Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивных игр и гимнастики

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР (ВОЛЕЙБОЛ)

Методические рекомендации

Репозиторий ВГУ

Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2013

УДК 373.5.016:796(075.8)
ББК 74.276.5я73
П24

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 1 от 24.10.2013 г.

Авторы: доцент кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **А.В. Железнов;** старшие преподаватели кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **М.Д. Пугачев, В.А. Хлопцев, Е.Л. Зубрицкая, М.В. Пороховская;** старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **А.А. Железнов**

Р е ц е н з е н т ы :
заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *Г.Б. Шацкий;*
заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент *П.К. Гулидин*

Железнов, А.В.

П24 Педагогическая деятельность учителя физической культуры на уроках спортивных игр (волейбол) : методические рекомендации / А.В. Железнов [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 48 с.

В данных методических рекомендациях представлены основы обучения технике игры в волейбол, содержание практической подготовки по волейболу в целях формирования у студентов профессионально-педагогических навыков: объяснения и показа упражнений, овладения навыками обучения отдельным приемам игры, организации группы для занятий и их проведения, умения составлять необходимые учебно-методические документы, а также овладения навыками организации соревнований и судейства. Представлен методический материал по контролю знаний студентов. Перечисленные составляющие учебной практики помогут студентам овладеть знаниями по данной учебной дисциплине, а также оценить свой уровень усвоения изученного материала.

УДК 373.5.016:796(075.8)
ББК 74.276.5я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2013

Репозиторий ВГУ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ …….. 4
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ….. 6
2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ……. 6
2.1 Распределение часов учебной практики ……. 7
2.2 Тематическое планирование раздела «Спортивные игры в школе» …….. 7
2.3 Распределение учебного материала по волейболу. Сетка часов (базовый компонент) …… 8
2.4 Содержание практического материала базового компонента программы для тематического планирования по классам ... 8
2.5 Программное задание учебной практики по волейболу … 11
2.6 Форма текущего и итогового контроля и отчетность ……... 14
3. ПРОГРАММА «ДЕЛОВОЙ ИГРЫ» ПО ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРАКТИЧЕСКОМУ СУДЕЙСТВУ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ …….. 14
3.1 Распределение ролей участников «Деловой игры» ……... 14
3.2 План игры …….. 15
3.3 Ход игры, содержание выполняемых обязанностей ……. 15
3.4. Судейская бригада и ее обязанности во время соревнований .. 16
3.4.1. Первый судья …… 17
3.4.2. Второй судья …… 17
3.4.3. Секретарь …….. 18
3.4.4. Линейные …….. 19
3.4.5. Обязанности представителей команд …… 19
3.5. Ритуалы открытия и закрытия соревнований …… 21
3.5.1. Сценарий открытия соревнований …… 21
3.5.2. Сценарий закрытия соревнований и награждения победителей …… 22
4. ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ ……. 23
4.1 Техника игры в нападении ……... 23
4.2 Техника игры в защите…….. 31
5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ …….. 35
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ ……. 47

Репозиторий ВГУ

ВВЕДЕНИЕ

Введение в 2012 году учебной программы для учреждений общего среднего образования, предусматривает освоение учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в V–XI классах. Программа предполагает обеспечение получения обучающимися базового физкультурного образования.

В отличие от предыдущих программ она выдвигает задачу дать всем детям физкультурное образование. Для этого необходимо всем учащимся дать знания о возможностях их организма, добиться понимания основ физической культуры. Тем самым физическая культура и игровые элементы таких видов спорта как волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол и другие спортивные игры, широко использующиеся в физическом воспитании учащихся, наравне со всеми другими дисциплинами становится общеобразовательным предметом, что соответствует общим задачам развития координационных и кондиционных способностей обучающихся.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения.

С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей активно и долгосрочно реализуемых в здоровом образе жизни.

В этой связи особую актуальность представляет поиск путей повышения эффективности педагогического труда учителей физической культуры. От их мастерства, уровня методической и практической, собственно-двигательной подготовленности зависит качество учебного процесса.

Задачей курса спортивных игр на факультете физической культуры и спорта является содействие формированию высококвалифицированных преподавателей физического воспитания среднего школьного, профессионально-технического, специального и высшего образования в духе основных направлений реформы общеобразовательной и профессиональной школ.

При всей важности получения знаний по всем предметам, профессиональная подготовленность выпускников факультета физической культуры и спорта определяется степенью владения ими методиками преподавания базовых видов спорта.

Как известно, содержание учебного материала усваивается студентами в процессе учебной деятельности. От того, из каких отдельных учебных действий она состоит, как эти части между собой соотносятся, то есть какова структура учебной деятельности, во многом зависит результат обучения, его развивающая и воспитывающая роль.

Репозиторий ВГУ

В этой связи немаловажным аспектом подготовки, имеющим педагогическое значение, расширяющим ряд образовательных и воспитательных задач является ознакомление студента с разделами учебной практики по курсу волейбола с методикой преподавания. Учебная практика организована с целью содействия приобретению специальных знаний, практических умений, навыков планирования, организации, подготовки, проведения, занятий и соревнований по волейболу. Это итоговый процесс изучения дисциплины, когда студенты учатся анализировать собственную деятельность, оценивать ее, сопоставляя результаты своей работы с поставленными учебными задачами. Его качественная организация имеет огромное значение в становлении мотивации дальнейшей учебной деятельности студентов.

Таким образом, учебная практика по курсу волейбола включает в себя необходимый объем знаний и навыков, овладев которыми будущий учитель сможет самостоятельно вести учебную и внеклассную работу по волейболу в школе. Концепция учебного пособия базируется, с одной стороны, на известных достижениях белорусской школы волейбола, имеющей глубокие корни и давние устойчивые традиции; с другой стороны, на обоснованных, проверенных многолетней практикой закономерностях теории спортивной подготовки.

Авторы считают, что данные методические рекомендации в определенной мере будут способствовать эффективной адаптации выпускников факультета к учебной деятельности в новых современных условиях, к решению будущих задач в дальнейшей работе.

Репозиторий ВГУ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Цели учебной практики – формирование у студентов положительного отношения к профессии учителя, развитие у будущих учителей профессионально необходимых качеств личности, приобретение и совершенствование практически значимых умений и навыков в проведении учебной и внеклассной работы в школе.

Задачи учебной практики – формирование у студентов устойчивого интереса к избранной профессии, их стимулирование в изучении специальных и педагогических дисциплин, необходимых для практической работы в качестве учителя физической культуры. Углубление и закрепление теоретических знаний, полученных в процессе обучения волейболу, их практическое применение в учебной работе.

Научить студентов правильно избирать методы обучения в процессе преподавания волейбола (словесные методы, наглядные, практические).

Обучить студентов последовательно выдерживать общую структуру разучивания игрового приема в волейболе (ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных, специально созданных условиях, разучивание приема в усложненных условиях, закрепление приема в игре).

Научить студентов подмечать ошибки, определять причины их появления и пути их исправления в процессе обучения техническому приему.

Обеспечить освоение студентами методов организации деятельности учащихся на уроке (фронтальный, групповой, посменный, поточный, индивидуальных заданий и круговая тренировка).

Обогатить студентов умениями и навыками организации соревнований и практического судейства игры.

Научить студентов правильно пользоваться методами оценки успеваемости учащихся при занятиях волейболом (метод наблюдения, метод опроса).

2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Учебная практика проводится в сетке общих часов, отведенных программой на волейбол, в неразрывном единстве с изучением техники, тактики и судейства игры.

Структура учебной практики предусматривает индивидуальный, групповой методы обучения студентов. Учебная практика рассчитана так, чтобы каждый студент выработал навык самостоятельной подготовки плана-конспекта постановки общей и частной задачи к основным техническим приемам игры в волейбол, включенным в програм-

Репозиторий ВГУ

му по физическому воспитанию общеобразовательной школы. Студент самостоятельно по заданию преподавателя планирует структуру разучивания приема игры, составляет содержание методов обучения приему, содержание средств обучения и осваивает в период учебной практики методы организации учащихся на уроке и критерии оценки успеваемости учащихся по спортивным играм. Проведение обучения практике судейства игры осуществляется в виде выполнения в ходе учебных игр обязанностей судьи, секретаря, а также в процессе деловых игр (Программа прилагается).

2.1 Распределение часов учебной практики.

Разделы учебной практики	*Количество часов*
1. Стойка игрока. Перемещения.	2
2. Передача мяча двумя руками сверху.	2
3. Передача мяча двумя руками снизу.	2
4. Подачи мяча (верхняя сильная, планирующая, снизу).	2
5. Нападающий удар (по ходу, из 2, 3, 4 зон).	4
6. Блокирование (индивидуальное, групповое).	2
7. Индивидуальные (групповые) тактические действия.	2
8. Практическое судейство.	4
ИТОГО:	20

Время, отводимое на одного студента, по каждому из разделов учебной практики, не должно превышать 15 минут.

2.2 Тематическое планирование раздела «Спортивные игры в школе»

Студенту необходимо ознакомиться с содержанием учебного материала, по волейболу, в программе «Физическая культура и здоровье» общеобразовательной школы.

На основании отведенного времени и содержания программы по играм в каждом классе студенту необходимо произвести примерное тематическое планирование учебного материала с постановкой общей и частных задач на все 14 уроков предусмотренных программой общеобразовательной школы для избранного студентом класса.

В соответствии с новой Учебной Программой для учреждений общего и среднего образования «Физическая культура и здоровье V-XI классы» (2012 г.) предлагается следующее распределение часов по классам.

Репозиторий ВГУ

2.3 Распределение учебного материала по волейболу

Сетка часов. (Базовый компонент)

Содержание учебного материала	*Классы*										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч)					14	14	14	10	10		
Спортивная игра по выбору из числа указанных выше										10	10

Для V-XI классов включены элементы четырех наиболее популярных спортивных игр: волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, из которых школа для изучения выбирает не менее двух, а с IX класса – одну спортивную игру. Допускается использовать часы вариативного компонента.

Содержание вариативного компонента может использоваться учителем физической культуры с учетом интересов учреждения общего среднего образования обучающихся и наличия физкультурно-спортивной базы в соответствии с примерным распределением учебного материала для каждого класса изучаемых на более высоком уровне.

В целях единства учебного процесса по спортивным играм необходимо учебный урочный материал тесно увязывать с учебным материалом во внеклассной, домашней и самостоятельной работе учащихся.

2.4 Содержание практического материала базового компонента программы для тематического планирования по классам

5 класс
(изучаются две из четырех спортивных игр)
Практический материал

Стойка игрока, передвижения, прием и передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача. Применение разученных приемов в условиях игры.

Развитие частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движении при дефиците времени и пространства; аэробной выносливости.

Репозиторий ВГУ

6 класс
(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Стойка игрока, передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед, передача мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях игры.

Развитие частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость, скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства, аэробной выносливости.

7 класс
(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад; передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, снизу двумя руками после подачи.

Передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах; нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях учебной игры.

Развитие ловкости, скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств, частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость; скоростной выносливости.

8 класс
(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Стойка игрока при верхней и нижней передаче мяча. Передвижения при приеме мяча приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах, с переменой мест, через сетку стоя на месте и с передвижением вдоль сетки вправо и влево. Прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед и в стороны; снизу двумя руками после подачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. Нижняя прямая подача с шагом вперед. Применение разученных приемов в условиях игры.

Репозиторий ВГУ

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног; способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства; частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость.

9 класс

(изучаются две из четырех спортивных игр)

Практический материал

Многократные передачи мяча сверху двумя руками над собой, в парах и тройках, с переменой мест, через сетку стоя на месте и с передвижениями вдоль сетки. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, через сетку. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нижняя и верхняя прямая подача с попаданием в первую, пятую и шестую зоны. Двусторонняя игра. Судейская практика.

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, аэробной выносливости с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств мышц-разгибателей ног, способности проявлять скоростно-силовые качества в условиях смены направления движений при дефиците времени и пространства, частоты движений ногами и способности быстро набирать скорость.

10 класс

(изучается одна из четырех спортивных игр)

Практический материал

Перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, приемы мяча сверху и снизу, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подачи, блокирование нападающего удара, нападающий удар, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2. Двухсторонняя игра.

11 класс

(изучается одна из четырех спортивных игр)

Практический материал

Приемы мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху и снизу, нижняя и верхняя подача, страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, первая передача в зону 3, вторая передача в зоны 4 и 2 для атакующего удара, прием мяча снизу одной и двумя руками с падением на спину и на грудь. Двухсторонняя игра.

Репозиторий ВГУ

2.5 Программное задание учебной практики по волейболу

№ п/п	Содержание учебной практики	Общая задача	Частная задача	Структура разучивания приемов игры	Методы обучения	Средства решения задач	Методы организации учащихся на уроке	Оценка успеваемости учащихся на уроке
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Стойка игрока.	Обучение стойке волейболиста.	Научить равномерному распределению веса тела в средней стойке.	Ознакомление с приёмом.	Словесные: объяснение; наглядные: показ, просмотр; практические: метод упражнений (целостный)	Упражнения в технике.	Фронтальный, посменный.	Метод наблюдения.
2	Перемещение игрока.	Обучение технике ходьбы, бега, скачка, прыжка и их сочетаний.	Изучить особенности бега, прыжков, скачков, выпадов.	Ознакомление с приёмом	Словесные: рассказ. Наглядные: показ, упражнения. Практические: разучивание элемента в целом.	Упражнения в технике.	Фронтальный, поточный.	Метод опроса.
3	Передача мяча сверху.	Обучение передаче мяча сверху.	Научить выполнять встречное движение рук, кистей, правильное расположение кистей и пальцев на мяче, движения ног, туловища, рук.	Ознакомление с приёмом. Разучивание в специально созданных условиях.	Словесные: объяснение. Наглядные: показ.	Подводящие упражнения. Упражнения в технике.	Фронтальный.	Метод наблюдения.

Репозиторий ВГУ

№ п/п	Содержание учебной практики	Общая задача	Частная задача	Структура разучивания приемов игры	Методы обучения	Средства решения задач	Методы организации учащихся на уроке	Оценка успеваемости учащихся на уроке
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Приём-передача снизу.	Обучение технике приёма-передаче мяча снизу.	Научить правильному расположению игрока перед мячом, расположение рук.	Ознакомление с приёмом. Разучивание в упрощённых условиях, специально созданных.	Словесные: объяснение. Наглядные: показ.	Подводящие упражнения. Упражнения в технике.	Фронтальный, посменный.	Метод опроса.
5	Подача мяча сверху, снизу.	Обучение технике подачи мяча сверху, снизу.	Научит правильному исходному положению, точному подбрасыванию мяча, ударному движению.	Ознакомление с приёмом. Разучивание приёма в упрощённых, специально созданных условиях.	Словесные: объяснение; показ-наглядные. Практические: метод упражнений целостный, расчленённый.	Подводящие упражнения. Упражнения в технике.	Фронтальный.	Метод наблюдения.
6	Атакующие удары по ходу в прыжке.	Обучить технике атакующего удара.	Научить технике атакующего удара без прыжка, в прыжке: разбег, отталкивание, ударное движение, приземление.	Ознакомление с приёмом. Разучивание в упрощенных, специально созданных условиях.	Словесные: объяснение. Наглядные: показ, изучение кинограмм, рисунков, просмотр соревнований.	Подводящие упражнения. Упражнения в технике.	Фронтальный, поточный.	Метод опроса.
7	Блокирование: индивидуальное, групповое.	Обучить технике блокирования.	Научить исходному положению.					

Репозиторий ВГУ

№ п/п	Содержание учебной практики	Общая задача	Частная задача	Структура разучивания приемов игры	Методы обучения	Средства решения задач	Методы организации учащихся на уроке	Оценка успеваемости учащихся на уроке
1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Индивидуальные тактические действия: тактика подачи, тактика нападающего удара.	Обучить тактике подач, нападающих ударов.	Обучить подаче в уязвимое место на игроке, слабо владеющего подачей, различными способами, научить тактике обводки блок. С переводом влево, вправо, имитация нападающего удара.	Ознакомление с приёмом. Разучивание в специально созданных условиях.	Словесные: объяснение, рассказ. Наглядные: демонстрация по заданию. Практические: метод упражнений целостный, расчленённый.	Упражнения в тактике.	Поточный, групповой, посменный.	Метод наблюдения.

Репозиторий ВГУ

2.6. Форма текущего и итогового контроля и отчетность.

В ходе учебной практики преподаватель оценивает конспект, предоставляемый студентом, степень овладения материалом по технике и методике преподавания, подбор методов и средств для решения поставленных задач, а также организации и проведения техники исполнительской деятельности в качестве преподавателя.

Итоговая оценка по учебной практике выставляется с учетом оценок, полученных по каждой теме программы – задания учебной практики; по оценке за тематическое планирование школьного материала и представляемому отчету, в который входят:

1. конспекты учебной практики;
2. тематический план распределения учебного материала школьной программы по волейболу;
3. сценарий участия студента в деловой игре по организации и судейству соревнований.

Основными критериями оценки учебной практики являются:

1. Степень сформированности профессиональных и педагогических умений и навыков;
2. Уровень теоретического осмысления студентами своей практической деятельности (ее целей, задач, содержания, методов).

За период учебной практики студент должен овладеть суммой знаний об основных особенностях содержания и системы учебной работы общеобразовательной школы.

3. ПРОГРАММА «ДЕЛОВОЙ ИГРЫ» ПО ОБУЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРАКТИЧЕСКОМУ СУДЕЙСТВУ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Тема игры: Организация и проведение соревнований на первенство школы по волейболу.

3.1 Распределение ролей участников «*деловой игры»*

1. Представитель оргкомитета или совета коллектива физкультуры школы (учитель физической культуры, зам. Директора по воспитательной работе).
2. Главный судья соревнований - 1.
3. Главный секретарь - 1.
4. Первый судья - 1.
5. Второй судья - 1.
6. Судья – секретарь -1.

Репозиторий ВГУ

7. Судья – информатор - 1.
8. Судьи на линиях - 2 (4).
9. Представители команд – 4.
10. Игроки команд – (4 команды).
11. Комендант соревнований – 1.

3.2 План игры

Организация работы главной судейской коллегии (ГСК).
Судейская бригада и её обязанности.
Выполнение обязанностей первым судьёй.
Выполнение обязанностей вторым судьёй.
Выполнение обязанностей секретарём.
Выполнение обязанностей линейными судьями.
Состав команд, обязанности представителей.
Ритуалы открытия и закрытия соревнований.

3.3 Ход игры и содержание выполняемых обязанностей

Организация и проведение соревнования возлагается на главную судейскую коллегию (ГСК) во главе с главным судьей. В нее входят представитель оргкомитета или Совета коллектива физкультуры школы, главный судья, главный секретарь, судьи и представители команд.

Первое заседание ГСК проводится с представителями команд и судьями. Заседание открывает представитель оргкомитета или Совета коллектива физической культуры школы. Содержание выступления должно включать: поздравления в связи с началом соревнований, подчеркнуть значимость этих соревнований для развития волейбола в школе и представить главного судью соревнований.

Далее работой ГСК руководит главный судья соревнований. Главный судья представляет членов ГСК и всех присутствующих представителей команд и судей (материал для представления готовит главный секретарь), опрашивает представителей команд о замечаниях по составу участников, информирует о регламенте соревнований и дает указания по организационным и техническим вопросам (порядок и количество игр в каждом игровом дне, отводимое время на игру, форма игроков, порядок замен игроков, выбор площадки и т.д.), знакомит с порядком открытия и закрытия соревнований, назначает командующего парадом.

Главный судья соревнований проводит жеребьевку. Для этого он приглашает к судейскому столу представителей команд по алфавитному списку (готовит главный секретарь), которые берут запечатанный конверт с вложенной в него табличкой с номером (готовит главный секретарь). После извлечения таблички с номером из конверта команда под этим номером заносится в таблицу.

Репозиторий ВГУ

После проведения жеребьевки представитель оргкомитета или Совета коллектива физкультуры информирует представителей и судей о шефской и культурно-массовой работе.

В работе ГСК делается перерыв на 10–15 минут. За это время главный судья составляет календарь игр на первый день и назначает судей на игры.

Для составления календаря главный судья должен знать следующие данные: установить количество играющих команд, определить количество календарных дней, необходимых для проведения соревнований, определить таблицу, по которой будет составляться календарь игр.

Заданием предлагается провести соревнования по круговой системе:

1 тур	2 тур	3 тур
1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 3	4 - 2	3 - 4

После перерыва главный судья сообщает регламент работы в первый день, проводит совещание с судьями, дает указания по методике судейства, по вопросам контроля за игровой дисциплиной, формой одежды и т.д.

3.4 Судейская бригада и ее обязанности во время соревнований

Судейская бригада на матч состоит из следующих официальных лиц:

- **первый судья;**
- **второй судья;**
- **секретарь;**
- **четыре линейных.**

Только первый и второй судьи могут давать свисток во время матча.

Первый судья даёт сигнал на подачу, чем начинает каждый розыгрыш мяча.

Первый и второй судья дают сигнал об окончании розыгрыша при условии, что они не сомневаются в совершении ошибки и определили ее характер. После того, как первый судья дал свисток, он должен указать:

- команду, которая подаёт;
- характер ошибки;
- игрока, совершившего ошибку.

После того, как второй судья зафиксировал нарушение и остановил игру свистком, он должен указать:

- характер ошибки;
- игрока, совершившего ошибку;

Репозиторий ВГУ

- команду, которая подает.

В случае двойной ошибки оба судьи определяют: игроков, совершивших ошибку; характер ошибки; команду, которая должна подавать.

3.4.1 Первый судья

Местоположение. Первый судья выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке. Его уровень глаз должен быть около 50 см. над сеткой.

Полномочия. Он руководит матчем от начала до конца игры. Он руководит всем судейским корпусом и членами команд.

Во время матча его решения являются окончательными. Он имеет право отменять решения других членов судейского корпуса, если считает их ошибочными.

Первый судья может заменить члена судейского корпуса.

Первый судья также контролирует работу персонала на игровой площадке.

Первый судья имеет право решать любые вопросы, качающиеся игры.

Первый судья не должен допускать каких–либо обсуждений его решений.

Первый судья отвечает за определение соответствия игрового поля, оборудования и условий во время матча.

Обязанности.

Перед матчем первый судья:

- проверяет состояние игрового поля;
- проводит жеребьёвку;
- контролирует разминку команд.

Во время матча только первый судья имеет право:

- делать предупреждение командам;
- налагать санкции за неправильное поведение.

Принимать решения об:

- ошибках подающего и расстановке подающей команды;
- ошибки в игре с мячом;
- ошибках под сеткой и у её верхней части;
- после окончания матча он проверяет протокол и подписывает его.

3.4.2 Второй судья

Местонахождение. Выполняет свои обязанности, стоя близко к стойке, за пределами игровой площадки на противоположной стороне от первого судьи, лицом в его сторону.

Полномочия. Второй судья является помощником первого, он может без свистка показывать ошибки.

Репозиторий ВГУ

Также он контролирует работу секретариата, наблюдает за членами команды, находящимися на скамейке, контролирует игроков обеих команд на разминке, разрешает перерывы, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные запросы.

Второй судья контролирует количество тайм-аутов и замен, используемых каждой командой.

В случае травмы второй судья разрешает исключительную замену или даёт 3 минуты времени для восстановления травмированного игрока. Он контролирует состояние пола, главным образом в передней зоне.

Обязанности. Во время матча второй судья принимает решения, даёт свисток и показывает жестом:

- ошибки в расстановке принимающей команды;
- касание игроками сетки или антенны;
- переход на площадку и в пространство соперника под сеткой;
- ошибки при атакующем ударе или блокировании;
- касание мячом постороннего предмета или пола, когда первый судья оказывается не в состоянии увидеть это касание. После окончания матча он обязательно подписывает протокол.

3.4.3 Секретарь

Местонахождение. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом секретаря на противоположной стороне от первого судьи, лицом к нему.

Обязанности. Он ведёт протокол, взаимодействуя со вторым судьёй, использует зуммер или другое звуковое устройство для подачи сигнала в соответствии со своими обязанностями.

Перед матчем и партией секретарь:

- записывает в протокол данные о матче и командах, собирает подписи капитанов команд;
- записывает в протокол начальную расстановку каждой команды;
- записывает номер и фамилию «либеро».

Во время матча секретарь:

- записывает набранные очки;
- контролирует очередность подач каждой команды;
- записывает тайм-ауты и замены игроков, проверяя их количество;
- извещает судей об окончании партий;
- записывает все санкции;
- записывает все события, происходящие на площадке.

В конце матча секретарь:

- записывает окончательные результаты;
- подписывает протокол и собирает подписи капитанов команд и судей.

Репозиторий ВГУ

3.4.4 Линейные

Местонахождение. Если используются только два линейных, то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали 1-2 метра. Каждый из них контролирует боковую и лицевую линию на его стороне.

Обязанности. Линейные выполняют свои обязанности с помощью флага. Они показывают сигнал «мяч в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около контролируемой ими линиями. Они показывают сигнал о заступе любого игрока за свою игровую площадку в момент удара на подаче.

Линейный, контролирующий лицевую линию, показывает сигнал о заступе подающего.

По просьбе первого судьи, судья на линии должен повторить свой сигнал.

3.4.5 Обязанности представителей команд

1. Формирование и подготовка команды.

2. Составление заявок для участия в соревнованиях. Например:

З А Я В К А

на участие в первенстве средней школы №___ г.Витебска по баскетболу среди мальчиков __-х классов. С __ по _____ 2012 г.

От команды «_____».

№ п/п	Ф.И.О	Разряд	Номер игрока	Виза врача
1. 2.				

Допущено к соревнованиям _____ человек.

Врач _____ подпись печать

Печать Директор СШ №_____ подпись ФИО

Представитель команды «_____» подпись ФИО

3. Участвовать в работе ГСК.

4. Руководить игрой команды.

5. Организация и руководство командой по время подготовки к соревнованиям, участие во всех мероприятиях во время проводимых соревнований.

6. Проведение учебно-воспитательного процесса с игроками и командой в целом.

Состав команды

Команда может состоять максимум их 12 игроков, тренера, одного помощника тренера.

Репозиторий ВГУ

Один из игроков, кроме «либеро», является капитаном команды, который должен быть отмечен в протоколе.

Только игроки, записанные в протоколе, могут выйти на площадку, и играть в матче.

Не участвующие в игре игроки должны сидеть на скамейке команды или находиться в своём месте разминки. Тренер и другие члены команды должны сидеть на скамейке, но могут временно ее покидать.

Запасные игроки могут разминаться без мячей в следующих случаях: во время игры – в зонах разминки; во время перерывов – в свободной зоне позади своей площадки.

В перерывах между партиями игроки могут разминаться, используя мячи в свободной зоне.

Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 18. Форма «либеро» должна отличаться цветом от формы других членов команды. Номер не должен совпадать с номерами других членов команд.

Номер должен располагаться на груди по центру и на спине.

Капитан команды должен иметь на своей груди полоску 8х2, подчеркивающую номер на груди.

Во время матча запрещено носить предметы, которые могут привести к травме или дать искусственное преимущество игроку.

Игроки могут носить очки, линзы на свой риск.

Руководство и управление командой во время соревнований возлагается на капитана и тренера.

Перед матчем капитан подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке. Находясь на площадке во время матча, капитан действует как игровой капитан. Когда капитан не играет на площадке, тренер или сам капитан назначают другого игрока, кроме «либеро».

Игровой капитан выполняет свои функции до замены.

Когда мяч вне игры, только игровому капитану разрешено:

- обращаться к судьям;
- запрашивать разрешения;
- сменить игровую форму;
- проверить расстановку команд;
- проверить сетку и т.д.

В конце матча капитан команды: *благодарит судей и подписывает протокол*.

Тренер руководит игрой на протяжении матча, находясь за пределами игровой площадки. Он определяет стартовые составы и расстановки, замены, берёт тайм-ауты. По этим вопросам он консультируется со вторым судьей.

Перед матчем тренер записывает или проверяет в протоколе фамилии и номера своих игроков и затем подписывает его.

Репозиторий ВГУ

Во время игры тренер: перед каждой партией дает секретарю или судье карточку расстановки; запрашивает тайм-ауты и замены.

Может, как и другие члены команды, давать инструкции игрокам на площадке.

3.5 Ритуалы открытия и закрытия соревнований

Сценарий торжественного открытия и закрытия соревнований разрабатывается совместно главным судьей и представителем организационного комитета при участии судьи-информатора и включает:

3.5.1. Сценарий открытия соревнований

1. Определение места и времени проведения парада.

2. Определяется состав участников открытия, выводимые команды, их численный состав, форма одежды, порядок построения (алфавитный или по занятым ранее местам), командующий и принимающий парад, кто будет участвовать в подъеме флага.

3. Подбирается музыкальное оформление.

4. Назначается необходимое количество судей для выноса трафаретов с названием команд, участвующих в параде.

5. Проводится инструктаж командующего парадом и рекогносцировка порядка марша и построения.

6. Даются необходимые указания тренерам команд (на судейской).

7. В помощь командующему парадом назначается судья при участниках для организации построения команд.

8. Командующий парадом, убедившись в готовности участников, дает сигнал судье-информатору. Судья-информатор включает заранее подготовленную запись. Раздается звук фанфар, играющих сигнал «Внимание» или «Слушайте все!».

9. Судья-информатор читает для зрителей текст 1-2 минуты: рассказывает о предстоящем турнире, о развитии волейбола в городе, школе и т.д.

10. Оркестр (звукозапись) играет марш. Начинается марш-парад по установленному порядку. В процессе марша идет представление команд, а также командующего и принимающего парад.

11. После выхода участников парада на установленные места командующий подает команду: «Парад, равняйся! Смирно! Равнение на середину!».

12. Командующий строевым шагом направляется к принимающему парад с рапортом: «Товарищ председатель организационного комитета! Участники (название соревнований) для парада построены! Командующий парадом – судья (указывает категорию и звание, фамилию)».

Репозиторий ВГУ

13. Принимающий здоровается со спортсменами. Следует команда «Вольно».

14. Принимающий произносит речь, в конце которой высказывает добрые пожелания в адрес участников (в этот момент могут быть вручены цветы, сувениры).

15. Судья-информатор сообщает зрителям и спортсменам о том, кому предоставляется право поднять флаг соревнований.

16. Следует команда: «Парад, смирно! Равнение на флаг!».

17. Исполняется гимн Республики Беларусь, участники поднимают флаг соревнований.

18. Принимающий парад говорит: «Соревнования объявляю открытыми. Главному судье приступить к проведению соревнований».

19. Следует команда: «Шагом марш!». Играет марш, и колонны участников делают круг по залу.

3.5.2 Сценарий закрытия соревнований и награждения победителей

1. Определяется место и время проведения закрытия соревнований и порядок награждения победителей.

2. Определяются команды, участвующие в параде, их форма одежды, порядок построения, командующий и принимающий парад. Ставятся в известность участники спуска флага.

3. Информируются спортсмены о предстоящем индивидуальном награждении.

4. Подбирается музыкальное оформление.

5. Определяется необходимое количество юных спортсменов, которые будут нести цветы и на специальных подносах жетоны (медали), ленты чемпионов, призы игрокам, призы командам. Можно все призы заранее сосредоточить на специальных столах.

6. Проводится инструктаж лиц, участвующих в организации парада и награждении.

7. В помощь командующему парадом выделяется необходимое количество судей.

8. Все участники парада должны быть готовы не позднее, чем за 15 минут до начала парада.

9. Командующий парадом, убедившись в готовности, дает сигнал судье-информатору.

10. Звучат фанфары, и судья-информатор читает текст (1–1,5 мин) о большой школе прошедших соревнований, не называя конкретного результата.

11. Играет марш. Идут участники парада и одновременно с ними идут юные спортсмены с цветами, медалями и т.д. Все занимают ранее установленные места.

Репозиторий ВГУ

12. Командующий парадом подает команду: «Парад, равняйсь! Смирно! Равнение на середину!». Отдает рапорт принимающему парад: «Товарищ председатель организационного комитета! Победители (название соревнований) для награждения и торжественного закрытия соревнований построены! Командующий парадом – судья (указывает категорию и звание, фамилию)».

13. Принимающий парад командует «Вольно!» и предоставляет слово главному судье соревнований.

14. Главный судья объявляет результаты соревнований.

15. После объявления результатов соревнований судья-информатор вызывает команду-победительницу и производится награждение в следующем порядке: первыми вручаются командные призы, их получают капитаны команд. Затем вручают награды тренерам команд и, наконец, награждаются игроки команд.

16. Судья-информатор вызывает капитанов команд-победительниц для спуска флага.

17. Председатель произносит поздравительную речь.

18. Командующий парадам командует: «Парад, смирно! Равнение на флаг!».

19. Председатель оргкомитета объявляет соревнования закрытыми.

20. Звучит Гимн РБ, флаг опускается.

21. Следует команда: «Парад, шагом марш!», и победители завершают круг почета, а судья-информатор еще раз поздравляет победителей и желает всем новых успехов.

4. ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

4.1 Техника игры в нападении

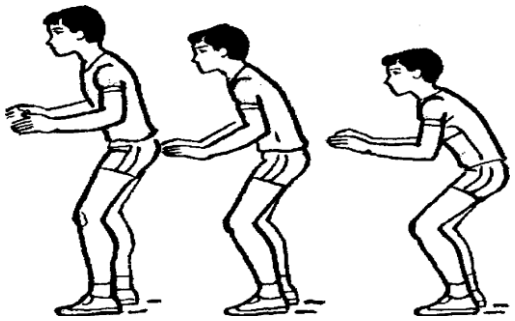
Стойки, передвижения, исходные положения

Стойки. В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключающим его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, с целью выполнения того или иного игрового приёма.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования – она высокая (рис. 1, а), для приема подачи – она средняя (рис. 1,6), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока – она низкая (рис. 1, *в).* Таким образом, положение ОЦТ

Репозиторий ВГУ

(общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.



а б в

Рис.1

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы). В зависимости от индивидуальных особенностей роста, координационных способностей, изучение рациональных стоек рассматривается параллельно – применительно к технике нападения и защиты.

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Репозиторий ВГУ

Скрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами – прыжок и т. д.

Исходные положения. Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис. 2, *в)* и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

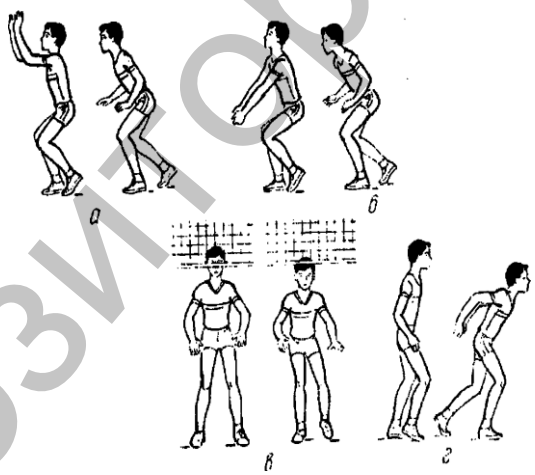


Рис.2

Передачи мяча двумя руками сверху

Передача – прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом. Различают следующие способы передач:

- двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке;
- одной рукой в прыжке;
- двумя руками в падении назад перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками крайне редко.

Репозиторий ВГУ

По направлению (относительно передающего) *передачи* бывают: вперед, над собой, назад.

По длине: длинные – через зону, короткие – из зоны в зону, укороченные – в пределах зоны.

По высоте траектории: высокие – более 2 м, средние – до 2 м, низкие – до 1м.

Сочетание этих параметров (длина и высота) определяет скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5 м и отдаленные от сетки – более 0,5 м.

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. 3).

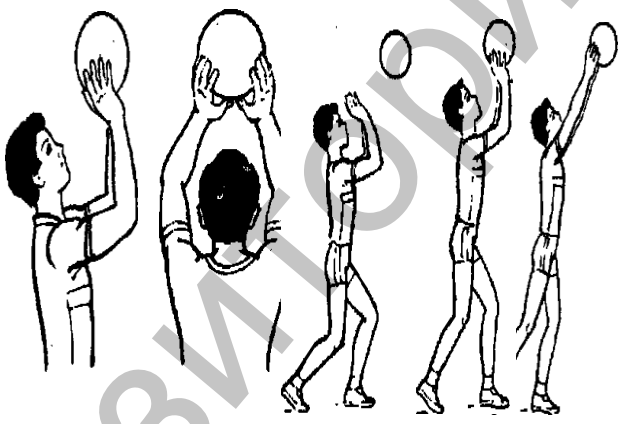


Рис.3

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.

Репозиторий ВГУ

Подачи

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям). В современном волейболе используются верхние прямые, силовые прямые подачи. Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке и в игре новичков.

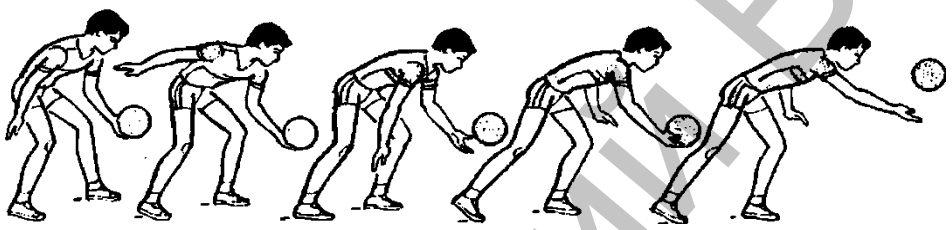


Рис. 4

Прямая подача снизу. В исходном положении (рис. 4) 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. Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – он должен быть строго назад, высотой подбрасывания – она должна быть невысокой (у новичков она зависит от уровня развития скоростно-силовых, координационных качеств и компенсируется амплитудой замаха) и точкой удара по мячу – она должна быть примерно на уровне пояса.

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке (рис. 5). Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Репозиторий ВГУ

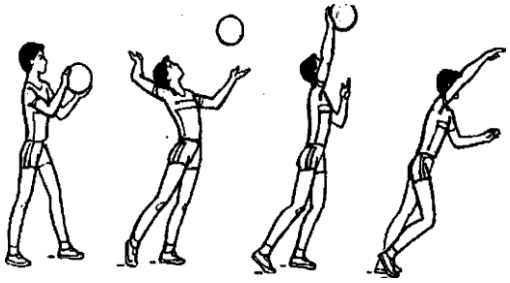


Рис. 5

Верхняя прямая подача имеет два варианта: описанный выше, с вращением (силовая), и без вращения мяча (планирующая). Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха (рис. 6).

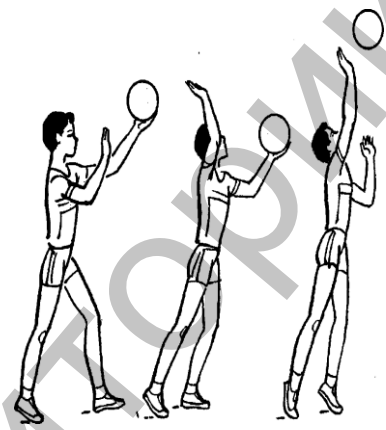


Рис. 6

Главная задача при подаче без вращения – нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти (плоская кисть) или относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч. Однако и в этом случае движение руки резко тормозят, чтобы избежать вращательного момента. Удар при этом наносится основанием полунапряженной кисти.

Переход в обучении от подач с вращением к подачам без вращения осуществляется по мере овладения техникой и развитием скоростно-силовых качеств учащихся.

Атакующие удары

Атакующий удар – наиболее эффективный способ завершающих действий команды. С технической точки зрения – это один из самых сложных приёмов игры. Он осуществляется выше верхнего края сетки. Удары через сетку, выполняемые ниже ее верхнего края, называ-

Репозиторий ВГУ

ются нападающими (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключающие, как правило, возможность выигрыша).

По направлению атаки удары различают: по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега (прыжка) игрока, и удары с переводом – при несовпадении отмеченных параметров. По скорости полета мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные). По технике выполнения атакующие удары в волейболе принято делить на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Прямой атакующий удар расчленяют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление (рис. 7).

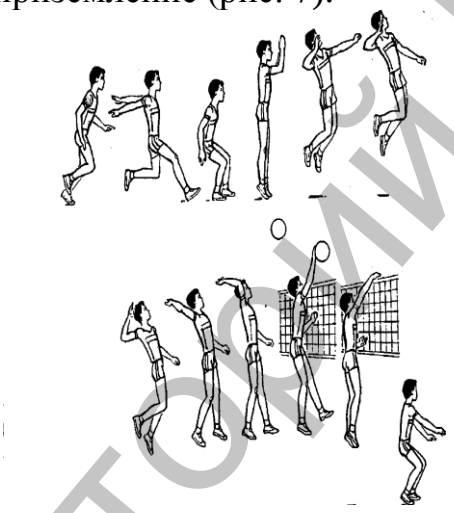


Рис. 7

В свою очередь каждая из этих фаз состоит из микрофаз. Рассмотрим основные из них. 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 – игрок выполняет широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу приставляет 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 за-

Репозиторий ВГУ

держивает движение на уровне плеча. Туловище прогибается в грудном и поясничным 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.

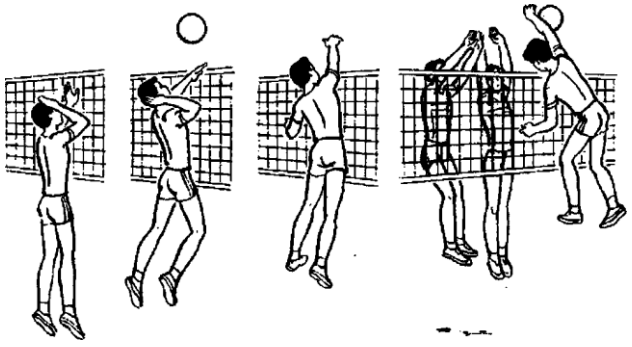
В зависимости от индивидуальных проявлений скоростно-силовых качеств спортсменов различают одновременную постановку ног (жесткое отталкивание) и поочередную (мягкое отталкивание). При этом стопы могут оставаться параллельны или быть развернуты носками наружу. Высота прыжка во многом обусловлена взрывным «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. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки и будет увеличиваться в сторону напряжения при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти – основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению.

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

В успешном завершении взаимодействий команды использование только прямого атакующего удара недостаточно. Поэтому все большее значение в современном волейболе находят применение удары с переводом мяча.

При ударе переводом с поворотом туловища все подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе (рис. 8).



а **б**

Рис. 8

Репозиторий ВГУ

Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-справа (рис. 8, а). При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки (рис. 8, б).

С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти, в то время как силовой удар (прямой по ходу) – вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча.

4.2 Техника игры в защите

Прием мяча

Прием мяча – технический прием игры, используемый с целью противодействий его падению на площадку. Выделяют прием подачи, прием в защите и прием-передачу, когда игрок выполняет прием мяча снизу двумя руками с последующей передачей для атакующего удара.

В современном волейболе используются следующие способы и варианты приема мяча: двумя руками снизу (реже одной снизу); двумя руками сверху (крайне редко); одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину; одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе.

Прием подачи. Прием подачи в современном волейболе во многом определяет эффективность нападающих действий команды. Это настолько важно, что вполне правомерно прием подачи выделить в самостоятельный прием игры.

Показателем качества приема подачи служит точность первой передачи, т.е. траектория полета мяча по направлению к сетке после встречи рук с мячом.

Самый распространенный способ приема подачи (и самый надежный) – снизу двумя руками. На рисунке 9 показано положение приема подачи.

Ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед-вверх (не надо «отбивать» мяч). Руки несколько приближаются к мячу (как бы «прицеливаются») за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч, регулируя траекторию первой передачи. Важное значение имеет умение наблюдать за подающим и своевременно занять удобную исходную позицию для приема подачи. Если учащийся не успел занять удобное исходное положение (мяч приземляется справа или слева), надо вынести прямые

Репозиторий ВГУ

руки в сторону мяча и развернуть их: вправо – правая рука сверху, влево – левая рука сверху, так, чтобы мяч был направлен в сторону сетки. Прием мяча снизу двумя руками является также основным способом противодействий падению мяча после атакующих ударов.

Нередко при некачественном приеме мяча после подачи или атакующего удара (по низкой траектории) игроки (чаще связующие) вынуждены применять прием-передачу мяча, цель которого – обеспечить благоприятные условия для атакующих действий при максимальной надежности в сложных условиях. Прием мяча отличается от приема-передачи мышечным напряжением в рабочей фазе при амортизации мяча, летящего с большой встречной скоростью, а также существенным снижением скорости перемещающихся рук и отсутствием их встречного движения к мячу в подготовительной и рабочей фазах. Волейболисты высокой квалификации четко дифференцируют мышечные напряжения при приеме мячей, летящих с различной скоростью.

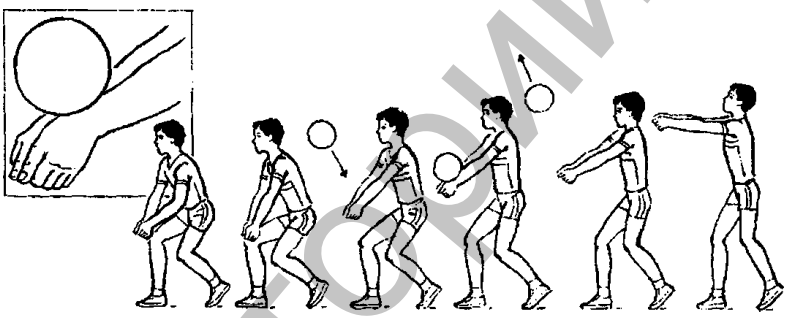


Рис. 9

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти. Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом на спину или на бедробок преимущественно используется в женском волейболе (рис. 10).

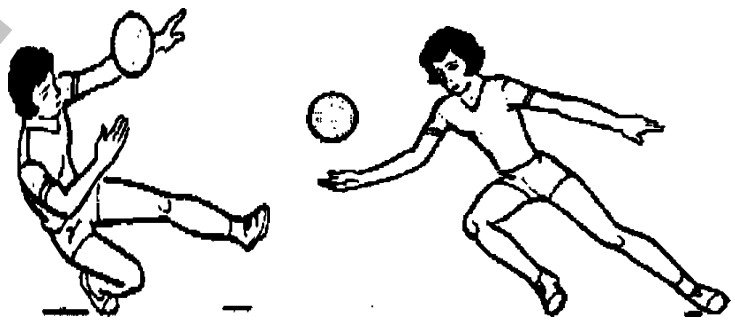


Рис. 10

После передвижения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦТ резко понижается.

Репозиторий ВГУ

После ударного движения по мячу (тем же способом) он поворачивается на носке опорной ноги в сторону падения и садится на пятку опорной ноги, после чего приземляется на округленную спину. Учитывая возможность травмирования (ушибов) остистых отростков позвоночника и головы, необходимо перекат выполнять не на середине спины, а несколько сбоку, а подбородок прижать к груди.

Прием мяча одной рукой в падении на бедро-бок – это усложненный вариант описанного выше способа. Он применяется более подготовленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность передвижения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена, бедро и бок. Ударное движение может выполняться как внутренней, так и наружной или боковой стороной кулака. Для предохранения колен от ушибов необходимо пользоваться наколенниками.

Прием мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе преимущественно применяется в мужском волейболе. Игрок с последним шагом (рис. 11) резким движением посылает туловище вниз-вперед под углом 25–30° к площадке.

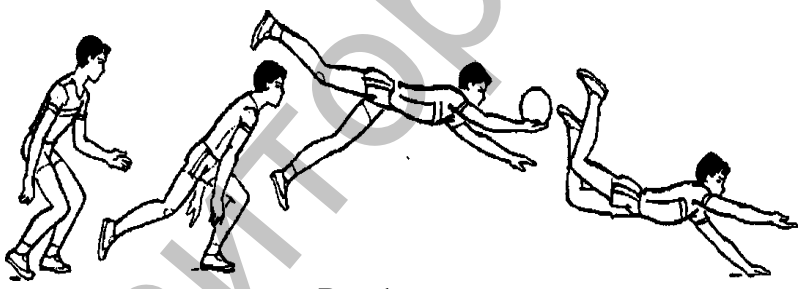


Рис.11

Отбив мяч тыльной стороной ладони в безопорном положении, он вытягивает обе руки вперед и, коснувшись пола, сгибает ноги в коленях, а руки отталкиванием назад – в стороны содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение. Голову при этом отводят максимально назад. Следует отметить, что в отдельных случаях при приеме сложных мячей и приземлении под острым углом (до 20°) ударное движение возможно при касании пола толчковой ногой (опорная фаза), а скольжение на груди-животе-бедрах.

Блокирование

Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения это один из самых сложных приемов игры. Овладение блокированием на высоком уровне мастерства вооружает игрока дополнительным грозным оружием – контратакой, способной не только преграждать

Репозиторий ВГУ

путь полету мяча над сеткой после атакующих действий соперника, но и активно влиять на выигрыш очка и права на подачу.

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. 12).

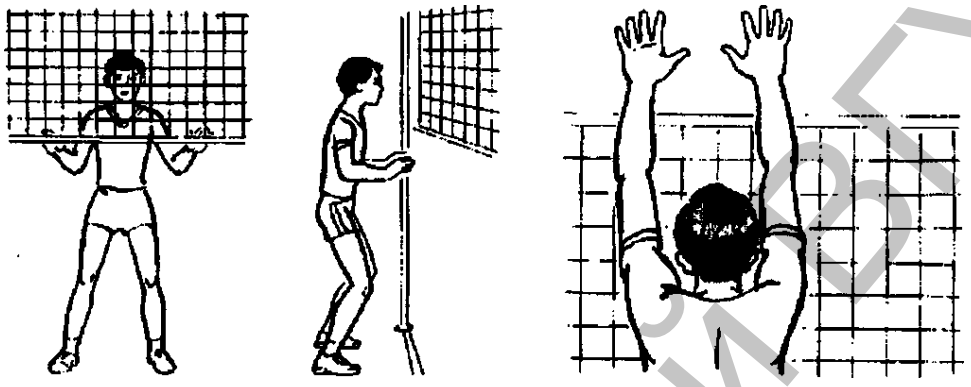


Рис. 12

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 избежания 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.

При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Сложность техники блокирования обусловлена тремя основными факторами: высокий прыжок с места или после передвижения, выбор места и времени выноса рук над сеткой

Репозиторий ВГУ

5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Стойки и передвижения

Стойки и передвижения – базовая составляющая техники игры в волейбол, и от степени овладения ими зависит успешность различных действий.

Стойками принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

- при выполнении второй передачи – высокая стойка;
- при приеме мяча с подачи – средняя стойка;
- при приеме силовой подачи или после нападающего удара – низкая стойка.

Передвижения включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.

Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучение различных стоек и передвижений следует проводить в первую очередь. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Техника выполнения

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

Возможные ошибки

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.

Подводящие упражнения

1. Бег:
   a) обычный;
   b) приставными шагами в сторону;
   c) спиной вперед;

Репозиторий ВГУ

d) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад;

e) после выполнения различных перемещений, по сигналу занимающиеся принимают заранее оговоренный вариант стойки и имитируют передачи мяча различными способами – сверху, снизу.

2. Прыжки с продвижением вперед:
   a) отталкиваясь ногами поочередно;
   b) отталкиваясь ногами одновременно;
   c) в приседе.
3. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.
4. Бег по заданию, выполняемый по звуковым или зрительным сигналам:
   a) с изменениями направления бега или с ускорениями;
   b) с остановками различными способами.
5. Старты из различных исходных положений и стоек.
6. Челночный бег:
   a) обычный;
   b) приставными шагами;
   c) различными способами (сочетания).
7. Упражнения с мячом для развития ловкости.

Передача мяча двумя руками сверху

Одним из главных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча.

Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед в стороны.

Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета.

Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны:

- уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
- при передаче касаться мяча фалангами пальцев;
- перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;
- при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

Репозиторий ВГУ

Возможные ошибки

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.
2. Большие пальцы рук направлены вперед.
3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.
4. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.
5. Кисти не сопровождают мяч.
6. Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

Подводящие упражнения

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10-20 см) двумя руками на месте.
4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5-10 см).
5. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену без зрительного контроля.
6. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5-10 см).
7. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5-20 см):
   a) перемещаясь вдоль нее;
   b) опускаясь в присед и вставая;
   c) без зрительного контроля.
   8. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
   a) после одного отскока от пола;
   b) без отскока;
   c) после перемещения.
   9. Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.
10. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
    a) над собой;
    b) в стену.
11. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами.
12. Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку.
13. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.
14. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

Прием мяча двумя руками снизу

Данный прием используется при приеме подач, нападающих ударов и низко летящих мячей.

Репозиторий ВГУ

Техника выполнения

И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу. Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны:

- уметь принимать положение готовности;
- перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья суппинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;
- быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого', лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

Возможные ошибки

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильные положение и движения рук:
   a) руки расположены несимметрично;
   b) предплечья не суппинированы и недостаточно сведены;
   c) руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Подводящие упражнения

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.
5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:

a) над собой;
b) в стену.

6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается:

a) впереди или через игрока;
b) слева или справа от игрока.

7. Нижняя передача от игрока к игроку.
8. Нижняя передача над собой с перемещением:
   a) вперед или назад;
   b) в сторону.

Репозиторий ВГУ

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

Нижняя прямая подача мяча

Подача нужна не только для введения мяча в игру - она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Техника выполнения

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0.4–0,6 м. правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки. При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее: от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи; мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

Возможные ошибки

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Верхняя подача мяча

Техника выполнения

1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни.

Репозиторий ВГУ

2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка согнута.
3. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча.
4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5-2 ступни перед носком правой ноги.
5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.
6. Удар начинается с движения мяча вперед.
7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.
8. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.
9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает направление вылета мяча.

Возможные ошибки

Подготовительная фаза

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).
2. Стопы развернуты в стороны.
3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением).
4. Плечо не отведено.
5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову.
6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

Рабочая фаза

1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.
2. Кисть расслаблена.
3. Удар по мячу выполнен неточно.

Завершающая фаза

1. Корпус «завален» влево.
2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед.
3. Предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Репозиторий ВГУ

Атакующие удары

Атакующие удары можно классифицировать следующим образом:

а) по направлению удара:

- по ходу разбега;
- с переводом;

б) по высоте передач:

- с высокой передачи;
- со средней передачи;
- с низкой передачи;

в) по месту отталкивания:

- с передней линии;
- со второй линии.

г) обманные.

Примечание. Перед изучением атакующего удара в прыжке с разбега игроки с плохо развитой координацией движений предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

Наибольшая сложность при освоении атакующего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении атакующего удара происходит из-за неумения своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате мяч оказывается сзади него, далеко впереди или в стороне. Такие недостатки затрудняют освоение данного приема и надолго затягивают формирование соответствующего двигательного навыка. Поэтому при обучении не надо торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачи) к атакующему удару: лучше сначала как следует закрепить навык точного выхода на мяч. После освоения атакующего удара полезно периодически возвращаться к верхней передаче через сетку, чтобы проконтролировать скорость и точность выхода. Прямой атакующий удар.

Техника выполнения

1. Разбег обычно выполняется с 2-3 шагов.
2. Для разбега с 3 шагов движения начинают с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а с 2 шагов - с разноименной.
3. В начале разбега корпус наклонен вперед, руки опущены вниз.
4. Первый шаг должен быть коротким: он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.
5. При разбеге в 3 шага сделать 2 шага, выполнить напрыгивание на обе ноги, правую ногу поставить на пятку перекатом, затем приставить к ней левую.

Репозиторий ВГУ

6. Во время прыжка в начале напрыгивания отвести руки назад в стороны, старт пловца, а при отталкивании согласованно с ним выполнить мах вперед-вверх, описывая дуги.

7. Замах начинается с отведения плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.

8. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

9. Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.

10. Удар начинается с движения плеча вперед.

11. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.

12. Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.

13. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара.

14. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

Возможные ошибки

Разбег

1. Недостаточная длина или низкая скорость разбега либо количество шагов не соответствует расстоянию.
2. Размахивание руками или их скрещивание при разбеге.

Подготовительная фаза

1. Нет вращения рук, высокое вращение рук или вращение прямых рук.
2. Напрыгивание на две ноги происходит одновременно или на носки.
3. Слабая остановка правой ногой или левая нога приставлена поздно.
4. Вялое или слишком высокое напрыгивание.
5. Слишком высокий прыжок или прыжок выполнен в неполную силу.
6. Прыжок не сопровождается движением рук или слишком медленный мах руками.
7. Рука не зафиксирована в замахе или «завалена» влево.
8. Слишком низкое расположение предплечья или локтя.
9. Кисть не закреплена при замахе или развернута.
10. Пальцы разведены или не отведен большой палец.

Рабочая фаза

1. При ударе локоть не выставлен вверх или согнута рука.
2. Слабая работа предплечья или кисти.
3. После удара рука отведена слишком далеко назад или влево.

Репозиторий ВГУ

4. Слишком медленное движение руки при ударе.

5. Удар выполнен слишком поздно или слишком резко направлен вниз.

6. При имитации самого удара нет имитации замаха.

7. При имитации удара опущен вниз локоть, заброшена кисть или расслаблены пальцы.

8. Имитирующий удар выполнен слишком низко или слишком резко.

9. Удар выполнен прямо со второй линии при недостаточно высоком прыжке.

10. Атакующий удар выполнен не по плану или без учета игровой обстановки.

Завершающая фаза

1. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.
2. Приземление выполнено на одну ногу или очень жесткое.
3. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

Обучение разбегу и прыжку

1. Прыжок на месте со взмахом рук.

2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.

3. Разбег с 1-2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке.

4. Разбег с 1-2 шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнера.

5. Разбег с 1-2 шагов, верхняя передача мяча в прыжке:

a) в стену или через сетку;

b) с низкого подбрасывания в «темп»;

c) С высокого подбрасывания партнера;

d) с низкого подбрасывания партнера;

e) имитация атакующего удара с гимнастической скамейки, тоже с одного шага;

f) имитация атакующего удара с гимнастической скамейки с броском поролонового мяча через сетку, тоже с одного шага.

Обучение ударному движению

Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица. Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.

1. Взмах руками и постановка руки в замах:

a) на месте;

b) в прыжке.

3. Из положения замаха выполнить атакующий удар:

a) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки;

b) по мячу в левой руке;

Репозиторий ВГУ

c) без мяча с опусканием руки;
d) в пол, в стену с руки;
e) в пол, в стену после подбрасывания;

Обучение атакующему удару с разбега в прыжке

1. Разбег с 1-2 шагов, атакующий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера:
   a) в пол;
   b) через сетку.
2. Имитация атакующего удара в прыжке с разбега с 1-2 шагов, затем атакующий удар по мячу:
   a) с низкого набрасывания партнера в «темп»;
   b) с высокого набрасывания партнером;
   c) с собственного набрасывания.
3. Атакующий удар с подачи учителя или партнера.

Блокирование

Блокирование можно классифицировать:

а) по количеству участвующих игроков: одиночное; групповое (двойное и тройное);
б) по месту отталкивания: на месте; после перемещения;
в) по тактической направленности: зонное; ловящее.

Техника выполнения

1. Игрок располагается близко от сетки, но не далее чем за 30 см перед противником, ноги слегка согнуты в коленях.
2. Руки согнуты в локтях ладонями вперед.
3. Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами и заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.
4. Руки сопровождают прыжок, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.
5. После отталкивания руки выносятся вверх-вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой должно быть минимальным, чтобы препятствовать прохождению мяча между предплечьем и сеткой. Жесткость блока обеспечивается напряженным движением кистей и пальцев рук вперед-вверх.
6. В момент прыжка и при блокировании корпус следует держать вертикально, голову ровно, живот слегка втянуть.
7. Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающих соперников: блокирующий игрок занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.
8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи мяча для нападающего удара: чем выше передача, тем позже происходит отталкивание.

Репозиторий ВГУ

9. После блокирования руки опускаются не сразу, а еще некоторое время удерживаются вверху.

10. После приземления игрок готов к следующим действиям.

Возможные ошибки

Подготовка и перемещение

1. Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки.
2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки.
3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника.
4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко.
5. Слишком поздний или слишком ранний старт.
6. Низкая скорость перемещения.
7. Опущены руки перед прыжком.

Подготовительная фаза

1. Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.
2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки.
3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника.
4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко.
5. Слишком поздний или слишком ранний старт.
6. При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.
7. Слишком поздний или слишком ранний прыжок.
8. Прыжок в неверном направлении - в длину (на сетку) или в сторону.

Рабочая фаза

1. Руки вынесены из-за головы.
2. В момент постановки руки расслаблены.
3. Руки согнуты в локтях.
4. Широкая или узкая постановка рук.
5. Недостаточно подтянуты плечи.
6. Голова или кисти запрокинуты назад.
7. Мяч накрыт кистями рук в момент удара.
8. Кисти расслаблены.
9. Большие пальцы впереди
10. Пальцы узко раздвинуты или расслаблены.
11. Руки не развернуты в шестую зону.
12. Игрок смотрит на мяч в момент удара.
13. Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите)
14. Игроки перекрывают друг друга.

Репозиторий ВГУ

Завершающая фаза

1. Высокая стойка после перемещения.
2. Узко поставлены ноги после перемещения.
3. Жесткое приземление
4. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.
3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.
4. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Второй номер давит ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.
5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:
   a) у стены
   b) у сетки.
6. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.
7. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и сблокировать мяч).
8. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй - блокирование в прыжке.
9. То же, что в п. 7, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи для удара игроком из зоны 3.
10. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

Примечание. Быстрое перемещение к месту блокирования - одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования. Другая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит, прежде всего, от умений просчитать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение нападающего и мяча относительно сетки и т.д., которые развивают с помощью специальных упражнений. Встречается и такое мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающими ударами, но оно на самом деле ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяются подводящие упражнения для блокирования.

Репозиторий ВГУ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

1. Волейбол. Официальные правила игры в волейболе. Международная федерация волейбола. Белорусская федерация волейбола. 2004 г.
2. Волейбол: учебник для заведений физической культуры / под ред. А.В. Белкева, М.В. Савина. – М.: Спорт. Академия Пресс, 2002. – 368 с.
3. Железняк Ю.Д. 120 ударов по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 136 с.
4. Ивойлов А.В. Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 151 с.
5. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. – Минск: Met, 2007. – 328 с.
6. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол. – Минск: Вышэйшая школа, 1983. – 175 с.
7. Фурманов А.Г. Волейбол в школе. – К.: 1987. – 168 с.

Репозиторий ВГУ

Учебное издание

ЖЕЛЕЗНОВ Александр Васильевич
ПУГАЧЕВ Михаил Дмитриевич
ХЛОПЦЕВ Вадим Аркадьевич и др.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УРОКАХ СПОРТИВНЫХ ИГР (ВОЛЕЙБОЛ)

Методические рекомендации

Технический редактор *Г.В. Разбоева*
Компьютерный дизайн *Л.Р. Жигунова*

Подписано в печать . .2013. Формат 60x84 $^{1}/_{16}$. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 2,79. Уч.-изд. л. 1,99. Тираж экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
ЛИ № 02330/110 от 30.01.2013.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».
210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.

Репозиторий ВГУ