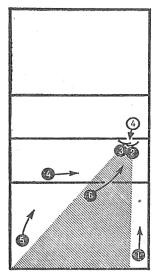


Рис. 29. Расположение игроков в защите при ударе из зоны 4

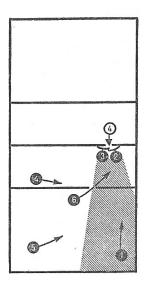


Рис. 30. Вариант расположения игроков при ударе по линии

Наиболее типичными примерами расстановки игроков при системе «углом назад» являются следующие:

1. Нападающий удар проводится из зоны 4 (рис. 31). Игроки зон 3 и 2 осуществляют подвижный блок. Сообразно примененному удару защитник в зоне 5 готовится принять мячи, направленные в его зону или задетые блоком. Игрок 6 также является основным защитником, принимающим все мячи, идущие на лицевую линию. Защитник 1 перемещается несколько вперед, готовясь принять мячи, направленные в его сторону. Он же осуществляет страховку блокирующих. Нападающий игрок зоны 4, не участвующий в блоке, оттягивается за линию нападения с целью приема нападающих и обманных ударов в своей зоне. Второй функцией этого игрока является оказание помощи в страховке блокирующих.

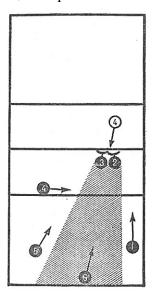


Рис. 31. Расположение игроков при системе «углом назад»

2. Нападающий удар проводится из зоны 4 «по линии» (рис. 32). Игроки зон 3 и 2 ставят двойной блок. Защитник зоны 5 готовится принять нападающий удар «по ходу», направленный в его зону. Игрок зоны 6 обязан принимать мячи, идущие поверх блока и





отскочившие от рук, блокирующих в направлении лицевой линии. Защитник, располагающийся за блоком, готовится принять мячи, задетые блоком.

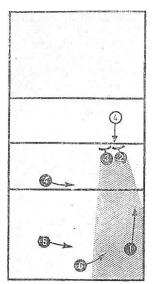


Рис. 32. Вариант расположения игроков при системе «углом назад»

При аналогичных ударах из зоны 2 функции игроков и их расположение будут противоположны изложенному выше. Основным недостатком системы «углом назад» является ослабленная страховка, которая осуществляется в основном одним игроком, не принимающим участия в блоке, или одним из крайних защитников.

Для активизации защитных действий применяется двойная страховка и самостраховка блокирующих.

Тактика взаимодействия игроков при самостраховке имеет определенные варианты, а именно: прием мяча игроком, который раньше займет удобное положение после блока независимо от направления атаки; прием мяча игроком, в сторону которого направлена атака; участие в самостраховке одновременно двух блокирующих с предварительным поворотом в свою сторону (вправо, влево от блока).

Каждый из этих вариантов не может быть окончательным, так как самостраховка должна регламентироваться общей системой защиты с обязательным учетом специализации блокирующих, их физических данных и индивидуальных особенностей.





#### 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ В ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

#### 2.1. Основы методики обучения

Методика в переводе с греческого языка metodikos обозначает движение вперед, показывает путь к достижению цели. Методика обучения – это совокупность методов, средств, принципов и способов целесообразных для обучения.

Достижение высоких результатов в обучении с использованием разнообразных средств, принципов, форм и методов обучения и есть основная цель методики обучения.

Методика предусматривает разнообразие, вариативность способов реализации при обучении конкретному двигательному действию или техническому приему.

Обучая технике игры в волейболе, необходимо помнить, что постепенное овладение приемами должно подкрепляться решением технико-тактических задач. По мере закрепления навыков выполнения технических приемов важно обеспечить надежность их исполнения как в обычных условиях, так и во время игры.

Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. С целью правильного построения процесса обучения, первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному». Технические приемы игры в волейбол отличаются более сложной техникой исполнения, так как контакт с мячом определяется короткими по времени, ударными действиями, следовательно, при неправильной постановке рабочей площади рук нарушаются точки соприкосновения с мячом, и сложно будет предугадать его дальнейшую траекторию полета.

Таким образом, на первых этапах обучения техническим приемам волейбола нужно больше времени уделять выполнению имитационных упражнений (без мяча), подводящих упражнений для формирования правильного контакта с мячом. Кроме разучивания техники двигательных действий и совершенствования навыков, следует уделить время физической нагрузке. С этой целью включаются упражнения для подготовки мышцы к работе в скоростносиловом режиме, упражнения для укрепления пальцев рук и кисти, упражнения для развития быстроты и координационной способности, а также общей выносливости.

В последнее время в обучении используют термин технологии, который в отличие от методики четко ориентирован на итоговый результат. В обучении волейболу часто прибегают к игровым технологиям, которые помогают освоить игровые умения и навыки и опробовать технические приемы в условиях приближенных к игровым.

#### 2.2. Принципы обучения

Начиная процесс формирования технических умений и навыков, нужно помнить, что они строятся на основе общепринятых принципов: сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, последовательности, индивидуализации, специализации и всесторонности.





Принцип сознательности и активности — основной в организации учебного процесса и его понимания у обучающихся. Успешность процесса обучения определяется сознательным отношением к изучаемому материалу, через активность занимающихся при выполнении упражнений и желании участвовать в учебных двухсторонних играх. Сознательный и активный подход к выполнению подводящих и специальных упражнений способствует более быстрому и качественному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности* предполагает широкое использование различных средств, в том числе невербальной коммуникации. Осуществляется путем демонстрации упражнений, просмотра видеоматериалов, игр, изучения фото, схем, кинофильмов.

Принции систематичности предусматривает соблюдение правильной последовательности изучения материала и определенной системы построения занятий. При подборе подводящих и специальных упражнений необходимо помнить о том, что они должны включать в себя определенные приемы техники игры. По мере овладения этими упражнениями необходимо усложнять условия их выполнения и включать в них другие более сложные приемы техники или увеличивать разнообразие самих упражнений (добавлять количественный состав участников, упражнение через сетку, с промежуточным выполнением двигательных действий, сокращая время самого технического приема и пр.).

Кроме того, данный принцип реализуется в регулярности самих занятий, чередовании в тренировочном процессе нагрузок с отдыхом. Определенное значение имеет повторение изученных упражнений, что приводит к автоматизации движений, способствует формированию технико-тактических умений и навыков, оказывает воздействие на развитие физических качеств и двигательной памяти.

Принцип постепенности подчиняется закону равномерного увеличения объема и интенсивности нагрузок, усложнения условий выполнения упражнений и включения в них более сложных приемов техники. Важно знать, что это возможно тогда, когда у занимающихся сформировался устойчивый двигательный навык, позволяющий приблизить выполнение упражнений к игровым условиям. Поэтому в упражнения необходимо включать выполнение технического приема в усложненных условиях, увеличивать или уменьшать время на выполнение задания, ограничивать игровое пространство, включать в упражнения элементы техники, соответствующие игровым функциям занимающихся.

Принцип последовательности в обучении осуществляется при соблюдении правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному. В волейболе это выражается в соблюдении определенной методической последовательности в обучении технико-тактическим приемам игры.

*Принцип индивидуализации* обязывает при подборе материала учитывать возрастные особенности, уровень физической и технико-тактической подготовки занимающихся.

Упражнения, используемые для обучения, должны быть посильны и одновременно с этим представлять определенную трудность для занимающихся. Это вызывает интерес у занимающихся и в то же время требует от них проявления способностей для преодоления этих трудностей. Если требования этого принципа не соблюдаются, то можно навредить





правильному выполнению технического приема, и трудности в выполнении упражнений могут повлиять на удовлетворенности занятиями волейболом.

Принцип специализации предусматривает развитие необходимого уровня физических качеств, без которого невозможно не только прочное закрепление изученного материала, но и дальнейшее его совершенствование в тренировочных занятиях. Основными условиями формирования двигательного навыка должны быть его стабильность с учетом игровой специализации и подвижность, чтобы их легко можно было видоизменять в зависимости от игровой обстановки.

#### 2.3. Методы обучения

Качество процесса обучения в значительной степени определяется методами, которые применяет преподаватель на занятиях, выбор метода - содержанием учебного материала, условиями проведения и подготовленностью занимающихся.

При обучении техническим приемам в волейболе используются как дидактические методы: словесные, наглядные, так и практические методы - строго регламентированные упражнения, игровые и соревновательные.

Словесные методы, как средство воздействия на занимающихся, включают: объяснение, рассказ, беседы, указания, лекции. Они направлены на создание у занимающихся представления о технике выполнения приемов, о темпе, ритме и амплитуде отдельных частей и звеньев тела. При помощи словесного метода передаются знания о нормах и требованиях к выполнению технического приема, установленных официальными правилами игры.

*Наглядные методы* включают: показ различных технико-тактических приемов, демонстрацию исполнения технического приема лучшими спортсменами при просмотре видео учебных фильмов, видео соревнований, фотографий, схем и других наглядных пособий.

Практические методы являются основными в формировании двигательных умений и навыков с целью успешного овладения техническими приемами волейбола, а также в развитии и совершенствовании двигательных способностей занимающихся.

Выделяют три основные группы методов: строго регламентированные упражнения, игровые и соревновательные. Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств и сопряженного воздействия.

В процессе обучения всегда рассматривают методы, когда упражнения можно разделить на части или выполнить целиком.

Метод расчлененного упражнения, предполагает разучивание технического приема по частям, то есть разделение биомеханической структуры двигательного действия на фазы и звенья. Предусматривает первоначальное изучение отдельных частей двигательного действия с последующим соединением их в необходимое целое. Используется, как правило, на первом этапе обучения, если структура двигательного действия сложная, то может быть применен и на втором этапе обучения.





Метод целостного упражнения, предусматривает изучение двигательного действия в том виде, в каком оно представлено целиком. Может быть осуществлен как итог предыдущего метода, когда решается конечная задача обучения. Метод применяется на втором и заключительном этапе обучения двигательному действию и следует за методом расчленено-конструктивного упражнения. При использовании этого метода в волейболе технику приема упрощают таким образом, чтобы сущность его оставалась неизменной. В последующем постепенное увеличение усилий, темпа, ритма, амплитуды позволяет совершенствовать технику выполнения приема и способность управлять своими движениями.

Метод сопряженного воздействия применяется только в случае, когда техника выполнения двигательного действия стабильна и перешла в фазу навыка. Важно следить, чтобы целостность упражнения не искажалась и не нарушалась биомеханическая структура. Поэтому данный метод применяется в процессе совершенствования технического приема, в результате создания условий, требующих увеличить физическую нагрузку на группу мышц, задействованных в выполнении двигательного действия. Например, имитация верхней передачи двумя руками набивным мячом или имитация техники нападающего удара с резиновым эспандером и т.д. При применении данного метода одновременно происходит совершенствование техники и развитие физических способностей.

Методы строго регламентированного упражнения, направленны на воспитание физических качеств, характеризуются многократным выполнением двигательного действия при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с определенными интервалами отдыха. Могут подразделяться на методы стандартного и переменного упражнения, а также круговой тренировки.

Методы стандартного упражнения представляют собой непрерывную, равномерную мышечную деятельность без изменения интенсивности, благодаря этому, данный метод успешно развивает общую выносливость. Методы переменного упражнения предполагают, что мышечная работа осуществляется в режиме с изменяющейся интенсивностью. При выполнении упражнений могут быть включены или отсутствовать интервалы отдыха. Серийное выполнение упражнений может способствовать развитию скоростно-силовых, скоростных, силовых качеств, координационных способностей и гибкости.

Игровой метод представлен игровой деятельностью с определенным замыслом и планом, при соблюдении условий и правил игры. Предусматривается достижение игровой цели разными дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Допускается упрощение игровых требований, включаются технические элементы хорошо освоенные, могут легко замешаться по мере овладения. Применение данного метода успешно решает задачи совершенствования технических приемов и развития различных физических качеств. Широко используется для занятий с детьми и допускает проведение не только учебных вариантов спортивных игр, но и различные подвижные игры и эстафеты.

Соревновательный метод направлен на стимулирование интереса и активизацию деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в





каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Часто применяется для развития физических, волевых, нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков, и формирует способности рационально применять игровые приемы в усложненных действиях. Соревновательный метод эффективно зарекомендовал себя в товарищеских, полуофициальных, официальных соревнованиях, в которых прослеживается состязательная борьба, в условиях четкого соблюдения официальных правил игры и определение победителя.

#### 2.4. Средства обучения

Главным средством в овладении техническими приемами волейбола являются физические упражнения, которые представляют собой различные двигательные действия.

Среди средств обучения выделяют следующие упражнения:

- имитационные упражнения выполнение биомеханической структуры двигательного действия в облегченных условиях (без мяча), с прорабатыванием последовательности движения звеньев тела, как правило, выполняются в медленном темпе;
- подводящие упражнения структурно-родственные двигательные действия или приближенные к технике обучаемого приема, но более доступные в освоении занимающимися;
- подготовительные упражнения упражнения, способствующие развитию физических качеств, необходимых при выполнении конкретного технического приема, иногда они могут быть не связаны со структурой обучаемого технического приема.

Педагогическое воздействие на развитие физических качеств, овладение техническими приемами игры, воспитание нравственных и волевых способностей достигается в результате применения физических упражнений. Путем варьирования дозировки нагрузки и включения интервалов отдыха можно решать задачи физического совершенствования.

#### 2.5. Этапы технической подготовки волейболистов

Обучение техническим приемам в волейболе традиционно проходит по трем этапам.

1. Этап начального разучивания. В процессе данного этапа создаются общие представления о способах выполнения технического приёма и формируются установки на овладении приемом. Разбираются основной механизм движения, фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые технические ошибки.

Методическая задача обучения — овладеть основами структуры выполнения технических приёмов. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются установки и основные пути освоения техники. Информация, получаемая обучающимся на этом этапе, должна быть представлена в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм движения. Внимание концентрируется на общих, основных фазах технического приёма и способов их овладения. Влияние индивидуальных и других способностей на качество выполнения технического приема на первом этапе обучения





не рассматривается, так как они могут затруднить решение поставленных задач. Особое внимание необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений.

В процессе обучения необходимо придерживаться принципа системности, который позволяет успешнее овладеть техническими приемами, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Основным практическим методом освоения технических приёмов является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение технического приёма на фазы и изолированное разучивание последних с последующим их объединением. Разделение технического приёма на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок. Рекомендованы имитационные упражнения в медленном темпе и как без мяча, так и с удержанием мяча в правильном исходном положении для его прочувствования.

Овладение техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме, которая может быть применима для всех приемов игры:

- назвать терминологически правильно приёмы;
- показать приём тренеру или просмотреть выполнение выдающимся спортсменом с применением видеотехники с комментариями о его роли в игре;
- объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией фазовой структуры (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма);
- выполнить первые попытки практического выполнения приёма исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям;
  - опробовать технический прием в упражнениях с мячом в самых простых условиях;
- выполнить технический прием с применением тренажерных устройств или на специальном оборудовании (если необходимо), с мячом и без него;
- усложнить по мере овладения двигательными действиями условия выполнения упражнений (увеличение дополнительных заданий, количества мячей, партнеров и т.д.);
- выполнить технический приём (приёмы) в игровых условиях и даже соревновательных.
- 2. Этап углубленного разучивания. Направлен на формирование умения совершенного выполнения технического приёма. Двигательные ощущения в приеме мяча и передачи его становятся более четкими. Появляется возможность более дифференцированно исправлять ошибки. Детализируется понимание закономерностей выполнения технических приёмов, совершенствуется их структура по фазам выполнения, динамическим и кинематическим характеристикам, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям занимающегося.

Методическая задача обучения – стабильность выполнения и детальное изучение двигательного действия. С этой целью широко используется многократное повторение





упражнений как в стандартных, так и особенно в усложненных условиях. Добавляются упражнения с увеличением количества игроков, их перемещения, и упражнения с увеличенным количеством мячей, с разным расположением на площадке.

На этом этапе техническая подготовка будет неразрывно связана с развитием и совершенствованием физических качеств, тактической и психологической подготовкой.

Особое внимание следует уделить выполнению технических приёмов при разных функциональных состояниях игрока, в том числе и в состояниях компенсированного или некомпенсированного утомления. Следует не допускать сильных искажений в технике.

3. Этап совершенствования — достижение высокой стабильности и рациональной вариативности технических приёмов. Формируется навык и стабилизируется выполнение техники двигательного действия, совершенствуется целесообразная вариативность выполнения технических приёмов применительно к индивидуальным особенностям занимающихся в соответствии с игровыми функциями в команде и различными внешними условиями.

Таким образом, высокий уровень технической подготовленности волейболиста характеризуется следующими критериями:

- ➤ надежностью стабильное выполнение технических приёмов, несмотря на сбивающие факторы;
- ▶ разносторонностью владение всеми техническими приёмами и умения выполнять их в совершенстве;
- ▶ приспособляемость умение использовать арсенал технических приёмов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- ▶ специализацией владение в совершенстве комплексом приёмов при выполнении определенных функций в команде.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность занятий будет нацелена на следующее: посредством различных упражнений и методических приёмов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определяемые трудности (сбивающие факторы, проблемное обучение) при выполнении технических приёмов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка и т.д.).

В практике волейбола используются как основные упражнения, приближенные к характеру игры с решением индивидуальных технико-тактических задач, так и комплексы упражнений и игровых форм, комбинаций для совершенствования технического арсенала.

На всех этапах обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.





Типичными примерами ошибок в волейболе являются:

- невысокий уровень в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, прыгучести, силы);
- обучающийся неправильно представляет движение и допускает ошибки в техническом приёме;
  - обучающийся неверно ощущает мышечные восприятия;
  - отсутствуют анатомические предпосылки для изучения того или иного приёма;
- несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- игрок мало участвует в игре и соревнуется, и поэтому нет стабилизации техники приёмов.
- Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сформулировать основные методические приёмы их исправления:
  - ясное понимание обучающимся принципиальных основ техники движений;
  - создание условий, в которых неправильное выполнения движения невозможно;
  - избирательные упражнения на отдельные фазы технических приёмов;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приёма (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и дальнейшее совершенствование будет проходить успешнее, если оперативно и качественно будут исправляться ошибки, допускаемые занимающимися. Определять причины ошибок следует совместно с обучающимся. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных. Следует отметить, что ошибки, допускаемые обучающимися, нередко являются результатом неправильных действий самого тренера, педагога (недооценка значения для занимающегося активного восприятия показа и объяснения, некачественный показ, затянутые объяснения, недоведение до сознания игрока ошибок при выполнении им упражнения, отсутствие индивидуального подхода и т. д.).





### 3. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

#### 3.1. Средства обучения подаче мяча в волейболе

В современном волейболе подача является средством введения мяча в игру. От ее успешного выполнения команда может сразу заработать очко или дать возможность команде соперника выиграть розыгрыш мяча.



Рис. 33. Классификация и последовательность в обучении подачам

Согласно классификации, принятой в волейболе, можно рассмотреть следующие разновидности подач, представленные на рисунке 33. Они, естественно, могут нести различные задачи для каждого случая применения. Поэтому, прежде чем приступить к обучению подачи мяча, занимающийся должен усвоить следующее правила:

- правильное принятие исходного положения влияет на результат подачи;
- необходимо подбрасывать мяч вертикально вверх, немного в сторону бьющей руки. Каждый сам выбирает для себя высоту подбрасывания. Она зависит от индивидуальных возможностей занимающегося.
- удар по мячу выполняют выпрямленной рукой, приблизительно в наивысшей точке полета мяча;
- направление полёта мяча будет зависеть от того, как кисть соприкасается с мячом, а скорость полёта от силы удара по мячу;
- во время подбрасывания мяча и последующего удара, занимающийся должен зрительно контролировать построение соперника, расположившегося на противоположной стороне площадки;
- при исполнении точечной подачи; следует стопу впереди стоящей ноги располагать в нужную сторону, куда подача должна приземлиться.





- Существует определённая последовательность в обучении различным видам подач:
- *нижняя подача мяча* (с близкого расстояния 5-6 м, постепенно увеличивая расстояние для подачи мяча, согласно физическим возможностям занимающихся, двигаясь в направлении к лицевой линии площадки);
- прямая верхняя подача мяча (следить за правильностью выполнения технического приема, с последующим увеличением силовых способностей);
- разновидности верхней подачи (с различной скоростью, без вращения мяча, с вращением, на точность попадания, укороченной, планер);
- *подача в безопорном положении* (силовая подача в прыжке; приступают к процессу обучения, когда занимающиеся хорошо овладели техникой выполнения атакующего удара).

Обучение подачам и совершенствование. Методика обучения подачам мяча должна основываться на общих дидактических принципах. При обучении различным способам подачи следует вначале изучать нижнюю прямую и боковую подачи. Для изучения подачи используются подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Эти упражнения можно разбить на 4 группы.

- 1. Имитационные упражнения без мяча и с мячом.
- 2. Подводящие упражнения с ударами по неподвижному мячу.
- 3. Упражнения в подачах без сетки.
- 4. Специальные упражнения в подачах через сетку.

Имитационные упражнения используются для создания общего представления об изучаемой подаче.

В упражнениях с подвешенным мячом занимающиеся овладевают ударным движением — решающим элементом в технике подачи. Эти упражнения позволяют сосредоточить внимание на согласованности движений ног, рук и туловища.

Перед тем как приступить к подачам через сетку, изучают подачи без сетки. Примерные упражнения для обучения подачам:

- 1. Подача мяча в стенку на расстоянии 6-8 м.
- 2. Подача мяча в парах.
- 3. Подача мяча через сетку с расстояния 5-6 м, после 7-8 м.
- 4. Подача из зоны подачи за лицевой линией.
- 5. Подача мяча в заранее определенную зону противоположной площадки.
- 6. Последовательное выполнение нескольких подач в разных направлениях.
- 7. Подача в виде эстафет: на количество выполненных, на скорость, на точность.

С целью овладения тактикой подач на начальном этапе обучения игроки должны направлять мяч в определенную зону площадки и с определенной силой. В дальнейшем задача усложняется, и игрока учат сочетать силу подачи с точностью при различных способах подачи.

Рекомендуется обучать всем способам подач, но одним или двумя из них игрок должен владеть в совершенстве. Избранную подачу надо уметь направлять в любую зону, удлиняя и укорачивая траекторию полета мяча.





При изучении техники подач важно своевременно исправлять исправить ошибки и осваивать тактические положения. Параллельное изучение техники и тактики позволяет более рационально совершенствовать технико-тактические навыки в применении подач мяча.

Ошибки, возникающие в процессе обучения подачам мяча:

- 1. Неправильное исходное положение (необходимо рассматривать те ошибки в исходном положении, которые соответствуют только данному виду подачи).
  - 2. Мяч подброшен вперёд, в сторону или за голову.
  - 3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара по мячу.
  - 4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
  - 5. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.
  - 6. Отсутствует захлёстывающее движение кистью при подаче на силу.
  - 7. При замахе тяжесть тела не перенесена на сзади стоящую ногу.
  - 8. В момент удара по мячу не разворачиваются плечи.
  - 9. После удара по мячу тяжесть тела не перенесена на впереди стоящую ногу.
  - 10. При подбрасывании мяча за голову возникает чрезмерный прогиб туловища.
- 11. Отсутствие зрительного контроля за движением руки с мячом и замахом бьющей руки.
  - 12. Отсутствие согласованности движения рук, ног и туловища.
  - 13. Несвоевременный выход к мячу.

#### Нижняя подача мяча

Является наиболее доступным приемом, так как по структуре технического исполнения не является сложным двигательным действием и не требует больших физических усилий.

Последовательность в методике обучения подаче будет обязательно включать в себя:

- обучение исходному положению при обучении данному виду подач;
- обучение подбрасыванию мяча;
- обучение подбрасыванию мяча с одновременным замахом бьющей руки;
- обучение ударному движению по неподвижному мячу;
- непосредственное выполнение подачи (постепенно увеличивая расстояние для подачи мяча).

#### Техника выполнения:

Подготовительная фаза. Перед выполнением подачи волейболист принимает устойчивую стойку. Вес тела равномерно расположен на обеих ногах. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперёд, мяч удерживается на ладони. Правая рука готовится к замаху и может быть отведена назад. Замах осуществляется бьющей рукой назад в плоскости будущего ударного движения. Одновременно с замахом занимающийся переносит вес тела на сзади стоящую ногу. Обе ноги сгибают в коленях.

В основной фазе обучающийся выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси. Несколько позже включают ноги, а затем бьющую руку ударным движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с





выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу, проекция с центра тяжести тела смещается к передней границе опоры. Удар по мячу наносится манжетной областью предплечья таким образом, чтобы мяч двигался вперёд и вверх. Пальцы, как правило, сжимаются в кулак, но можно оставить открытую, напряженную ладонь, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. В момент удара рука не должна сгибаться в локтевом суставе. После удара рука продолжает движение и вытягивание в направлении подачи; ноги выпрямлены.

*В заключительной фазе*, опуская руки, можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым игровым действиям. После усвоения рабочих фаз, которые необходимы для обучения, можно переходить непосредственно к обучению различным видам подач мяча.

#### Верхняя прямая подача мяча

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т.е. игрок может направить мяч в определенную зону сильно и достаточно точно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

Техника выполнения:

Подготовительная фаза. Стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука может лежать на мяче, а может готовиться к отведению.

Основная фаза начинается с момента подброса мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову; туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью. Выполняется удар по мячу ладонью по центру мяча. В процессе выполнения вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

В заключительной фазе игрок переходит к новым игровым действиям.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

- подброс мяча не оптимален по высоте;
- не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);
  - не точен удар по мячу (сверху, с боку);
  - незначительна скорость бьющей руки;
- удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть);
  - удар наносится расслабленной кистью.

Комплекс подготовительных упражнений должен быть направлен на развитие «взрывной» силы мышц верхнего плечевого пояса, туловища и бьющей руки, подвижности (гибкости) в плечевом, лучезапястном и локтевом суставах.





Рекомендуемые упражнения для формирования правильного подброса мяча:

Упражнение 1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

Упражнение 2. Многократный подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

Упражнение 3. Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча выполняется замах бьющей руки и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Примерные упражнения для обучения подачи:

Упражнение 1. Подача в стену с расстояния 6-9 м;

Упражнение 2. Подача в парах (игроки на боковых линиях);

Упражнение 3. Подача через сетку с расстояния 3, 6, 9 метров от сетки;

Упражнение 4. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии;

Упражнение 5. Подача в правую, левую половину площадки;

Упражнение 6. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;

Упражнение 7. Подача на точность в зоны площадки:1, 6, 5.

#### Планирующая подача в опоре

Планирующая подача в опоре выполняется способом верхней прямой подачи. Эта подача выполняется с лицевой линии, сохраняя при этом тактическую направленность и гарантию избежать ошибки, так как она более управляема (называют эту подачу «тактической»).

Особенности при выполнении планирующей подачи в опоре:

- подбросить мяч так, чтобы он опускался, не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшить;
- при замахе значительно уменьшить амплитуду движения бьющей руки, что обеспечивает точное попадание мяча в нужное место;
- по мячу следует ударять плоской напряженной ладонью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета, в противном случае он не будет планировать, поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким.

#### Укороченная подача в опоре

Аналогично является разновидностью верхней подачи. В момент удара движение руки резко тормозиться, на мгновение идет в обратный ход и мгновенно останавливается (сопровождающее движение руки отсутствует; остановка руки; — точно в вертикальной, наивысшей точке удара). При правильном исполнении полет мяча резко обрывается примерно на середине площадки соперника.





#### Рекомендуемые упражнения

1. С любой точки лицевой линии обучающийся выполняет серию подач. Внимание обращать на технику выполнения двигательного действия, особенно, внимание на удар по мячу. Задача попасть в площадку (рис. 34).

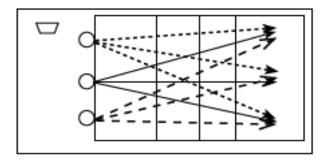


Рис. 34. Техника выполнения двигательного действия

2. По заданию тренера игроки выполняют серию подач на точность в каждую зону площадки или в заданную (рис. 35).

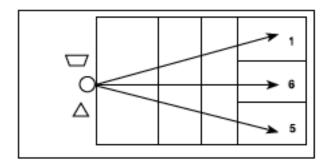


Рис. 35. Серия подач на точность в зону площадки

3. Задание повторяется, но подача выполняется укороченная, предусматривающая падение мяча в районе линии атаки (рис. 36).

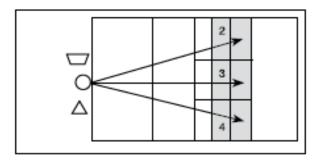


Рис. 36. Выполнение укороченной подачи

4. Подача на точность в район 8-9 метров площадки (рис. 37).





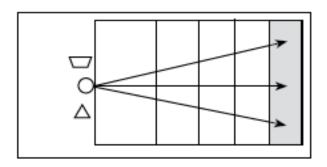


Рис. 37. Подача на точность в район 8-9 м

5. Подачи на точность близкие к боковым линиям – прямо и по диагоналям (рис. 38).

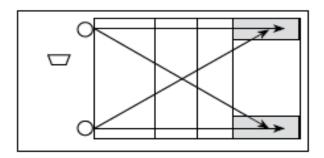


Рис. 38. Подача на точность близкая к боковым линиям

6. Подача на точность в квадраты 1,5 х 1,5 прямо и по диагонали (рис. 39).

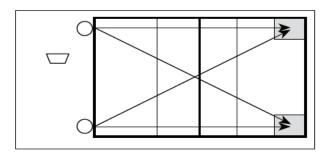


Рис. 39. Подача на точность в квадраты 1,5 х 1,5

В процессе тренировки подач на точность рекомендуется использовать наглядный материал в виде матов, обруча, с целью визуализировать зоны падения мяча.

#### Планирующая подача в прыжке

Техника выполнения:

- разбег, как правило, короче и медленнее (чем при силовой (скоростной)), 2-3 шага;
- мяч подбрасывается над лицевой линией;
- прыжок выполняется на оптимальную высоту;
- удар по мячу строго контролируется и для получения желаемой «планирующей» траектории необходимо бить точно по центру мяча отрывисто без сопровождения мяча.

Ошибки при выполнении подач в прыжке:





- удар по мячу не по центру, а несколько ниже или сбоку;
- удар выполняется в момент опускания, а не в наивысшей точке полета;
- удар согнутой рукой;
- момент отталкивания: носки стоп не должны заступать за лицевую линию площадки.

Рекомендуемые упражнения для обучения планирующей подачи:

1. Подача в прыжке с середины лицевой линии, планирующая на заднюю линию площадки (рис. 40).

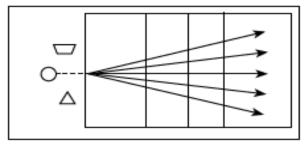


Рис. 40. Подача в прыжке с середины лицевой линии

- 2. С середины лицевой линии. Подача в прыжке, планирующая—укороченная (рис. 41).
- 3. То же, что в упражнениях 1, 2, но подача выполняется из зон 1 и 5.

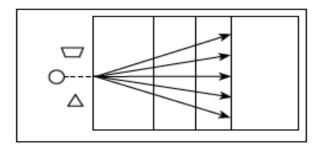


Рис. 41. Подача в прыжке

4. С середины лицевой линии, либо с любой ее точки, подача на точность по зонам 1, 6, 5 (рис. 42).

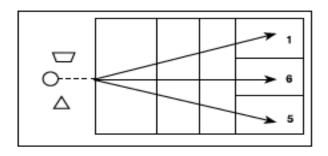


Рис. 42. Подача на точность по зонам 1, 6, 5

5. С середины лицевой линии или зоны 1, 5. Подача, укороченная на точность по зонам, 2, 3, 4 (рис. 43).





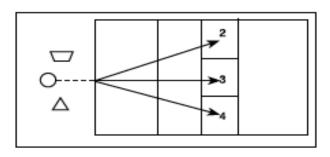


Рис. 43. Укороченная подача на точность по зонам 2, 3, 4

Силовая подача в прыжке

#### Техника выполнения:

- мяч подбрасывается (как правило, правой рукой с вращением) высоко вперед (для игроков правшей, все тело в момент подброса мяча находится на правой ноге);
  - разбег 3-4 шага;
- разбег и прыжок правая нога стопорит, левая приставляется (для правшей). Высота прыжка максимальна;
  - замах бьющей руки выполняется одновременно с прыжком;
- удар по мячу наносить в наивысшей точке прыжка впереди (не за головой), точка удара над площадкой;
  - после выполнения этой подачи игрок приземляется на площадке.

Для правильного выполнения силовой (скоростной) подачи важно:

- правильно подобрать разбег;
- оптимально точно подбросить мяч по высоте и по месту;
- максимально выложиться в прыжок;
- дальше отвести бьющую руку при замахе, чтобы путь разгона ударной массы был оптимальным;
- последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и бьющей руки;
- наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.

Наиболее часто встречающиеся ошибки:

- не оптимален подброс мяча по высоте;
- не точен подброс мяча (далеко вперед, вправо, влево от траектории движения игрока);

В начале необходимо добиться от игрока попадания в площадку. Затем будет этап совершенствования, который включает в себя совершенствование:

- структуры движения при выполнении этой подачи (разбег, подброс, прыжок, замах и удар по мячу);
  - выполнения на точность;
  - выполнения на силу;
  - подачи на силу и точность.





Рекомендуемые упражнения.

1. Игрок – на середине лицевой линии, силовая (скоростная) подача в прыжке (рис. 44).

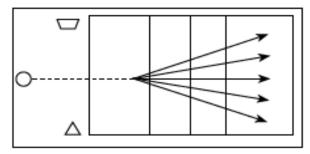


Рис. 44. Игрок – на середине лицевой линии

2. То же, но игрок находится в зоне 1 (рис. 45).

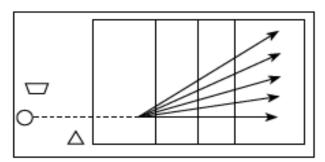


Рис. 45. Игрок находится в зоне 1

3. То же, но игрок в зоне 5 (рис. 46).

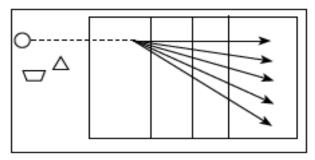


Рис. 46. Игрок в зоне 5

4. Игрок на середине лицевой линии. По заданию подает в названную зону 1, 6, 5 в любой последовательности (рис. 47).

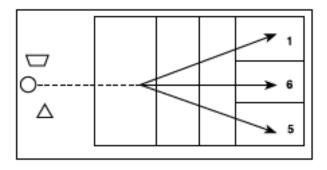


Рис. 47. Подача в зону 1, 6, 5 в любой последовательности





5. То же из зоны 1 (рис. 48).

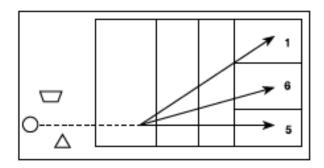


Рис. 48. Подача из зоны 1

6. То же из зоны 5 (рис. 49).

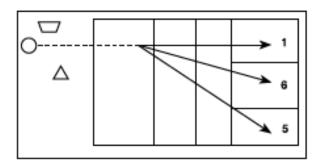


Рис. 49. Подача из зоны 5

Главное в тренировке подачи — это постоянное стремление к стабильности подачи в игре. Тактические навыки в подачах мяча усваиваются в специальных упражнениях, например:

- 1. Игроки располагаются по обе стороны сетки у лицевых линий. Подача производится на партнера, который занимает различные места на площадке по отношению к сетке (близко, в центре, у лицевой линии). Одновременно с подачей игроки отрабатывают прием подачи в тех зонах, куда она направляется.
- 2. Две команды соревнуются на количество попаданий в определенную зону. Упражнения в подачах могут проводиться и в виде эстафет. Условия упражнений усложняются за счет введения дополнительных заданий (например, перед подачей игрок производит несколько кувырков, прыжков).

#### 3.2. Средства обучения приему и передаче мяча двумя руками снизу

Прием мяча осуществляется игроками при организации защитных действий команды. Приём мяча является наиболее важным элементом в волейболе, так как с приёма начинается атака команды. При хорошем приёме мяча процент удачного завершения атак увеличивается. Большинство команд используют основной способ приёма мяча в современном волейболе — приём снизу двумя руками. Несмотря на это, в классификации приёма мяча представлен и прием сверху (рис. 50). Правилами волейбола не ограничивается прием мяча и допускается даже ногой, но в случае, если ударное движение отсутствует, и нога только подставляется под мяч.







Рис. 50. Классификация приема мяча

Приему мяча двумя руками снизу обучают параллельно с передачей мяча. Даже в некоторых источниках рекомендуют первым начинать обучение с передачи мяча двумя руками снизу. При обучении и совершенствовании приема и передачи мяча двумя руками снизу не следует забывать, что данный прием ограничивает движение по площадке, и применять его необходимо в зависимости от игровой ситуации. Разница состоит в том, что прием осуществляется как защитное действие игрока при подаче, атакующего удара, скидки и выполняется в более усложненных условиях, чем передача, так как требуется обработка мяча.

Передача двумя руками снизу — это технический элемент нападения, позволяющий осуществить передачу партнеру для качественного нападающего удара, в случае, когда передачу сверху выполнить невозможно.

При выполнении приема и передачи мяча двумя руками снизу необходимо соблюдать основные условия:

- 1. Необходимо перемещаться так, чтобы к моменту выполнения передачи мяча двумя руками снизу находиться в исходном положении.
- 2. Мяч принимать на предплечья, ближе к запястью (но не на него), на «манжетную область» (12-15 см), передавать его плавным, поступательным движением вперед-вверх.
- 3. Если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество передачи мяча двумя руками снизу и точность передачи ухудшаются.
- 4. При выполнении передачи мяча двумя руками снизу скорость смещения вперед-вверх в момент передачи мяча тем больше, чем меньше скорость полета мяча, и наоборот.
- 5. Качество передачи мяча двумя руками снизу будет зависеть от своевременного выхода к мячу и согласованности в движении рук, туловища и ног.
- 6. Чем выше траектория полета мяча, тем больше будет времени на перемещение навстречу мячу, принятие исходного положения и выбор направления полета мяча.





- 7. При выполнении передачи мяча двумя руками снизу необходимо контролировать различные объекты (предметы), находящиеся слева или справа, не поворотом головы, а периферическим зрением, впоследствии это пригодится при приеме подач и выполнении нападающих ударов в двусторонней игре.
- 8. Только после освоения передачи мяча двумя руками снизу в стандартном положении можно переходить к обучению приема мяча снизу одной и двумя руками с опорой на руки, падению перекатом на грудь (мужчины) и обучению передачи мяча снизу одной рукой с падением перекатом на бедро спину (женщины).

Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу имеет свои особенности. Вопервых, она зависит от скорости полета мяча, во-вторых, от траектории его полета по отношению к занимающемуся.

При обучении передаче и приему мяча двумя руками снизу необходимо учитывать следующие зависимости:

- 1. Техника передачи двумя руками снизу мяча, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью. Занимающийся принимает его двумя руками снизу, находясь в устойчивом положении средней стойки, плавным встречным движением выпрямленных вперед-вверх рук, выпрямлением туловища и заключительным, активным разгибанием ног.
- 2. Техника передачи двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью на уровне пояса. Допускается более высокое исходное положение с характерным наклоном туловища вперед, при этом отсутствует/или может отсутствовать активное встречное движение рук.

В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище занимающегося незначительно смещается назад, общий центр тяжести тела находится на площади опоры. Скорость движения рук становится минимальной, а иногда руки движутся к низу, продолжая полет мяча, что способствует снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

3. Особенности техники исполнения передачи двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью ниже уровня пояса. Характеризуется большим сгибанием ног в коленях в исходном положении и тем, что после соприкосновения рук с мячом центр тяжести продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног. Руки, амортизируя удар, смещаются назад вниз. После приема мяча скорость движения рук увеличивается, а движение их направлено вверх, это связано с разгибанием ног. Чем ниже к полу принимать мяч, тем легче гасить его скорость.

Последовательность в обучении передаче и приему мяча двумя руками снизу.

Передача и прием мяча двумя руками снизу может выполняться в различных стойках: в высокой, средней и низкой. Степень применения той или иной стойки будет зависеть от скорости полета мяча, от его траектории полета.

Первоначально необходимо обучать занимающихся исходному положению: ноги находятся на ширине плеч, полусогнуты в коленях, руки выпрямлены вперед вниз, локти соединены, туловище слегка наклонено вперед.

Следующее, чему необходимо обучать, – это постановке рук во время выполнения передачи. Выполняя передачу мяча двумя руками снизу, занимающийся располагается так,





чтобы мяч был перед ним, руки не должны опускаться вниз, они располагаются вытянутыми на уровне груди. Необходимо обучать занимающихся принимать мяч на предплечья, ближе к кистям. Движение выполняется от ног, с последующим их выпрямлением, мяч принимается на прямые руки. Движение, сопровождающее мяч, выполняют плавным смещением рук вперед-вверх, вслед за мячом. Допускается движение в плечевых суставах.

*Последовательность обучения* передаче мяча двумя руками снизу будет включать в себя следующее обучение передаче:

- 1. мяча двумя руками снизу в опоре на месте.
- 2. мяча двумя руками снизу на различные расстояния.
- 3. мяча двумя руками снизу в различных направлениях.
- 4. двумя руками снизу на различную высоту.
- 5. мяча двумя руками снизу с различной скоростью.
- 6. мяча двумя руками снизу в безопорном положении (падение на грудь, падение с перекатом на спину).

Ошибки, встречающиеся в процессе обучения передаче мяча двумя руками снизу:

- > несвоевременный выход к мячу;
- неправильное положение в движении рук: руки расположены несимметрично; предплечья недостаточно сведены; руки согнуты в локтевых суставах;
  - нерациональный способ перемещения к мячу;
  - неустойчивое положение перед выполнением передачи мяча двумя руками снизу;
- несоответствие скорости движения рук, встречной скорости полета мяча, мяч не контролируется, когда осуществляется встречное движение рук (очень частая ошибка у детей);
  - > отсутствие фазы амортизации;
  - > отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног;
  - мяч принимается расслабленными предплечьями.

Рекомендуемые упражнения при обучении передаче мяча двумя руками снизу.

- 1. Занимающийся набрасывает мяч своему партнеру так, чтобы было удобно принимать его двумя руками снизу, передающий, приняв мяч из исходного положения, направляет его партнеру (расстояние около 4 м). Следует обратить внимание на своевременный выход к мячу, на согласованность рук, туловища и ног, на наличие фазы амортизации во время выполнения передачи.
- 2. Партнер набрасывает мяч на 1–1,5 м левее или правее принимающего. Принимающий принимает мяч в положении выпада в сторону (расстояние 4 м, 15–20 раз). Следует обратить внимание на своевременное выполнение выпада.
- 3. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5–6 м друг от друга, выполняют поочередные передачи мяча двумя руками снизу по низкой, средней и высокой траектории. Особое внимание обращается на изменение угла наклона рук при выполнении передачи мяча двумя руками снизу в зависимости от траектории полета мяча (чем ниже траектория, тем больше наклон рук), на своевременный выход к мячу.





- 4. Игроки располагаются на расстоянии 5–6 м друг от друга. Поочередные передачи двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью. Обратить внимание на необходимость выполнять встречное движение руками к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленно смещать их вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча.
- 5. Выполнение передачи двумя руками снизу над собой, в форме жонглирования (серийное выполнение, с чередованием верхней передачи, с промежуточными заданиями, например, после передачи принять упор присев).
  - 6. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу в стену:
  - увеличивая расстояние до стены;
  - увеличивая высоту передачи мяча.
- 7. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу с высокой траекторией с поворотом на 360 градусов.
- 8. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу с высокой траекторией, с последующим наклоном вперед.
- 9. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу с высокой траекторией в стену, с последующим принятием положения упор присев:
  - увеличивая количество повторений;
  - увеличивая расстояние до стены.
- 10. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу правым или левым боком к стене, в стену (расстояние до стены 1–1,5 м) после каждой передачи мяча в стену, коснуться ее рукой.
- 11. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу над собой с переводом мяча через сетку. Занимающийся должен пройти под сеткой на другую сторону.
- 12. Один занимающийся располагается у сетки, второй с мячом в 6–8 метрах от него, выполняют передачу мяча двумя руками снизу. После каждой передачи мяча стоящий у сетки поворачивается на 180 градусов и выполняет имитацию блокирования.

Таким образом, передача мяча двумя руками снизу — достаточно несложный технический прием. На начальной стадии обучения игровым действиям (опробование и дальнейшее совершенствование технических приемов в игре), передача мяча двумя руками снизу применяется в игре больше, чем передача двумя руками сверху, так как наиболее проста по исполнению. Упражнения для совершенствования данного технического приема важно применять в каждом учебном или тренировочном занятии, так как путем многократного повторения можно стабилизировать двигательный навык.

Своевременность устранения технических ошибок, часто возникающих на ранних этапах обучения передачи мяча двумя руками снизу. При совершенствовании техники выполнения передачи мяча двумя руками снизу рекомендуется применять разнообразные упражнения с увеличением количества игроков, мячей, через или вдоль сетки, с применением игровых форм.

Методические рекомендации при приёме мяча снизу двумя руками:

- для выбора позиции при приёме мяча необходима постоянная работа ног;
- необходимо всегда доходить до мяча ногами (при планирующих подачах);





- при движении к точке приёма не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действия руками будут неверными;
  - перемещение по площадке не должны быть скачкообразными;
- выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приёме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотно
  - соединенные руки дают возможность лучше контролировать мяч;
- приём обеспечивается «платформой» сведенными предплечьями обеих рук, развернутой по направлению последующего контакта с мячом;
  - корпус принимающего должен быть в равновесии.

Прежде чем приступить к описанию упражнений по приёму подач, предлагаем обратить внимание на некоторые параметры силовой и планирующей подачи.

Принимающий силовую подачу игрок может закрывать только какую-то определенную зону и техническое исполнение приема мяча может сводиться только к подставке рук для приёма.

Скорость полета мяча при планирующей подаче меньше, но траектория полета мяча непредсказуема (в последний момент полета траектория мяча может уйти в сторону, и тогда его трудно обработать, с целью достижения качественного приема). Поэтому необходимо уделять особое внимание приёму планирующих подач.

При любых своих действиях принимающий игрок руководствуется следующими принципами:

- определение способа подачи и анализ возможной траектории полета мяча;
- полная готовность в исходной позиции (средняя и низкая стойка волейболиста),
  игрок готов быстро переместиться сразу после подачи;
- контролируя мяч, принимающий как бы обрезает траекторию его полета с тем, чтобы направить его между зонами 2—3;
  - по возможности мяч направляется на верхний край сетки;
- после приёма игрок должен сразу включиться во взаимодействия с партнёрами по команде в продолжение дальнейшего розыгрыша мяча.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёму снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и силовой выносливости мышц нижних конечностей и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи, имитируя движения приёма снизу двумя руками.

Рекомендуемые упражнения при обучении приему мяча двумя руками снизу.

Упражнение 1. Имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа.

Упражнение 2. То же, но после перемещения, можно по свистку.





Упражнение 3. В парах – мяч кладется на предплечья тому, кто будет выполнять имитацию приема, слегка придерживая и даже давя на мяч (для создания мышечных ощущений и запоминания точек соприкосновения с мячом).

Упражнение 4. В паре – один набрасывает мяч (снизу двумя руками, имитируя движение приёма) точно перед партнером, второй принимает его снизу двумя руками.

Упражнение 5. То же, но мяч не доброшен.

Упражнение 6. То же, но мяч набрасывается влево – вправо от игрока.

Упражнение 7. В паре, от сетки – один ударяет мяч в пол, второй перемещается к мячу и выполняет приём снизу двумя руками, направляя его в указанном заранее направлении (например, к сетке).

Упражнение 8. То же, но от сетки игрок выполняет подачу.

Упражнение 9. То же, но подача выполняется через сетку с 3,6 м и 9 м.

Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу.

Основу комплекса упражнений, направленных на совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками, составляет сопряженный метод. Он часто применяется, так как позволяет наряду с отработкой техники приёма (структура движения) развивать не только двигательные качества, но и некоторые психофизиологические характеристики, такие как реакция выбора, чувство времени, ритма и т. п. Предлагаемые упражнения систематизированы по принципу воздействия на анализаторы и психофизиологические свойства.

Практика показывает, что любая ошибка при приёме мяча с подачи приводит к проигрышу очка или потере инициативы в тактических действиях. Качественный приём подачи в дальнейшем оказывает существенное влияние на эффективность нападающих действий команды. Выполняя приём подачи, игроки, кроме физического, испытывают высокое сенсорное и эмоциональное напряжение. Все виды напряжений оказывают комплексное воздействие на волейболистов и постоянно возрастают в зависимости от количества ошибок, допущенных при приёме мяча, а также от накала спортивной борьбы и ответственности.

Рекомендуемые упражнения для совершенствования приема.

Упражнение 1. Принимающий игрок в центре площадке. Поочередные подачи 3–4 игроков в различные зоны. После приёма принимающий игрок быстро возвращается в и. п. (10–20 приёмов).

Упражнение 2. То же, но принимающий игрок стоит спиной к сетке. По сигналу тренера, поворачивается (раз через правое плечо, другой – левое) и выполняет приём.

Упражнение 3. Принимающий игрок в зоне 5. Подача в принимающего игрока 5–10 по диагонали. То же в зоне 1. Приём в зону связующего.

Упражнение 4. Принимающий в зоне 6. Подачи: точно в принимающего, вправо, влево. Приём в зону связующего (15–20 приёмов).

Упражнение 5. То же. Укороченная подача.

Упражнение 6. Приём подачи – выполненной пушкой, которой можно изменять скорость полета мяча и направление (20–30 приёмов).





Упражнение 7. Приём силовых (скоростных) подач в зонах 1; 6; 5; (по 5 приёмов в каждой зоне).

Упражнение 8. После каждого приёма принимающий делает рывок или кувырок и занимает свое место (10–20 приёмов для каждого игрока).

Упражнение 9. Приём подач на закрытой сетке. После каждого приёма игрок меняет зону. Тренер информирует об этом подающих игроков (10-20 приёмов в каждой зоне (1; 6; 5)).

На тренировочных занятиях вначале подавать несложные подачи (дать почувствовать принимающему игроку приём), а затем усложнять. Желательно такая последовательность: нацеленная подача, планирующая, силовая (скоростная).

При выполнении подобных упражнений необходимо выполнять 2 условия:

- подающие должны понимать, что они в этом случае работают на принимающих и свести до минимума ошибки при подаче, не упрощая ее;
- добиться максимального количества приёма мяча в зону связующего (точность доводки мяча до связующего игрока).

В современном волейболе приём мяча — это ведущий технический элемент защитных действий команды, особенно при приёме подачи соперника. Именно для усиления защитных действий команды на приеме был добавлен игрок, получивший название «либеро», в функцию которого и входит исполнение качественного приема с подачи и атакующего удара.

#### 3.3. Средства и методы обучения передаче мяча двумя руками сверху

Передача мяча двумя руками сверху применяется для выполнения второй передачи связующим игроком команды с целью исполнения качественного нападающего удара. Очень редко может быть использована в качестве приема мяча.

Основные передачи, встречающиеся в волейболе: вперед в опоре, вперед в прыжке, назад за голову в опоре, назад за голову в прыжке (рис. 51).

Техника передачи сверху двумя руками вперед в опоре следующая:

- перемещение к месту встречи с мячом шагом или бегом, последний шаг выполняется как стопорящий;
- стопы параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги полусогнуты в коленях;
  - руки согнуты в локтях, локти слега разведены;
- кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала.

Особое внимание при обучении передаче мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч, положение кистей рук и пальцев на мяче.

Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление процесса выпрямления ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется





передача. Кисти регулируют направление полета мяча, при этом основное движение идет от выпрямления локтей. Мяч касается подушечек пальцев на уровне первых фаланг.



Рис. 51. Классификация передачи мяча двумя руками сверху

*Передача мяча сверху двумя руками назад*. После перемещения игрок принимает такое же исходное положение, как и при передаче мяча вперед.

*Отпичие* во встречном движении — разгибаются ноги, руки с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются вверх — назад.

<u>Передача мяча в прыжке</u>. Техника выполнения передач в прыжке вперед и назад, в принципе, такая же, как и в опоре.

#### Отличия:

- во время прыжка руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока;
- ноги и корпус не участвуют в передаче;
- передача выполняется только работой рук (разгибание в локтях) и, главным образом, работой кистей и пальцев;
  - контакт с мячом производится в высшей точке подъема тела игрока.

Последовательность обучения.

Обучение передаче мяча двумя руками сверху можно разделить на обучение исходному положению, трех последовательных фаз встречного движения, занимающихся к мячу, фазы амортизации и вылета мяча, сопровождающегося движением рук. Передача мяча двумя руками сверху может выполняться в высокой, средней и низкой стойках. Степень применения той или иной стойки зависит от высоты траектории полета мяча: чем выше траектория, тем меньше угол сгибания ног.





В первой фазе движения в результате сгибания ног центр тяжести тела опускается вниз. Руки подготовлены к выполнению передачи в основной фазе: выпрямление ног и встречное движение рук к мячу. Движение ног первоочередное и передает инерцию от ног к телу и дальше к рукам.

В заключительной фазе ноги продолжают разгибаться до полного выпрямления. Туловище и руки также выпрямляются и смещаются вверх. Как только технический прием выполнен, занимающийся переходит к очередному игровому действию и принимает игровую стойку.

Закончив обучение исходному положению при выполнении передачи мяча двумя руками сверху, необходимо переходить к обучению постановки пальцев во время передачи (удержания мяча и ловля его после перемещений). Кисти пальцев во время передачи образуют ковш, большие пальцы направлены вовнутрь (как бы смотрят на нос).

Ошибки, встречающиеся в процессе обучения передаче мяча двумя руками сверху.

- большие пальцы направлены вперед;
- пальцы не образуют ковш;
- ноги не согнуты в коленях;
- локти слишком разведены или наоборот (примерно на 45 градусов);
- встреча мяча прямыми руками;
- встреча мяча напряженными пальцами или наоборот расслабленными;
- ноги не включены в передачу;
- неточный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой).

Рекомендуемые упражнения для обучения передаче мяча двумя руками сверху.

- 1. Имитация техники выполнения передачи двумя руками сверху.
- 2. Упражнения у стены с близкого расстояния 30–50 см: отработка пружинистых движений пальцев при неподвижных кистях.
  - 3. Подбросить мяч вверх и поймать его над головой в положении для передачи сверху.
  - 4. Жонглирование мяча над собой.
- 5. Упражнение в парах: один подбрасывает мяч вверх вперед, другой ловит его в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.
- 6. Упражнение в парах: один партнер подбрасывает мяч вверх вперед, другой ловит, имитируя передачу, выталкивает мяч вверх.
- 7. Упражнение то же, что и упр. 6, но включает перемещения вперед, в стороны, повороты вправо, влево.
- 8. Упражнение в парах: один партнер набрасывает волейбольный мяча, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).
- 9. Упражнение то же, что и упр. 8, но набрасывание выполняется в сторону (вправо, влево) от игрока.
- 10. Упражнение. Подброс мяча над собой и передача вперед назад партнеру (то же в прыжке).
  - 11. Упражнение. Набрасывание мяча точно партнеру, и передача вперед назад.





- 12 Упражнение то же что и упр. 11, но набрасывание выполняется неточное.
- 13. Упражнение. Передача от игрока к игроку одна передача над собой, вторая партнеру, (то же в прыжке).
- 14. Упражнение. Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.
  - 15. Упражнение парах у стены: поочередное выполнение передачи.
- 16. Упражнение в парах: передача над собой присесть (коснуться пальцами пола), встать и выполнить передачу партнеру.
  - 17. Упражнение. Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.
- 18. Упражнение. В колонне друг за другом, напротив капитан (тренер), расстояние 4–5 м, выполнить передачу капитану, смена мест по кругу.
  - 19. Упражнение. То же упр., передача через сетку.
  - 20. Упражнение. То же упр., с использованием эстафет.

Закончив обучение передаче мяча двумя руками сверху, можно сделать следующие выводы:

- 1. Передача двумя руками сверху является основным техническим приемом.
- 2. Если использовать различные варианты исходного положения во время выполнения передачи двумя руками сверху, быстрее будет происходить закрепление данного вида передачи.
- 3. Если занимающийся в совершенстве владеет передачей мяча двумя руками сверху, это надежная гарантия успешных действий в нападении в двусторонней игре.
- 4. При обучении передаче мяча двумя руками сверху особое внимание необходимо обращать на согласованность движений во время передачи (одновременное разгибание ног, рук и туловища).
- 5. Своевременно устранять ошибки при обучении передаче мяча двумя руками сверху, т.к. на начальном этапе обучения легче устранить ту или иную ошибку, чем при последующем закреплении двигательного навыка.
- 6. Чем больше на занятиях будет разнообразия в обучении передаче мяча двумя руками сверху, тем быстрее будет происходить ее усвоение.
- 7. Готовясь к выполнению передачи мяча двумя руками сверху на нападающий удар, прежде всего, необходимо оценить обстановку как на своей половине, так и на половине соперника.

#### 3.4. Средства и методы обучения нападающему удару

Нападающий удар наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств силы, быстроты и прыгучести (рис. 52).







Рис. 52. Классификация нападающего удара

Техника прямого нападающего удара состоит из:

- разбега;
- прыжка;
- удара по мячу;
- приземления.

Разбег. Игрок из высокой стойки, определив траекторию полета мяча, выполняет один – два ступающих (не быстрых) шага, последний шаг разбега выполняется очень быстро (стопорящий шаг) – нога (правая, левая) ставится на пятку (с каждым шагом скорость разбега увеличивается), ноги сгибаются в коленных суставах, руки отводятся вниз – назад.

*Прыжок*. Прыжок выполняется на оптимальную высоту резким разгибанием ног, активным маховым движение рук. Бьющая рука отводится вверх — назад, делая так называемый замах, а не бьющая рука задерживается на уровне плеч.

Время разбега для выполнения нападающего удара и время прыжка — чрезвычайно важны для оптимального исполнения самого удара, т. е. обработки мяча на максимально возможной высоте.

Удар по мячу. Удар по мячу производится сверху на максимальной высоте прямой рукой и активной работой кисти при ударе по мячу. При выполнении прямого нападающего удара по ходу – траектория полета мяча является продолжением направления разбега игрока.

*Приземление*. Приземление после выполнения нападающего удара производится на полусогнутые ноги.

Прямой нападающий удар с переводом влево — разбег и прыжок выполняются обычным способом. Замах, как при нападающем ударе, — по ходу, но перед соприкосновением с мячом резким движением предплечья и, особенно кисти, перевести мяч влево. Кисть соприкасается с мячом справа — сверху.

Прямой нападающий удар с переводом вправо – разбег, прыжок, замах обычны, но при выполнении удара по мячу игрок поворачивает туловище влево, а бьющая рука





разворачивается несколько кнаружи, и резким движением кисти в этом же направлении производится перевод мяча вправо. Кисть накрывает мяч сверху – слева.

Обманный удар — игроком выполняются разбег, прыжок, замах, как при прямом нападающем ударе. Удар по мячу выполняется на максимальной высоте резким движением кисти.

 $C\kappa u\partial\kappa a$  — обманное атакующее действие, когда по мячу не наносится удар, а резким движением пальцев вниз мяч направляется в переднюю зону площадки. Выполняется в случае, если игрок не дотягивается до мяча или желает обмануть соперника, идя на атакующий удар в последний момент делает скидку.

Для того чтобы успешнее и более качественно овладеть нападающим ударом, занимающиеся должны:

- быстро реагировать на движущийся объект;
- развивать ускорения на отрезках 3–5 м;
- прыгать вверх толчком обеих ног так, чтобы поймать мяч в наивысшей точке полёта;
- при выполнении нападающего удара необходимо контролировать различные объекты (место отталкивания, сетку, расположение игроков, руки блокирующих, свободную зону площадки);
- занимающийся должен корректировать свои действия по отношению к летящему мячу как при разбеге, так и при отталкивании, при высокой траектории передача мяча выполняется в начале разбега, при прострельной передаче в конце;
- скорость перемещения, занимающегося к сетке и прыжка будет зависеть от траектории полета мяча, чем выше траектория, тем меньше скорость перемещения и наоборот;
- при запрыгивании на опору занимающийся должен ставить стопу выставленной ноги с пятки (стопорящий шаг), что позволяет увеличить высоту прыжка и препятствует чрезмерному продвижению вперед.

Только после освоения прямого нападающего удара, можно переходить к обучению нападающего удара с переводом, боковому нападающему удару и обманному нападающему удару (скидке).

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

- 1. Широкий шаг вперед на пятку руки отвести назад и приставить другую ногу.
- 2. Прыжок вверх с места с махом руками.
- 3. Прыжок вверх с одного шага.
- 4. То же с двух шагов.
- 5. То же с трех шагов.
- 6. Прыжок вверх, с двух трех шагов, разбег выполнять быстро.
- 7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.
- 8. Разбег, прыжок, имитация нападающего удара.
- 9. Разбег и в прыжке бросок теннисного мяча имитируют нападающий удар.





Обучение прямому нападающему удару.

Учитывая сложность технического приёма, обучение проводится в следующей последовательности:

- ▶ разбег (обратить внимание на постепенное увеличение скорости и на последний стопорящий шаг);
  - > прыжок с места вверх с махом и замахом рук;
  - разбег прыжок;
  - **>** выполнение нападающего удара в опоре;
  - **>** выполнение нападающего удара в прыжке;
  - выполнение нападающего удара с собственного подбрасывания через сетку;
  - **у** выполнение нападающего удара с передачи партнера.

Рекомендуемые упражнения при обучении ударному движению:

- 1. Имитация удара (замах бьющей руки вперед-вверх; не бьющая рука поднимается до уровня плеч в согнутом положении) на месте, в прыжке с места и разбега.
  - 2. Удар по мячу, поддерживаемому не бьющей рукой.
- 3. Удар по мячу с собственного подброса (как при верхней прямой подаче) на месте, в прыжке, с места и разбега.
  - 4. Удар по подвешенному мячу.
  - 5. Удар в пол с отскоком от стены на месте и в прыжке.
  - 6. То же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки.
  - 7. Удар через сетку, стоя на возвышении с собственного подброса.
  - 8. То же, но мяч набрасывает партнер.
- 9. Удар через сетку в прыжке с набрасывания мяча партнером с места, с одного, двух, трех шагов разбега;
  - 10. Удар через сетку в прыжке с передачи партнера;

Ошибки, встречающиеся в процессе обучения нападающему удару:

- ранний или поздний разбег;
- > отсутствие стопорящего шага;
- неправильные ритм и темп разбега;
- не оптимальное приседание перед отталкиванием от опоры;
- медленное отталкивание;
- нет махового движения не бьющей руки;
- волейболист не доходит до мяча или мяч оказывается у него за головой;
- > не выносится бьющая рука на вертикаль;
- > в момент удара игрок опускает локоть;
- неточная постановка кисти на мяч;
- > после выполнения нападающего удара приземление на прямые ноги.

Ошибки исправляются с помощью дополнительных объяснений и показа, а также подводящих упражнений и повторений отдельных элементов нападающего удара в замедленном темпе.





Рекомендуемые упражнения:

Упражнение №1. Контролировать разбег по всем точкам от начала до конца. Контролировать прыжок и приземление (рис. 53).

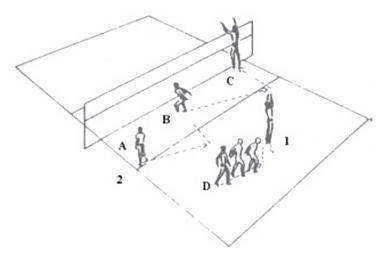


Рис. 53. Схема упражнения №1

Упражнение №2. 2.1 Разбег и прыжок на баскетбольное кольцо; 2.2. Разбег, прыжок и бросок теннисного мяча; 2.3. Предугадывание траектории полёта мяча после удара в пол и отскока от стены, нападающий удар по летящему мячу (рис. 54).

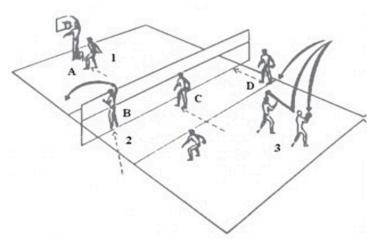


Рис. 54. Схема упражнения №2

Упражнение №3. Партнёр стоит на тумбочке и держит мяч над сеткой на той высоте, на которой должен быть выполнен нападающий удар. Нападающий выполняет разбег, прыжок и удар по мячу (в этом упражнении игрок рассчитывает только место и высоту прыжка (рис. 55).





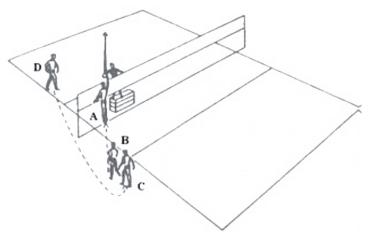


Рис. 55. Схема упражнения №3

Упражнение №4. В этом упражнении волейболисту необходимо предугадать траекторию, высоту, скорость подброшенного мяча и выполнить нападающий удар через сетку (делать только последний напрыгивающий шаг). Упражнение развивает скорость последнего шага при разбеге (рис. 56).

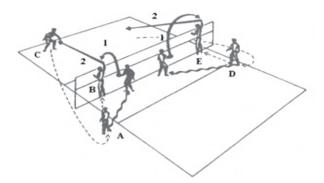


Рис. 56. Схема упражнения №4

Упражнение №5. Выполнить нападающий удар с передачи связующего игрока, играющего в защите. Нападающий удар выполняется из разных зон (рис. 57).

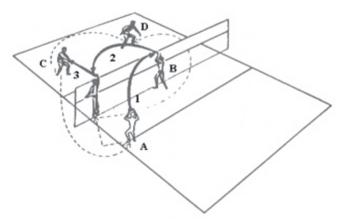


Рис. 57. Схема упражнения №5

Упражнение №6. 6.1. Траектория подброса мяча должна по высоте и скорости соответствовать передаче первому темпу. Игроки выполняют нападающий удар по очереди





(группа 4–5 человек). 6.2. То же упражнение, нападающий удар выполняется в игрока, играющего в защите (рис. 58).

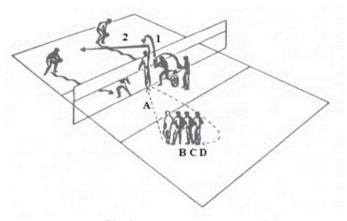


Рис. 58. Схема упражнения №6

Упражнение №7. Выполнение нападающего удара на точность по сигналу тренера. Во время разбега игрока называется место на площадке, в которое необходимо попасть (рис. 59).

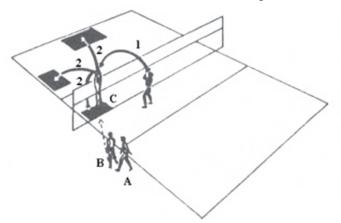


Рис. 59. Схема упражнения №7

Упражнение №8. Упражнение выполняется на половине игровой площадки. Набрасывание пасующему, затем передача нападающему и нападающий удар через сетку в двух защитников (рис. 60).

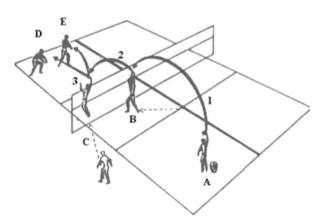


Рис. 60. Схема упражнения №8

Упражнение №9. Мячи набрасываются пасующим, затем выполняется передача для нападающего удара из 3 зоны. Чередование нападающего удара по 1 и 5 зонам (рис. 61).





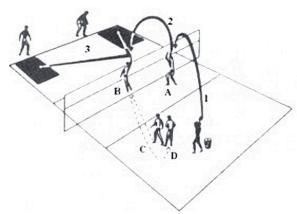


Рис. 61. Схема упражнения №9

Упражнение №10. Из 6 зоны набрасывается мяч в 3 зону для передачи к нападающему удару во 2 зону. Нападающие удары выполняются по линии (рис. 62).

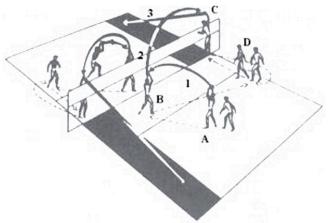


Рис. 62. Схема упражнения №10

Упражнение №11. С одной стороны площадки игроки 1 и 5 зон подают подачу и заходят в площадку для игры в защите. Нападающий удар выполняется по линии из зон 2 и 4 (рис. 63).

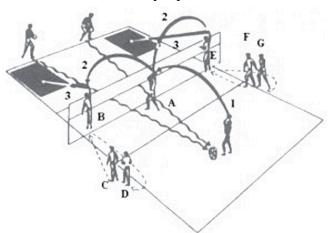


Рис. 63. Схема упражнения №11

Упражнение №12. Нападающие удары с задних линий из 6 зоны по 5 и из 1 зоны по 5 (рис. 64).





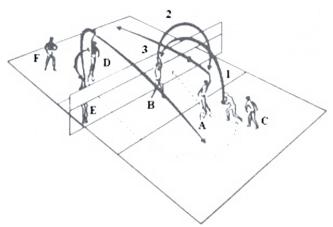


Рис. 64. Схема упражнения №12

#### 3.5. Средства и методы обучения блокированию

Технический прием блок используется игроками команды только первой зону (2, 3, 4) для эффективных защитных действий, против атакующих ударов. В современном волейболе блокирование мяча применяется игроками при каждой атаке команды соперника и порой игрокам тактически сложно предугадать действия противоположной команды. Разнообразие различных игровых комбинаций, скоростных или укороченных передач для нападающих ударов и увеличение количества нападающих — отличительная особенность современного волейбола. Поэтому при решении постановки блока нужно учитывать возможные варианты развития атаки и очень часто блокирующие вынуждены в одиночку вести борьбу над сеткой с нападающими соперника. Естественно, что за последние годы требования, предъявляемые к искусству блокирования, еще больше возросли (рис. 65).



Рис. 65. Классификация блока





Техника блокирования.

Располагаясь лицом к сетке, блокирующий принимает стойку готовности. Ноги полусогнуты, широкая стойка, стопы параллельны друг другу. Руки на уровне лица, груди согнуты в локтевых суставах под прямым углом.

Перемещаться к предполагаемому месту встречи с мячом можно приставными шагами, скачкообразными движениями или бегом. На расстояние до 1 м перемещаются скачком, до 2м — приставным или скрестным шагом, более двух (в зависимости от скорости передач), допускаются различные сочетания. Последний шаг выполняется стопорящий, внутренней стороной стопы, тем самым игрок принимает стойку готовности.

Техника отталкивания с места, с исходной готовности предлагает согласованную работу опорно-двигательного аппарата. Перед отталкиванием игрок произвольно выполняет приседание. Далее происходит резкое разгибание коленных и тазобедренных суставов (сгибание в голеностопном суставе) с одновременным быстрым разгибанием рук в локтевых суставах и движением рук вверх – вперед. Выполняется максимальный прыжок вверх.

Руки у блокирующего должны опережать подъем тела и выноситься над сеткой раньше. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча.

Расположение рук при блокировании:

- ▶ при блокировании прямых нападающих ударов руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости);
- ▶ при блокировании нападающих ударов с переводом одна ладонь параллельно сетке, вторая (ближняя к краю площадке) несколько развернута на встречу к мячу.
- Допускается вынос рук над сеткой чуть на стороне соперника, но не допускается касание рук сетки.

Основные технические требования к выполнению блокирования:

- 1. В исходном положении перед постановкой блока занимающийся сгибает ноги до положения полуприседа.
- 2. Для погашения горизонтальной скорости перемещения в сторону перед прыжком выполняют стопорящий шаг.
  - 3. Прыжок вверх выполняют активным разгибанием ног и туловища.
- 4. Момент прыжка определяют в зависимости от действий нападающего и характера передачи для нападающего удара (по скорости, высоте и длине).
- 5. В момент прыжка руки в согнутом положении проносятся перед туловищем так, чтобы не задеть сетку и выпрямляются вверх–вперед.
- 6. Поднятые руки вверх-вперед располагаются параллельно, кисти напряжены, пальцы разведены, предплечья находятся на таком расстоянии от верхнего края, чтобы мяч не мог пролететь между ними.
- 7. В момент постановки блока туловище незначительно сгибают в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены, благодаря этому игрок имеет более устойчивое положение в верхней точке полета при прыжке, исключая падение на сетку.





- 8. Приземляется на полусогнутые ноги.
- 9. Выполнив блокирование, игрок продолжает внимательно следить за мячом.

Во время двухсторонней игры при постановке блока занимающимся необходимо, прежде всего, помнить следующее:

- 1. При постановке блока ставить руки как можно дольше над площадкой соперника.
- 2. Контролировать технику атакующего (каждого нападающего постоянный темп удара).
- 3. Попытаться предугадать выполнение нападающего удара.
- 4. Как можно дольше стараться продлить фазу полета в прыжке.
- 5. Принимать правильное положение тела в прыжке и вкладывать силу в локти и кисти рук.
  - 6. Как можно выше поднимать руки над сеткой.
- 7. После выполнения блокирования опускаться на согнутые ноги: так легче снова вступить в игру.

Ошибки, возникающие в процессе обучения блокированию:

- 1. Отсутствие стопорящего шага при выпрыгивании.
- 2. Неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка.
- 3. Несвоевременный прыжок (поздно или рано).
- 4. В результате выноса прямых рук в момент прыжка блокирующий задевает сетку.
- 5. Блокирующий смотрит только на мяч и не контролирует действия нападающего.
- 6. Руки широко разведены или кисти расположены одна на другой.
- 7. Кисти не раскрыты в момент выполнения блока.
- 8. Кисти не напряжены в момент постановки блока.
- 9. Руки не переносятся на сторону соперника при постановке блока.
- 10. При постановке блока на краю сетки крайняя кисть руки не расположена перпендикулярно другой.
  - 11. Отсутствие фазы амортизации при приземлении.
  - 12. Не согласованные действия между игроками, выполняющими групповой блок.
- 13. Несоответствие скорости перемещения блокирующих при постановке группового блокирования.

Рекомендуемые упражнения при обучении блокированию:

Упражнение 1. Имитация блока на месте у стены, сетки.

Упражнение 2. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставным, скрестным шагом и бегом.

Упражнение 3. Имитация блока в прыжке в парах с касанием ладонями друг друга (рис. 66).





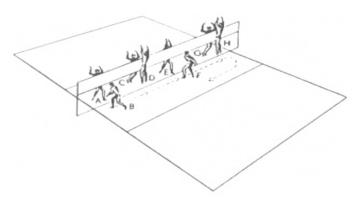


Рис. 66. Упражнение 3

Упражнение 4. То же, но с переносом рук вправо – влево.

Упражнение 5. В парах через сетку: один игрок имитирует нападающий удар, другой закрывает удар по направлению разбега.

Упражнение 6. Один игрок стоит на возвышении с мячом в руках над сеткой (на своей стороне), другой имитирует блок, выполняя активное движение руками (рис. 67).

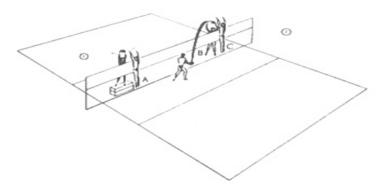


Рис. 67. Упражнение 6

Упражнение 7. Игроки в парах передают мяч над сеткой, в прыжке перемещаясь на один шаг вправо, влево. Задача блокирующего оценить полет мяча и выпрыгнуть навстречу к нему с постановкой блока (рис. 68).

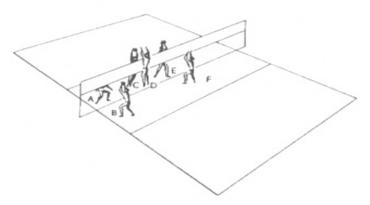


Рис. 68. Упражнение 7

Упражнение 8. Блокирование мяча после подбрасывания (рис. 69).





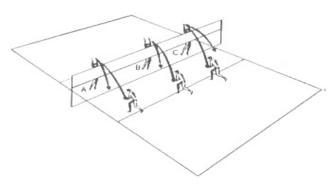


Рис. 69. Упражнение 8

Упражнение 9. Три игрока в зонах 2, 3, 4 стоят на возвышении – блокирующие имитируют блокирование после перемещения (перемещаясь вправо, влево).

Упражнение 10. Тренер набрасывает различными способами мяч над сеткой, игрок (A) осуществляет блокирование, после приземления перемещается вдоль сетки и выполняет повторное блокирование (от 3 до 10 перемещений по заданию). После встаёт в конец колонны, а вместо него выполняет упражнение игрок (B) и т.д. После перемещения осуществлять строго вертикальный прыжок, прыжки в длину являются ошибкой (рис. 70).

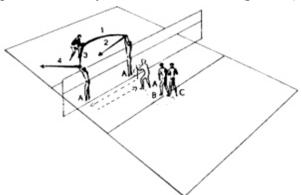


Рис. 70. Упражнение 10

Упражнение 11. Игрок (A) перемещается попеременно в 4 и 2 зоны, при этом соблюдая оптимальную скорость передвижения, правильную технику передвижения. В момент прыжка положить кисти рук на мяч, который держат партнеры, стоящие на подставках. Мячи держат на заданной высоте и определённом расстоянии от сетки (рис. 75).

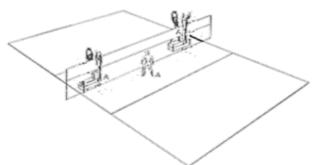


Рис. 75. Упражнение 11

Упражнение 12. Постановка одиночного блока против нападающего игрока. Для наибольшей эффективности нападающего удара, атакующий игрок стоит на возвышении (тумбе). Из 2 зоны атака по линии, из 4-по ходу. После выполнения технического элемента –





смена. Следить за правильным выбором места для блокирования, а также правильным по технике исполнением данного технического элемента (рис. 76).

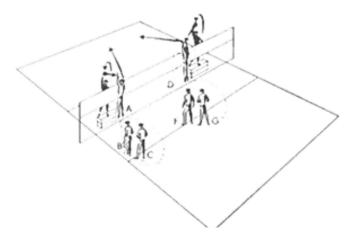


Рис. 76. Упражнение 12

Упражнение 13. Атака осуществляется с высокой передачи. Игрок, который выполняет блокирование, наблюдает за нападающим игроком и перемещается вдоль сетки. Удар – точно в руки блокирующему (рис. 77).

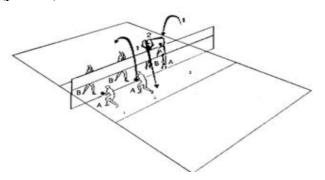


Рис. 77. Упражнение 13

Упражнение 14. Нападение с высоких и средних передач, игрок на блоке пытается предугадать направление атаки и закрыть направление нападающего удара блоком (рис. 78).

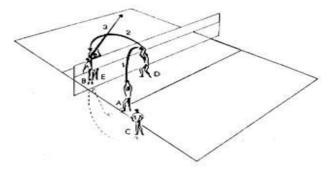


Рис. 78. Упражнение 14

Упражнение 15. Блокирование нападающих ударов, выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости.





#### 3.6. Средства совершенствования технико-тактических действий

Технико-тактическое мастерство в передачах заключается в свободном владении техникой передач из опорных положений, в прыжке и с разнообразными отвлекающими действиями. Успех в овладении техникой и тактикой передач находится в теснейшей зависимости от развития у занимающихся быстроты реакции и передвижения. Четкость и своевременность выхода под мяч -решающий фактор в осуществлении передач. Поэтому одновременно c изучением основ техники передач внимание занимающихся сосредоточивается на передвижении и готовности к встрече с мячом. С этой целью в подготовительную часть занятия систематически включаются упражнения, развивающие быстроту передвижения и ориентировку.

Изучение верхней передачи мяча начинается в средней «стойке волейболиста» стоя на месте. Для этого сначала используются имитационные упражнения, затем упражнения с подвесными мячами, где игроки поочередно производят верхнюю передачу подвешенного мяча, направляя его вперед-вверх. Хорошими упражнениями, помогающими овладеть основами техники передач, являются упражнения в парах, в которых один партнер подбрасывает мяч, а другой производит передачу. После нескольких повторений партнеры меняются ролями.

Изучив правильное положение рук во время передачи, игроки могут закрепить навык в следующих упражнениях:

- 1. Передача мяча над собой с продвижением вперед, вправо, влево, назад.
- 2. Передача мяча на вспомогательного игрока. Игроки располагаются в колоннах лицом к сетке. Вспомогательный игрок стоит у сетки или за сеткой и оттуда поочередно направляет мяч на игрока, стоящего в колонне. Задача игрока правильно выйти к мячу, сделать передачу вспомогательному игроку и уйти в конец колонны. Упражнение усложняется увеличением расстояния и изменением направления передач. Вспомогательные игроки меняются по указанию руководителя. При выполнении этих упражнений обращается внимание на четкость и симметричность работы рук, кистей и пальцев, охватывающих мяч, на согласованность в движении ног, туловища и рук.
- 3. Последовательная передача мяча на игроков, расположенных во 2, 3 и 4-й зонах противника (рис. 79). Игрок 6 после приема мяча от противника из зоны 1 направляет его в зону 3, откуда мяч передается игроку 4. Игрок 4 передает мяч через сетку игроку зоны 1 для повторения упражнения.

Упражнение приносит большой эффект, если все занимающиеся работают у сетки. С этой целью надо установить вспомогательные сетки. Усложнением этого упражнения является предварительный выход к сетке игрока, выполняющего вторую передачу.

После нескольких повторений из зоны 3 можно переставить игроков в зону 2.





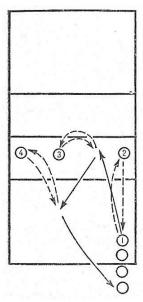


Рис. 79. Передачи мяча в зоны 2, 3, 4

4. Передача мяча в зону 4 с подачи противника (рис. 80). Игрок 1 подает мяч через сетку. Принимает подачу игрок 3 и передает игроку 4, который через сетку возвращает мяч обратно игроку 2.

Упражнение 14. Нападение с высоких и средних передач, игрок на блоке пытается предугадать направление атаки и закрыть направление нападающего удара блоком (рис. 78).

После нескольких повторений задание видоизменяется. Мяч с подачи направляется в другие зоны для дальнейшего разыгрывания.

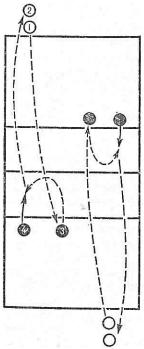


Рис. 80. Прием подачи и передача мяча

5. Передача мяча у сетки для нападающего удара в парах и тройках.





6. Вторая передача мяча вдоль сетки из зон 2 и 4. Игроки производят передачи мяча вдоль сетки со 2-й в 4-ю зону и обратно. После передачи игроки переходят в конец своей или противоположной колонны.

Прежде чем овладеть откидкой, т. е. передачей с отвлекающими действиями, надо научиться выполнять передачу в прыжке и нападающий удар, так как именно из этих технических приемов складывается откидка. При обучении передачам важно помнить о том, что от качества передач зависит результативность атаки. Примерные упражнения для изучения передач с тактической направленностью:

- 1. Игроки располагаются у сетки и «жонглируют» мячом над собой, свободно перемещаясь к сетке и вдоль нее. Передачи над собой могут быть различны по характеру и способу выполнения.
- 2. Игроки с мячами располагаются в зоне 6. Каждый поочередно производит передачу в направлении зоны 2. Затем, перемещаясь вслед за своей передачей, вторым действием игрок направляет мяч в зону 4.
- 3. Исходное положение игроков такое же, как и в предыдущем упражнении, но первая передача направляется в зону 3. Вторым движением мяч передается назад (за голову) в зону 2. Упражнения 2 и 3 должны повторяться в противоположные зоны.
- 4. Игроки парами располагаются вдоль сетки (используется дополнительная сетка, закрепленная параллельно основной или крестообразно) и, передвигаясь в различных направлениях (к сетке, вдоль нее), производят передачи друг другу различными способами.
- 5. Три игрока располагаются у сетки, адресуя мяч в различной последовательности друг другу. Одновременно может отрабатываться передача из зоны 3 в зоны 4 и 2, из зоны 2 в зоны 3 и 4. Игроки могут перемещаться и имитировать атаку.
  - 6. Три игрока располагаются у сетки в зонах 4, 3 и 2, имея один мяч (рис. 90).

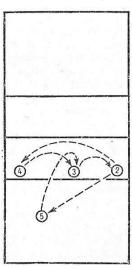


Рис. 90. Передачи мяча у сетки

Вспомогательный игрок со вторым мячом находится в зоне 5. Упражнение начинает игрок зоны 4, адресуя свой мяч партнеру зоны 3. Игрок этой зоны производит передачу назад (за голову) и готовится получить второй мяч от игрока зоны 5. Первый мяч из зоны 2





возвращается длинной передачей в зону 4, второй мяч передается на игрока зоны 5. Упражнение продолжается двумя мячами, что значительно увеличивает интенсивность действий игроков зон 3 и 2 и способствует специальной тренировке пасующих игроков. Применение на занятиях специальной аппаратуры (щит-мишень, кольца-мишени, дополнительные сетки и т. п.) повышает эффективность работы над одним из важнейших тактических приемов волейбола.

Обучение нападающим ударам. Изучение нападающих ударов проводится в следующей последовательности: прямой нападающий удар с переводом кистью влево и вправо; прямой нападающий удар с поворотом туловища налево и переводом кистью вправо; отвлекающие действия при нападающих ударах, боковой нападающий удар.

Формирование навыка нападающего удара осуществляется путем: изучения разбега и прыжка; овладения ударным движением по неподвижному мячу, с собственного подбрасывания, с передачи партнера; совершенствования нападающих ударов.

Для изучения разбега и прыжка используются имитация нападающего удара у сетки и броски теннисного мяча через сетку после разбега в прыжке.

Чтобы не допускать запаздывания с прыжком или преждевременного прыжка, нужно рассчитать длину разбега, определить место толчка и, отметив его мелом, поочередно имитировать нападающий удар.

Сначала это упражнение надо проделывать у подвешенного мяча вне сетки, затем над сеткой.

При выполнении разбега и толчка особое внимание уделяется: постепенному ускорению разбега; правильному приседу; резкому отталкиванию и активной работе рук.

Для выработки правильного ритма при разбеге целесообразно применять подсчет или хлопки руками. Для своевременного начала разбега в практике применяются зрительные или слуховые сигналы.

Примерные упражнения для изучения разбега, прыжка и овладения ударным движением:

- 1. Нападающий удар по подвешенному мячу. В упражнении главное внимание уделяется замаху и выносу руки. Если занимающийся выполняет удар по мячу согнутой рукой, надо мяч повесить выше, с таким расчетом, чтобы игрок мог достать мяч только прямой рукой в наивысшей точке взлета.
- 2. Многократное выполнение нападающего удара у стенки. Занимающийся производит удар по мячу в пол так, чтобы отскочивший от пола и стены мяч можно было бы опять использовать для удара. Сначала упражнение выполняется без прыжка, затем в прыжке. Это упражнение можно выполнять и у специальной тренировочной стенки.
- 3. Нападающий удар у сетки из зоны 4 по подвешенному мячу. Основное внимание обращается на правильное отведение руки, на замах и ударное движение кистью.
- 4. Нападающий удар через пониженную сетку. Упражнение выполняется сначала с удобных для удара передач (вертикальных, средней высоты), а затем с передач, различных по высоте и скорости.





5. Нападающий удар через сетку нормальной высоты с вертикальных и продольных передач.

Совершенствование нападающего удара целесообразно производить с решением тактических задач. Если на первом этапе обучение нападающему удару производится без сопротивления блокирующих, то закрепление навыка должно проходить при сопротивлении блокирующих с применением различных способов нападения. При этом основное внимание уделяется тактике обводки блока.

Для более успешного овладения тактикой нападающего удара рекомендуется использование макета, схем, рисунков и специальных упражнений.

Примерные упражнения при совершенствовании нападающего удара:

- 1. Нападающие производят удары с собственного подбрасывания мяча в различных зонах нападения. Направление атаки указывается в момент подбрасывания мяча.
- 2. То же задание, но с передачи мяча на удар игроком зоны 3. Сигнал для направления атаки подается во время прыжка.
- 3. Нападающие игроки атакуют из зон 4 и 2 в заданных направлениях. Удары производятся с различной силой и различными способами.
- 4. Нападающие располагаются в зонах 4 и 3. Передача производится из зоны 2. Нападающий удар выполняется против пассивного одиночного (группового) блока с применением ударов с переводом.
- 5. Нападающий действует в зоне 3 против активного блока и в зависимости от передачи (из зон 2 и 4) производит нападающий удар в сочетании с обманом и самостраховкой.

При дальнейшей работе над индивидуальной тактикой нападения совершенствуется умение проводить нападающие удары поверх блока, удары с зависанием, удары с «протяжкой» на заднюю линию и тихие удары при полном замахе. Все это расширяет возможности нападающего успешно завершать атаки.

Высшим этапом совершенствования нападающих ударов будет инициативное применение их в тактических комбинациях, в учебных играх и в соревнованиях.

При организации учебных игр крайне важно давать игрокам конкретные задания по выполнению нападающих ударов и обязательно контролировать качество их выполнения, вводить поощрения, начисляя команде дополнительные очки за применение удара по заданию.

Обучение технике и тактике игры в защите. При обучении волейболистов защитным действиям главное внимание сосредоточивается на умении перемещаться, правильно выбирать место и принимать мяч в различных игровых ситуациях. Освоение приема снизу осуществляется в индивидуальных и групповых упражнениях. На начальном этапе обучения приему снизу используются подвесные мячи, а также следующие упражнения у стены (в парах и группах):

- 1. Игроки стоят у стенки на расстоянии 2-3 м и производят удары в стену с последующим приемом мяча снизу.
  - 2. Два игрока поочередно ударяют мяч в стену и принимают удары партнера снизу.
  - 3. Прием мяча от партнера снизу с последующей передачей сверху.





В процессе обучения защитным действиям используются специальные упражнения по приему подачи, нападающих ударов. Ориентируясь по замаху, игроки выполняют сначала только выход. Затем выход сочетают с приемом подач и слабых ударов. Можно с этой целью рекомендовать следующие упражнения:

- 1. Три игрока располагаются в зонах 1, 6 и 5. Один из игроков стоит в зоне 3. На другой стороне игроки по очереди производят подачи. Принимающие должны адресовать мяч с подачи игроку в зону 3, который ловит его и возвращает подающему.
- 2. То же, но для облегчения ориентировки зоны, принимающих размечаются мелом. Допустивший три ошибки в приеме идет на подачу.

Обучение тактике приема подачи. Начинается с закрепления мест на площадке в различных расстановках. Игрок должен точно знать свои функции, уметь безошибочно принимать мяч и направлять его в нужную зону. Он должен уметь правильно оценить действия противника и своих партнеров и решить, каким способом принять подачу и куда направить мяч. Эти знания приобретаются в специальных упражнениях и учебных играх, например:

- 1. Совершенствование приема мяча при расположении игроков тройками на обеих сторонах площадки. Один из игроков производит подачу на партнера, стоящего на другой площадке. Принимающий подачу стремится точно адресовать ее партнеру, располагающемуся у сетки. После нескольких повторений игроки меняются местами.
- 2. То же, но игроки располагаются таким образом, чтобы прием мяча совершенствовали одновременно два или три игрока. Каждый из игроков должен точно адресовать мяч в зону выхода партнера.

Подобные упражнения должны всегда сочетать в себе элементы, помогающие совершенствовать точность действий и быстроту игрового мышления.

Обучение тактике приема нападающих ударов. Выбор места для приема мяча определяется избранной системой защиты и постановкой блока. Осуществляя действия в 1-й и 5-й зонах, защитник в первую очередь должен быть готовым принять нападающие удары «по ходу» в открытой зоне. Поэтому обучение приему мяча начинают именно в этих зонах.

Упражнения:

- 1. Игроки располагаются на обеих половинах площадки с таким расчетом, чтобы защитники принимали нападающие удары «по ходу» в 1-й и 5-й зонах (нападающие игроки сначала выполняют удары со своего подбрасывания).
- 2. На одной половине площадки разыгрываются простейшие тактические комбинации, а на другой защитники в 1-й и 5-й зонах принимают нападающие удары «по ходу».

На начальном этапе овладения приемом мяча важно, чтобы защитник знал направление атаки и сосредоточил свое внимание на действиях противника; при этом передачу для удара следует отводить от сетки на 1-1,5 м.

3. То же, что и в упражнении 2, но нападающие атакуют «по ходу» и «по линии», а защитники обязаны направить мяч игроку зоны 3. Нападающие удары должны быть средней силы.





Обучение блокированию. Для овладения блокированием необходимо научиться правильно выбирать место, своевременно выпрыгивать, сочетая перемещения с постановкой блока.

#### Упражнения:

- 1. Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока по сигналу тренера.
- 2. Перемещение вдоль сетки с блокированием мячей, подвешенных над сеткой в зонах 4, 3 и 2.
- 3. На одной стороне площадки стоит преподаватель, на другой игроки. Преподаватель подбрасывает мяч вертикально, игроки по очереди выбирают место и в момент прыжка имитируют блокирование.
  - 4. То же упражнение в парах (с обеих сторон сетки).

В процессе упражнений надо следить за правильным толчком и выносом рук (не касаясь сетки).

При обучении тактике блокирования сначала игроку сообщают о направлении атаки и способе нападающего удара противника. Все внимание при блоке сосредоточивается на своевременном перемещении к месту блока, прыжке и постановке рук.

#### Упражнения:

- 1. Игроки стоят парами по обе стороны сетки. Нападающий, подбросив мяч, наносит удар в заданном направлении (по ходу), блокирующий у сетки закрывает удар.
- 2. На одной половине площадки группа нападающих построена в зоне 4. Поочередно подбрасывая мяч, они производят нападающие удары «по ходу». На другой половине блокирующий в зоне 3 перемещается к месту атаки, стараясь отбить мяч на стороне противника.
- 3. На одной половине площадки группа нападающих с передачи партнера, стоящего в зоне 3, производит удары из зон 4 и 2. На другой половине блокирующий, определив по передаче место атаки, совершенствует перемещение и постановку блока.

Обучение групповой и командной тактике нападения. Для изучения и совершенствования групповой и командной тактики нападения применяются специальные упражнения и учебные игры. Специальные упражнения включают несколько элементов техники и выполняются в условиях, максимально приближенных к игровым. Условно эти упражнения делятся на три группы:

- 1. Упражнения без применения нападающих ударов.
- 2. Упражнения с применением нападающих ударов.
- 3. Упражнения с применением нападающих ударов при активном сопротивлении «противника».

В такой последовательности осваиваются групповые и командные действия независимо от системы игры, принятой командой.

Примерные упражнения для овладения действиями в нападении со второй передачи игрока передней линии:





- 1. Игроки располагаются по обеим сторонам сетки в зоне нападения согласно принятой расстановке. Один из нападающих направляет мяч на игрока зоны 3, стоящего у сетки. Оба игрока зон 2 и 4 перемещаются, обозначая нападающий удар. После этого мяч разыгрывает другой нападающий. Основная задача упражнения сводится к выработке взаимодействия между нападающим и передающим игроками. После нескольких повторений игроки меняются местами.
- 2. Игроки 4, 3 и 2 совершенствуют взаимодействия с игроком задней линии 6. На другой стороне два вспомогательных игрока (№№ 1 и 5). Игрок 1 подает мяч через сетку на игрока 6. Игрок 6 производит первую передачу игрокам 3, 2 или 4, которые имитируют нападающий удар. Игрок 2 после имитации возвращает мяч игроку 1. Затем мяч подает игрок 5 на игрока 6. Игрок 6 направляет мяч снова игроку 3, а тот второй передачей посылает мяч игроку 4, который передает его через сетку игроку 5. После нескольких повторений игроки меняются местами.
- 3. Игроки располагаются как в предыдущем упражнении: на одной стороне площадки игроки 4, 3, 2 и 6, на другой игроки 1 и 5, которые находятся за лицевыми линиями и производят подачу в зону 6. Игроки 6, 3, 2 и 4 принимают подачу и разыгрывают комбинацию с нападающим ударом в направлении зон 1 и 5 (подающие игроки после подачи выполняют функции защитников) (рис. 91).

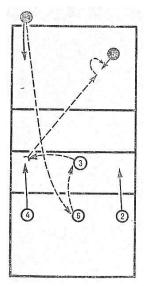


Рис. 91. Упражнение во взаимодействии после приема подачи

4. Расположение игроков такое же, как в упражнении 3, но на стороне игроков, производящих подачу, у сетки два блокирующих. Упражнение выполняется как предыдущее, но против нападающего удара игроки 1 и 5 ставят блок (рис. 92).

Предложенные упражнения позволяют совершенствовать взаимодействия игроков и при других системах нападения. Разница будет в основном в иной расстановке игроков и направлении передач. Тактические комбинации сначала могут выполняться как специальные упражнения, а позднее применяться в игре. Упражнения надо выполнять с постоянным усложнением, начиная их без сопротивления обороняющихся игроков.





По мере овладения тактикой нападения игроками всей команды вводится одиночное, а затем групповое блокирование и страховка.

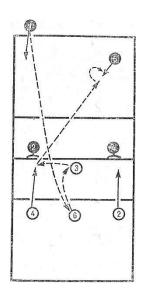


Рис. 92. Упражнение во взаимодействии игроков в нападении и защите

В качестве примера упражнений с участием всей команды можно привести следующее. Одна команда располагается согласно принятой для приема подачи и атакующих действий расстановке. На другой стороне площадки игроки принимают защитную расстановку, позволяющую организовать групповой блок, страховку и защиту. Обороняющаяся команда производит подачу и готовится к постановке блока и защите на задней линии. Принимающая команда разыгрывает мяч через игрока зоны 3 и атакует из зоны 4. Противник организует групповой блок, страховку и защиту. Затем команды меняются ролями.

Дальнейшим этапом совершенствования тактики групповых и командных взаимодействий является участие в учебных, товарищеских играх и соревнованиях.

Обучение групповой и командной тактике защиты. Взаимодействия игроков в защите начинаются с отработки согласованности в действиях сначала между игроками одной линии, а затем между игроками разных линий. На первом этапе прием нападающего удара выполняется без участия блокирующих, и с этой целью могут быть использованы упражнения при взаимодействии двух-трех и более игроков.

В зависимости от принятой системы вначале осваиваются взаимодействия крайних защитников зон 5 и 1. В дальнейшем отрабатываются взаимодействия крайних защитников с центральным игроком, отвечающим за зону 6.

Решению этих задач способствуют следующие упражнения:

1. Защитники расположены в зонах 5 и 1. Их задача совершенствовать прием нападающих и обманных ударов, выполняемых игроком зоны 2. Если мяч адресован из зоны 2 игроку 5, он принимает его, а игрок 1, выбегая к мячу, передает его обратно в зону 2, и, наоборот, если мяч от удара принимает игрок 1, то помогает ему игрок 5.

Основное внимание уделяется применению наиболее рационального способа приема мяча в данной ситуации и взаимодействию игроков.





- 2. То же, но вводится второй вспомогательный игрок. Задача одного защитника принять нападающий удар, задача другого передать мяч в зону нападения для повторной атаки. Нападающие удары в таких упражнениях следует проводить в заданных направлениях с определенной точностью и силой.
- 3. В упражнениях для взаимодействия защитников, принимающих удары без блока, весьма существенным является включение в защиту игроков всей линии. При этом важно, чтобы нападающие удары выполнялись противником через сетку.
- 4. На площадке в зоне 4 на помосте располагается преподаватель или один из занимающихся, которому из зоны 3 передаются мячи для нападающих или обманных ударов. На площадке в зонах 6, 5 и 1 располагаются защитники, которые должны передать мяч вспомогательному игроку в зону 4 (рис. 93).
- 5. Основное внимание направлено на организацию ответной атаки. Для усложнения упражнения можно подключить вспомогательного игрока, который тоже будет производить нападающие удары через сетку в зоне 2. После нескольких повторений делается смена в расстановке игроков защиты

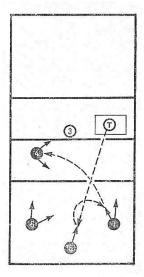


Рис. 93. Прием нападающих ударов без блока с розыгрышем мяча

То же, но стоящий на помосте производит нападающие удары «по ходу» и «по линии» с таким расчетом, чтобы игроки защиты из зон 1, 6, 5 могли осуществить взаимную подстраховку, переключаясь в другие зоны. Каждый защитник выполняет свое задание. Правый защитник 1 принимает обманный удар «за блоком» и передает мяч в зону 4. Защитник 6 перемещается в зону 1 для приема нападающего удара. Защитник 5 принимает мяч в своей зоне.

В этом упражнении надо добиваться своевременного выхода крайнего защитника (1) на обманные удары и на подстраховку свободной зоны игроком зоны 6. Примерно так происходит и дальнейшее совершенствование групповых и командных тактических действий в защите. Усложнить упражнение можно за счет выполнения ударов из различных зон и с разнохарактерных передач. На первом этапе освоения группового взаимодействия рекомендуется ограничить силу нападающих ударов и выполнять их не ближе 1,5-2 м от сетки.





Важным средством обучения в групповых действиях являются специальные упражнения, позволяющие совершенствовать взаимодействия игроков линии защиты с блокирующими игроками. Объясняется это тем, что в соревновательной борьбе защитникам чаще всего приходится принимать мячи не в открытой зоне, а за блокирующими игроками. Упражнения, в которых совершенствуется навык в приеме нападающих и обманных ударов при действии блокирующих, по своему содержанию близки к игре, и поэтому учебные игры крайне необходимы в тактической подготовке защитника.

Выполняя упражнения, защитник должен выходить на мяч с учетом возможности изменения направления удара и силы его отскока от рук блокирующих. Если мяч при блокировании касается только пальцев, он отскакивает вверх и опускается в пределах лицевой линии. Когда блокирующие касаются мяча основанием кисти или предплечьем, мяч круто опускается вниз. В такой ситуации защитник резко перемещается вперед к сетке.

При постановке блока чаще всего нападающие применяют удары с переводами, поэтому мяч от рук блокирующих отлетает в стороны. Зная это, защитник должен переместиться в сторону отскока и немного приблизиться к сетке для готовности к приему нападающего удара под более острым углом.

После овладения навыком приема нападающих ударов приступают к дальнейшему совершенствованию взаимодействий игроков передней линии, участвующих в блоке, и игроков задней линии. Этот период подготовки характерен конкретным освоением взаимодействий в той или иной системе командной игры в защите.





#### Литература

- 1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Пятигорск: СКФУ, 2014 114 с.
- 2. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.: ТВТ Дивизион, 2011. 280 с.
  - 3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. М.: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с.
- 4. Булыкина Л.В., Суханов А.В., Фомин Е.В. Технико-тактическая подготовка волейболистов. Вып. №13. М.: ВФВ, 2014. 56 с.
- 5. Губа В.П., Булыкина Л.В., Пустошило П.В. Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства. М.: Спорт, 2019. 192 с.
- 6. Гусева М.А., Герасимов К.А., Климов В.М. Физическая культура. Волейбол. Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. 80 с.
- 7. Ерёмина Л.В. Спортивные игры в вузе. Волейбол. Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2018. 88 с.
  - 8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М.: Физкультура и спорт, 1991. 247 с.
- 9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства. М.: Академия, 2004. 400 с.
- 10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. М.: ACADEMIA, 2001. 520 с.
- 11. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2010. 520 с.
  - 12. Журин А.В. Волейбол. Техника игры. Санкт-Петербург: Лань, 2021. 56 с.
- 13. Журин А.В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол. Санкт-Петербург: Лань, 2021. 60 с.
- 14. Ивойлов А.В. Волейбол: Курс спортивного совершенствования в вузах. Минск, 2000. 82 с.
  - 15. Клещев Ю.Н. Волейбол. М.: Спорт Академия Пресс, 2003. 189 с.
  - 16. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. М.: Юрайт, 2021. 322с.
- 17. Межман И.Ф. Научись играть в волейбол. Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. 335 с.
- 18. Романенко В.О., Фомин Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока). 2012. Вып. №9. М: ВФВ, 29 с.
  - 19. Рыцарева В.В. Волейбол: теория и практика. М.: Спорт, 2016. 456 с.
- 20. Фомин Е.В. Теоретико-методические аспекты спортивной подготовки волейболистов. 2020. Вып. №26. М.: ВФВ, 84 с.



#### Пащенко А.Ю., Красникова О.С.

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

#### Учебно-методическое пособие

ISBN 978-5-00047-610-9



Редактор: Солдатова Е.Е.

Технический редактор: Д.В. Вилявин

Обложка: Д.В. Вилявин

В работе использованы рисунки из работы:

Ивойлов А.В. Волейбол: Курс спортивного совершенствования в вузах. Минск, 2000. 82 с.

Дата поступления работы: 23.04.2021 Дата публикации: 25.06.2021 Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. листов 3,99 Электронное издание. Объем 6,85 МБ. Заказ 2206

Издательство НВГУ

628615, Тюменская область, г. Нижневартовск, ул. Маршала Жукова, 4 Тел./факс: (3466) 24-50-51, E-mail: izdatelstvo@nggu.ru