

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

**СПОРТИВНЫЕ
И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
(ВОЛЕЙБОЛ)**

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2021*

УДК 796.325(075.8)
ББК 75.569я73
С73

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 27.10.2021.

Составители: доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **В.А. Хлопцев**; старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова **М.В. Хлопцева**; методист высшей категории центра педагогических инициатив в работе с высокомотивированными и интеллектуально одаренными детьми ГУДОВ «Витебский областной институт развития образования» **П.И. Ковальчук**

Р е ц е н з е н т :

доцент кафедры теории и методики физической культуры
и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова,
кандидат педагогических наук, доцент *В.А. Талай*

С73 **Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (волейбол) : методические рекомендации / сост.: В.А. Хлопцев, М.В. Хлопцева, П.И. Ковальчук. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 38 с.**

В данных методических рекомендациях представлены основы обучения технике и тактике игры в волейбол, а также раскрыто содержание техники и тактики волейбола в рамках учебной дисциплины «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания». Данное издание способствует формированию у студентов профессионально-педагогических навыков: изучения техники и тактики игры, объяснения и показа упражнений, овладения методами обучения приемам игры, организации группы для занятий и их проведения.

Предлагаемые методические рекомендации предназначены для преподавателей и студентов университета дневной формы получения образования по специальности 1-03 02 01 Физическая культура.

УДК 796.325(075.8)
ББК 75.569я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
ТЕХНИКА ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ, СТОЕК, ПЕРЕМЕЩЕНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	5
ТЕХНИКА ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	9
ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	12
ТЕХНИКА ПОДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	14
ТЕХНИКА НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	19
ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	23
ТАКТИКА ИГРЫ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	27
ТАКТИКА ИГРЫ: КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ	35
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	37

ВВЕДЕНИЕ

Согласно учебному плану весь учебный процесс по дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания» должен быть направлен на формирование у студентов фундамента профессионально-педагогических основ, знаний, умений и навыков по волейболу.

Программа дисциплины предусматривает проведения лекционных и практических занятий.

Программа предусматривает изучение волейбола по следующим разделам:

1. Основы техники и тактики волейбола.
2. Методика обучения технике игры.
3. Методика обучения тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Организация и методика проведения занятий по волейболу.

Цель дисциплины – изучение вопросов теории и методики преподавания футбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя с различным контингентом занимающихся.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студенты должны *знать*:

1. Технику и тактику игры.
2. Методику обучения технике и тактике волейбола.
3. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

4. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.

уметь:

1. Организовывать и проводить соревнования различного уровня.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть урока, урок в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. Проводить анализ, разбор урока.

4. Овладеть навыками судейства.

5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.

владеть навыками:

- показа (демонстрации) и объяснения техники игры, ее отдельных элементов и специальных упражнений;
- обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий спортивными играми;
- визуального контроля за техникой выполнения игровых упражнений;
- общения, воспитательной работы, техникой речи (профессиональным языком) в процессе занятий спортивными играми;
- рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий спортивными играми;
- формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении игровых упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- судейства соревнований по спортивным играм.

ТЕХНИКА ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ, СТОЕК, ПЕРЕМЕЩЕНИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Техника исходных положений.
2. Техника игровых стоек.
3. Техника перемещений.
4. Методика обучения исходных положений, игровых стоек, перемещений.

1. Техника исходных положений.

Исходным положением называется поза игрока, удобная для выполнения технического приема.

Исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема и применяется перед верхними (рис. 1) и нижними (рис. 2) передачами, перед блокированием (рис. 3) и нападающим ударом (рис.4).

Исходные положения характеризуются некоторой статичностью позы игрока. При этом ноги в большей или меньшей степени сгибаются в коленных и голеностопных суставах, руки подготавливаются к приему мяча или другим движениям, необходимым для выполнения технического приема. Мышцы туловища и рук волейболиста расслаблены, взгляд сконцентрирован на мяче.

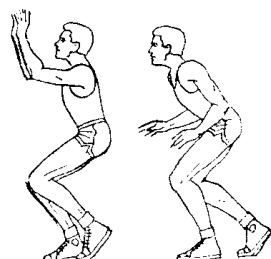


Рис. 1

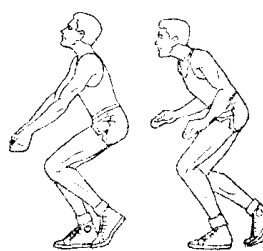


Рис. 2

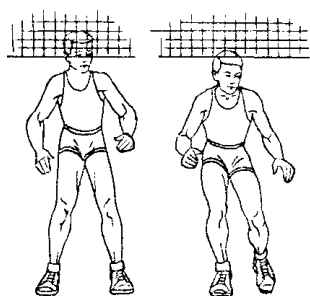


Рис. 3

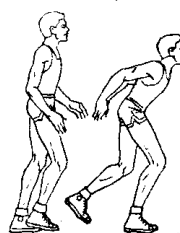


Рис. 4

2. Техника игровых стоек.

Стойкой в волейболе называется положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

Стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате переноса веса на переднюю часть стопы, сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед. При этом пред-

плеча согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, действиях своих партнеров и игроков команды противника. Находясь в игровой стойке, волейболист иногда незначительно перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую. Это способствует более быстрому включению мышечного аппарата в работу при передвижении спортсмена по площадке.

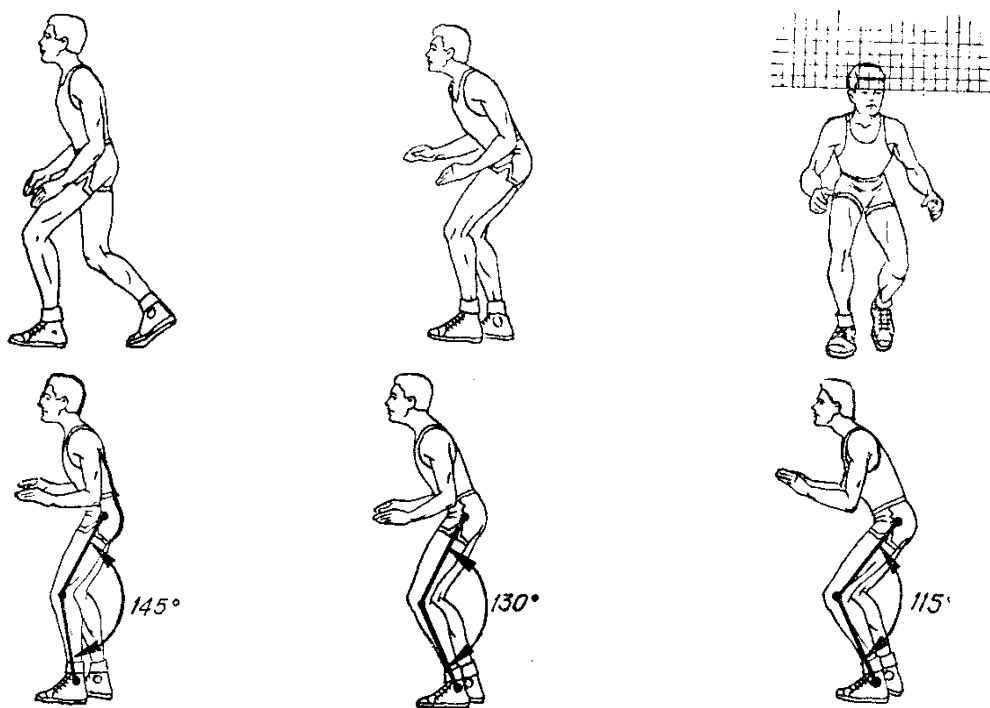
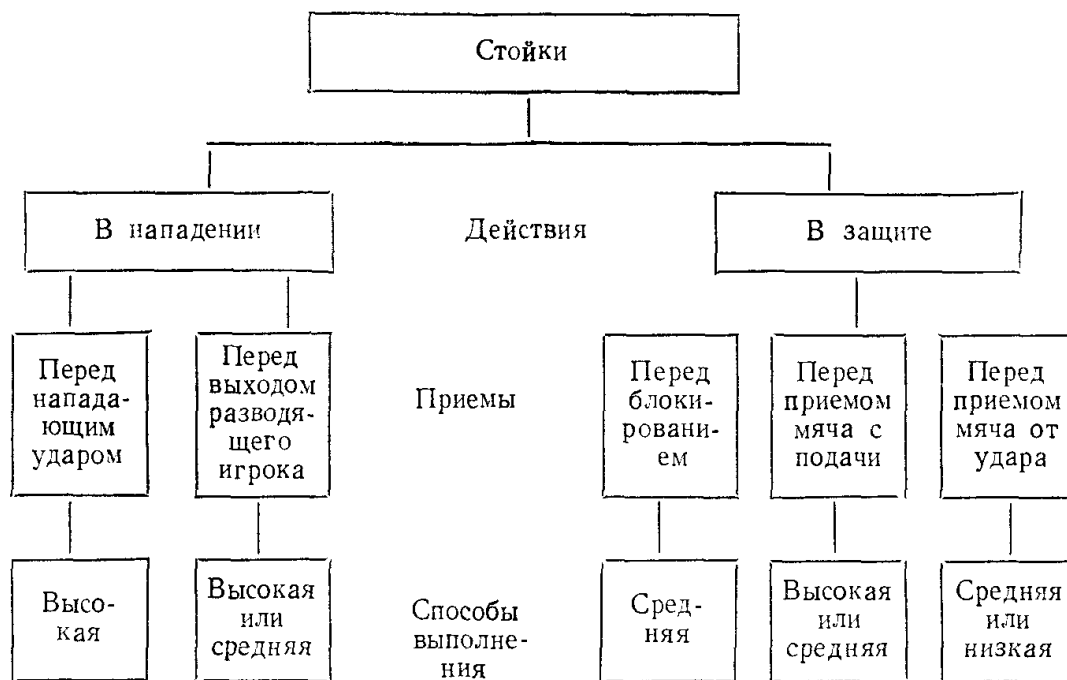


Рис. 5. – Игровые стойки

В зависимости от предстоящих игровых действий волейболист занимает специфическую стойку, рациональную именно для определенного вида действия.

- Стойка, предшествующая нападающему удару;
 - Стойка, применяемая при выборе места для приема мяча от нападающего удара;
 - Стойка игрока, готовящегося к блокированию;
 - Стойка волейболиста, ожидающего мяч от удара или подачи противника.
- Высота стойки определяется степенью сгибания ног в коленных суставах. В зависимости от угла сгибания ног различаются
- Высокая;
 - Средняя;
 - Низкая.

3. Техника перемещений.

Перемещения в игре применяются при выборе места для атакующих и защитных действий.

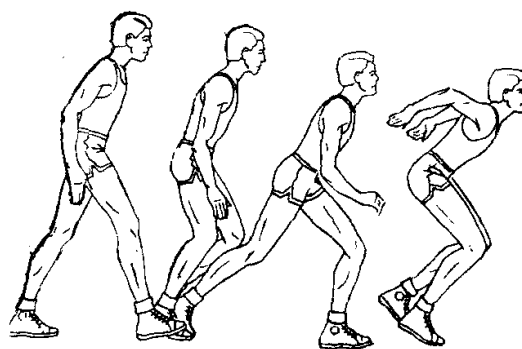
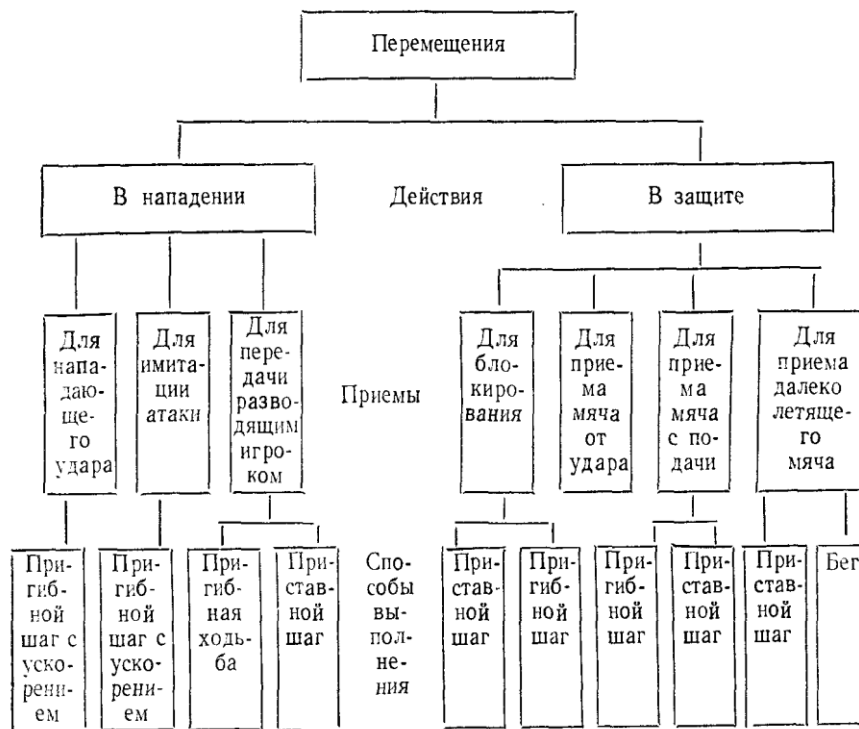


Рис. 6. – Перемещение волейболиста для выполнения нападающего удара

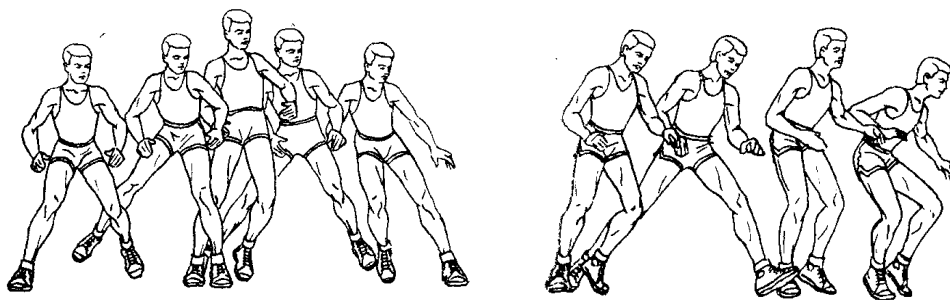


Рис. 7. – Перемещение волейболиста для выполнения блокирования, два способа перемещения (приставным и обычным шагом)

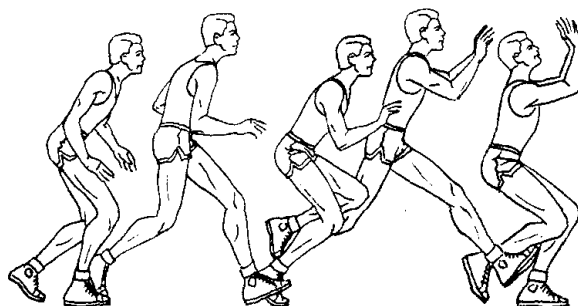


Рис. 8. – Перемещение игрока вперед для передачи мяча

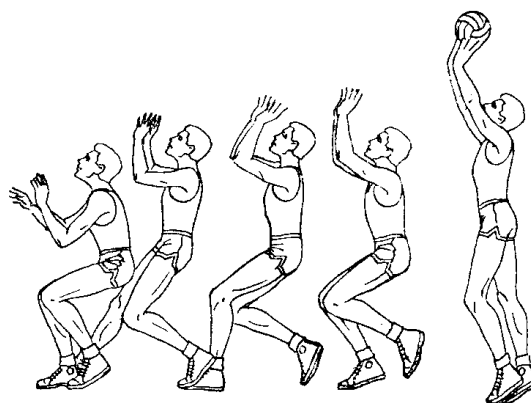


Рис. 9. – Перемещение назад

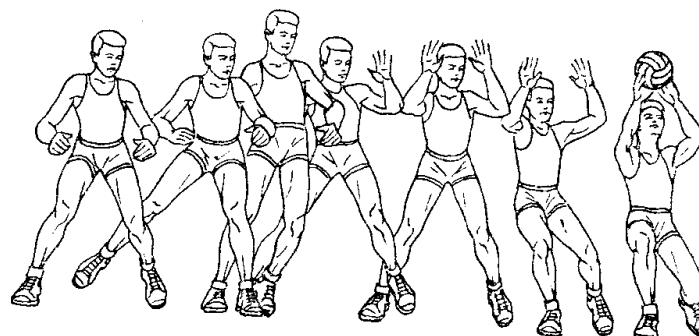


Рис. 10. – Перемещение к мячу, летящему в стороне от игрока, осуществляется приставным шагом

4. Методика обучения исходных положений, игровых стоек, перемещений

Примерные упражнения для обучения:

1. В стойке, приставные шаги вправо, влево (шагом вперед, назад).
2. В стойке, скрестные шаги вправо, влево.
3. В стойке, двойной шаг вперед, назад.
4. Скачок вперед, назад в стойку.
5. От линии нападения двойным шагом (скачком) остановиться у сетки и поворот в стойку.
6. По лицевой линии бег из зоны 1 в зону 6, остановка, поворот к сетке в стойку.
7. В стойке перемещения по периметру площадки лицом к сетке.
8. Перемещения по зонам площадки с остановками в стойке.
9. То же, но из стойки прыжок вверх.
10. Челночный бег от линии нападения лицом вперед до сетки, остановка в стойке, прыжок вверх — перемещение назад спиной вперед до линии нападения, остановка в стойке, прыжок вверх и т.д.
11. Бег лицом вперед к сетке до линии нападения, боком – до сетки, другим боком до линии нападения другой стороны площадки и спиной вперед до лицевой линии (на рубежах – остановка и стойка).
12. В стойке перемещения по сигналу тренера в стороны, вперед, назад, прыжок.
13. Ловля мяча руками (мяч набрасывает партнер не точно) после перемещения разными способами.
14. Сочетание различных способов перемещений с остановками и принятием стойки.

ТЕХНИКА ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Техника верхней передачи мяча.
2. Методика обучения верхней передачи мяча.

1. Техника верхней передачи мяча.

Передача—прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом.

Техника передачи состоит:

- из исходного положения,
- встречного движения рук к мячу,
- амортизации и направления мяча (вылета).

После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены (рис. 11).

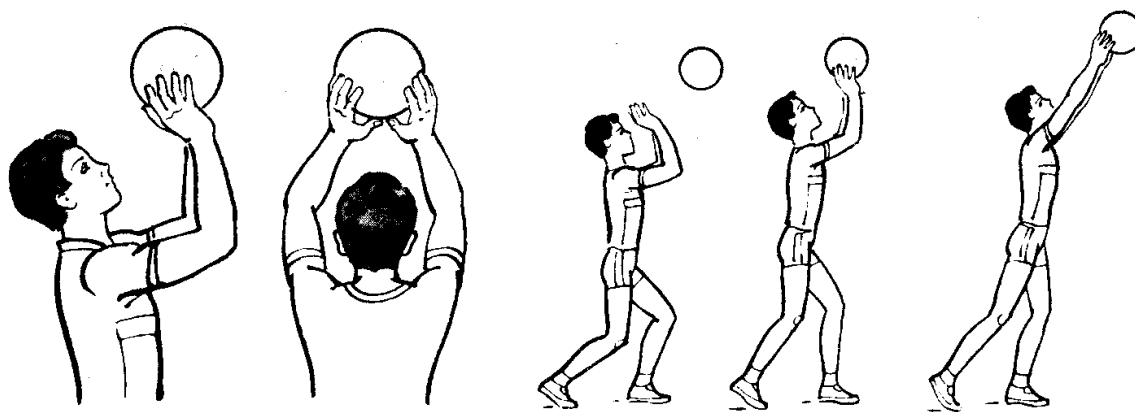


Рис. 11. – Техника верхней передачи мяча

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦТ тела смещается несколько вверх–вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

Передача двумя руками в прыжке.

В этом случае руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук (рис. 12). При передаче в прыжке на короткое расстояние после имитации атакующего удара точка встречи рук с мячом повышается еще больше и передача выполняется за счет короткого движения кистей.

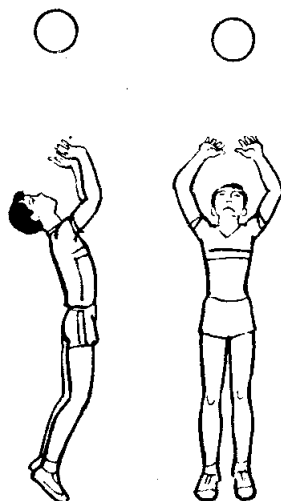


Рис. 12. – Техника передачи мяча сверху двумя руками в прыжке

Передача назад.

При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет

разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника (рис. 13).

Техника движения рук при передачах назад в прыжке остается по существу такой же, как и при передачах из опорного положения.

Передача одной рукой в прыжке.

Более сложный способ передач — одной рукой в прыжке. Он применяется в усложненных условиях полета мяча над сеткой. В этом случае после прыжка руку выносят высоко над головой локтем вперед. Кисть разворачивают ладонью вперед, пальцы сгибают и напрягают в большей степени. Передача выполняется за счет активного разгибания руки в локтевом суставе.

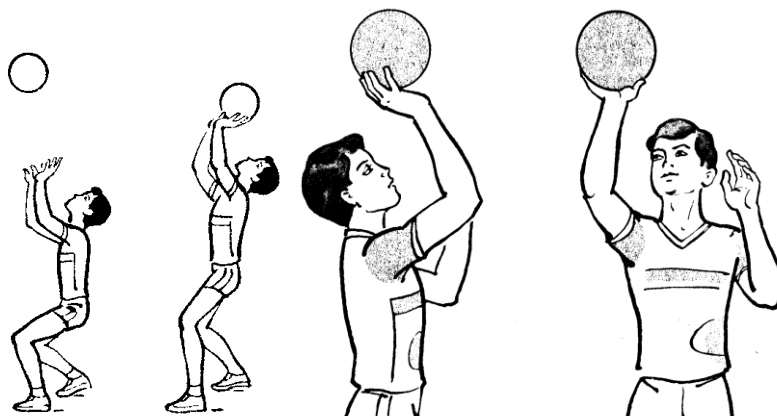


Рис. 13. – Передача мяча назад

2. Методика обучения верхней передачи мяча.

Решающим условием в овладении техникой здесь является выход и правильное положение рук на мяче. При объяснении верхней передачи внимание сосредоточивают на правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.

Примерные упражнения для обучения:

1. В стойке, имитация передачи.
2. В стойке, выталкивание мяча вперед – вверх, назад – вверх.
3. Подбросить мяч вверх и поймать его в и.п. для выполнения передачи.
4. В парах – один набрасывает мяч, другой ловит его в и.п. для выполнения передачи.
5. То же, но наброс мяча в сторону от игрока.
6. Выталкивание мяча в баскетбольное кольцо или в мишень на стене.
7. Подброс мяча над собой и передача партнеру (партнер ловит мяч в и.п. для передачи).
8. В паре – один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу.
9. То же, но наброс не точно.
10. То же, но передача в баскетбольное кольцо.
11. Удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу.
12. Передача в стену, в парах, в тройках и др.

Ошибки при обучении передачам.

- неточный выход под мяч (мяч не перед лицом);
- большие пальцы направлены вперед;
- локти слишком широко разведены или наоборот;
- кисти рук не образуют "ковш";
- кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Техника передачи мяча двумя руками снизу.
2. Методика обучения технике передачи мяча двумя руками снизу.

1. Техника передачи мяча двумя руками снизу.

Нижняя передача выполняется из исходного положения, когда руки согнуты в локтях, ладони вложены одна в другую или сведены вместе (рис. 14, а). При этом положение ладоней должно быть свободным с тем, чтобы не затруднять подвижности рук. С приближением мяча предплечья поднимают и одновременно разворачивают, сближая локти. В результате движения в плечевом суставе и разгибания в локтевом предплечья относительно друг друга остаются в постоянном положении. Постепенно, с подниманием рук все ближе сводятся локти, чему не препятствует свободное движение кистей (б). В технике нижней передачи движения ног и туловища имеют такое же первостепенное значение, как и в верхней передаче (в, г). Для прямолинейного движения предплечий (которыми осуществляется передача) руки в локтевых суставах сгибают по мере их движения вверх навстречу мячу и разгибают с таким расчетом, чтобы каждое последующее положение предплечий было параллельно предыдущему. Если мяч к моменту выполнения передачи окажется слишком высоко, игроку надо уклониться от него в сторону и выполнить все движения снизу-сбоку. Длительность прямолинейного положения предплечья обеспечивают не только движением в плечевом и локтевом суставах рук, но и энергичным разгибанием ног, причем это разгибание должно быть согласовано с работой рук. Согласованная работа ног и рук является вторым по значимости (после точности положения рук) обстоятельством, обеспечивающим успех передачи.

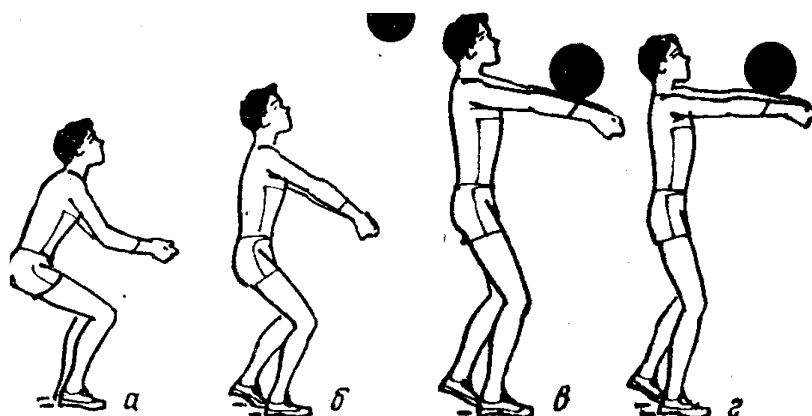


Рис. 14. – Передача мяча двумя руками снизу

2. Методика обучения технике передачи мяча двумя руками снизу.

При обучении технике передачи мяча двумя руками снизу вначале внимание обучающихся сосредоточивают на постоянном положении рук и их работе во время передачи. Для этого избирают наиболее удобное положение, которое в дальнейшем желательно закрепить и не изменять, так как при смене положений малейшее превышение одного предплечья над другим изменяет направление полета мяча.

Вначале дают различные имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук (накладывание одной ладони на другую). Одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Когда учащийся научился координировать движение (рук, ног, туловища), можно переходить к упражнениям с мячом.

Примерные упражнения:

1. Сделать выпад вперед правой ногой. Имитировать передачу снизу. Следить, чтобы предплечья были на одном уровне. В движение включаются вначале ноги, туловище, затем руки.

2. Занимающиеся выстраиваются парами лицом друг к другу по длине зала. Один из учащихся набрасывает двумя руками мяч в удобное для приема положение. Партнер возвращает его нижней передачей.

3. Учащийся ударяет мячом о пол. Партнер выполняет перемещение и нижнюю передачу двумя руками.

4. Учащийся легким ударом выполняет нижнюю подачу на расстояние 3—4 м. Партнер перемещается скачком и производит нижнюю передачу двумя руками.

5. То же, но с собственного набрасывания мяча на высоту 2—3 м.

6. Учащийся посылает мяч верхней передачей. Партнер возвращает его, выполняя нижнюю передачу. Надо следить, чтобы мяч во время нижней передачи попадал на предплечья, а не на кисти. После того как учащиеся научатся выполнять нижнюю передачу включают упражнения в сочетании верхних и нижних передач в парах или у стенки.

7. Учащийся посылает мяч верхней передачей. Партнер выполняет нижнюю передачу над собой, а затем верхней передачей возвращает мяч.

8. Упражнение у стены. Верхней передачей учащийся посылает мяч в стену, а после отскока выполняет нижнюю передачу двумя руками над собой.

9. Учащийся верхней передачей посылает мяч влево, вправо от партнера, а тот нижней передачей двумя руками возвращает его.

10. Учащиеся в парах передают друг другу мяч нижней передачей.

11. То же, но перемещаясь по длине зала.

12. Упражнение в парах. Один из них выполняет легкий нападающий удар, другой возвращает мяч нижней передачей (смена ролей по команде учителя).

13. Учащиеся располагаются парами по обе стороны сетки. Одни выполняют нижнюю (или верхнюю) подачу, другие принимают ее нижней передачей.

14. То же, но после нижней передачи над собой, мяч возвращают верхней передачей.

15. Упражнение в тройках. Первый выполняет несильный нападающий удар без прыжка, второй нижней передачей поднимает мяч, третий верхней передачей посылает мяч для нападающего удара. Через некоторое время функции учащихся меняются.

16. Упражнение в тройках. Первый выполняет верхнюю передачу, второй — нижнюю передачу над собой, затем нижней передаче направляет мяч за голову, т. е. третьему партнеру, и поворачивается к нему лицом, третий выполняет верхнюю передачу второму и т. д. В этом упражнении второй игрок может посылать мяч третьему и второй верхней передачей за голову.

ТЕХНИКА ПОДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Техника подачи мяча.
2. Методика обучения подачи мяча.

1. Техника подачи мяча.

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника.

Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз:

- подготовительной (подбрасывание мяча, замах);
- основной (ударное движение);
- заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

Нижняя прямая подача.

В исходном положении (рис. 15) игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе прямая правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывают на расстояние 20—30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед.

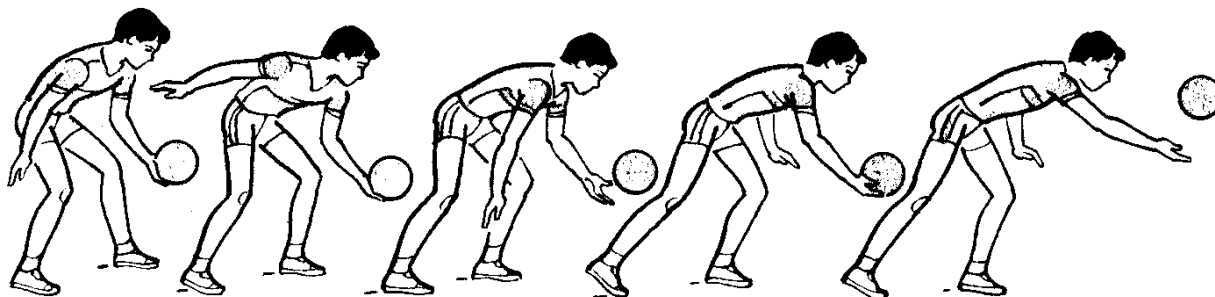


Рис. 15. – Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача.

Выполняется из исходного положения, когда игрок стоит боком к сетке (левым боком при ударе правой рукой и правым боком при ударе левой рукой). Ступни ног расставлены на ширину плеч на одной линии, параллельной лицевой. Ударяющую руку свободно отводят вниз—в сторону для замаха, рука с мячом на уровне пояса, туловище несколько наклонено вперед. Подбросив мяч на 50—70 см, игрок с началом опускания мяча посылает ударяющую руку вперед-вверх, перенося одновременно центр тяжести тела на ногу, стоящую впереди по движению, и ударяет по мячу. Рука после удара свободно продолжает движение, а игрок поворачивается лицом в сторону полета мяча и быстро занимает свое место на площадке.

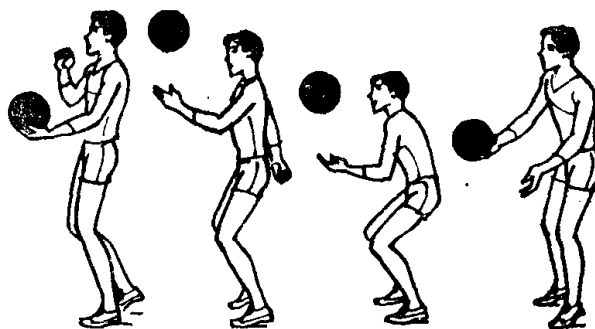


Рис. 16. – Нижняя боковая подача

Верхняя прямая подача.

В исходном положении игрок стоит лицом к сетке и держит мяч одной рукой на уровне груди. Ударяющая рука кистью опущена вниз-вперед (о). При подбрасывании мяча вверх игрок отклоняет туловище назад, а тяжесть тела переносит на сзади-стоящую ногу (б), затем ударяющую руку (опережая подбрасывание мяча) вскидывает вверх, локоть отводит в сторону, а плечо назад (а). При вскидывании локоть идет вверх – в сторону, как бы вытягивая за собой кисть «из кармана», с одновременным отведением плечевого сустава назад. Заняв нужное положение, локоть останавливается, а кисть продолжает движение вверх (но не за голову) (г). Наблюдая за подброшенным мячом, игрок не теряет из поля зрения и ударяющую руку. С последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, движением туловища вперед и кистью руки вперед-вверх он производит удар по мячу (д) и заканчивает его винтообразным движением туловища с выводом руки к противоположному колену (е). Кисть руки должна быть опущена как в исходном положении, так и в момент замаха (рис. 17).

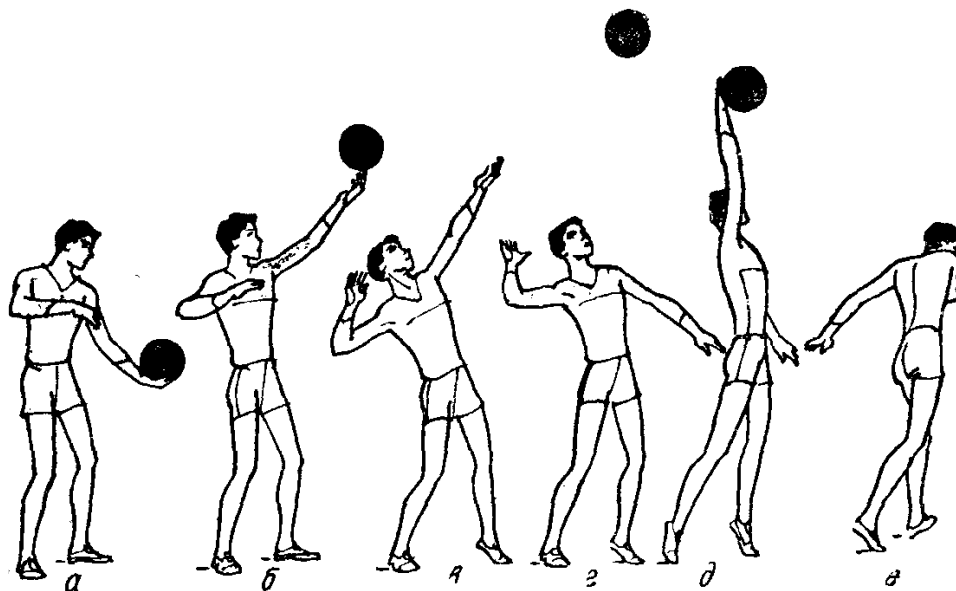


Рис. 17. – Верхняя прямая подача

Верхняя боковая подача.

Выполняется из того же исходного положения, что и нижняя боковая подача, только ноги несколько больше согнуты. Мяч держат одной рукой на уровне пояса или чуть ниже (а). При подбрасывании мяча туловище отклоняют назад и в сторону ударяющей руки, одноименную с ней ногу сгибают, руку свободно опускают в положение

замаха вниз—в сторону (б). Удар по мячу производят разгибанием ноги, движением руки и, что самое главное, вращательным движением туловища (в). В результате этого удар по мячу рукой происходит не над головой, а как бы перед собой, для чего собственно и нужен наклон туловища назад. Подачу заканчивают поворотом лицом к сетке и выходом на площадку (г) (рис. 18).

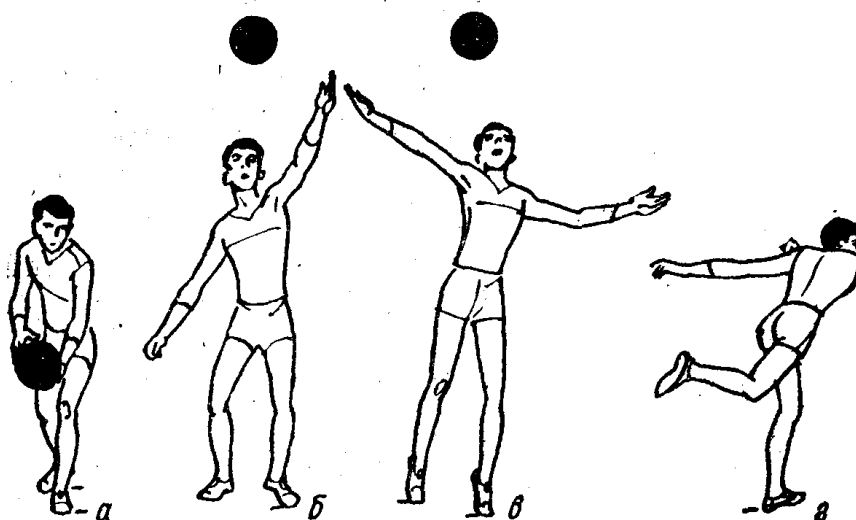


Рис. 18. – Верхняя боковая подача

2. Методика обучения подачи мяча.

Обучение подачам, начинают с показа, объяснения и опробования приема с целью создания правильного представления о характере движения. Далее прием разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре. И наконец, изучаемый способ закрепляется в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием передач: после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними передачами, а верхние подачи — с нижними передачами. Подачи изучают в такой последовательности: нижние подачи (боковая и прямая), верхние подачи (прямая и боковая), после чего занимающихся можно познакомить с «планирующей» подачей.

Последовательность обучения технике подачи:

- тренировка замаха ударной руки и определение вида подачи;
- тренировка подбрасывания;
- попытки подавать все виды подачи;
- выбор одного вида подачи:
- нижняя подача;
- прямая верхняя планирующая подача;
- верхняя нацеленная подача;
- верхняя боковая подача;
- подача в прыжке;
- подача с обратным вращением;
- управление подачей;
- выбор зоны подачи;
- изменения направления при длинных и коротких подачах.

Примерные упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачам.

1. Имитация изучаемого способа подачи. Занимающихся строят в две шеренги лицом друг к другу на боковых линиях площадки. Упражнение выполняют поочередно. Желательно имитировать подачу на три счета: на счет «раз» – замах, «два» – подбрасывание, «три» – удар по мячу.

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить занимающихся правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в направлении своего партнера.

4. Подача в направлении своего партнера с высокой и низкой траекторией полета мяча.

5. Подача мяча точно в своего партнера на дистанции 9 м, затем 12 м.

6. Подача мяча на сторону противника через сетку. В тех случаях, когда кому-либо из игроков не удастся выполнить подачу через сетку с 9 м, можно уменьшить расстояние.

7. Подача мяча через сетку в зону защиты противоположной площадки.

8. Подача мяча в левую и правую часть зоны защиты площадки противника.

9. Подача мяча на своего партнера, находящегося в зоне защиты противоположной площадки.

10. Выполнение упражнений 7–9 с места подачи.

11. Подача мяча в зону нападения противоположной площадки и в уязвимые места площадки (вдоль боковых линий между зонами 1–2 и 4–5).

12. Соревнования между занимающимися на количество правильно и точно выполненных подач в определенную зону. Поддачи выполняют сериями по 5–10 попыток.

13. Эстафета с подачами. Две команды выстраиваются на месте подачи в колонну по одному на противоположных площадках. У впереди стоящих игроков в руках волейбольный мяч. По одному игроку из каждой команды идут на противоположную площадку и становятся лицом к своей команде в зоне 4. По общей команде (свистку) впереди стоящие подают мяч точно своему игроку и бегут на его место. Находящийся в зоне 4 игрок ловит мяч, бегом несет в свою команду и отдает его впереди стоящему игроку, а сам становится в конец своей колонны игроков. Выигрывает команда, раньше закончившая эстафету с наименьшим количеством ошибок.

Для слабо осваивающих нижние подачи можно рекомендовать индивидуальные упражнения:

1. Имитация изучаемого способа подачи.

2. Подбрасывание и ловля мяча в сочетании с имитацией.

3. Подача мяча в стену с расстояния 9 м через воображаемую или нарисованную на стене сетку.

4. Подача мяча через сетку с места подачи сериями по 10–20 подач.

Примерные упражнения для обучения верхней прямой подаче.

1. Имитация верхней прямой подачи, которую целесообразно выполнять под счет по разделением: на счет «раз» – движением тела из стойки вскинуть руку в положение замаха (проверить положение), «два» – подбрасывание мяча, «три» – с разгибанием сзади стоящей ноги и рывком тазом назад выполнить ударное движение.

2. Имитация составных частей движения подачи, особенно замаха и ударного движения.

3. Упражнение для лучшего освоения движения замаха: в стойке взять кисть партнера (как при рукопожатии), разгибая ноги и выпрямляясь, «вытащить» бьющую руку в положение замаха локтем вверх – в сторону, кисть опущена. Упражнение выполняют с небольшим сопротивлением партнера.

4. Упражнение для освоения ударного движения: выпрямленная бьющая рука опущенной кистью упирается в кисти поднятых вверх рук партнера. Сгибаясь в тазобедренных суставах (таз идет назад, а плечи и руки вперед), нажать на кисти партнера. Мышцы, удерживающие плечевой сустав, напряжены, локоть бьющей руки не опускается. Важно убедить занимающихся в том, что ударное движение начинают от тазобедренных суставов, а не от плечевых.

5. То же, но сгибание в тазобедренных суставах сочетают с небольшим винтообразным движением тела в сторону, противоположную бьющей руке.

6. Бросок мяча двумя руками. Взять мяч двумя руками, опустить вниз перед собой, немного наклониться вперед, а затем волнообразным движением вскинуться вверх до положения опоры на носках и одновременно поднять руки вверх с мячом, но не заносить его за голову. Затем за счет короткого рывка тазом назад бросить мяч вперед, не опуская локти вниз.

7. Бросок мяча одной рукой: то же, что в предыдущем упражнении, но с переводом мяча в одну руку.

8. Бросок мяча одной рукой. Игрок держит мяч двумя руками: правой сверху, левой снизу (мяч внизу перед собой) и энергичным движением вскидывает мяч над правым плечом (левая рука посылает мяч в положение над правым плечом). В конце вскидывания левую руку отводят, а правой из исходного положения выполняют бросок описанным выше движением. После освоения упражнений с бросками мяча можно перейти к подачам мяча.

9. подача мяча в направлении партнера, строго соблюдая последовательность движений: на счет «раз» – замах, «два» – подбрасывание мяча, «три» – удар по мячу. Упражнение выполняют в парах поперек площадки, дистанция 9 м.

10. подача мяча на своего партнера (на точность попадания), дистанция 9 м, затем 12 м.

После уверенного выполнения упражнений 9 и 10 можно приступить к подачам через сетку и выполнять упражнения в той же последовательности, как и при изучении нижних подач.

Примерные упражнения для обучения верхней боковой подаче.

1. Имитация верхней боковой подачи.

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Подбросить вверх мяч, сделать замах и, выполняя ударное движение, поймать мяч перед собой вверху. В этих упражнениях подбрасывание осуществляют сначала одной рукой, потом двумя, с тем чтобы занимающиеся нашли наиболее удобный для них способ.

3. Бросок мяча одной рукой. Взять мяч двумя руками. Вынося мяч в исходное положение, отвести левую руку, а правой ударным движением выполнить бросок. В этом упражнении все внимание сосредоточивается на правильной последовательности работы ног, туловища, руки.

Далее можно приступить к подачам мяча сначала поперек площадки, затем через сетку. Когда занимающиеся станут уверенно выполнять подачу, можно познакомить их с боковой верхней подачей в движении.

При совершенствовании подач осваивается техника «закручивания», «срезки» и «планирования». К планирующей можно перейти от нижней боковой подачи, где основное движение – вращение туловища в вертикальной плоскости. Несколько увеличив расстановку ног и откидывая корпус назад, мяч ударяют все в более высокой точке до тех пор, пока не будет найдено наиболее удобное положение для «проводки» мяча, придающей ему планирование. Эффекта планирования можно добиться и при верхней прямой подаче, что сложнее. Для этого игрок при выполнении подачи выставляет вперед ногу, одноименную бьющей руке, или выполняет подачу в движении.

Ошибки при обучении подачам:

- подброс мяча не оптимальный по высоте;
- подброс мяча не в сагитальной плоскости;
- удар по мячу не точный (сверху, сбоку);
- скорость бьющей руки незначительна;
- встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте.

ТЕХНИКА НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Техника нападающего удара.
2. Методика обучение технике нападающего удара.

1. Техника атакующего удара.

Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он осуществляется выше верхнего края сетки. Удары через сетку, выполняемые ниже ее верхнего края, называются нападающими (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключаяющие, как правило, возможность выигрыша).

По *направлению атаки* удары различают:

- по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега (прыжка) игрока,
- удары с переводом — при несовпадении отмеченных параметров.

По *скорости полета мяча* атакующие удары разделяют на:

- силовые (скоростные),
- кистевые (ускоренные);
- обманные (медленные).

По *технике выполнения* атакующие удары в волейболе принято делить на:

- прямые (лицом к сетке);
- боковые (боком к сетке).

Прямой атакующий удар.

Прямой атакующий удар расчленяют на четыре фазы:

- разбег,
- прыжок,
- удар по мячу,
- приземление

В свою очередь каждая из этих фаз состоит из микрофаз.

В *фазе разбега* волейболист решает две главные задачи: достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности относительно скорости (траектории) полета мяча. По своей ритмической структуре разбег в свою очередь разделяют на микрофазы: начало, середину и прыжок. В начальной микрофазе разбега с целью определения характера полета мяча (направление и траектория) волейболист выполняет один-два ступающих (поисковых) шага в медленном темпе. Во второй, подготовительной, он определяет траекторию полета и корректирует свое направление и скорость разбега.

Во *второй фазе*–прыжке–выполняет широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяет к правой, руки отводит назад. Ноги сгибаются в коленях, а туловище в тазобедренных суставах. Затем руки делают взмах вперед-вверх,

ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет с незначительным наклоном туловища вперед. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча. Туловище прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника, ноги незначительно сгибаются в коленях. Важно, чтобы кисть бьющей руки заносилась не за голову, а была над плечом; выше плеча должен быть и локоть. В зависимости от индивидуальных проявлений скоростно-силовых качеств спортсменов различают одновременную постановку ног (жесткое отталкивание) и поочередную (мягкое отталкивание). При этом стопы могут оставаться параллельны или быть развернуты носками наружу. Высота прыжка во многом обусловлена взрывным характером сокращения мышц и максимальным наращиванием скорости маховых движений рук.

В *третьей фазе*—ударе по мячу—правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх- вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения.

В *четвертой фазе*—приземлении—игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно - двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

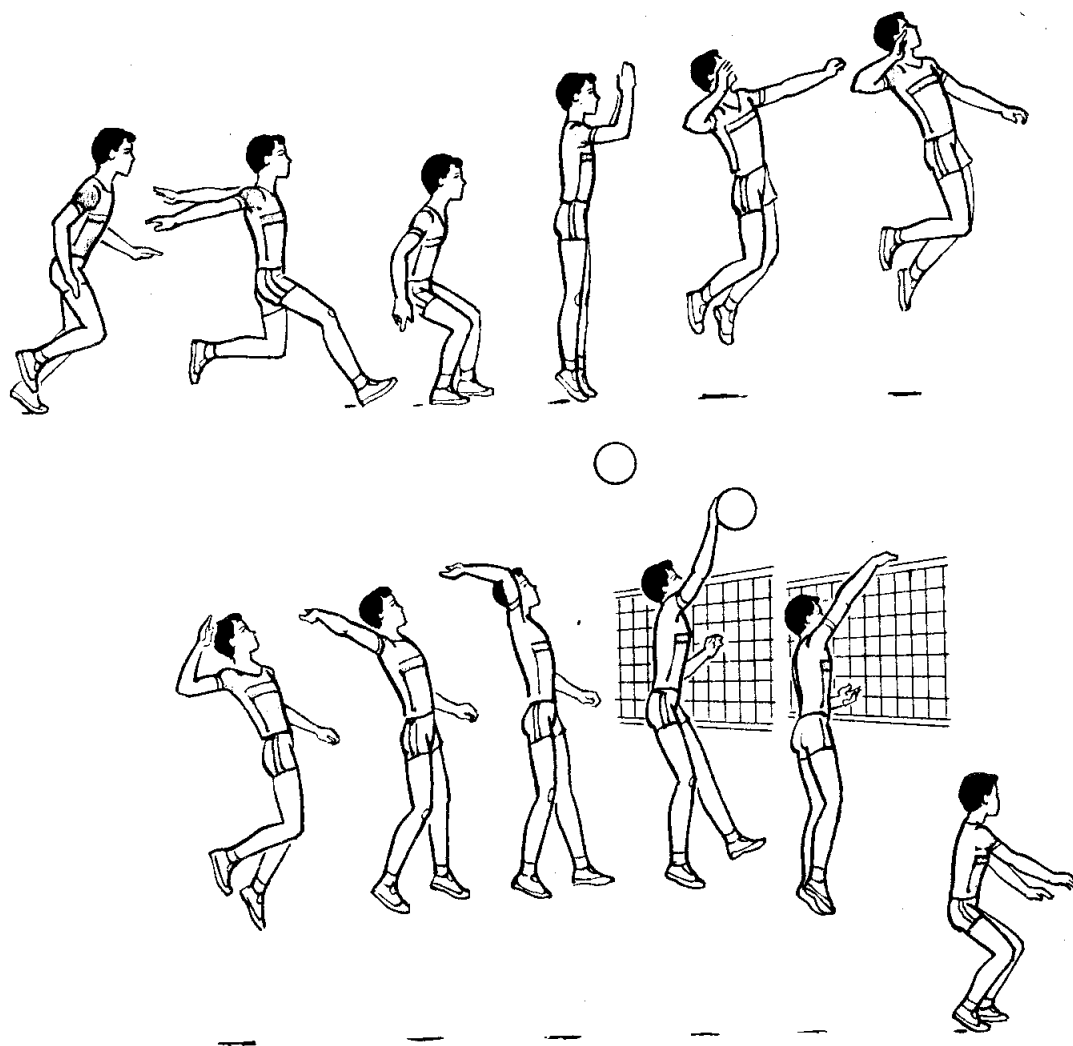


Рис. 19. – Нападающий удар

2. Методика обучения технике нападающего удара.

Нападающие удары изучают в такой последовательности: прямой нападающий удар по ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, затем вправо, боковой нападающий удар, который тоже может быть с переводом.

Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи. Прыжки для нападающего удара изучают слитно. Обращают внимание на отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги. Полезно выполнять напрыгивание через какое-либо препятствие, например через гимнастическую скамейку. По мере овладения напрыгиванием скамейку переносят к сетке. Постепенно приближая скамейку к сетке, занимающихся приучают к вертикальному прыжку. Следят за тем, чтобы в момент напрыгивания учащиеся все больше выносили вперед ноги, к самой средней линии.

Необходимо обратить внимание на «рессорность» при отталкивании: ноги должны работать как пружины, сгибаясь и разгибаясь без паузы. Этой цели способствуют различные прыжки: через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты (гимнастические скамейки, маты, гимнастический козел), серийные прыжки через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки), а также подвижные игры с прыжками («Чехарда», «Удочка») и различные эстафеты.

Иногда перед отталкиванием делают удар ногами о пол. Этого делать не рекомендуется, так как эффективного отталкивания не получится. Удар ногами о пол является следствием того, что игрок перед постановкой ног слишком согнул их в коленях и заменил упругое сгибание под действием веса преждевременным разгибанием.

Далее изучают ударное движение. Здесь полезно повторить подводящие упражнения с метанием мяча одной и двумя руками, применяемые при обучении верхней прямой подаче. Особую ценность представляет следующее упражнение. Игрок, стоя на полу, поднимает вперед-вверх руку с мячом, затем, отклоняя (но немного) туловище назад и поворачиваясь вправо (отводя плечо назад), поднимает руку с мячом в положение замаха. Приняв исходное положение замаха, игрок посылает вперед туловище, затем выведением вперед плеча как бы бросает вперед свою руку с мячом. Для рывка туловищем вперед характерно короткое отведение назад таза. У занимающихся должно оставаться ощущение, что сгибание стало следствием рывка.

Чтобы «поймать» это ощущение, полезно многократно повторять такое упражнение. Взять волейбольный мяч ладонями с боков, опустить вниз перед собой, немного согнуться вперед, а затем волнообразным движением вскинуться вверх до положения опоры на носках и одновременно поднять руки с мячом вверх. Мяч должен остаться именно сверху (не заносить его за голову). Из этого положения за счет короткого рывка тазом нужно бросить мяч вперед.

Это же упражнение выполняют с переводом мяча в одну руку, постепенно выводя ее в исходное положение для удара. Когда броски мяча соответствуют нападающему удару, упражнение можно выполнять в прыжке. Перед тем как бросить мяч в прыжке, надо сделать паузу, во время которой проверить правильность занятого перед броском исходного положения.

Броски мяча в прыжке полезно давать на любой стадии обучения волейболистов. Они позволяют исправлять недостатки в прыжке, совершенствовать его и положение руки при ударе. В этом же упражнении проще овладеть навыком удара в различных фазах прыжка: в момент взлета, в верхней точке прыжка и при опускании.

Подводящие упражнения для обучения нападающему удару.

1. Прыжок с места вверх с махом рук. То же, но с поворотом на 90°, 180°, 360°.
2. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед – в сторону.
4. Прыжки с подкидного мостика.
5. Спрыгивание с возвышения.

а) Сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку — приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отводятся назад).

б) То же, но выполнить быстро.

в) То же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком.

г) То же, но выполнить с 2-х, 3-х шагов.

д) То же, но с доставанием предмета на высоте.

е) То же, но разбег с линии нападения.

При прыжке обе руки махом выносятся вверх.

– Имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега;

– Удар по мячу кистью стоя на коленях;

– Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу;

– Удар в стену через пол на месте и в прыжке;

– Нападающий удар в парах на месте и в прыжке (один набрасывает мяч или пасует);

– Броски теннисных мячей через сетку на месте и с разбега;

– Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса;

– То же, но мяч набрасывает партнер;

– Удар через сетку с места в прыжке с собственного подброса;

– То же, но мяч набрасывает партнер;

– То же, но с одного, двух, трех шагов;

– То же, но с передачи партнера.

Примерные упражнения для обучения прямому нападающему удару.

1. Игрок держит мяч ладонями с боков. После 2–3-шажного разбега он прыгает вверх, выносит руки с мячом вверх (но не заносит за голову) и за счет короткого рывка тазом назад бросает мяч вперед-вниз, после чего приземляется на площадку.

2. То же, но с переводом мяча на бьющую руку, постепенно выводя ее в исходное положение для удара. При выполнении упражнения необходимо помнить, что в момент броска кисть бьющей руки должна быть на мяче. Для достижения этого нужно в момент отталкивания энергично послать мяч к бьющей руке.

3. Броски теннисного мяча в прыжке после 2–3-шажного разбега.

Приведенные упражнения выполняют в парах сначала без сетки, затем через пониженную сетку, далее через сетку нормальной высоты. После этих упражнений рекомендуется освоить ловлю мяча со своего подбрасывания.

4. Игрок держит мяч перед собой двумя руками. С шагом левой ноги он поворачивает мяч, оставляя его в левой руке, отталкивается левой ногой, выполняя напрыгивание, подбрасывает мяч вперед-вверх и отводит правую руку в положение замаха. Совершив прыжок, игрок в воздухе ловит мяч двумя руками. В этом упражнении важно освоить ритм самого движения: на счет «раз» – шаг левой ногой, «два» – подбрасывание мяча, напрыгивание и прыжок, «три» – ловля мяча в воздухе. С освоением этого упражнения ловлю мяча заменяют ударом по нему сначала без сетки, потом через пониженную сетку, затем через сетку нормальной высоты.

5. Нападающий удар со своего подбрасывания выполняют в том же ритме, что и предыдущее упражнение: на счет «раз» – шаг левой ногой, «два» – подбрасывание мяча, напрыгивание и прыжок с отведением правой руки в исходное для удара положение, «три» – удар по мячу, за счет короткого рывка тазом назад. Удар следует выполнять на некотором удалении от сетки, чтобы занимающиеся не боялись коснуться ее рукой.

6. Ловля мяча со встречной передачи. Упражнение выполняют в парах, сначала без сетки, затем через сетку. Пасующий игрок выполняет верхнюю передачу с крутой траекторией навстречу нападающему, который разбегается, прыгает и ловит мяч в

верхней точке своего прыжка, после чего приземляется и выполняет передачу своему партнеру. В дальнейшем мяч ловят в исходном для удара положении.

7. Нападающий удар со встречной передачи. Упражнение, аналогичное предыдущему, только ловлю мяча заменяют ударом. Передачу на удар выполняют сначала в сторону бьющей руки партнера, т. е. в удобное для удара положение, а затем в неудобное. В этом случае задача нападающего – сделать правильный выход к мячу.

3. Методика обучения боковым нападающим ударам.

Боковые нападающие удары, как наиболее сложные, изучают в последнюю очередь. Обучение боковым нападающим ударам проводят параллельно с совершенствованием прямых ударов и верхних боковых подач. Сначала изучают боковой нападающий удар с прямым замахом, затем с обратным.

Примерные упражнения для обучения боковым нападающим ударам.

1. Имитация бокового нападающего удара на месте. В этом упражнении учащиеся осваивают замах и ударное движение.

2. То же, но с бросками теннисного мяча в пол.

3. Имитация бокового нападающего удара в прыжке. Занимающиеся выполняют разбег, прыжок и удар. В этом упражнении соединяют разбег с ударным движением.

4. То же, но с метанием теннисных мячей сначала без сетки, затем через сетку. Боковой нападающий удар у стены без прыжка с собственного подбрасывания.

6. То же, но мяч подбрасывает партнер.

7. Боковой нападающий удар без прыжка с передачи партнера.

8. Упражнение в тройках. Игроки расположены поперек площадки. Крайний игрок верхней передачей посылает мяч среднему, который выполняет удар, направляя мяч другому крайнему игроку, тот ловит мяч и верхней передачей посылает его среднему игроку на удар. Через 5–6 ударов средний игрок меняется.

9. То же, но удар выполняют после небольшого прыжка с мест, затем в прыжке после разбега.

10. Боковой нападающий удар через сетку после передачи партнера.

Ошибки при обучении нападающему удару:

- стопорящий шаг на носок;
- остановка перед отталкиванием;
- нет махового движения вперед - вверх небьющей руки;
- удар согнутой в локте рукой;
- в момент удара опускание локтя вниз;
- ранний или поздний разбег, неправильные ритм и темп разбега;
- неправильная глубина приседа перед отталкиванием и постановка стоп;
- медленное отталкивание;
- недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;
- приземление после удара на прямые ноги.

ТЕХНИКА БЛОКИРОВАНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

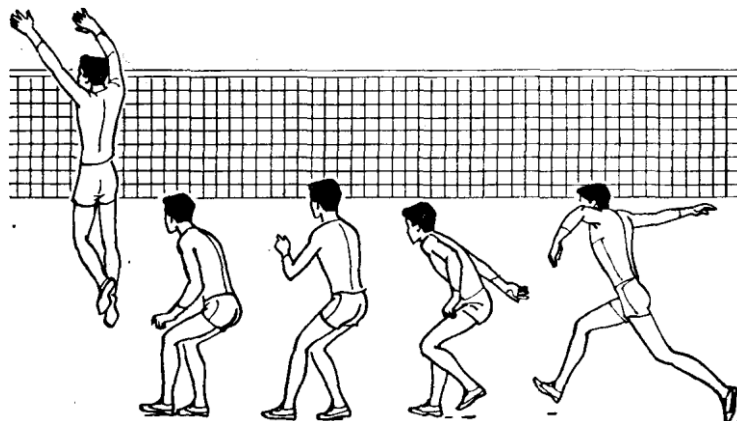
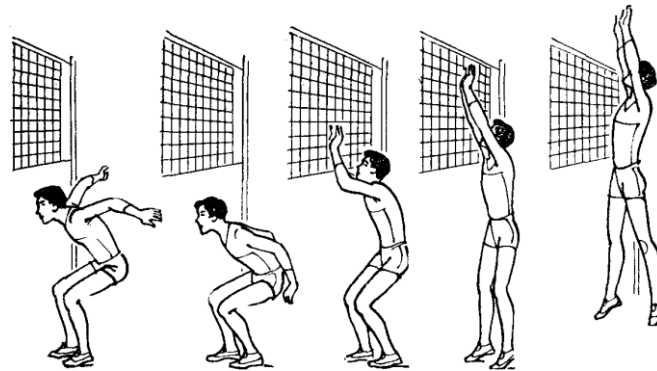
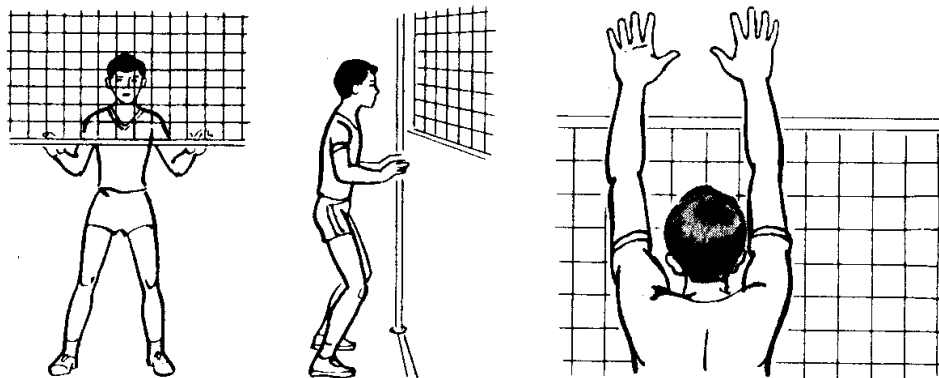
1. Техника блокирования.
2. Методика обучения технике блокирования.

1. Техника блокирования.

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника.

Блокирование может выполняться одним игроком (одиночное) или двумя-тремя (групповое) в прыжке с места и после передвижения.

Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны (рис. 20). Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, бегом или скачком, что зависит от расстояния к месту атаки. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком аналогично прыжку при атакующем ударе. Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки начинают движения вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к мячу и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы амортизировать удар и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для избежание попадания мяча в лицо необходимо, во-первых, чтобы кисти не были разведены широко, во-вторых, чтобы направление удара было по оси кисти-лицо. В отдельных случаях для безопасности игроки уводят туловище несколько в сторону от направления удара и одной рукой закрывают лицо.



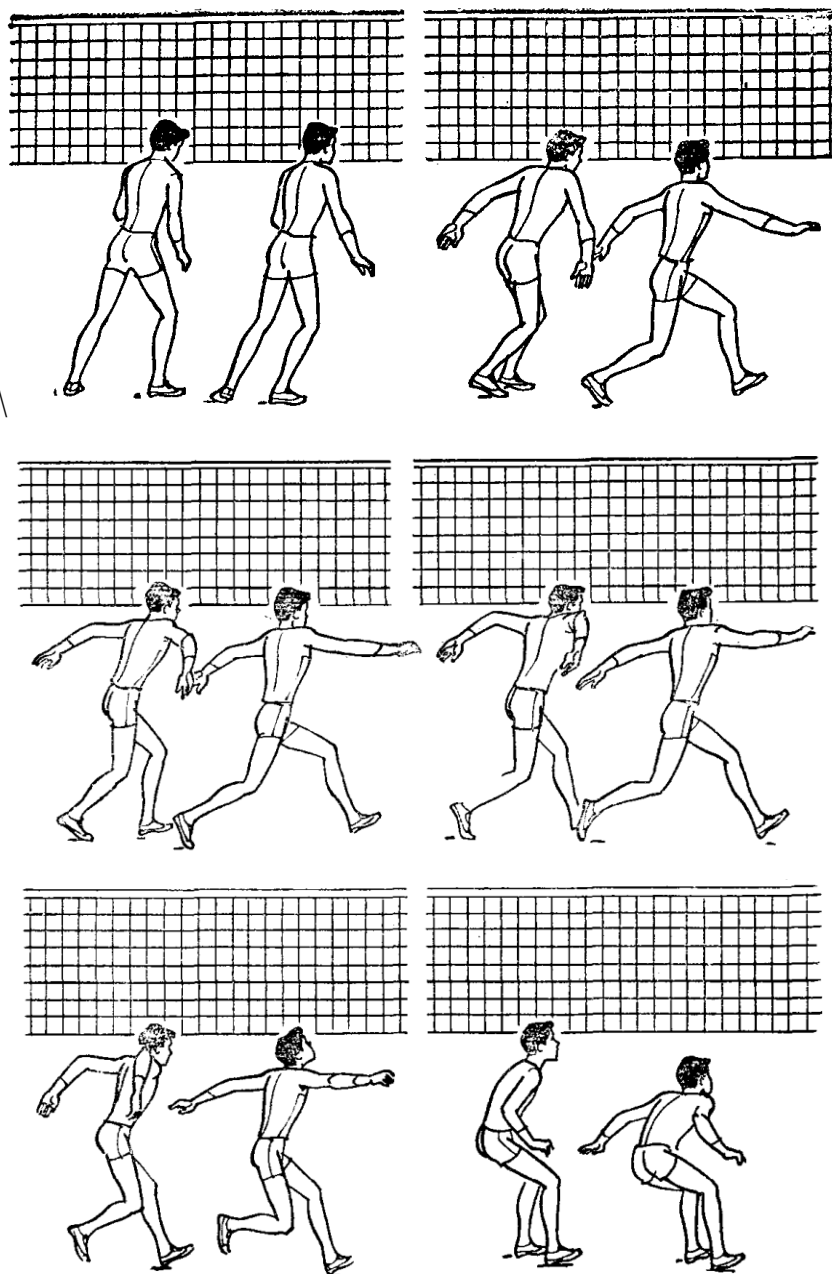


Рис. 20. – Техника блокирования

2. Методика обучения технике блокирования.

Обучение блокированию следует начинать только после овладения прямыми нападающими ударами. Обучение блокированию начинают с прыжка с места, а затем в движении.

Последовательность обучения технике блокирования:

- стартовая позиция и положение блокирующих;
- выпрыгивание и положение в воздухе на блоке;
- разбег и прыжок в такой же позиции;
- разбег и прыжок с одним шагом в сторону;
- разбег и прыжок, перемещаясь назад и вперед;
- разбег и прыжок под углом 45 градусов;
- разбег и прыжок вдоль сетки приставным, скрестным шагом и бегом;

- одиночный блок против реального нападения;
- предугадывание направления разбега нападающего и ритма удара;
- техника предотвращения удара от блока в аут;
- страховка и перемещение в позицию для последующей игры;
- двойное блокирование.

Подводящие упражнения для обучения блокированию.

1. Прыжок с места вверх у сетки. В этом упражнении занимающихся учат выполнять замах и прыжок, не касаясь сетки. Руки в прыжке держат на уровне головы.
2. То же, но с выносом рук вверх (имитация блокирования).
3. Прыжки с места в парах, касаясь ладонями друг друга над сеткой в наивысшей точке прыжка.
4. Прыжки с места у сетки с выносом рук влево и вправо над сеткой.
5. То же, но касаясь ладонями друг друга над сеткой.

После изучения прыжков с места изучают прыжки с перемещениями приставным шагом влево и вправо, затем двойным шагом влево и вправо. Вначале эти прыжки можно выполнять с паузой (перемещение в исходное положение для блокирования – пауза – мах руками и прыжок вверх). Затем прыжки выполняют слитно. Особое внимание обращают на согласованную работу рук и ног (когда уже в начале перемещения приставным или двойным шагом руки помогают этому перемещению) и последующий прыжок активным махом руками перед собой по укороченной амплитуде. Затем внимание акцентируется на умении выбрать место для прыжка. Для этого упражнения выполняют без нападающего удара.

Примерные упражнения для обучения блокированию.

1. Упражнение в парах. Один набрасывает или передает мяч вверх через сетку почти вертикально, другой, располагаясь против опускающегося мяча, прыгает и выносит руки вверх.

2. То же, но блокирующий выполняет прыжок после перемещения левее или правее мяча. Затем траекторию набрасывания или передачи изменяют до высоко-далекой или низко-далекой.

3. Упражнение в парах. Один игрок имитирует нападающий удар, другой – блокирование. Если нападающий удар выполняется из зоны 4, то блокирующий располагается левее нападающего, если из зоны 2, то правее, если из зоны 3, то против него.

Уже в таких упражнениях важно учить блокирующих наблюдать за действиями нападающего: за направлением и скоростью его разбега, характером движений туловища, руки и кисти. Момент отталкивания блокирующий выбирает в зависимости от траектории полета мяча (в момент предполагаемого удара нужно быть в верхней точке прыжка), а также от роста и высоты прыжка нападающего (чем выше нападающий, тем раньше должен прыгать блокирующий).

Параллельно с изучением выбора места для прыжка изучают правильную постановку рук.

4. Упражнение в парах (игроки по обе стороны сетки). Один игрок на месте выполняет имитацию нападающего удара, другой из стойки (руки на уровне головы), выпрямляя ноги, выносит руки, имитируя блок.

5. Упражнение в парах с метанием мячей в сетку и имитацией закрывания нападающего удара (на месте).

6. Упражнение с метанием мячей через сетку в прыжке и имитацией закрывания нападающего удара.

7. Нападающий удар со своего подбрасывания и блокирование без прыжка (с возвышения – скамейка, стол, гимнастические маты и т. д.). Нападающий удар вы-

полняют вначале в заранее обусловленном направлении, чтобы блокирующий мог почувствовать удар по рукам (чувство блока).

8. То же, но нападающий удар выполняют в различных направлениях, с переводом, и блокирующий сам определяет наиболее вероятное направление перехода мяча через сетку, закрывая его руками.

9. Блокирование в прыжке с места и после перемещения нападающего удара с собственного подбрасывания.

10. Блокирование нападающих ударов после передачи, вначале встречной, затем вдоль сетки.

Блокирование нападающих ударов после встречной передачи чаще выполняют с места, а ударов после передачи вдоль сетки – в движении. Блокирующий сначала выполняет встречную передачу для удара, затем выходит к сетке и блокирует нападающий удар партнера.

В дальнейшем совершенствование техники блокирования следует сочетать с нападающими ударами и с защитными действиями на задней линии в различных упражнениях.

Ошибки при обучении блокированию:

– большое маховое движение руками перед прыжком опускание рук после блока через стороны;

– пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;

– пальцы при блоке не разведены;

– статическая стойка перед прыжком;

– неумение анализировать высоту, скорость, траекторию, полета мяча, – удаленность мяча от сетки.

ТАКТИКА ИГРЫ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Индивидуальные действия в защите.
2. Индивидуальные действия в нападении.
3. Групповые действия в защите.
4. Групповые действия в нападении.
5. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в защите.
6. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в нападении.

Под **тактикой игры в волейбол** понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником.

1. Индивидуальные действия в защите.

Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, блокирования и самостраховке при блокировании.

При *приеме подач* игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего.

Наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более благополучно для приема мяча, нежели назад.

При приеме атакующих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что в общем обуславливается игровым опытом. При выборе места для приема атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных взаимодействий в защите. Вот некоторая предварительная информация, помогающая более эффективно действовать в защите:

- передача для удара удалена от сетки, следовательно, атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки;
- передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу, косой удар или обман;
- передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;
- атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока.

При страховке атакующего важно учитывать расстояние до него, характер блока соперника и передачи на удар. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке против организованного блока, следует ожидать почти вертикального отскока мяча. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в 1 м от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.

При атакующих ударах из передач с заниженной траекторией и удаленных от сетки вероятность отскока в глубину площадки увеличивается. Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются наблюдательность (внимание) и готовность к действию.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При зонном (неподвижном) блоке игрок закрывает только одно направление удара – зону площадки. При подвижном блоке он закрывает направление удара. Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных передач – одновременно с атакующим, при атаке на взлете – раньше атакующего. Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должен осуществляться активно. Постановка рук и особенно кистей зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно напротив мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча.

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий – вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскачивший мяч. Опытные игроки начинают поворот, еще будучи в безопорном положении, что позволяет безошибочно контролировать мяч.

2. Индивидуальные действия в нападении.

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабо блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- 6) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приема места площадки.

При выполнении нападающих и атакующих ударов основными тактическими действиями будут:

- 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
- 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

3. Групповые действия в защите.

Групповые тактические действия – это взаимодействия нескольких игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и крайних. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет волейболист, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление

атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему. Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Вот наиболее важные положения организации двойного блока:

- при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом;
- при блокировании ударов с переводом влево в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, крайний блокирующий располагается напротив мяча и приближает руки к среднему;
- при блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую – напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению четырех задач:

- страховка игрока, принимающего подачу;
- страховка игрока, слабо принимающего подачу;
- взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков);
- взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнеров, принимающих подачу, особенно располагающихся у боковых линий площадки. Игроку, слабо принимающему подачу, отводится ограниченный простор действий до возможного предела. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. Для обеспечения нормального построения взаимодействий атакующих игроков большую роль играет надежный выход к сетке связующего игрока из тыловых зон. В этом случае имеет место строгая согласованность действий связующего игрока и закрывающего при приеме подачи зону выхода: время выхода, направление передвижения, скорость передвижения и т.д.

Групповые действия при приеме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими (первый и второй эшелоны страховки); страхующих с блокирующими; защитников с блокирующими; страхующих между собой. При каждом взаимодействии функции игроков детализируются и распределяются за конкретными игроками. Задача состоит в том, чтобы, по возможности, исключить все неясности или сомнения. Так, например, для более успешного взаимодействия защитников между собой необходимо четко определить зоны действий игроков с учетом направления атакующих ударов и уровня их мастерства. При этом, если игрок владеет высокой быстротой передвижений и техникой приема в падении, ему отводится больший и ответственный район действий.

Четкость групповых взаимодействий особенно важна в моменты молниеносного протекания игровых ситуаций, например при страховке нападающего. Здесь первостепенной задачей является определение игрока, который будет ведущим в первом эшелоне страхующих, т. е. ближним к атакующему. Он должен быть определен при всех возможных вариантах атаки соперника. Кроме того, необходимо также четко определить зоны действий и роль других игроков как первого, так и второго эшелона.

4. Групповые действия в нападении.

Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.
2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).
3. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.
4. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со окрестным передвижением.

5. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в защите.

Упражнения для освоения индивидуальных тактических действий в защите

1. Упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления (по сигналу).
2. Прием мяча, переброшенного через сетку (игрок подбрасывает мяч над собой у сетки и в определенный момент бросает его через сетку, а защитник должен среагировать на переброшенный мяч: принять его).
3. Во время передвижения определенным способом – имитация приема мяча (по сигналу).
4. Два-три мяча подвешены на разной высоте: для приема снизу, сверху, в падении. По сигналу игрок выполняет те или иные приемы.
5. Нападающие игроки с мячами передвигаются у сетки, выполняя остановки, и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное положение, прыгнуть вверх и накрыть мяч.
6. Нападающие игроки имитируют атакующий удар, а блокирующие должны закрыть блоком определенное направление.
7. Прием мяча от нападающего удара в разных направлениях (в парах).
8. Прием мяча от нападающего удара в зону защитника (удары с собственного подбрасывания).
9. То же, но нападающие удары со второй передачи.
10. То же, но передачи для удара на различной высоте, скорости, удаленности от сетки.
11. Блокирование нападающих ударов с собственного подбрасывания в определенном направлении.
12. То же, но направление ударов меняется.
13. То же, но с разных по характеру передач.
14. Блокирование нападающих ударов в двух зонах.
15. Прием подач, выполненных различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча в разные зоны.
16. Прием подач на связующего игрока.

Упражнения для освоения и совершенствования групповых тактических действий в защите.

1. Три игрока в зонах 1, 6, 5 – прием подач одним из игроков, двое других страхуют его.
2. То же, но страховка слабо принимающего игрока.
3. То же, но один из игроков (например, в зоне 5) полностью выключается из приема подачи.

4. Прием подач на связующего игрока, который располагается у сетки в разных зонах; который выходит с задней линии из зон 1, 6, 5.

5. Игроки в зонах 1, 6, 5. От сетки удар в зону 6 – прием мяча. Игроки зон 5 и 1 страхуют принимающего мяч игрока.

6. То же, но нападающие удары с собственного набрасывания.

7. То же, но нападающие удары со вторых передач.

8. То же, но три нападающих игрока в зонах 4, 3, 2 чередуют нападающие удары с обманами.

9. Два игрока в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока игрок ловит мяч.

10. У сетки три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок набивного мяча поочередно из зон 4 или 2, блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. Свободный от блока ловит мячи.

11. Три блокирующих игрока в зонах 4, 3, 2. Нападающие игроки в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие с собственного набрасывания выполняют удар в одной из зон, которую закрывают блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Игрок, не участвующий в блоке, выполняет страховку или оттягивается в свободную зону в линии нападения и принимает нападающий удар.

12. То же, но нападающий удар с передач связующего игрока.

13. То же, но добавляется защитник в зоне 6, который страхует блок (варианты: страховка игроком зоны 5 или 1).

6. То же, но после одного группового защитного действия (блок, страховка, защита) следует следующее, после перебрасывания мяча со стороны защищающейся группы для очередной атаки.

7. То же, но два-три игрока нападения разыгрывают комбинации.

6. Методика обучения индивидуальным и групповым действиям в нападении.

Упражнения для обучения и совершенствования индивидуальным тактическим действиям в нападении.

Подача.

1. подача на точность в 3-метровые коридоры (площадка маркируется), по зонам площадки.

2. подача на выходящего игрока для второй передачи (выход игрока с задней линии моделируется).

3. подача между игроками (расположение игроков на площадке моделируется).

4. подача на слабо владеющего приемом, на вышедшего на замену, на ранее допустившего ошибку при приеме подачи (перечисленные положения моделировать в учебной игре).

5. подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.

6. подачи с расстояния 4-6 м от лицевой линии.

7. чередование подач на силу и точность в различные зоны площадки.

8. подача в расстановке команды (искусственно создавать «уязвимые» места в расстановке).

Вторая передача для нападающего удара.

1. имитация передач вперед, назад в ответ на сигнал стоя на месте, после перемещения и в прыжке.

2. передачи в цифровую мишень по заданию.

3. подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место.

4. Связующий игрок в зоне 3, нападающий – в зоне 4. Передача мяча для нападающего удара в зависимости от скорости, направления разбега нападающего игрока (связующий не знает параметров разбега).

5. То же, но нападающий игрок в зоне 2.

6. То же, но нападающий игрок дает сигнал рукой: рука вверху – высокая передача на край сетки; рука в сторону – передача на 3 м от сетки; круговое вращение – быстрая передача на край сетки.

7. То же, но связующий игрок в зоне 2 (4), а нападающий в зоне 4 (2), и передача мяча в прыжке.

8. То же, но передача мяча после выхода связующего игрока из зон 1, 6, 5.

9. Нападающий игрок в зоне 4, связующий в зоне 3, блокирующий игрок – на противоположной стороне площадки в зоне 3. Если блокирующий игрок в момент передачи для нападающего удара перемещается в зону 2, то передача высокая; если не перемещается, низкая и быстрая.

10. То же, но передача в свободную от блока зону атаки.

11. То же, но два блокирующих в зонах 2 и 3. Передача мяча для нападающего удара через низкорослого блокирующего (перед передачей блокирующие игроки меняются местами или не меняются).

12. Передача для нападающего удара после некачественной первой передачи (выбрать наиболее рациональный способ, направление и траекторию передачи).

13. Передача игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3; вторая передача игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

14. То же, но при смене между игроками зон 2 и 3 (первую передачу выполняет игрок зоны 3).

15. То же, что в упражнениях с 4 по 14, но передача для нападающего удара в прыжке.

Примечание. В упражнениях с нападающим игроком первые передачи – от нападающего игрока.

16. То же, что в упражнениях с 4 по 15, но первая передача – от игрока зоны 6 и после приема подач.

Нападающие удары.

1. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с различных по траектории, скорости, удаленности от сетки вторых передач (параметры передач нападающему игроку неизвестны).

2. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – обманный удар; нет блока – силовой удар).

3. Чередование направления нападающих ударов из зоны 4 с передачи из зоны 3 в зависимости от действия защитника (удар в свободную зону от защитника).

4. То же, но два защитника, один из которых «слабый», – удар в него (защитники меняются зонами или не меняются, страхуют или нет).

5. То же, что в 2, 3, 4, но нападающий удар из зоны 2.

6. Чередование нападающих ударов из зоны 4(2) с передачей из зоны 3 в зависимости от действий одного блокирующего и одного защитника (есть блок и страховка – удар по ходу; есть блок, но нет страховки – обманный удар и т.д.).

7. Чередование нападающих ударов из зоны 4(2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действий двух блокирующих (два блока – обман; один блок – удар в свободную от блока зону и т.д.).

8. Нападающий удар через низкорослого блокирующего (и.п. блокирующих – в зонах 3 и 2, а нападающего – в зоне 4). Блокирующие меняются зонами или не меняются.

9. Нападающие удары с «неудобных» передач (параметров передач нападающий игрок не знает).

10. Нападающие удары из зоны 2 с передачи игрока из зон 3 и 4, с одиночным, групповым блоком, с одним, двумя защитниками.

Примечание. Первые передачи от нападающего игрока, а затем от игрока зоны 6 и после приема подач.

Изучение и совершенствование *групповых тактических действий в нападении* проводятся с помощью подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике и тактике игры.

Методические приемы обучения следующие:

- назвать тактическое взаимодействие;
- показать это взаимодействие на схемах, плакатах, видео и т.д.;
- показать место и путь передвижения игроков при выполнении тактического взаимодействия;
- имитация этого взаимодействия;
- практическое выполнение взаимодействия с первой передачи атакующего игрока, затем с первой передачи игрока зоны 6.

Упражнения для освоения и совершенствования групповых тактических действий в нападении.

1. Первая передача из зоны 6 в зону 4 – игрок зоны 4 выполняет нападающий удар.

2. То же, но игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 или 2.

3. То же, но первая передача после переброса мяча (или передачи) через сетку с другой стороны площадки.

4. То же, но действия игроков атаки в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен – откидка, блока нет – удар).

5. То же, что в 1, 2, 3, 4 (в такой же последовательности), но первая передача в зону 2.

6. Первая передача для атакующего удара из зоны 2 (4) в зону 3 с ударом, откидкой в зоны 2 (4) и в зависимости от действий блокирующего игрока (блок поставлен – откидка, блока нет – удар).

7. Первая передача из зоны 3 в 4 – откидка за голову для удара игроком зоны 3.

8. То же, но первая передача из зоны 3 в 2 – откидка за голову для удара игроком зоны 3.

9. То же, но с блоком (блок есть – откидка, блока нет – удар).

10. То же, но первая передача мяча после его переброса (или передачи) с другой стороны площадки.

11. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2 или 1 – откидка за голову для завершения атаки игроком зоны 4.

12. То же, но первая передача из зоны 4 или 5 в 3 (целесообразно это выполнять, если в зоне 3 находится «левша») – откидка за голову в зону 2.

13. То же, что в 11 и 12, но с блоком (блок поставлен – откидка, блока нет – удар).

14. То же, но первая передача после переброса мяча (передачи) через сетку с другой стороны площадки.

ТАКТИКА ИГРЫ: КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ И НАПАДЕНИИ В ВОЛЕЙБОЛЕ. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

1. Командные действия в нападении.
2. Командные действия в защите.
3. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении.
4. Методика обучения командным тактическим действиям в защите.

1. Командные действия в нападении.

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке).

Нападение со второй передачи игрока передней линии – самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4. Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих.

Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки: 1, 5, 6.

2. Командные действия в защите.

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все возможные (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить методы и способы (варианты) противодействий.

При приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные особенности тактики подач соперника:

- выбор места (расстояние от сетки) на площадке;
- возможность чередования соперников подач по силе;
- возможность подач между игроками;
- возможность подач навстречу выходу связующего.

В современном волейболе преимущественное применение получил вариант расстановки уступами. Он позволяет лучше использовать положительные качества игроков как при приеме подач, так и при организации атакующих действий.

При приеме атакующих ударов используются в основном три системы расстановки игроков защиты: в линию – при страховке блокирующих (блокирующего) сво-

бодным игроком передней линии; уступом вперед – при страховке игроком зоны 6 и уступом назад – при страховке блокирующих игроками 5 или 1 зон.

Организация страховки атакующего игрока – один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и большой вариативностью направления его полета. Основным принципом страховки атакующего является эшелонирование (в два порядка) расположение игроков команды. Конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным. При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

3. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении.

Прежде чем приступать к обучению командным действиям, необходимо определить систему, которой будет придерживаться команда в игре. На этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации.

Навыки взаимодействий игроков в команде воспитываются с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований.

4. Методика обучения командным тактическим действиям в защите.

Командные тактические действия в защите включают расположение игроков всей команды при приеме подач и атакующих ударов (уступом вперед и назад).

Методическая последовательность освоения и совершенствования командных тактических действий в защите следующая:

- показать начальное исходное положение и зону действий каждого игрока;
- рассказать, что входит в анализ действий атакующей стороны и действий партнеров;
- имитация изучаемого тактического действия;
- выполнение тактического действия с мячом, переброшенным из зоны нападения с другой стороны площадки;
- то же, но после нападающего удара с собственного набрасывания,
- то же, но нападающий удар с передачи связующего игрока (первая передача от нападающего игрока);
- то же, но первая передача от игрока зоны 6;
- то же, но нападающий удар после приема подачи;
- выполнение тактического действия с двумя известными вариантами атаки;
- то же, но с двумя неизвестными вариантами атаки;
- то же, но с участием двух нападающих игроков;
- то же, но с участием трех нападающих игроков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амелин М.Е. Исследование вопроса тактической подготовки волейболистов. Автореф. дисс.: Тарту – 1973 г.
2. Ахмеров Э.Г. Волейбол в школе. – Мн.: Выш. Школа – 1988 г.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания пед. Институтов / Б.А. Ашмарин, М.Я. Виленский, К.Х. Гаратынь и др. // М.: Просвещение, – 1979. – 360 с.
4. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1958. – 157 с.
5. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе. Автореф. дисс. – М. – 1974 г.
6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М., – 1965 г.
7. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика в волейболе. – М.: Академия – 2001г.
8. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение – 1989 г.
9. Зедчинидзе В.И. Методика тренировки групповой и командной тактики нападения. – Л. – 1989 г.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. / Учебник для пед. ин-тов. – Мн.: Выш. школа – 1985 г.
11. Качаров В.С. Основы одиночного блокирования. – М.: Физкультура и спорт. – 1981г.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев // М.: Физкультура и спорт, 1991. – 541 с.
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л.П. Матвеев // 3-е издание. СПб.: Из-во «Лань», 2003. – 160 с.
14. Официальные правила игры в волейбол – 2000 г.
15. Педшин В.В. Методика тренировки волейболистов старших разрядов в групповой и командной тактике нападения. – Смоленск – 1994 г.
16. Семикоп А.Ф. Основы теории и методики спортивной тренировки. – Минск – 1993 г.
17. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол. – Мн.: Выш. Школа – 1983 г.
18. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // М.: Медицина, 1990. – 480 с.

Учебное издание

**СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ
(ВОЛЕЙБОЛ)**

Методические рекомендации

Составители:

ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич

ХЛОПЦЕВА Марина Викторовна

КОВАЛЬЧУК Петр Иванович

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.И. Ячменёва

Подписано в печать 2021. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,21. Уч.-изд. л. 1,63. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.