

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
ГАПОУ РБ «Бурятский республиканский многопрофильный техникум
инновационных технологий»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ВОЛЕЙБОЛ

Выполнил обучающийся: Галиулин Алексей Юрьевич
(ФИО)

Группа: ТЭПСЖД-17
(наименование группы)

Специальность: 23.02.06 Техническая эксплуатация
подвижного состава железных
дорог
(наименование специальности)

Преподаватель: Хазагаев А. Ш.
(фамилия, инициалы)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. История возникновения и развития волейбола.	5
1.1. Понятие волейбол.....	5
1.1.2. Разновидности классического волейбола.....	6
1.1.3. Бич – волей или пляжный волейбол.....	7
1.1.4. Мини – волейбол.....	8
1.1.5. Пионербол.....	8
1.1.6. Правила игры.....	9
Глава 2. Методика обучения приемам техники игры в волейбол.	
2.1. Техника и тактика игровых приемов.....	14
2.1.1. Стойки и перемещения.....	14
2.1.2. Передача двумя руками сверху.....	18
2.1.3. Прием мяча двумя руками снизу.....	22
2.1.4. Подачи.....	26
2.1.5. Нападающий удар.....	30
2.1.6. Защитные действия и страховка.....	34
Заключение	37
Список источников информации	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Достижение высоких спортивных результатов в современном волейболе стало немыслимыми без упорной и систематической учебно – тренировочной работы. Практика свидетельствует, что вершины спортивного мастерства, как правило, достигают спортсмены, начавшие заниматься игрой с детства.

Так, например, заслуженные мастера спорта А. Чинилин, П. Воронин, А. Эйнгорн, Е. Козлова, мастера спорта А. Русанов, Г. Гайковой, Л. Стрельникова,

П. Мещерякова и др. пришли в «большой» волейбол непосредственно из юношеских команд. Объясняется это тем, что в детском творчестве лучше дается овладение «чувством мяча», легче достигается техническое совершенствование.

Волейбол способствуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств. В настоящее время один из популярнейших видов спорта в мире.

Цель исследования. Описать волейбол как вид спорта.

Задачи исследования:

1. Раскрыть понятие «волейбол» и познакомиться с его видами.
2. Описать методику обучения игре в волейбол.
3. Сделать выводы о важности волейбола для физического развития.

Объект исследования. Игра «Волейбол».

Предмет исследования. Правила игры, методы обучения и влияние волейбола на физическое развитие.

Практическая ценность. Данная работа может быть использована в качестве вспомогательного материала для подготовки к занятиям по физической культуре по теме спортивная игра «волейбол».

Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА.

1.1. Понятие волейбол.

Волейбол (англ. «volley-ball», букв. «отбивать мяч на лету»), командная спортивная игра с мячом. Цель игры – ударами рук (и иных частей тела выше пояса) направить мяч через сетку на сторону другой команды и там приземлить или заставить соперника отбить его с нарушением правил. Матч продолжается до тех пор, пока одна из команд не одержит победу в трех партиях. Волейбол развивает ловкость, прыгучесть, координацию движений, выносливость и физическую силу. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Игры, отдаленно напоминающие волейбол, были известны уже в античные времена. Так, в хрониках 240 до н.э. упоминаются игры римских легионеров, во время которых они перебрасывали друг другу мяч ударами кулака. Похожая игра с надувным мячом была и у древних греков. В свой «волейбол» играли в Японии более трехсот лет назад.

Изобретателем современного волейбола является Уильям Дж. Морган (1870–1942). В 1895, будучи преподавателем физвоспитания и анатомии колледжа Ассоциации молодых христиан (YMCA) в Холиоке (штат Массачусетс), он придумал новое развлечение для своих учеников. Морган повесил теннисную сетку (по другой версии, это была обычная рыболовная сеть) чуть выше человеческого роста, а его подопечные стали перебрасывать через нее баскетбольную камеру. Видя, какой интерес это вызвало у учеников, Морган тут же сформулировал первые правила придуманной им игры, которую он назвал «минтонет». Год спустя Морган продемонстрировал свое

изобретение на конференции колледжей YMCA. Игра всем понравилась – и получила свое нынешнее название. В 1897 в США были опубликованы первые волейбольные правила. В 1900 был изготовлен первый мяч, предназначенный исключительно для игры в волейбол.

Благодаря активистам YMCA очень скоро в волейбол стали играть в Канаде и Японии, на Кубе, на Филиппинах, в Бирме, Китае и Индии. В 1913 новая спортивная игра была включена в программу Первых Игр стран Юго-Восточной Азии в Маниле. Наибольшее распространение волейбол получил в СССР (России), Чехословакии, Японии, Бразилии, Италии, на Кубе и некоторых других государствах. В настоящее время ФИВБ – самая многочисленная из международных спортивных организаций (в 2002 в нее входило 218 национальных федераций), а во всем мире насчитывается свыше 33 миллионов волейболистов-мастеров. На «бытовом уровне» волейболом занимаются (минимум раз в неделю) около миллиарда человек. Не удивительно, что празднования, посвященные 100-летию волейбола, приняли поистине всемирный размах. Еще в 1924 на Олимпийских играх в Париже состоялись показательные матчи волейболистов. Тогда же американская делегация предложила включить волейбол в официальную олимпийскую программу. Но это произошло лишь сорок лет спустя – в 1964 на Играх в Токио. Первыми в истории олимпийским чемпионами по волейболу стали мужская сборная СССР и женская сборная Японии.

Официальной датой рождения отечественного волейбола считается 28 июня 1923, когда в Москве был сыгран товарищеский матч между командами Высших художественных и театральных мастерских и Московского техникума кинематографии. Но известно, что в волейбол в России играли и прежде: в Нижнем Новгороде, Казани, Хабаровске, Владивостоке, а чуть позже и в Москве. Всего за несколько лет, прошедших с момента официального дебюта волейбола в СССР, он приобрел невероятную популярность в стране. В 1926 были утверждены первые правила игры, тогда же вышло несколько

методических пособий. В этот период волейбол в СССР становится по-настоящему массовой игрой, число «организованных» игроков превысило 400 тысяч человек, миллионы любителей сражаются на импровизированных волейбольных площадках.

В 1964 наши спортсмены стали первыми в истории олимпийскими чемпионами по волейболу среди мужчин, а волейболистки получили «серебро», уступив звание чемпионов хозяевам XVIII Олимпиады – японской сборной. В конце 2000 специальными наградами в номинации «Лучший игрок» – в рамках проекта ФИВБ – отмечены Инна Рыскаль и Константин Рева, а в номинации «Лучший тренер» – Вячеслав Платонов и Гиви Ахвледиани.

Возглавляемая известным тренером Вячеславом Карполом женская волейбольная команда «Уралочка» (Екатеринбург) на сегодня сильнейшая не только в России, но и в Европе. Достоинно продолжают традиции российского (советского) волейбола нынешние мастера: Е. Артамонова, Е. Тищенко, Н. Сафронова, Е. Гамова, А. Казаков, Р. Яковлев, И. Шулепов, К. Ушаков, А. Герасимов и др. В ноябре 2006 сборная России по волейболу, возглавляемая итальянским тренером Джованни Капрарой, на чемпионате мира в Японии завоевала золотые медали – впервые после 16-летнего перерыва. До этого, на Олимпийских Играх 2004, российская сборная заняла второе место, а на чемпионатах мира не поднималась выше третьего. Капитаном чемпионской команды была Екатерина Гамова, одна из лучших игроков на площадке.

1.2. Разновидности классического волейбола.

Известно немало разновидностей классического волейбола. Прежде всего, это пляжный волейбол, включенный в программу Олимпийских игр, мини-волейбол, в который играют на площадке команды из 3 или 4 человек, пионербол, волейбол в воде, и совсем экзотические для нас - воллибол, болотный волейбол, волейбол ногами, йокгу, кертнбол, сепактакрав, фаустбол, гигантский волейбол, фут-бэг нет-гейм, воллейсокс.

1.2.1. Бич-волей или пляжный волейбол.

В конце XX века пляжный волейбол получил очень широкое распространение во всем мире. Пляжный волейбол (beach-volley) - командная игра, в которой спортсмены, передавая мяч друг другу руками, стремятся направить его через сетку на сторону соперника таким образом, чтобы мяч приземлился на площадке или был потерян. От каждой команды в игре участвуют по два спортсмена. Площадка 9x18 м размещается на песке. Все матчи, кроме финалов, продолжаются один сет до 15 очков с двумя очками преимущества.

В финале учитываются два из трех лучших сетов с суммой до 12. Преимущество в два очка не является обязательным в первом и втором сетах. В третьем сете при необходимости команда-победительница должна набрать 12 очков с двумя очками преимущества, причем очко присуждается команде, выигравшей подачу независимо от того, подавала она мяч или принимала. Продолжительность одной игры составляет в среднем 40 мин, хотя отдельные встречи длятся 60-70 мин и более.

1.2.2. Мини-волейбол.

Игра для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран, в том числе и в Эстонии. В 1972 были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс двое запасных. За команду могут выступать одновременно и мальчики и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра в партии идет до 15 очков. При счете 14:14 играют до тех пор, пока преимущество одной из команд не составит два очка или пока она не наберет 17 очков. Для победы в матче необходимо выиграть две партии. Нередко игра в мини-волейболе идет на время.

1.2.3. Пионербол.

Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и перевод мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Пионербол включен в программу средних школ по физподготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола.

1.3. Правила игры.

В волейбол играют на прямоугольной площадке 9х9 метров (с деревянным или синтетическим покрытием), разделенной пополам сеткой. Игровая площадка окружена так называемой свободной зоной, которая также может быть задействована в процессе игры. Высота свободного пространства над игровым полем должна составлять не менее 12,5 м. Сетка крепится на высоте 2,43 м (по верхнему краю) – для мужских команд и 2,24 м – для женских. По краям к сетке крепятся специальные антенны, ограничивающие плоскость перехода мяча над сеткой во избежание споров о том, прошел ли он в пределах или за пределами игрового пространства.

Волейбольный мяч представляет собой сферическую внутреннюю камеру из резины (или подобного ей материала) с покрытием из эластичной или синтетической кожи. Масса мяча – 260–280 граммов, окружность – 65–67 сантиметров. После ряда экспериментов с различными цветовыми сочетаниями эксперты Международной федерации волейбола (ФИВБ) признали наиболее оптимальной комбинированную бело-желто-синюю расцветку мяча.

Команда может состоять максимум из 12 игроков. На площадке одновременно выступают шесть из них. В каждой партии разрешается шесть замен – и еще шесть так называемых обратных замен. Одновременно могут

быть заменены один или несколько игроков. В случае если лимит замен исчерпан, а кто-то из игроков на площадке получает травму, допускается так называемая исключительная замена. Заменить травмированного игрока может любой партнер (кроме либеро).

Матч состоит из пяти партий, а партии – из игровых эпизодов, в каждом из которых разыгрывается одно очко. Эпизод начинается с подачи мяча через сетку. Первая подача в первой и в решающей (пятой) партиях выполняется командой, выбравшей право на подачу по жеребьевке. Во всех остальных партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

Подача производится из зоны подачи за лицевой линией площадки ударом по мячу кистью или любой частью руки после того, как мяч был подброшен или выпущен с руки (рук). Игроки подающей команды не имеют права мешать соперникам – с помощью индивидуального или группового заслона – видеть подающего и траекторию мяча. Игроки принимающей команды, пасуя мяч друг другу, пытаются отправить его обратно на сторону подающей команды, при этом допускается не более трех касаний мяча (третьим ударом он должен быть отправлен через сетку). Если использовано более трех касаний (блок – не в счет), фиксируется ошибка «четыре удара». Под «ударами» подразумеваются как преднамеренные, так и неумышленные соприкосновения игроков с мячом. Когда два (три) партнера касаются мяча одновременно, это засчитывается как два (три) удара, исключая блокирование. Кроме того, один и тот же игрок не может ударить по мячу два раза подряд. Мяч может касаться сетки при переходе через нее.

Команда получает очко и право на подачу, если соперник не сумел отбить мяч (и тот коснулся пола), не перекинул мяч обратно через сетку за три касания или сделал это с нарушением правил. Партию выигрывает команда, первой набравшая 25 очков с преимуществом минимум в два очка. При счете 24:24 игра продолжается до достижения одной из команд преимущества в два очка.

При счете партий 2:2 играется решающая (пятая) партия – до 15 очков, но разница в счете также должна составлять не менее двух очков. В матче побеждает команда, которая выиграла три партии. Ничьи в волейболе исключены.

Правилами предусмотрены наказания за неправильное поведение игроков по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам по команде или зрителям: предупреждение, замечание (команда наказывается потерей розыгрыша), удаление игрока (до конца партии или матча), дисквалификация игрока (до конца матча).

Волейбольная площадка с каждой стороны условно разделена на шесть зон: три под сеткой (передняя линия) и три сзади, в трех метрах от сетки (задняя линия). Три игрока передней линии занимают позиции (слева направо) 4, 3 и 2, а игроки задней линии, соответственно, 5, 6 и 1 (позиция подающего). Начальная расстановка определяет порядок последующего перехода игроков на площадке: подающий переходит на позицию 6, затем – 5 и т.д. Этот порядок сохраняется на протяжении всей партии. Перед началом каждой партии тренер представляет начальную расстановку своей команды в специальной карточке расстановки. В момент удара по мячу подающим игроками обеих команд должны находиться в пределах своей площадки в порядке перехода, за исключением подающего. Если команда выигрывает очко при чужой подаче, то перед своей подачей игроки, двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны. Определенные «позиционные ограничения» сохраняются и в процессе игры. Игроки задней линии не могут участвовать в состоявшемся блоке, а также завершать атакующий удар из передней зоны, если мяч в момент касания находится выше верхнего края сетки.

В современном волейболе различают пять основных амплуа игроков: связующий, диагональный нападающий, центральный блокирующий, доигровщик и либеро.

Связующий (или пасующий) определяет «тактический рисунок» игры своей команды. Именно он в большинстве случаев выполняет передачу мяча нападающему для завершающего удара. От его действий во многом зависит успех в борьбе с блокирующими команды-соперника. Связующий определяет слабые места в неприятельской обороне и выводит атакующего на наиболее выгодную позицию.

В роли диагонального (или универсального) нападающего выступают самые мощные и прыгучие игроки команды, поскольку они атакуют в основном с задней линии. Именно диагональные нападающие набирают больше всего очков в игре.

Двое центральных блокирующих, или нападающие первого темпа бьют с коротких прострельных передач. Главная их задача – блокировать удары соперников так, чтобы мяч не перелетел через сетку или попал к защитникам своей команды. Прыжок блокирующих должен быть не только высоким, но и своевременным – в противном случае блокируемый «перевисит» блок и нанесет удар поверх него. Правилами допускается перенос рук блокирующими на сторону соперника – при том условии, что они касаются мяча после того, как его коснется атакующий.

Доигровщики, или нападающие второго темпа атакуют с краев сетки. Им часто адресуют для «обработки» трудные мячи. На доигровщиков возложен также прием мяча с подачи соперника. Принимающий должен обладать отменной реакцией: за десятые доли секунды ему надо определить «угол атаки» соперника, выбрать наиболее удачную позицию для приема мяча и решить, куда его следует отыграть.

Либеро - это свободный защитник, играющий на задней линии вместо одного из партнеров. На него ложится основная нагрузка по приему мяча. На площадке он выделяется формой, цвет которой контрастен по цвету форме других игроков команды. Либеро не имеет права подавать, атаковать в прыжке,

а также участвовать в блоке. На него распространяются все ограничения, касающиеся игроков задней линии.

Глава 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРИЕМАМ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.

2.1. Техника и тактика игровых приемов.

Успех во многом зависит от подбора методов и средств подготовки. Практика показала, что в спорте, и в частности в волейболе, хорошие результаты дает программированное обучение технике и тактике игровых приемов.

Программированное обучение базируется в основном на следующих причинах:

1 Разработка программ, в которых подготовительные, подводящие и специальные упражнения представлены в оптимальном соотношении и расположены в порядке возрастающей сложности (дублирование одних упражнений другими исключается).

2 Сообщение занимающимся минимума теоретических сведений, направленных на четкое разъяснение общих положений техники игровых приемов, а также динамических, пространственных и скоростных характеристик выполнения движений.

3 Подготовка занимающегося к выполнению поочередного задания. Например, прежде чем приступить к обучению игрока нападающему удару, нужно обязательно научить его прыгать для выполнения удара под сеткой, перемещаться для своевременного выхода к мячу и т.п.

4 Постоянный педагогический контроль за уровнем подготовленности занимающихся.

2.1.1. Стойки и перемещения.

Динамичность игры требует от волейболиста постоянной готовности к выполнению игровых приемов. Успешно реализовать их он может только, тогда, когда своевременно принимает рациональную стойку и быстро

перемещается по площадке. Каждая из стоек характеризуется сгибанием ног и туловища.

При приемах и передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а также перед выполнением удара и блокирования игрока ставит ноги на ширине плеч, одна впереди; сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки впереди туловища, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры.

При приеме подачи, при страховке волейболист чуть больше сгибает ноги. При игре в защите (прием мячей с большой скоростью) игрок находится в полу-приседе, туловище слегка наклонено вперед, о. ц. т, перенесен на переднюю часть стопы.

Находясь в стойке, волейболист внимательно следит за мячом. Для того чтобы игрок не был скован, лучше рекомендовать ему переступание с ноги на ногу (приставным или обычным шагом), бегом или скачком. Иногда перемещения выполняют сочетанием ходьбы, бега и скачков.

Перемещаются к мячу, летящему в стороне от занимающегося, приставными шагами. В конце каждого перемещения делают стопорящее движение, которое позволяет волейболисту быстро остановиться, знать устойчивое положение или продолжить движение в другом направлении.

Изучить стойки и перемещения начинают в начале обучения волейболу. После ознакомления с исходными положениями занимающийся учится принимать их при перемещении в разных направлениях, постепенно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Ошибки, встречающиеся в стойках и при выполнении перемещений:

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон вперед.
4. Несоответствие скорости перемещения скорости полёта мяча.
5. Нерациональный способ перемещения.
6. Неустойчивое положение перед приемом мяча.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения стойкам и перемещениям включают: ходьбу выпадами, в полу-приседе, на внешней и на внутренней стороне стопы, на носках и пятках; пробегание отрезков 15-20 м с ускорением; чередование ходьбы и бега; передвижения разнообразными способами в различных направлениях по зрительным и звуковым сигналам; бег из различных исходных положений лицом или спиной вперед, боком приставными шагами; ускорения; бег с прыжками; эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, падения и т. д.

Подводящие упражнения

1. В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого - принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара - принять низкую стойку.
2. Передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед.
3. В парах. Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет его движения как бы в зеркальном отражении.
4. Броски и ловля мяча в колоннах с выходом под мяч и принятие средней стойки.
5. По сигналу тренера - поднятая вверх рука, занимающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; пука в сторону-ускорение вперед, принять низкую стойку; рука вперед - поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом; пука за голову-продвижение прыжками правым боком вперед и т. п.
6. В парах. Один игрок набрасывает мяч, другой, выполняя выпад влево, вперед, ловит его.
7. Занимающиеся выстраиваются на линиях нападения лицом к сетке. По сигналу устремляются к сетке и выполняют остановку прыжком на левую (правую) ногу, не переступая среднюю линию.

8. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 м; один бросает мяч за голову другому, тот разворачивается, бежит к месту мяча и ловит его.

9. Занимающиеся располагаются около сетки лицом к ней. По сигналу перемещаются спиной вперед к линии нападения и принимают стойку как при игре в защите.

Специальные упражнения

1. Перемещение шагом вперед, в стороны, назад, выполняя передачи мяча над собой.

2. Занимающиеся построены в колонну в зоне 6. Преподаватель из зоны 4 бросает мяч в зону 3, куда выходит учащийся и передачей возвращает ему мяч.

3. В парах. Один игрок выполняет передачи в различных направлениях, другой после перемещения передачей возвращает ему мяч.

4. В парах. Один занимающийся передает мяч тихим ударом, другой, перемещаясь вперед, в стороны, возвращает ему мяч передачей двумя снизу.

5. Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Преподаватель из зоны 6 посылает мяч в зону 2, куда поочередно выходят учащиеся, которые передают мяч в зону 3.

6. Перемещение приставными шагами вдоль сетки и выбивание мячей из держателей.

7. Из зоны 4 выход к сетке, прыжок и имитация нападающего удара.

8. Выход вперед и прием нападающих ударов.

9. Индивидуальные и групповые упражнения с перемещением по площадке и выполнением игровых приемов.

2.1.2. Передача двумя руками сверху.

Прием передача мяча - эта та основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста. От того, насколько умело овладевают этими техническими приемами, во многом зависит успех дальнейшего обучения.

Следует обучать юных волейболистов умению адресовать мяч точно по заданию, а для этого важно правильно освоить технику его выполнения: волейболист принимает исходное положение - руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя «ковш», локти направлены вперед - в стороны, ноги на ширине плеч, полусогнуты - одна чуть впереди другой, туловище слегка наклонено вперед. При передаче пальцы соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают поступательное движение. Затем согласованным разгибанием рук, туловища и ног мячу придается поступательное движение вверх - вперед. В заключительной фазе передачи волейболист полностью разгибает руки, туловище и ноги, а кистями сопровождает мяч.

Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, занимающиеся должны усвоить следующее:

- при выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы к моменту передачи мяча оказаться в исходном положении;
- в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев;
- во избежание травм в исходном положении большие пальцы не следует выставлять вперед;
- перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи;
- в момент передачи разгибание рук, туловища и ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до полного их выпрямления;
- при выполнении первых и вторых передач, передача мяча перед собой, над собой и за голову положение кистей различно;

- после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

Для того чтобы качественно выполнить передачу мяча двумя руками сверху, занимающийся должен уметь:

- принимать исходное положение;
- располагать кисти перед лицом («ковш»)
- быстро перемещаться на 3-5 м вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение;
- толкать набивной мяч (3 кг) двумя руками от головы вверх - вперед на расстояние 4 м.

Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждый урок, чтобы закреплять навыки выполнения этого приема. Занимающиеся должны повторять ее на каждом занятии 60-80 раз.

Для развития внимания, активности и подвижности волейболистов целесообразно обучить их передавать мячи, посылаемые из различных зон площадки. По мере овладения такими упражнениями следует переходить к другим - посылать мячи по различным траекториям, изменяя темп, силу и направление полета мяча.

Передавать мяч после перемещения лучше в статичном положении, стоя лицом по направлению предполагаемой передачи. Передачу на удар целесообразно выполнять повыше (3-4 м), в 50-60 см отсетке, так как на начальном этапе обучения занимающихся еще трудно согласовать свои действия при разбеге, прыжке и ударе. Выполнив передачу, учащиеся не должны выключаться из игры: активная подстраховка своего нападающего после передачи - прямая обязанность игрока, передающего мяч.

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное исходное положение перед приемом и передачей:

- руки вынесены несвоевременно;
 - положение неустойчивое;
 - ноги не согнуты в коленных суставах.
3. Несимметричное положение кистей.
 4. Большие пальцы рук направлены вперед.
 5. Чрезмерное тыльное сгибание кистей.
 6. Руки в локтевых суставах слишком согнуты.
 7. Мяч принимают на уровне груди или за головой.
 8. Отсутствует фаза амортизации.
 9. Мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами.
 10. Кисти не сопровождают мяч.
 11. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения передач мяча двумя руками сверху должны включать упражнения, способствующие укреплению мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук; передвижения на руках, броски и ловлю набивных мячей из разнообразных положений по различным траекториям; упражнения для развития ответных реакций на звуковой и зрительный сигналы; упражнения на координацию; упражнения для развития быстроты и ловкости.

Подводящие упражнения

1. Броски волейбольных мячей вверх - вперед. Занимающиеся в исходном положении удерживают мяч кистями, широко расставив пальцы; локти в стороны -вперед. Одновременным и полным разгибанием рук, туловища и ног производят бросок мяча. Упражнение выполняют в медленном и среднем темпе.

2. Имитация передачи мяча. Обучающиеся, подбросив мяч; ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче,

бросают его партнерам. Основное внимание обращают на согласованность движений рук, туловища и ног.

3. Передача мяча, подвешенного к баскетбольному щиту или закрепленного держателем («падающий мяч»). Занимающиеся, из исходного положения принимаемого при передаче мяча, пружинящим движением пальцев отбивают падающий сверху мяч. Руки, туловище и ноги разгибают одновременно.

Специальные упражнения

1. В парах. Расстояние между занимающимися 5-6 м. Партнер набрасывает передающему мяч по средней траектории в направлении его головы. Тот из исходного положения передает мяч партнеру. Партнер ловит мяч и снова набрасывает его.

2. Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю. Преподаватель поочередно направляет им мяч, а они выполняют передачу.

3. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 3-5 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории.

4. Занимающиеся располагаются в колонну по одному в зоне 3, один игрок в зоне 5 и второй в зоне 4. Игроки из зоны 3 поочередно выполняют передачу в зоны 4 и возвращают мяч в зону 5. Основное внимание следует уделить точности передачи из зоны 3 в зону 4.

5. Занимающиеся располагаются в колонне по одному в зоне 1 в зоне 3, а оттуда в зону 2, затем возвращают его в зону 1. Основное внимание следует уделять передаче мяча из зоны 3 в зону 2. Занимающиеся в зоне 3 поочередно выполняют передачу.

6. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Один игрок не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее или за голову, другой стремится переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания уже находиться в исходном положении, и ловит его, а затем, имитируя передачу, посылает мяч партнеру.

2.1.3. Прием мяча двумя руками снизу.

Прием мяча двумя руками снизу используют при приеме подачи, при игре в защите, в том числе и при страховке и перебивании через сетку мячей, летящей далеко за пределами площадки. Техника выполнения его заключается в следующем.

Находясь в положении готовности-ноги на ширине плеч или шире, параллельны или одна впереди другой, согнуты в коленях, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супинированы, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. Осуществляя прием, игрока располагается так, чтобы мяч был перед ним. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук. Движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах. Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают. Движение, сопровождающее мяч, выполняют дальнейшим разгибанием и туловища, а также плавным смещением рук вперед-вверх вслед за мячом.

Техника выполнения этого приема различна в зависимости от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Когда мяч летит выше уровня пояса с незначительной скоростью, игрок принимает его двумя руками снизу, находясь в устойчивом положении средней стойки, плавным встречным движением выпрямленных вперед-вверх рук, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

Техника приема мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью на уровне пояса, отличается более высоким исходным положением волейболиста. Наклон туловища вперед менее значителен; отсутствует также активное встречное движение руками. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока незначительно смещается назад - вверх, о. ц. т. тела находится за площадью опоры. Скорость движения рук становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Техника приема мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью (18-20 м/сек) ниже уровня пояса, отличается большим сгибанием и в коленях в исходном положении и тем, что после соприкосновения рук с мячом о. ц. т. продолжает снижение в результате увеличения сгибания ног. Незначительно выпрямляя туловище, волейболист амортизирует удар, смещая руки назад - вниз.

После приема мяча скорость движения рук увеличивается, а движение их направлено вверх. Это связано в данном случае не с активным движением в суставах, а с разгибанием ног, последующим отталкиванием ими от опоры, выпрямлением туловища и перемещением о. ц. т. игрока назад - вверх.

Прежде чем приступить к освоению этого приема, занимающиеся должны усвоить следующее:

- Необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча находиться в исходном положении;
- Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям; если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приема и точность передачи ухудшается;
- При приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно; руки плавно сопровождают мяч вперед-вверх;
- Скорость смещения рук вперед-вверх в момент приема мяча тем больше, чем скорость полета мяча, и наоборот;
- После приема мяча занимающийся должен принять положение готовности.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающийся должен уметь:

- Принимать положение готовности; перед приемом мяча правильно располагать руки-предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;

- Быстро перемещаться вперед, назад, в стороны на 5-7 м и после перемещения принимать исходное положение.

Прием мяча двумя руками снизу целесообразно включать в каждое занятие в виде эстафеты у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навыки игроков.

При совершенствовании этого приема не следует забывать и о выполнении передачи мяча двумя руками сверху. Применять его нужно в зависимости от обстановки.

Ошибки, встречающиеся при выполнении приема мяча двумя руками снизу:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное положение и движение рук; расположены несимметрично; предплечья не супинированы и недостаточно сведены; руки согнуты в локтевых суставах.
3. Несоответствие скорости движения рук, встречной скорости полета мяча.
4. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приему мяча двумя руками снизу включает:

- упражнения для развития подвижности в кистевых и плечевых суставах;
- броски набивных мячей двумя руками снизу;
- перемещения вперед, в стороны, назад;
- ускорения из различных исходных положений;
- упражнения на расслабление.

Подводящие упражнения

1. Имитация приема мяча - находясь в исходном положении, юный волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча. Основное

внимание следует обратить на согласованность в работе рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий (параллельность и супинирование).

2. Прием мяча, подвешенного к щиту, на месте. Обратить внимание на положение рук, туловища, ног.

3. Прием мяча, подвешенного к щиту, после выпада.

4. То же, что упр. 3, но после перемещений.

5. В парах. Один учащийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и ловит его.

6. То же, что упр. 5, но после выпада.

7. То же, что упр. 5, но после перемещений.

Специальные упражнения

1. Прием мяча от партнера. Расстояние между занимающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения направляет его партнеру.

2. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1-1,5 м левее, правее; ближе принимающего. Игрок принимает мяч выпадом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание занимающихся на своевременное выполнение выпада.

3. Занимающиеся располагаются на расстоянии 2-3 м от стенки. Передачи мяча с ударом о стенку двумя руками на максимальное количество раз.

4. Занимающиеся по одному располагаются в зоны 4 и 3, а колонна - в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, а оттуда приемом снизу в зону 3 и возвращение в зону 4 ударом руками сверху. Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны 5 в зону 3.

5. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. Один игрок не сильным ударом направляет мяч партнеру на метр ближе, левее или правее его.

6. Занимающиеся построены в колонну в зоне 6, преподаватель с мячом стоит на стуле в зоне 3 на противоположной стороне площадки. Несильным ударом мяч через сетку; игроки, поочередно выходят под мяч, принимают его и направляют его в зоны 2, 3.

2.1.4. Подачи.

Подача предназначена не только для введения мяча в игру. Она является эффективным средством, затрудняющим или срывающим атаку соперника. Поскольку подача-начало всех игровых эпизодов, то от умения выполнить ее и правильно тактически реализовать зависит ход игры.

По способу выполнения наиболее доступны на начальном этапе обучения нижние прямая и боковая, а также верхняя подачи.

Опыт показ, что последовательное выполнение движений, где подбросу мяча вверх предшествует поднятие вверх (верхняя подача) или отведение вниз (нижняя) бьющей руки, а затем следует подброс (0,4-0,6 м) и удар, значительно облегчают подачу. Обучающимся приходится распределять свое внимание и усилия на два одновременных движения (подброс мяча и замах), в результате меньше допускается ошибок, а отсюда и большая эффективность подачи.

Техника выполнения нижней прямой подачи такова. Исходное положение - стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, левая впереди (для правши), мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, игрок смотрит на противоположную площадку. Правую отводит для замаха назад, тяжесть тела переносит на стоящую сзади ногу, взгляд переводит на мяч сзади, разгибает, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище несколько разворачивает влево, правую ведет вниз - вперед (кисть слегка напряжена, пальцы соединены) и проводит удар по мячу.

Техника выполнения верхней прямой подачи заключается в следующем. Исходное положение - стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди,

ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку игрок отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону - вверх. Тяжесть тела переносит на правую ногу, туловище слегка прогибает; мяч на ладони левой руки, взгляд переводит на мяч. Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой на 0.6-0,8 м. выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибает, выпрямляя руку (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), производит удар по мячу. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается; руку опускает вниз, туловище сгибает и разворачивает влево.

При обучении подачам мяча занимающийся должен усвоить следующее:

- От правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- Мяч подбрасывают вертикально вверх;
- Удар по мячу выполняют выпрямленной рукой;
- От того, в каком месте кисть прикладывают к мячу, зависит направление его полета, а от силы удара - скорость самого полета.

При овладении техникой подач занимающийся должен стремиться затруднить сопернику прием мяча - подавать на игрока, слабо владеющему приемом, усложнять организацию атаки. При подачи не стоит спешить, даже если удалось подряд выиграть несколько очков, и соперник растерян, - темп игры не ускорится, а опасность совершить ошибку увеличивается.

Ошибки, встречающиеся при выполнении подачи мяча:

- Неправильное исходное положение.
- Мяч подброшен вперед, в сторону или за голову.
- Недостаточный или чрезмерный замах для удара.
- Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.
- Отсутствует захлестывающее движение кистью при подаче на силу.
- При замахе тяжесть тела не перенесена на стоящую сзади ногу.
- В момент удара не разворачивают плечи.

- После удара тяжесть тела не перенесена на стоящую впереди ногу.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения подачам должен включать упражнения для укрепления мышц рук, груди и брюшного пресса, броски набивных мячей, упражнения с сопровождением партнера, с резиновым амортизатором.

Подводящие упражнения

1. Многократное принятие исходного положения.
2. Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация).
3. Многократное подбрасывание мяча вверх и ловля его в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).
4. Имитация подачи-удар по мячу, закрепленному в держателе.
5. В парах. Занимающиеся располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один игрок выполняет подачу, другой ловит мяч.
6. Подачи в стену с расстояния 6-9 м не ниже линии, проведенной на высоте сетки.
7. Подачи через сетку с расстояния 7-8 м от сетке.
8. То же, что упр. 7, но подача в левую, правую половину площадки.

Специальные упражнения

1. Подача в пределы площадки с места подачи.
2. Подача в правую, левую половину площадки.
3. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки.
4. Соревнования на точность попадания в установленный квадрат.
5. Подачи на точность в зоны 1, 6, 5 и т.д.
6. Подачи на силу.

2.1.5. Нападающий удар.

Основной и наиболее распространённый способ выполнения нападающего удара – прямой нападающий удар «по ходу», при котором направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста, перед прыжком. Существует также боковой нападающий удар.

Различают нападающий удар и по способу тактической реализации – удары с переводом и обманные. Каждый из них имеет определенную тактическую направленность. В зависимости от игровой обстановки, и т. е. от направления и высоты передач, расположение блока игроков защиты и противника, нападающий игрок старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолеть блок противника или послать мяч обманным ударом в менее защищенную зону.

Если волейболист владеет только одним способом нападающего удара, его легко можно нейтрализовать, так как блокирующие быстро приспосабливаются к манере его игры.

Нападающий удар в волейболе наиболее сложен для обучения. Это связано с тем, что для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными, а также научиться совмещать ряд сложных по смысловой и двигательной задаче действий, таких как разбег, выбор места отталкивания, прыжок с размахом для удара по летящему мячу в наивысшей точки прыжка. Поскольку все эти действия проходят в пределах 1-3 сек. и условия выполнения нападающего удара постоянно меняются (несвоевременный выход нападающего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), то понятно, почему волейболисты довольно долго овладевают этим техническим приемом.

Техника, наиболее распространенного прямого нападающего удара (по ходу разбега), заключается в следующем. Определив возможное направление полета мяча, волейболист, постепенно разгоняясь, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара. Начало разбега и его

скоростью зависит от расстояния и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз – назад, волейболист выполняет наскок на выставленную вперед правую ногу и, приставляя левую, приземляется на параллельно поставленные стопы, разгибает ноги. Маховым движением руками вперед – вверх и разгибанием ног он выполняет прыжок вверх. Левую руку после махового движения задерживает на уровне плеч. Правую руку, осуществляя замах, сгибает в локтевом суставе плечо отводит назад, туловище прогибает, ноги сгибает в коленных суставах. Удар по мячу осуществляет сгибание туловища и разгибание правой руки, которая движется навстречу мячу; левую руку опускает вниз, ноги разгибает. Правая рука, сопровождая мяч (кость сгибается), опускается вниз. Волейболист приземляется на полусогнутые ноги.

Нападающему необходимо обладать мгновенной реакцией, высокой скоростью, высоким прыжком, быть ловким.

Нападающий удар включает разбег, толчок, собственно нападающий удар и приземление.

Начало разбега зависит от расположения нападающего и связующего игроков, а также от траектории и скорости полета мяча. Ориентировочно обусловлено: если передача выполнена по средней траектории, то при расстоянии между игроками 3-5 м выходить на мяч следует в момент передачи, если расстояние 2-3 м – до передачи, если 6-8 м – после передачи.

Скорость перемещения игрока к сетке и прыжка зависит от траектории полета мяча - чем выше траектория, тем меньше скорость перемещения, и наоборот.

Волейболист корректирует свои действия по отношению к летящему мячу как при разбеге, так и при отталкивании: при высокой траектории подачи – вначале разбега, при прострельной передачи – в конце.

При напрыгивании на опору стопы выставленной вперед ноги ставят с пятки (стопоходящий шаг), что позволяет увеличить высоту прыжка и препятствует чрезмерному продвижению вперед после толчка.

Перед отталкиванием от опоры стопы расположены параллельно.

От быстроты и согласованности выполнения движений при напрыгивании (мах руками вниз - назад, приставление левой (правой) ноги, мах руками вперед-вверх с одновременным отталкиванием от опоры) зависит высота прыжка, создающая предпосылки для успешного выполнения нападающего удара.

При достаточно эффективно замахи правой рукой в прыжке и прогибании туловища ноги сгибают в коленных суставах - игрок принимает положение «натянутого лука».

Удар по мячу выполняют выпрямленной рукой перед туловищем.

Сила нападающего удара зависит от энергичного сокращения мышц живота, груди и руки и последующего резкого сгибания кисти в лучезапястном суставе и опускания бьющей руки вниз.

Готовя себя к выполнению нападающего удара, занимающийся должен уметь:

- Быстро реагировать на движущийся объект (время реакции в пределах 0, 20-0, 25 сек.);
- Развивать ускорение на отрезках 3-5 м; прыгать вверх толчком обеими ногами так, чтобы серединой предплечья коснуться верхнего троса волейбольной сетки;
- Стоя на полу, попадать набивным мячом (2 кг) 7 раз и из 10 в круг диаметром 1 м с расстояния 6 м, замахнувшись из-за головы.

В начале занятий рекомендуется обучить занимающихся ударному движению по мячу на месте, затем в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

Уместно напомнить о правильном приземлении – следует избегать приземлении на пятки почти – выпрямленных ног (жесткое приземление), что часто приводит к травмам.

Ошибки, встречающиеся при выполнении нападающего удара:

1. Несвоевременный и точный и разбег (не соответствие разбега и прыжка скорости, траектории полета мяча, а также место отталкивания) – игрок пробегает под мяч.
2. Отсутствует стопорящий шаг при напрыгивании на опору (прыжок в длину).
3. Недостаточно энергичный мах руками перед прыжком.
4. Двойной наскок перед прыжком.
5. Несогласованное движение рук и ног при отталкивании.
6. Игрок рано прыгает и не достает мяч.
7. Рука при замахе отводится в сторону, мах выполняется чрезмерно напряженной рукой.
8. Большой прогиб туловища при замахе.
9. Удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе.
10. Кисть не накрывает мяч сверху.
11. Отсутствуют завершающие движения кистью.
12. Приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения нападающим ударам должны быть направлены на развитие реакции, занимающихся на звуковой и зрительной сигналы, а также силы мышц рук, туловища и ног, быстроты движений, скорости перемещений и прыгучести, умения чередовать напряжения и расслабления мышц.

Подводящие упражнения

1. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, летящему

на ладони вперед – вверх выставленной левой (правой) руки, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.

2. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше ее. Занимающиеся, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара опускают вниз, не задевая сетки.

3. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и, одновременно отводя руки вниз – назад, фиксируют полу присед.

4. То же, что упр. 4, но занимающиеся, выполнив разбег, а затем наскок, выпрыгивают вверх. В момент прыжка делают активный взмах руками вперед – вверх без задержки в положении полу приседа.

5. То же, что упр. 5, но занимающиеся, выпрыгнув вверх, имитируют удар правой рукой.

6. То же, что упр. 2, но нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 2 – 3 шага.

Специальные упражнения

1. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, вертикально подброшенному игроком, стоящим около сетки.

2. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

3. Нападающий удар в зоне 4 с передачи из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

4. Нападающий удар из зоны 2 с передачей из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

5. Нападающие удары из зон 4,3,2 с низких передач из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зоны 6.

6. Нападающие удары из зон 4 и 2 с краев сетки с передачи из зоны 3. Разбег выполняют вдоль боковой линии или из-за пределов площадки. В зону 3 мяч направляют из зоны 6.

7. Нападающие удары из зон 2,3,4 с передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляет один из нападающих игроков.

2.1.6. Защитные действия и страховка.

Основу защитных действий волейболистов составляет прием нападающих ударов, включающий прием мячей при страховке. Техника приема снизу мяча, летящего с большой скоростью, отличается большим, чем обычно, сгибанием ног в коленных суставах, выраженной фазой амортизации и одновременно снижением о.ц. т.

Методика обучения этому игровому приему ничем существенным не отличается от методики обучения приему мячей, летящих с незначительной скоростью. Поэтому при обучении игре в защите можно использовать методические рекомендации и комплексы упражнений, изложенные в разделе «Прием мяча двумя руками снизу».

Техника приема мяча двумя руками сверху с падением – перекатом на спину. Разнообразные направления и большая скорость полета мяча, направленного нападающими ударами, вынуждают иногда волейболистов принимать его в падении. Она не сложна: волейболист, находящийся с низким исходном положении, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище заопоре, подбивает мяч, затем убирает с площадки стоящую сзади ногу и приземляется на бедро – таз с последующим перекатом на спину.

Техника приема мяча одной рукой снизу с падением – перекатом на спину аналогично предыдущему способу и отличается лишь большим

смещением игрока за опору и способом удара по мячу. Игрок подбивает мяч ладонью руки, выставленной в сторону.

Страховка блокирующих и нападающих игроков осуществляется игроком из зон 1,5,6, а также игроками с зон 2,4 или 3, не участвующими в блоке. Начинаящих волейболистов полезно научить подстраховывать своих партнеров при передачах, приемах подачи и т.д. Подстраховывающий игрок находится в среднем исходном положении и стремиться занять на площадке такое место, чтобы ему было удобно контролировать как можно большую часть площадки. Если нападающий удар или блокирование не состоялись, то подстраховывающий игрок возвращается на прежнее место в свою зону. Очень ценным качеством подстраховывающего является умение принять мяч и выполнить передачу наиболее рациональным способом, иногда, если есть возможность – сразу на удар.

Играя в защите, команда использует две тактические системы: при страховке игроками задней линией (1,5,6) или передней линии (2,4,3). Однако существует и вариант смешанной страховки (двойной) – игроком передней и задней линии (например, зоны 4 и 1).

Прежде чем приступить к обучению занимающихся защитным действиям необходимо, что бы они усвоили следующие положения:

От умения вести наблюдение за мячом и действиями соперников зависит своевременность организации защитных действий;

Выбор рационального способа приема мяча зависит от избранной стойки, реакции на мяч и скорости перемещения;

Игра в защите – коллективные действия, поэтому необходимо постоянно согласовывать свои действия с действиями партнеров по команде.

К началу обучения защитным действиям занимающийся должен уметь:

- принимать рациональную стойку и быстро перемещаться;
- владеть приемом мяча одной и двумя руками снизу.

Ошибки, встречающиеся при осуществлении защитных действий:

1. Несвоевременный выход к мячу.
2. Неправильное расположение игрока по отношению к летящему мячу.
3. Нерациональный способ приема мяча.
4. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча.
5. Жесткое приземление после падения.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений, предназначенных для обучения защитным действиям, целесообразно включать упражнения, направленные на развитие быстроты и реакции, скорости перемещения из различных исходных положений, силы мышц рук и туловища, ловкости, разнообразные акробатические упражнения – кувырки, перекаты, полет – кувырок, эстафеты, включающие бег, прыжки, падения, жонглирование мячом, отбивание мяча в падении.

Подводящие упражнения

1. Перемещение по площадке в различных направлениях приставными и обычными шагами в высоком, среднем и низком исходном положении.
2. То же, что упр. 1, но равномерно делая ускорения.
3. То же, что упр. 1, делаю рывки с места.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования.

Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает.

Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Волейбол развивает ловкость, прыгучесть, координацию движений, выносливость и физическую силу. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Подводя итог нашего исследования, отметим, что волейбол входит в программу по физической культуре в школе, является одним из средств решения основных задач физического воспитания учащихся: укрепление здоровья, формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие необходимых физических качеств.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ

1. Беляев, А.В. Учебник для высших учебных заведений физической культуры [Текст]/ А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
2. Боковец, В.С. Специальные упражнения волейболиста [Текст]/ В.С. Боковец, В.А. Заровский, В.А. Гончаров. – М.; Брест: Академия, 2005. – 176 с.
3. Железняк, Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства [Текст]/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. - М.; Просвещение, 1998. – 158 с.
4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов высших учебных заведений [Текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 400 с.
5. Селезнева, О.В. Начальное обучение техническим приемам волейбола. Журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» [Текст]/ О.В. Селезнева, О.Э. Сердюков// М.: Просвещение, 2011. – 127 с.
6. Ивойлова, А.В. Волейбол для всех [Текст]/ А.В. Ивойлова. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 150 с.
7. Осколкова, В.А. Техника и тактика игры в волейбол [Текст]/ В.А. Осколкова, М.С. Сунгуров.- М.: Просвещение, 2005. – 247 с.
8. Прокошев, А.В. Волейбол [Текст]/ А.В. Прокошев. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 148 с.