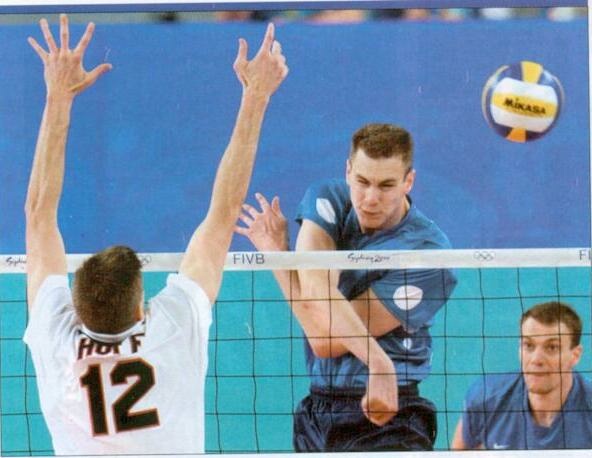
ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ

Ю. Клещев А.Фурманов



ОТ АВТОРОВ

Волейбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во вре­мя игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в де­ятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при пе­редачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют кост­ную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зри­тельные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способ­ность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотвор­но влияет на рост юных спортсменов.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального про­явления физических возможностей, волевых усилий и умения поль­зоваться приобретенными навыками.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют по­ложительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, же­лание победить.

Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представля­ет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Обучение основам волейбола входит в программы школ, про­фессионально-технических училищ и техникумов. Учащиеся и сту­денты знакомятся с содержанием и основными правилами игры, ов­ладевают техникой игровых приемов, усваивают простейшие такти­ческие комбинации.

Уроки по волейболу в учебных заведениях направлены на физи­ческое развитие учащихся и студентов, воспитание у них настойчи­вости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества.

От авторов ...............……………………………………………………………….… 3

Организация и методика обучения ...………………………………………….…...... 5

Физическая подготовка ..........…………………………………………….………. 10

Общая физическая подготовка .....……………………………………….………... —

Специальная физическая подготовка .…………………………………..………... —

Тесты и контрольные нормативы по физической подго­товке ...........………....... 17

Техническая подготовка ...…………………………………………….………........ 31

Начальное обучение ...........………………………………………………….……... 34

Совершенствование технической подготовленности …………………………..... 91

Тактическая подготовка .....……………………………………………………..... 102

Функции игроков .......…………………………………………………………….... 103

Комплектование команды .....……………………………………………….…....... 104

Тактика нападения и защиты .....…………………………………………….…...... 105

Обучение тактическим действиям и совершенствование в них ........…….…...... 108

Примерные рабочие планы и уроки к ним ..…………………………………......... 127

Уроки в школах и ПТУ ....………………………………………………………...... —

Уроки в средних учебных заведениях ....…………………………………….….... 131

Уроки для занятий секций ....………………………………...………………......... 143

Подвижные игры в тренировке волейболистов ..…………………………...…….. 185

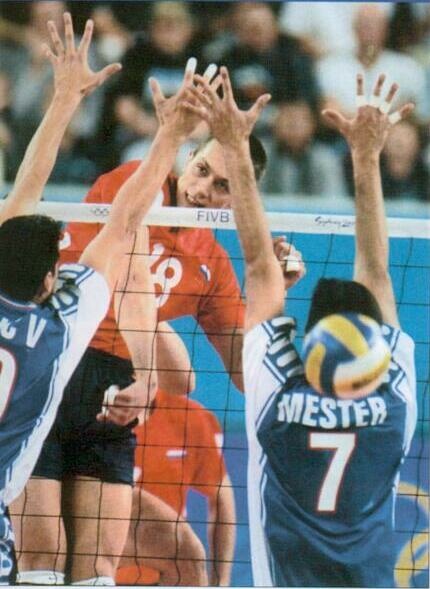
Игры, направленные на развитие физических качеств ……………………..….. . —

Игры для обучения техническим приемам и совершенст­вования в них .…….…. 203

Спортивно-массовая работа ....………………………………………….....…….…. 221

Организация работы спортивной секции .………………………………..……….. —

Подготовка и проведение соревнований по волейболу и мини-волейболу .......... 224



\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Содержание

Цель настоящего пособия — помочь учителям физической куль­туры, преподавателям физического воспитания и тренерам в обуче­нии юных спортсменов и молодежи волейболу. Методические «ре­цепты» книги рассчитаны на то, что они творчески подойдут к пред­ложенным советам и рекомендациям, исходя из конкретных условий работы.

В первом разделе пособия освещены вопросы организации и ме­тодики обучения юных спортсменов. Второй раздел посвящен физи­ческой подготовке юных волейболистов — здесь изложены задачи, методы и средства развития специальных физических качеств, опи­саны методы контроля за их развитием, приведены контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке волейбо­листов 11—17 лет.

В разделе «Техническая подготовка» представлен материал по технической подготовке юных волейболистов, используемый как на уроках по физической культуре, так и во внеурочное время, в за­нятиях спортивных секций. Материал предназначен для начального обучения, разработан и изложен с учетом требований программиро­ванного обучения. Здесь же освещены вопросы совершенствования технической подготовки волейболистов, приведены таблицы конт­рольных нормативов по технической подготовке юных волейболис­тов.

В разделе «Тактическая подготовка» изложены задачи, методы и средства тактической подготовки юных волейболистов, приведены упражнения для освоения индивидуальных, групповых и команд­ных тактических действий в нападении и защите.

Раздел «Примерные рабочие планы и уроки к ним» представлен материалом, предназначенным для проведения учебных и секцион­ных занятий по волейболу в школах, ПТУ и средних учебных заве­дениях.

Раздел «Подвижные игры в тренировке волейболистов» включа­ет подвижные игры, предназначенные для развития физических ка­честв занимающихся, а также для обучения техническим приемам и тактическим действиям и совершенствования в них.

В заключительном разделе «Спортивно-массовая работа» наря­ду со сведениями по организации работы спортивной секции поме­щен материал о проведении соревнований по волейболу и мини-волейболу.

Авторы надеются, что книга будет полезной как для учителей физической культуры, преподавателей и тренеров, так и для уча­щихся и студентов.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Преподаватель физического воспитания, тренер, пла­нируя занятия по волейболу, строит их исходя из задач изучаемого предмета и в соответствии с контингентом учащихся. Задачи ставят на каждый период работы, пе­ред серией уроков, перед частью урока и каждым физи­ческим упражнением. Педагог должен уметь ставить за­дачи, решаемые непосредственно на данном уроке (заня­тии), и быть готов к реализации более отдаленных задач, которые предстоит решать в последующих заня­тиях. Следует помнить, что в процессе обучения на одном занятии обычно решают 3—4 задачи. Очень важно раз­граничивать основные и второстепенные задачи.

Умение ставить и реализовывать задачи обучения на различных этапах, в соответствии с возрастом и подго­товленностью занимающихся, отличает педагогическое мастерство. Исходя из требований программы учитель школы и преподаватель ПТУ планируют весь учебный ма­териал на 16 уроков, содержание которых изложено в примерном плане-графике (см. табл. 15).

Для проведения занятий по волейболу в учебное вре­мя со студентами средних учебных заведений можно ре­комендовать план-график (см. табл. 16) и 10 примерных уроков (стр. 131), рассчитанных на ознакомление зани­мающихся с правилами игры в волейбол, на обучение технике и простейшей тактике игровых приемов.

Секционные занятия по волейболу во внеурочное вре­мя планируют в зависимости от возраста и подготовлен­ности занимающихся. Примерные планы-графики для юных волейболистов младшего (см. табл. 17), среднего (см. табл. 18) и старшего возрастов (см. табл. 19) и при­мерные уроки к ним приведены на стр. 143—184.

Для того чтобы были созданы наиболее благоприят­ные условия для изучения игровых приемов, обучение должно предусматривать следующее.

Общее ознакомление с игровым приемом — здесь предусматривается создание у занимающихся представ­ления об изучаемом техническом приеме (рассказ, показ

5

или демонстрация кинограмм, а также опробование его выполнения). Цель объяснения заключается в том, что­бы занимающиеся поняли основное назначение изучае­мого приема, особенности и технику его выполнения, а также тактическое применение в игре.

Приступая к разучиванию новых игровых приемов, не следует сразу же говорить занимающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Обычно уче­ники чаще всего повторяют именно их. Лучше показать ребятам отлично выполненное упражнение, а на ошибки указывать только по мере их появления.

Выполнение игрового приема в упрощенных услови­ях. Ряд игровых приемов в волейболе отличается особой сложностью, поэтому их невозможно разучивать сразу в двусторонней игре. Рекомендуется предварительно изу­чать их в упрощенных условиях, т. е. вначале без сетки, при содействии партнера, с использованием дополни­тельного оборудования.

На данном этапе целесообразны следующие методы обучения:

метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;

метод целостного упражнения с избирательным вы­полнением его деталей.

Первый используют, если действие поддается расчле­нению на относительно самостоятельные элементы без существенного искажения (например, разбег, прыжок, ударное движение по мячу при нападающем ударе). Час­ти упражнения разучивают, придерживаясь правила «от известного к неизвестному». Здесь большую роль играют способности и подготовленность учащихся. Начинать обу­чение следует с основных частей упражнения, по мере их усвоения переходя к второстепенным, независимо от мес­та их в упражнении. Например, при изучении подачи мя­ча и нападающего удара начинать осваивать приемы сле­дует с ударного движения по мячу, а затем переходить к подбросу вверх при подаче, к разбегу и прыжку при на­падающем ударе.

Если же расчленение целого приводит к изменению самой сути движений, к искажению их структуры, выби­рают второй метод. Он наиболее приемлем при обуче­нии перемещениям, приему и передачам мяча.

Изучение технического приема в условиях, приближен­ных к игровым. Как только занимающиеся научились правильно

6

выполнять технический прием в упрощенных ус­ловиях, преподавателю, тренеру необходимо несколько усложнить упражнение. Например, передачи мяча, пода­чи и нападающий удар выполнять через сетку.

Занимающиеся учатся выполнять игровые приемы из различных исходных положений, в неожиданно меняю­щихся условиях, в единоборстве с соперником. В резуль­тате многократного выполнения упражнений навыки со­вершенствуются и доводятся до автоматизма.

Совершенствование технического приема в групповых упражнениях и в игре. Основная задача, которая стоит перед учителем, преподавателем, тренером,— привитие занимающимся навыков и умений выполнять игровые приемы во взаимодействии с партнерами в групповых и командных упражнениях.

Параллельно занимающиеся, участвуя в двусторон­ней игре, учатся вести борьбу командой, выполнять тех­нические приемы наиболее рациональным способом в за­висимости от игровой ситуации и тактического плана игры.

При обучении учащихся и студентов волейболу наря­ду с общеразвивающими упражнениями, предусмотренны­ми программой, используют подготовительные упражне­ния, направленные на развитие специальных физических качеств; подводящие упражнения, применяемые для изу­чения игровых приемов в облегченных условиях; специ­альные упражнения, применяемые для закрепления и со­вершенствования техники приемов, в условиях, прибли­женных к игровым, и в двусторонней игре. Очень важно, чтобы, выполняя подготовительные упражнения, учащие­ся знали, какие качества они воспитывают. Тогда они серьезнее, с большим интересом относятся и к некоторым «неинтересным» упражнениям.

Подводящие упражнения занимающиеся воспринима­ют, как правило, с большим интересом, но часто допус­кают ошибки, которые в дальнейшем могут исказить тех­нику. Поэтому педагогу надо обратить внимание на тех­нику выполнения этих упражнений, своевременно вносить необходимые коррективы.

При подборе специальных упражнений нужно избе­гать однообразия, а при выполнении — большого коли­чества повторений. Необходимо, чтобы учащиеся на за­нятии не простаивали в ожидании своей очереди, чтобы на двух-трех занимающихся был, как минимум, один мяч.

7

При изучении техники игровых приемов, таких, как подача, нападающий удар, блокирование, не следует об­ременять занимающихся многообразием тонкостей, луч­ше сосредоточить их внимание на главных компонен­тах — исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах игрового приема.

Интерес к занятиям больше, если учитель, преподава­тель, тренер использует соревновательную форму прове­дения урока. Так, при изучении передачи мяча в движе­нии во встречных колоннах перед занимающимися ста­вят задачу возможно дольше продержать мяч в воздухе, не уронив его на площадку. Этот же методический при­ем—чья группа лучше выполнит упражнение—прием­лем и при обучении подаче, нападающему удару, блоки­рованию, приему мяча, защитным действиям.

Не следует преждевременно специализировать игро­ков только в передачах мяча, нападающих ударах и т. д. Это приводит к сужению игровых навыков учащихся.

Упражнения в подготовительной и основной частях урока можно проводить в различных построениях — в ше­ренгах, полукруге, в кругу, в колоннах по 6—8 человек.

В группах с большим количеством учащихся целесо­образно использовать круговой метод (5—6 станций), когда занимающиеся поочередно выполняют подачи, пе­редачи, защитные действия, нападающие удары, прыжки, различные перемещения. Привлечение наиболее подго­товленных учащихся к проведению урока (занятия) в ро­ли помощников позволяет сократить «простои» и повы­сить его плотность.

Перед проведением основной части занятия препода­вателю лучше разделить группу на несколько отделений, во главе которых назначить старших.

Большую помощь в освоении пройденного материала оказывают домашние задания. В их число входят упраж­нения, направленные на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом — передача в стенку, удары об пол (подводящие упражне­ния к нападающему удару), имитационные упражнения.

В игре волейболистам приходится выполнять боль­шое количество прыжков, различных перемещений, паде­ний и одновременно взаимодействовать с летящим мячом. Объем нагрузок достаточно высок. И если занимающие­ся не подготовлены к выполнению таких нагрузок, то воз­можны травмы.

8

На занятиях по волейболу наиболее часто встречают­ся травмы голеностопного и коленного суставов при беге и прыжках, вывихи суставов пальцев при приемах мяча, лучезапястного, локтевого, плечевого — при ударах, уши­бы при падениях.

К основным причинам возникновения спортивного травматизма следует отнести:

непродуманную организацию учебно-тренировочных занятий, неправильное планирование, слишком большое количество занимающихся в группе, низкую дисциплину;

несоответствие выбранной методики проведения учеб­но-тренировочных занятий уровню подготовленности за­нимающихся, отсутствие постепенности в использовании нагрузок, последовательности в овладении двигательны­ми навыками, отсутствие индивидуального подхода к за­нимающимся, недостаточно или чрезмерно интенсивную разминку;

нарушение правил врачебного контроля (сюда отно­сятся: допуск учащихся к занятиям без предварительного осмотра, выполнение повышенных нагрузок после дли­тельного перерыва или в состоянии утомления);

неудовлетворительное состояние мест занятий, обору­дования, одежды и обуви занимающихся;

несоблюдение учащимися правил личной гигиены и режима.

В целях профилактики травматизма, связанного с ука­занными причинами, преподавателю необходимо забла­говременно выяснить состояние здоровья и физической подготовленности своих воспитанников. Перед занятием рекомендуется лично осмотреть состояние площадок (за­ла), инвентаря и формы учащихся.

Прежде чем приступить к проведению занятий по во­лейболу, учащиеся и студенты должны познакомиться с правилами поведения, с мерами по предупреждению трав­матизма.

Педагог должен воспитывать у занимающихся навы­ки самостоятельно проводить разминку, обучить их безо­пасным падениям.

В начале занятия или игры обязательно должна быть разминка, настраивающая организм на предстоящую ра­боту. Упражнения надо подбирать с таким расчетом, чтобы подготовить к работе все мышцы. Особое внима­ние следует уделить разминке мышц плечевого пояса, кистей нижних конечностей.

9

Необходимо объяснить занимающимся, как правильно выполнять прыжки с приземлением на носки (а не на пятки).

Одним из показателей соответствия нагрузки, выпол­няемой в занятии (игре), степени подготовленности и воз­можностям учащихся является хороший сон, аппетит и самочувствие. Если под влиянием занятий или игры ап­петит ухудшился, а самочувствие становится неустойчи­вым (плохое настроение, чувство разбитости и т. п.), тог­да занимающемуся надо обратиться к врачу.

Только правильно организованный учебный процесс и систематическое проведение комплекса мероприятий, на­правленных на предупреждение травматизма, позволяет сохранить и укрепить здоровье учащихся и на этой ос­нове добиться их спортивного совершенствования.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный волейбол предъявляет высокие требо­вания к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всесто­роннее развитие физических качеств. Физическую подго­товку подразделяют на общую и специальную.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи общей физической подготовки:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма игрока, приобретению правильной осанки.

2. Развитие и совершенствование основных двигатель­ных навыков и умений.

3. Укрепление систем организма волейболиста, несу­щих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются обшеразвивающие упражнения, направленные на разви­тие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, ме­таний, а также упражнения на различных снарядах, тре­нажерах, занятия другими видами спорта.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.

10

2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры. Средствами являются:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (ско­ростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты пере­ключения от одних действий к другим.

2. Упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения.

3. Акробатические упражнения.

4. Подвижные и спортивные игры.

5. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

*Методы развития силы и скоростно-силовых качеств*

1. Метод кратковременных усилий. Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в дан­ном занятии (предельные или максимальные усилия) — 70—80% максимальной (околопредельные или большие). Упражнения с околопредельными усилиями выполняют до трех раз в подходе, с предельными — не больше одно­го раза.

2. Метод до отказа. Выполнение упражнений с уси­лиями, составляющими 40—60% максимальных, до на­ступления утомления.

3. Метод непредельных усилий (30—50% максималь­ных) — упражнения выполняют с предельной скоро­стью.

4. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение нападаю­щего удара с посильным отягощением на руках или ногах.

5. Метод круговой тренировки. Упражнения подбира­ют таким образом, чтобы в работу последовательно во­влекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными. Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50—60% максимальных.

11

*Примерные упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств*

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).

2. Броски набивных мячей различного веса, акцен­тируя движения кистей.

3. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5—15 кг).

4. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок ру­ками перед грудью.

5. Закрепляя конец амортизатора в различных точ­ках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими прие­мами.

6. Вращательные движения туловищем с отягощени­ем (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

7. Подъем штанги на грудь и тяга.

8. Приседания и вставания со штангой на плечах (6—8 раз за подход).

9. Полуприседания и быстрые вставания с подъемом на носки, штанга на плечах. Вес—не более 50% макси­мального (10—15 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штан­гой на плечах. Вес—50% максимального (6—8 выпрыгиваний за подход).

11. Подпрыгивания со штангой на плечах, упруго, но не полностью сгибая коленные суставы. Вес—50% мак­симального (10—15 повторений за подход).

12. Сидя на гимнастической скамейке—наклоны на­зад с помощью партнера, который держит за голеностоп­ные суставы. Упражнение можно выполнять с отягоще­нием в руках.

13. Прыжки через скакалку.

14. Прыжки с разбега и с места с касанием предме­тов, подвешенных на оптимальной и максимальной вы­соте.

15. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.

16. Напрыгивание на предметы различной высоты.

17. Прыжки в глубину с различной высоты с после­дующим выпрыгиванием.

18. Серия прыжков с преодолением препятствий.

12

*Методы, развития быстроты*

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с око­лопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5— 8 сек. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек. — 3 мин. (в зависимости от характера упражнения и состоя­ния занимающегося).

2. Сопряженный метод. Выполнение технических прие­мов с отягощениями (например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кис­ти, перемещения с отягощением и т. п.).

3. Метод круговой тренировки.

4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быст­роту в подвижных играх и эстафетах.

5. Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнования.

*Примерные упражнения для развития быстроты*

1. Рывки и ускорения из различных исходных поло­жений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

3. Имитационные упражнения, акцентируя выполне­ние какого-то отдельного движения.

4. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

5. Быстрые переключения от одних действий к дру­гим, различным по характеру.

6. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

*Методы развития выносливости*

Различают общую и специальную выносливость. Об­щая выносливость необходима игроку, чтобы справлять­ся с длительной нагрузкой; специальная позволяет бо­роться с утомлением, обеспечивая эффективность выпол­нения технических приемов и тактических действий, устойчивость навыков.

1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через скакалку и т. п.

13

2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющих­ся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).

3. Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.

4. Поточный метод. Волейболист последовательно вы­полняет специальный комплекс упражнений для разви­тия силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круго­вой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.

5. Интервальный метод. Тренировочную двусторон­нюю игру из двух-трех партий проводят с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями каж­дый раз сокращают.

*Примерные упражнения для развития выносливости*

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техни­ки, с сериями упражнений, требующих больших физиче­ских напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способст­вуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков— 15—20 сек. В первой серии вы­полняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т. д. 4— 5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1— 1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со ска­калкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направ­лениях —1—1,5 мин., затем отдых—30—45 сек. Так 3—4 серии (можно с отягощением 2—5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) и падение у линии нападения (или кувы­рок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последую­щим переворотом). 6—10 падений в серии.

14

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередо­ванием кувырков вперед и назад.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2х2; 3Х3; 4Х4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без оста­новок: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй,третий мяч и т. д.

Тренировочные занятия должны строиться так, что­бы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

*Методы развития ловкости*

1*.* Усложнение ранее усвоенных упражнений (измене­ние исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий выполнения).

2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой. Это касается также обучения тех­нике игры и совершенствования навыков.

3. Усиление противодействий занимающихся в пар­ных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ (в играх ме­няют границы площадки, величину дистанции, число играющих и т. п.).

5. Изменение скорости или темпа движений.

6. Переключение с одного движения (действия) на другое (это делается в любых упражнениях и при вы­полнении технических приемов по заданию).

*Примерные упражнения для развития ловкости*

В ходе игры возникают различные двигательные за­дачи, требующие быстроты ориентировки и моменталь­ного решения. Некоторые технические приемы прихо­дится выполнять в безопорном положении, для чего не­обходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют сле­дующие упражнения:

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

15

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с раз­бега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

4. Прыжки с подкидного мостик? с различными дви­жениями и поворотами в воздухе.

5. Прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении и с поворотами.

6. Эстафеты с преодолением препятствий.

7. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую — партнеру, после чего игрок делает ку­вырок вперед (назад). Повторяют 10—15 раз.

8. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

9. Игра в защите — один против двух. 10. Нападающие удары из трудных положений.

*Методы развития гибкости (подвижности в суставах)*

Гибкость развивают с помощью упражнений, кото­рые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью парт­нера. Используют их сериями по 4—5 движений, посте­пенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого ис­пользуют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, ха­рактерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимна­стические упражнения, упражнения с помощью партне­ра. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значитель­но повышает работоспособность. Начинать обучение рас­слаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и нога­ми, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т. п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимаю­щихся упражнения.

16

При построении занятий преподаватель, тренер долж­ны учитывать особенности занимающихся. И если неко­торые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т. п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Обычно занимающиеся с большим интересом выпол­няют парные и групповые упражнения. Поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность — они ук­репляют юных волейболистов физически, способствуют формированию волевых качеств, умению участвовать в коллективных действиях.

ТЕСТЫ И КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Процесс совершенствования физической подготов­ленности спортсмена немыслим без систематического пе­дагогического контроля.

Таблица 1 Контрольные нормативы по общей физической подготовке

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст (лет) | Нормативные требования |
| 11 | Сдача норм комплекса ГТО 1-й ступени на золотой значок |
| 12 | Сдача норм комплекса ГТО 1 -и ступени на серебряный значок |
| 13 | Сдача норм комплекса ГТО 1-й ступени на золотой значок |
| 14 | Сдача норм комплекса ГТО 2-й ступени на серебряный значок |
| 15 | Сдача норм комплекса ГТО 2-й ступени на золотой значок |
| 16 | Сдача норм комплекса ГТО 3-й ступени на серебряный значок |
| 17 | Сдача норм комплекса ГТО 3-й ступени на золотой значок |

17

Преподаватель, тренер заинтересованы получить как можно больше информации о подготовленности зани­мающихся, чтобы всесторонне анализировать ход учеб­но-тренировочного процесса, оптимально планировать дальнейшую работу. С этой целью проводят контрольные испытания с помощью специально разработанных комп­лексов упражнений и тестов, позволяющих оценивать уровень физической подготовленности волейболистов и фиксировать изменение этого уровня на различных эта­пах обучения и тренировки. Кроме того, тестирование помогает выявить состояние перетренированности, избе­жать перегрузок.

Общую физическую подготовленность целесообразно оценивать по результатам выполнения упражнений и норм комплекса ГТО соответственно возрасту занимаю­щихся (табл. 1).

Таблица 2

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (прыгучесть)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Занимаю­щиеся | Оценка прыгучести (см) | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» |
| 11 | мальчики девочки | 44,2  42,3 | 44,1  42,2 | 35,1  32,5 | 26,2  22,9 |
| 12 | мальчики девочки | 47,7  43,4 | 47,6  43,3 | 39,1  34,8 | 30,7  26,4 |
| 13 | мальчики девочки | 50,9  46,5 | 50,8  46,4 | 41,1  37,5 | 31,5  28,7 |
| 14 | мальчики девочки | 58,2  51,1 | 58,1  51,0 | 47,3  41,4 | 36,6  31,9 |
| 15 | Юноши  девушки | 64,8  51,5 | 64,7  51,4 | 55,0  42,8 | 45,4  34,3 |
| 16 | Юноши  девушки | 68,3  55,0 | 68.2  54,9 | 59,2  46,8 | 50,3  38,8 |
| 17 | Юноши  девушки | 70,4  55,7 | 70,3  55,6 | 63,2  48,4 | 56,2  41,3 |

18

Специальную физическую подготовленность занимаю­щихся может характеризовать уровень развития следую­щих качеств.

1. Скоростно-силовые качества (прыгучесть). Опреде­ляют их по высоте подъема о. ц. т. при прыжке с места толчком обеими ногами (по методу В. М. Абалакова). Один конец сантиметровой ленты прикрепляют к поясу спортсмена, другой продевают через дужку пластинки, закрепленной на полу. Перед прыжком спортсмен прини­мает положение полуприседа так, чтобы пластинка на­ходилась между параллельно расположенными стопами. Активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах рука­ми, спортсмен прыгает вверх. Прыгучесть определяется по разности показателей на ленте около дужки до и пос­ле выполнения прыжка. Засчитывается средний резуль­тат трех попыток (табл. 2).

Таблица 3

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (время реакции)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Занимающие­ся | Оценка времени реакции (сек.) | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» |
| 11 | мальчики  девочки | 0,187  0,186 | 0,188  0,187 | 0,243  0,244 | 0,247  0,300 |
| 12 | мальчики  девочки | 0,175  0,189 | 0,176  0,190 | 0,228  0,239 | 0,279  0,287 |
| 13 | мальчики  девочки | 0,172  0,188 | 0,173  0,189 | 0,218  0,243 | 0,262  0,296 |
| 14 | мальчики  девочки | 0,162  0,194 | 0,163  0,195 | 0,212  0,242 | 0,260  0,288 |
| 15 | юноши  девушки | 0,171  0,181 | 0,172  0,182 | 0,202  0,226 | 0 231  0,269 |
| 16 | юноши  девушки | 0,170  0,174 | 0,171  0,175 | 0,198  0,207 | 0,224  0,238 |
| 17 | Юноши  девушки | 0,167  0,171 | 0,168  0,172 | 0,193  0,197 | 0,217  0,221 |

19

2. Быстрота. Это комплексное качество предполагает развитие трех элементарных форм движений: времени реакции, максимального темпа движения и скорости пе­ремещения.

Время реакции является одним из наиболее информа­тивных показателей подготовленности спортсмена (табл. 3). Его определяют с помощью реакциомеров раз­личных конструкций. Наиболее прост и портативен реакциомер, изготовленный на базе электросекундомера ПВЛ-53. Нажатием кнопки спортсмен отвечает на внеш­ний раздражитель (звуковой, световой или др.). Время реакции измеряется в сотых или тысячных долях се­кунды.

3. Максимальный темп движения (МТД) также отно­сится к наиболее информативным методам срочной ин­формации, свидетельствующей о подготовленности волей-

Таблица 4

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (максимальный темп движений)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Занимаю­щиеся | Оценка максимального темпа движений (кол-во раз) | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» |
| 11 | мальчики  девочки | 58,0  48,2 | 57,9  48,1 | 49,7  42,5 | 41,6  37,0 |
| 12 | мальчики девочки | 64,1  58,5 | 64,0  58,4 | 55,7  52,8 | 47,5  47,3 |
| 13 | мальчики девочки | 66,4  65,0 | 66,3  64,9 | 58,8  56,4 | 51,4  48,0 |
| 14 | мальчики девочки | 69,1  67,4 | 59,0  67,5 | 59,8  59,6 | 50,7  51,8 |
| 15 | юноши  девушки | 69,0  68,6 | 68,9  68,5 | 61,9  60,3 | 55,0  52,2 |
| 16 | юноши  девушки | 71,2  69,6 | 71,1  69,5 | 64,1  61,2 | 57,2  53,0 |
| 17 | юноши  девушки | 71,8  70,5 | 71,7  70,4 | 66,1  63,5 | 60.6  56.7 |

20

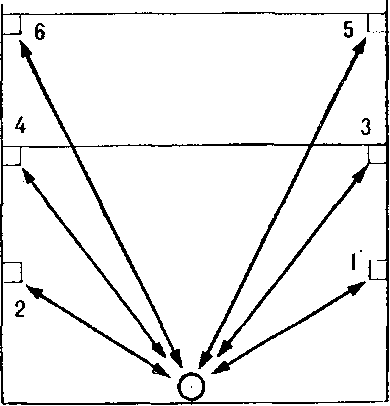


Рис. 1

болистов (подвижности нервных процессов, концен­трации внимания). Тест про­водится на 11-клавишном счетчике. По сигналу спорт­смен в максимальном темпе надавливает на клавишу счетчика в течение 10 сек., не отрывая от нее руку. По­казатель МТД определяется по среднему результату трех попыток (интервал между попытками 3 мин.; табл. 4).

4. Скорость перемещения по волейбольной площадке,

Таблица 5

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (скорость перемещения — бег «елочкой»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Занимающиеся | Оценка скорости передвижения (сек.) | |
| предельная | средняя |
| 10 | мальчики  девочки | 26,6—33,4  30,3—36,1 | 30,1  32,2 |
| 11 | мальчики  девочки | 28,3---33,4  28,2—32,4 | 31,1  30,6 |
| 12 | мальчики  девочки | 26,6—33,1  27,7—33,2 | 30,5  30,3 |
| 13 | мальчики  девочки | 25,2—30,8  27,0--32,3 | 27,4  29,3 |
| 14 | мальчики  девочки | 25,3—29,4  27,2—33,3 | 27,4  29,8 |
| 15 | Юноши  девушки | 23,9—28,6  25,7—31,7 | 26,1  28,5 |
| 16 | Юноши  девушки | 24,3—28,4  25,7—29,1 | 26,1  28,5 |
| 17 | юноши  девушки | 24,9—27,2  26,6—30,3 | 25,6  28.2 |

21

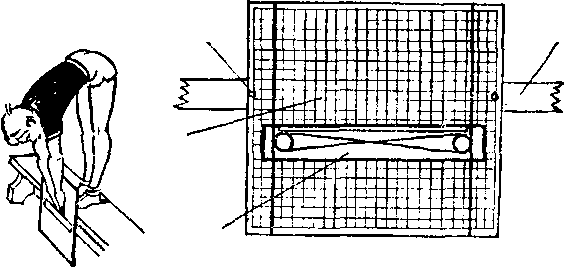


Рис. 2

на которой обозначены шесть отметок («челнок»), фик­сируют секундомером. Игрок перемещается от середины лицевой линии последовательно к каждой отметке (1, 2, 3, 4 и т. д.), касаясь ее рукой, и возвращается в исходное положение (рис. 1 и табл. 5).

5. Гибкость определяют различными методами, ис­пользуя различные приспособления. Наиболее просто и надежно в работе устройство, состоящее из планшета и перемещающейся по нему линейки (по типу чертежной рейсшины). Спортсмен встает на гимнастическую скамей­ку, к которой прикреплено это устройство, и, не сгибая ног в коленях, максимально наклоняется вперед, каса­ясь линейки вытянутыми пальцами обеих рук (рис.2).

За ноль принимается плоскость скамейки, цифрой с минусом отмечается опускание пальцев до этой плоскос­ти, с плюсом — ниже ее. После пяти попыток высчиты­вают средний результат, который и является показателем гибкости в тазобедренном суставе (табл. 6).

6. Ловкость. Определять ее в спортивных играх при­нято по комплексному тесту, включающему бег, кувырки, упражнения на координацию, равновесие и т. п. Наибо­лее простым по выполнению и определению результата является тест А. Н. Моторина, в котором испытуемому предлагается из исходного положения — стоя, ноги вме­сте, руки на поясе прыжком повернуться влево. При этом нужно соблюдать следующие условия: при приземлении не терять равновесия; во время прыжка и приземления сохранять исходное положение рук; приземление выполнять с сомкнутыми ступнями или пятками.

С помощью устройства (компас прикреплен к линей­ке длиной 40—50 см так, чтобы линия, проведенная через

22

Таблица 6

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (гибкость)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Занимающиеся | Оценка гибкости (см) | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» |
| 11 | Мальчики  девочки | 8,4  11,9 | 8,3  11,8 | 5,5  9,7 | 3,0  7,7 |
| 12 | Мальчики  девочки | 10,5  13,9 | 10,4  13,8 | 6,4  10,5 | 2,5  7,3 |
| 13 | Мальчики  девочки | 10,5  14,6 | 10,4  14,5 | 6,5  10,6 | 2,7  6,8 |
| 14 | Мальчики  девочки | 12,2  16,1 | 12,1  16,0 | 7,6  12,1 | 3,2  8,3 |
| 15 | юноши  девушки | 12,7  17,6 | 12,6  17,5 | 8,6  13,3 | 4,7  9,2 |
| 16 | юноши  девушки | 17,0  18,9 | 16,9  18,8 | 12,0  15.1 | 7,2  11,5 |
| 17 | Юноши  девушки | 17,7  20,3 | 17,6  20,2 | 13,2  16,2 | 8,9  12,3 |

0—180° компаса, проходила по продольной оси ли­нейки) на полу в направлении север — юг, мелом прово­дят линию. Испытуемый встает лицом на север так, чтобы линия эта проходила между ступнями, принимает исходное положение и выполняет задание. После выпол­нения прыжка на месте и приземления к внутренней сто­роне стопы испытуемого прикладывают линейку с ком- пасом

23

— по отклонению стрелки фиксируют угол поворо­та. Чем больше угол, тем лучше результат (табл. 7).

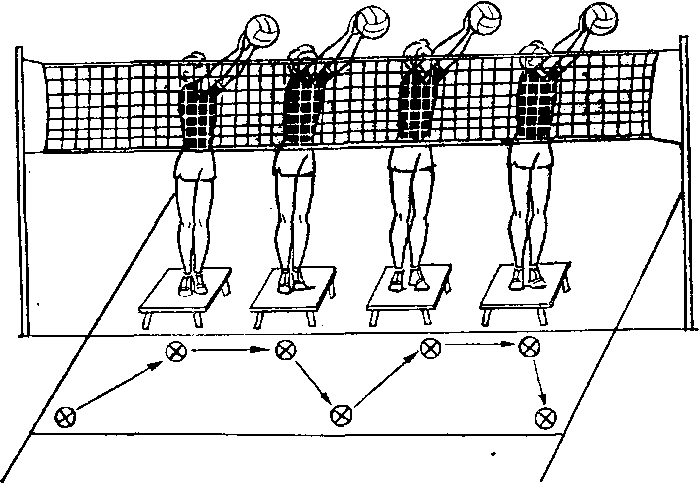
Таблица 7

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке (ловкость)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Занимающиеся | Оценка ловкости (градус) | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | |
| 11 | Мальчики  девочки | 351,4  336,2 | 351,3  336,1 | 311,9  299,9 | 272,6  263,8 | |
| 12 | мальчики  девочки | 353,7  340,0 | 353,6  339,9 | 316,0  306,5 | 278,5  273,2 | |
| 13 | мальчики  девочки | 360,3  345,6 | 360,2  345,5 | 324,4  311,9 | 288.7  278,4 | |
| 14 | Мальчики  девочки | 360,5  351,0 | 360,4  350,9 | 328,0  320,5 | 295,7  290,2 | |
| 15 | Юноши  девушки | 372,2  361,3 | 372,1  361,2 | 339,0  331,7 | 306,0  302,3 | | |
| 16 | юноши  девушки | 377,1  369,0 | 377,0  368,9 | 346,2  338,9 | 315,5  309,0 | | |
| 17 | Юноши  девушки | 388,7  369,4 | 388,6  369,3 | 352,5  341,0 | 326,5  312,8 | | |

7. Специальную выносливость рекомендуется опреде­лять у волейболистов 14 лет и старше с помощью такого теста: занимающийся передвигается в максимальном темпе из зоны 4 к сетке, где нападающим ударом выби­вает мяч из держателя, закрепленного на сетке; затем передвигается в зону 3 и в прыжке выталкивает мяч

24

 Рис. 3

двумя руками из следующего держателя (блокирова­ние); далее передвигается спиной вперед к линии напа­дения и выполняет падение — перекат на спину с ими­тацией приема мяча, после чего устремляется к сетке и нападающим ударом выбивает мяч из следующего дер­жателя; перемещается в зону 2 и выполняет блокирова­ние, вытолкнув мяч из держателя; сразу же перемеща­ется спиной вперед к месту соединения боковой линии и линии нападения в зоне 2 (рис. 3).

Если нет держателей мяча, закрепляемых на сетке, то можно расположить четырех занимающихся на ска­мейках—они будут выставлять мячи над сеткой в ука­занных зонах.

Тест для волейболистов 11—13 лет включает пере­движение в средней стойке, руки перед грудью, пристав­ными шагами вдоль сетки из зоны 4 в зону 2 и обратно (табл. 8). Тренер должен учитывать не только время и период восстановления пульса, но и качество выполне­ния задания.

Контроль за состоянием волейболистов не может дать тренеру полного представления об их подготовленности, если он не имеет сведений о физическом развитии зани­мающихся.

Наиболее доступны и достаточно полно отражают уро­вень физического развития следующие показатели: вес

25

Таблица 8

Контрольные нормативы ло специальной физической подготовке (выносливость)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст (лет) | Занимающиеся | Оценка выносливости (сек.) | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» |
| 11 | Мальчики  девочки | 4,3  6,4 | 4,4  6,5 | 5,1  7,1 | 5,7  7,6 |
| 12 | Мальчики  девочки | 4,3  6,0 | 4,4  6,1 | 5,3  6,8 | 6,1  7,4 |
| 13 | Мальчики  девочки | 4,3  4,7 | 4,4  4,8 | 5,2  5,6 | 5,9  6,3 |
| 14 | Мальчики  девочки | 10,1  10,9 | 10,2  11,0 | 12,4  13,0 | 14,5  14,9 |
| 15 | юноши  девушки | 9,5  10,0 | 9,6  10,1 | 10,6  11,0 | 11,5  11,8 |
| 16 | юноши  девушки | 9,6  10,1 | 9,7  10,2 | 10,3  10,8 | 10,8  11,3 |
| 17 | Юноши  девушки | 9,4  9,4 | 9,5  9,5 | 10,2  10,3 | 10,8  11,0 |

тела, рост, окружность грудной клетки, жизненная ем­кость легких, становая сила.

Вес тела определяют взвешиванием. Ежедневная про­верка веса дает ценную информацию о состоянии волей­болиста (табл.9).

Потеря веса — один из первых симптомов наступле­ния перетренированности. Перетренированный организм затрачивает резервы гликогена и жиров — наступает по­теря веса.

26

Таблица 9 Показатели физического развития игроков (вес тела)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет  0  аз | Занимающиеся | Показатели веса (кг) | | | | |
| боль­шие | выше средних | средние | ниже средних | малые |
| 11 | мальчики девочки | 50,5  52,1 | 50,5—43,4 52,1—44,3 | 43,4—29,1 44,3—28,7 | 29,1—22,0 28,7—20,9 | 22,0  20,9 |
| 12 | мальчики девочки | 51,1  57,5 | 51,1—44,2 57,5—48,5 | 44,2—30,4 48,5—30,7 | 30,4—23,5 30,7—21,6 | 23,5  21.6 |
| 13 | мальчики девочки | 59,3  62,8 | 59,3—52,0  62,8-54,0 | 52,0—37,4 54,0—46,4 | 37,4—30,1 46,4—27,6 | 30,1  27,6 |
| 14 | мальчики девочки | 68,1  66,0 | 68,1—59,6 66,0—57,7 | 59,6—42,6 57,7—41,1 | 42,6—34,1 41,1—32,8 | 34,1  32,8 |
| 15 | юноши девушки | 71,4  67,0 | 71,4—62,7 67,0—59,8 | 62,7—45,3 59,8—45,4 | 45,3—36,6 45,4—38,2 | 36,6  38,2 |
| 16 | юноши девушки | 79,6  67,8 | 79,6—70,4 67,8—60,9 | 70,4—52,0 60,9—57,1 | 52,0—42,8 57,1—40,2 | 42,8  40,2 |
| 17 | юноши девушки | 82,5  70,1 | 82,5—74,3 70,1—63,4 | 74,3—57,9 63,4—50,0 | 57,9—49,7 50,0—43,3 | 49,7  43,3 |

Рост измеряют с помощью ростомера. Следует пом­нить, что рост меняется в зависимости от изменения эла­стичности позвоночника в пределах 2 см. Ростовые дан­ные волейболиста (табл. 10) в комплексе с другими име­ют большое значение, и в частности при определении функций игрока в команде.

Окружность грудной клетки измеряется сантиметро­вой лентой в положении стоя, руки опущены. Экскурсия

27

Таблица 10 Показатели физического развития игроков (рост)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет  0  в) | Занимающиеся | Показатели роста (см) | | | | |
| высо­кие | выше среднего | средние | ниже среднего | низ­кие |
| 11 | мальчики девочки | 161,4 164,7 | 161,4—154,6 164,7—156,0 | 154,6—141,0 156,0—138,6 | 141,0—134,0 138,6—129,9 | 134,2 129,9 |
| 12 | мальчики девочки | 164,0 164,3 | 164,0—157,0 164,3—157,9 | 157,0—143,0 157,9—145,1 | 143,0—136,0 145,1—138,7 | 136,0 138,7 |
| 13 | мальчики девочки | 172,8 175,0 | 172,8—165,3 175,0—166,3 | 165,3—150,3 166,3—148,9 | 150,3—142,8 148,9—140,2 | 142,8 140,2 |
| 14 | мальчики девочки | 179,0 176,6 | 179,0—172,2 176,6—170,1 | 172,2-158,6 170,1—157,1 | 158,6—151,8 157,1—150,6 | 151,8 150,6 |
| 15 | юноши девушки | 182,0 176,9 | 182,0—176,6 176,9—170,7 | 176,6—165,8 170,7—158,3 | 165,8—160,4 158,3—152,1 | 160,4 152,1 |
| 1 16 | юноши девушки | 189,3 177,5 | 189,3—182,5 177,5—171,2 | 182,5—168,9 171,2—158,6 | 168,9—162,1 158,6—152,3 | 162,1 152,3 | |
| 1 17 | юноши девушки | 191,0 180,7 | 191,0—184,6 180,7—174,6 | 184,6—171,8 174,6—162,4 | 171,8—165,4 162,4—156,3 | 165,4 156,3 | |

грудной клетки служит одним из показателей трениро­ванности волейболистов (табл.11).

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) определяется с по­мощью спирометра. Засчитывают лучший результат из трех попыток (табл. 12).

Становая сила измеряется динамометром. Определе­ние силы мышц спины волейболиста (табл. 13) имеет

28

Таблица 11

Показатели физического развития игроков (окружность грудной клетки)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст лет | Занимающие­ся | Показатели окружности грудной клетки (см) | | | | |
| высо­кие | выше среднего | средние | ниже среднего | низкие |
| 11 | мальчики девочки | 80,7  82,9 | 80,7—76,7  82,9-76,5 | 76,7—68,7  76,5—63,7 | 68,7—64,7 63,7—57,7 | 64,7  57,7 |
| 12 | мальчики девочки | 81,7  80,1 | 81,7—77,6 80,1-75,4 | 77,6—69,4 75,4—66,0 | 69,4—65,3 66,0—61,3 | 65,3  61,3 |
| 13 | мальчики девочки | 82,8  85,5 | 82,8—79,0 85,5—79,8 | 79,0—70,4 79,8—68,4 | 70,4—66,2 68,4—62,7 | 66,2  62,7 |
| 14 | мальчики девочки | 90,3  87,6 | 90,3-83,9  87,6-83,0 | 83,9—71,1  83,0-73,8 | 71,1—64,7 73,8—69,2 | 64,7  69,2 |
| 15 | юноши девушки | 89,9  91,7 | 89,9—84,7  91,7-86,4 | 84,7—74,3 86,4—75,8 | 74,3—69,1 75,8—70,5 | 69,1  70,5 |
| 16 | юноши девушки | 95,2  89,4 | 95,2—89,6 89,4—85,7 | 89,6—78,4 85,7—78,3 | 78,4—72,8 78,3—74,6 | 72,8  74,6 |
| 17 | юноши девушки | 102,5  94,6 | 102,5—95,9 94,6—88,8 | 95,9—83,6 88,8—77,2 | 83,6—77,3 77,2—71,4 | 77,3  71,4 |

важное значение при развитии физических качеств, и осо­бенно прыгучести.

Контролировать подготовленность юных волейболис­тов и их физическое развитие необходимо комплексно и систематически. К примеру, в процессе учебно-трениро­вочных занятий целесообразно проводить проверки два раза в течение года. Анализ результатов таких проверок подтвердит правильность избранных преподавателем, тренером средств, методов и режима тренировочной ра­боты или выявит недостатки.

29

Таблица 12

Показатели физического развития игроков (жизненная емкость легких)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Воз­раст (лет) | Занимающие­ся | Показатели жизненной емкости легких (куб. см) | | | | |
| высокие | выше сред­него | средние | ниже среднего | низкие |
| 11 | мальчики девочки | 3264,2 2823,2 | 3264,2— 2757,1 2823,2— 2394,9 | 2757,1— 1742,9 2394,9— 1542,3 | 1742,9—1245,8 1542,3— 1110,0 | 1245,8 1110,0 |
| 12 | мальчики девочки | 3345,8 3310,2 | 3345,8— 2837,9 3310,2— 2766,0 | 2837,9— 1822,9 2766,0— 1677,6 | 1822,9—1314,2 1677,6— 1133,4 | 1314,2 1133,4 |
| 13 | мальчики девочки | 4119,5 3475,3 | 4119,5— 3428,5 3475,3— 3036,0 | 3428,5— 2046,5 3036,0— 2157,4 | 2046,5—1355,5 2157,4— 1718,1 | 1355,5 1718,1 |
| 14 | мальчики девочки | 4530,3 3980,6 | 4530,3— 3856,8 3980,6— 3333,6 | 3856,8— 2509,8 3333,6— 2039,6 | 2509,8—1836,3 2039,6— 1392,6 | 1836,3 1392,6 |
| 15 | юноши девушки | 5145,9 4097,4 | 5145,9— 4465,8 4097,4— 3564,2 | 4465,8— 3105,6 3564,2— 2497,8 | 3105,6—2425,5 2497,8— 1964,6 | 2425,5 1964,6 |
| 16 | юноши девушки | 5708,2 4545,0 | 5708,2— 4984,1 4545,0— 3900,6 | 4984,1— 3535,9 3900,6— 2611,8 | 3535,9—2811,8 2611,8— 1968,4 | 2811,8 1968,4 |
| 17 | юноши девушки | 5748,0 4401,3 | 5748,0— 5060.1 4401,3— 3898,9 | 5060,1— 3684,3 3898,9— 2894,1 | 3684,3---2996,4 2894,1—2391,7 | 2996,4 2391,7 |

30

Таблица 13

Показатели физического развития игроков (становая сила)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст  лет | Занимающие­ся | Показатели становой силы (кг) | | | | |
| высо­кие | выше  сред­него | средние | ниже сред­него | низкие |
| 11 | мальчики девочки | 79,8  65,2 | 79,8—67,8 65,2—54,5 | 67,8—43,8 54,5—33,1 | 43,8—31,8 33,1—22,4 | 31,8  22,4 |
| 12 | мальчики девочки | 79,8  73,8 | 79,8—69,1 73,8—61,0 | 69,1—57,7 61,0—35,4 | 57,7—37,0 35,4—22,4 | 37,0  22,4 |
| 13 | мальчики девочки | 98,  81,3 | 98,1—82,9 81,3—69,7 | 82,9—52,5 69,7—46,5 | 52,5—37,3 46,5—34,9 | 37,3  34,9 |
| 14 | мальчики девочки | 107,2 90,8 | 107,2—93,1 90,8—78,6 | 93,1—64,9 78,6—54,2 | 64,9—50,8 54,2—42,0 | 50,8  42,0 |
| 15 | юноши девушки | 135,9 103,2 | 135,9—119,7 103,2—90,1 | 119,7—87,3 90,1—63,9 | 87,3-71,1  63,9—50,8 | 71,1  50,8 |
| 16 | юноши девушки | 162,3 110,1 | 162,3—144,0 110,1—94,3 | 144,0—107,4 94,3—62,7 | 107,4—89,1 62,7—46,9 | 89,1  46,9 |
| 17 | юноши девушки | 179,7 112,2 | 179,7—158,9 112,2—96,2 | 158,9—117,3 96,2—64,2 | 117,3—96,5 64,2—48,2 | 96,5  48,2 |

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника игры рассматривается как комплекс специ­альных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых си­туациях. Для изучения ее используют классификацию — разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков \*.

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, со­стоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием вклю­чает способы, которые отличаются друг от друга деталями

*\* Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1976.*

31

выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники — конечный уро­вень классификации, описывающий специфику выполне­ния технического приема с учетом тактических решений.

Технический прием представляет собой систему дви­жений, состоящую из связанных воедино частей, взаимо­действующих друг с другом. Такие части называют фа­зами. Принято выделять подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Существенное значе­ние для контроля за выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие на­правлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключи­тельной завершается выполнение приема.

Техническая подготовка — процесс обучения спортсме­на технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал техни­ческих приемов и их способов в различных игровых си­туациях при активном противодействии противника, вы­полнять технические приемы стабильно, владеть комп­лексом приемов, которыми в игре приходится пользо­ваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Успешность овладения техническими приемами зави­сит от последовательности изучения.

Обучение — это многолетний процесс, который ус­ловно можно разделить на два периода —начальной тех­нической подготовки и дальнейшего совершенствования.

В период начальной подготовки закладывается фун­дамент мастерства игрока — это стадия формирования двигательного навыка. Изучать отдельные приемы тех­ники можно с помощью линейного и фронтального мето­дов. Суть линейного метода состоит в том, что к изуче­нию последующего приема (способа) приступают после относительно твердого освоения предыдущего, а фрон­тального в том, что отдельные приемы (способы) изуча­ют одновременно. Опыт показывает, что продолжитель­ность первого этапа для достаточно физически подготов­ленных занимающихся в среднем около двух лет.

Во втором периоде подготовки совершенствуется структура движений при выполнении технических прие­мов (уточнение амплитуды, темпа, ритма, согласованнос­ти движений, непринужденность), повышается точ­ность результата при выполнении технических приемов,

32

расширяется арсенал вариантов технических приемов и способов, приобретается умение свободно переходить от одних к другим. Игрок учится стабильнее и надежнее выполнять приемы при сбивающих факторах и активном противодействии противника, с высокой эффективностью в условиях утомления и большого психического напря­жения использовать технические приемы с тактической направленностью.

Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.

2. Прочное освоение технических приемов.

3. Совершенствование техники с учетом индивидуаль­ных особенностей игрока.

4. Совершенствование техники с учетом игровых функ­ций волейболиста в команде.

5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях. Средства технической подготовки:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения, учиты­вая направление и скорость полета мяча.

2. Подводящие упражнения.

3. Упражнения по технике игры.

4. Двусторонняя игра.

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы технической подготовки:

I. Ознакомление с разучиваемым приемом.

1. Показ приема. Его дополняют демонстрацией на­глядных пособий (кинограмм, кинокольцовок, цикло­грамм, схем и т. п.).

2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны проб­ные попытки занимающихся выполнить технический прием.

II. Изучение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. Целостное разучива­ние технического приема создает более полное представ­ление об изучаемом действии и прочную логическую ос­нову для формирования двигательного навыка.

2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует дол­го задерживаться на изучении отдельных частей приема. Занимающихся, по возможности, быстрее подводят к вы-

3полнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора под­водящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему. III. Изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторе­ние способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложне­ние) с целью формирования гибкого навыка.

2. Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увели­чение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).

3. Выполнение технических приемов на фоне утомле­ния (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).

4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

5. Игровой метод.

6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных ка­честв, а также формирования тактических умений.

7. Соревновательный метод. IV. Закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения приема с помощью специаль­ных записей.

2. Специальные задания по выполнению технического приема в игре.

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ

Техника и тактика игровых приемов

Успех обучения 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 принципах:

1. Разработка программ, в которых подготовитель-

34

ные, подводящие и специальные упражнения представ­лены в оптимальном соотношении и расположены в по­рядке возрастающей сложности (дублирование одних упражнений другими исключается).

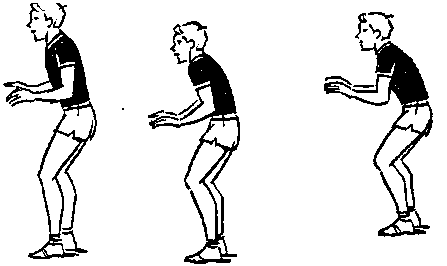
2. Сообщение занимающимся минимума теоретиче­ских сведений, направленных на четкое разъяснение об­щих положений техники игровых приемов, а также дина­мических, пространственных и скоростных характеристик выполняемых движений.

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

4. Постоянный педагогический контроль за уровнем подготовленности занимающихся.

*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 накло­ном туловища.

Рис. 4 Рис. 5  Рис. 6

При приемах и пере­дачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а также перед выполнени­ем удара и блокирования игрок ставит ноги на ширине плеч, одна впереди; сгибание ног и наклон туловища не­значительны, руки перед туловищем, вес тела равномер­но распределен по всей площади опоры (рис. 4).

При приеме подачи, при страховке волейболист чуть больше сгибает ноги (рис. 5).

При игре в защите (прием мячей, летящих с большой скоростью) игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклонено вперед, о. ц. т. перемещен на переднюю часть опоры (рис. 6),

35

Находясь в стойке, волейболист внимательно следит за мячом. Для того чтобы игрок не был скован, лучше рекомендовать ему переступание с ноги на ногу (динами­ческая стойка).

Перемещения игроков различны по скорости. Выпол­няют их ходьбой (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, занять устойчивое положение или продолжить движение в другом направ­лении.

Изучать стойки и перемещения начинают в начале обучения волейболу. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающийся учится прини­мать их при перемещении в различных 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 по­лета мяча.

5. Нерациональный способ перемещения.

6. Неустойчивое положение перед приемом мяча,

# Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения стой­кам и перемещениям включают: ходьбу выпадами, в по­луприседе, на внешней и 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.

36

# Подводящие упражнения

1. В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого—принять высокую стойку; под-брос мяча с имитацией удара — принять низкую стойку.

2. Передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед.

3. То же, что упр. 2, но остановка выпадом.

4. В парах. Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет его движения как бы в зеркальном отображении.

5. То же, что упр. 4 около сетки.

6. Броски и ловля мяча в колоннах с выходом под мяч и принятием средней стойки.

7. По сигналу тренера — поднятая вверх рука, зани­мающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; рука в сторону — ус­корение вперед, принять низкую стойку; рука вперед — поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом; рука за голову — продвижение прыжками правым боком впе­ред и т. п.

8. В парах. Один игрок набрасывает мяч, другой, вы­полняя выпад влево, вперед, ловит его.

9. Мячи установлены в держателях над сеткой. Зани­мающиеся продвигаются вдоль сетки и касаются мячей.

10. Шаг по кругу, ловля мяча и бросок двумя руками за голову.

11. 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.

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

13. Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Во­дящий из зоны 6 бросает мяч в зону 2; из колонны за­нимающиеся поочередно перемещаются к сетке и ловят мяч, затем возвращают его водящему, а сами перемеща­ются в конец колонны.

14. То же, что упр. 13, но занимающиеся располага­ются в зоне 5, а водящий бросает мяч в зону 4.

15. Занимающиеся построены в колонну в зоне 4 в 3 м от сетки: поочередно бросают мяч партнеру, стояще

му в зоне 3, и, выбегая к сетке, прыгают вверх; из зоны 3 мяч возвращают следующему игроку, стоящему в ко­лонне.

16. То же, что упр. 15, но колонна занимающихся рас­положена в зоне 2.

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

18. Занимающиеся перемещаются прыжками вдоль сетки и имитируют блокирование.

# Специальные упражнения

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

2. То же, что упр. 1, но перемещаются бегом.

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

4. То же, что упр. 3, но преподаватель бросает мяч из зоны 2.

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

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

7. 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.

8. То же, что упр. 7, но занимающиеся построены в зоне 5, а преподаватель посылает мяч в зону 4.

9. Перемещение занимающихся в противоположную колонну после встречной передачи мяча.

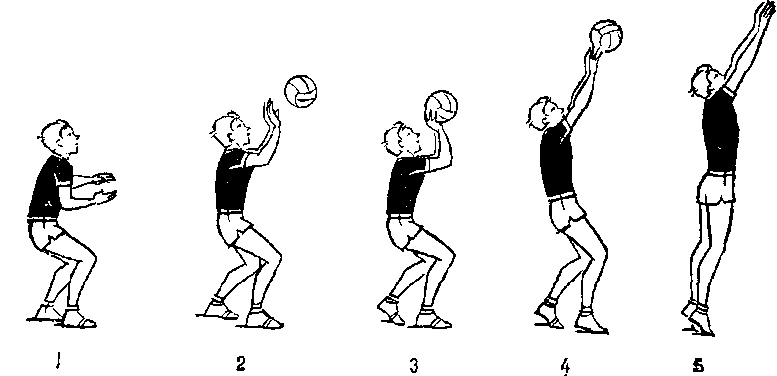
10. Перемещение приставными шагами вдоль сетки и выбивание мячей из держателей.

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

12. Выход вперед и прием нападающих ударов.

13. Индивидуальные и групповые упражнения с пере­мещением по площадке и выполнением игровых приемов (о них см. в последующих разделах).

*38*

Рис.7 

Передача мяча двумя руками сверху

Прием и передача мяча — это та основа, на которой строятся атакующие и защитные действия волейболиста. От того, насколько умело овладевают занимающиеся 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 (рис. 7, кадр 1)—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 несколько впереди другой, туловище слегка накло­нено вперед (кадр 2). При передаче пальцы соприкаса­ются с мячом и, амортизируя, смягчают поступательное движение (кадр 3). Затем согласованным разгибанием рук, туловища и ног мячу придается поступательное дви­жение вверх-вперед (кадр 4). В заключительной фазе передачи волейболист полностью разгибает руки, туло­вище и ноги, а кистями сопровождает мяч (кадр 5).

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;

39

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, передач 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.

Из всего многообразия средств физической подготов­ки основное внимание нужно уделять средствам, разви­вающим у игроков быстроту реакции, скорость передви­жения, прыгучесть и ловкость.

Освоение техники передач с первых же занятий целе­сообразно проводить в движении; при этом внимание иг­роков нужно акцентировать на своевременном выходе под летящий мяч и сохранении устойчивого равновесия.

После того как занимающиеся овладеют основами техники передач в упражнениях без сетки и около сетки, переходят к изучению их в условиях, приближенных к игровой обстановке.

В одном уроке следует изучать один новый элемент. Если на занятии изучается другой технический прием, то работа над техникой передач всегда может предшество­вать ему, а также повторяться в течение занятия.

Большая часть упражнений, подобранных для изуче­ния техники передач мяча, должна быть направлена на развитие тактического мышления игрока. 40

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, из­менял темп, силу и направление полета мяча.

В упражнения полезно вводить соревновательные эле­менты — это позволяет быстро и прочно формировать необходимые физические и волевые качества,

Передавать мяч после перемещения лучше в статич­ном положении, стоя лицом по направлению предполагае­мой передачи (делать передачу в движении не рекомен­дуется). Передачу мяча на удар целесообразнее выпол­нять повыше (3—4 м), в 50—60 см от сетки, так как на начальном этапе обучения занимающимся еще трудно со­гласовывать 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 мяча и передачей:

руки вынесены несвоевременно;

положение неустойчиво;

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,

41

## Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения переда­чам 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.

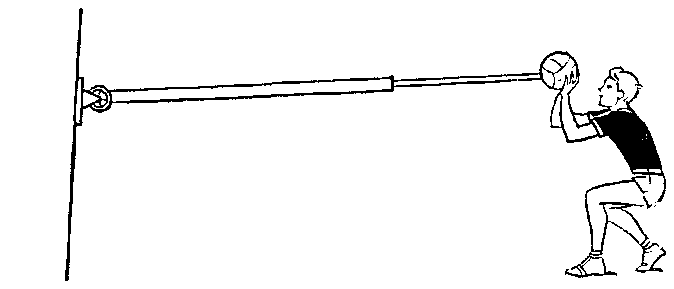
# Подводящие упражнения

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 (рис.8).

4. В парах. Один занимающийся подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партне­ру. Партнер ловит мяч и таким же образом возвращает его. Следует обращать внимание учащихся на необходи­мость принимать положение готовности перед передачей и отрывистым движением касаться пальцами мяча.

 Рис. 8

42



# Специальные упражнения

1. В парах. Расстояние между занимающимися 5—6м. 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. В парах. Партнер набрасывает мяч в 1—1,5 м ле­вее или правее передающего. Передающий, делая вы­пад, стремится встретить мяч у лица и передать его парт­неру, а затем возвратиться в исходное положение.

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

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

5. Передача мяча с расстояния 2—3 м от стенки. Вы­полняют их максимальное количество раз.

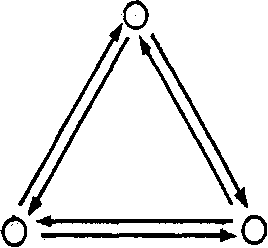
6. В тройках. Занимающиеся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 4—5 м друг от друга. Передачи мяча слева направо в средней стой­ке. Определив место падения мяча, занимающийся рас­полагается под ним так, чтобы в момент передачи стопы были направлены в сторону передачи.

То же в другую сторону (рис. 9).

7. Занимающиеся располагаются в колонну по одному

43

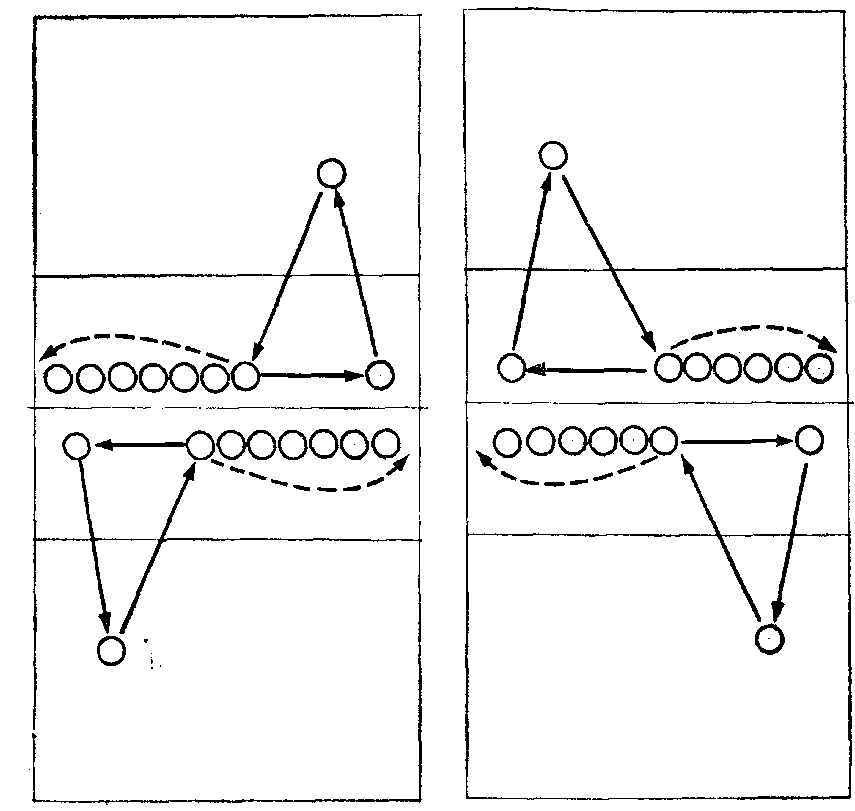
в зоне 3, один игрок в зоне 5 и второй в зоне 4. Игроки из зоныЗ поочередно выполняют передачу в зону 4 и возвращают мяч в зо­ну 5. Основное внимание следует уделить точности передачи из зо­ны 3 в зону 4 (рис. 10).



8. Занимающиеся располага­ются в колонне по одному в зо­не 1 и по одному игроку в зоне 3 и 2. Передача мяча из зоны 1 в зону 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 (рис. 11).

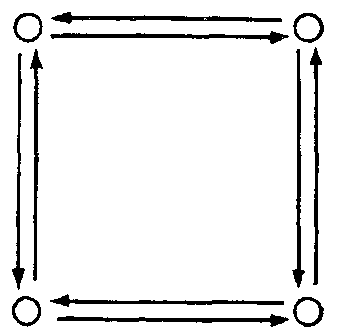
Рис. 9 9. Четверо занимающихся располагаются у вершины

воображаемого четырехугольника на расстоянии 3—4 м



Рис, 10 Рис. 11

44

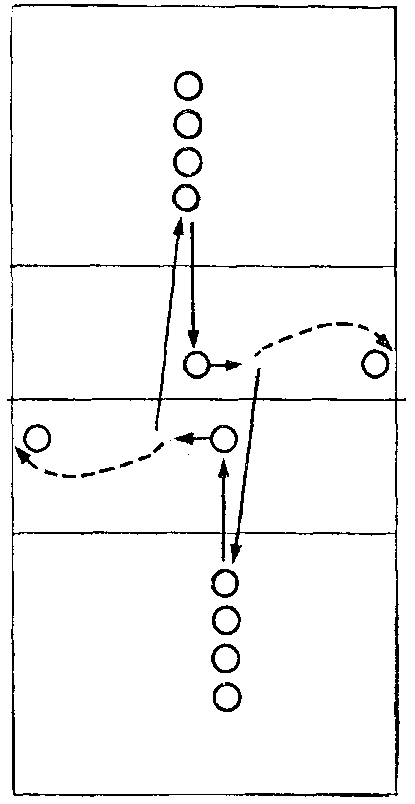
рис. 12

друг от друга. Передача мяча слева направо. Определив место падения мяча, занимающийся располагается под ним так, что­бы в момент передачи стопы бы­ли направлены в сторону переда­чи (изменение направления под углом 90°).

То же в другую сторону (рис. 12).

10. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, а оттуда — в зоны 4, 2. Занимающиеся располагаются на площадке в тройках по одному в зонах 6, 3, 4 и в зо­нах 6, 3, 2. Выполняют передачу из зоны 6 в зону 3, а от­туда—в зоны 4 и 2, возвращая затем мяч в зону 6. Пос­ле выполнения задания игроки меняются местами в трой­ках, затем тройками (рис. 13).

Рис. 12



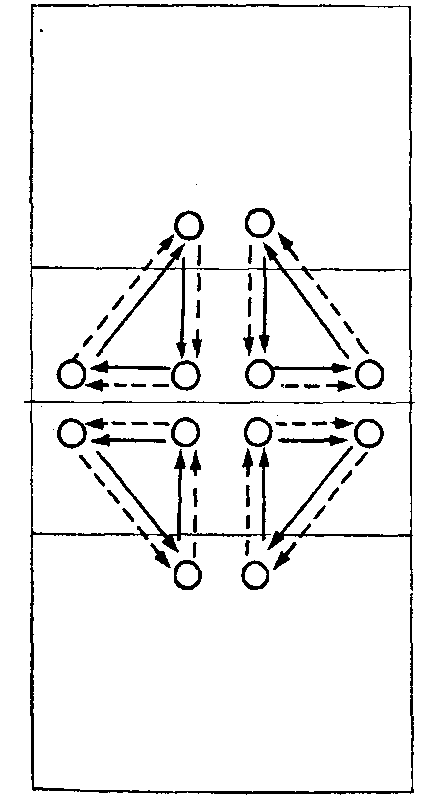


Рис. 13 Рис. 14

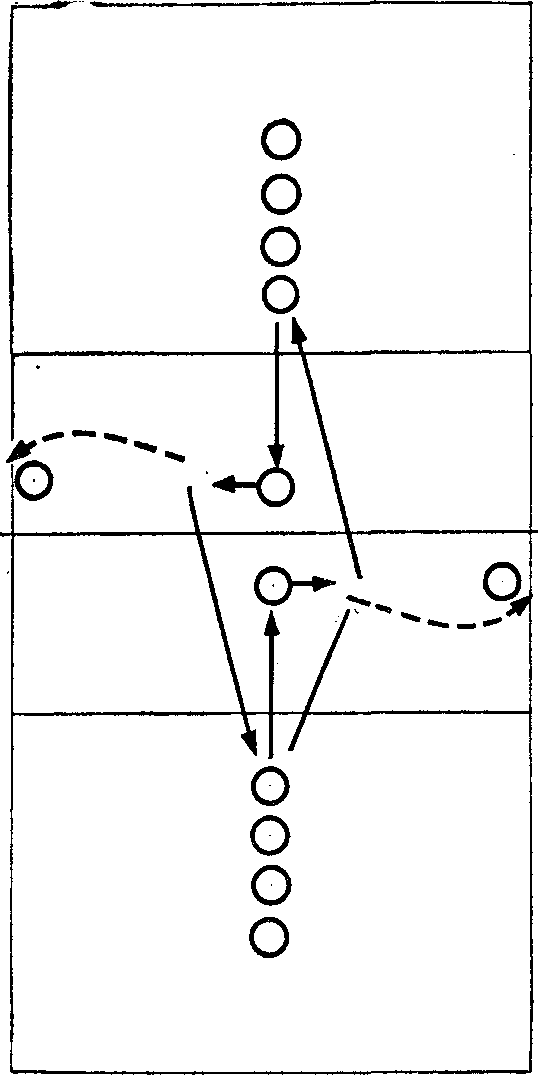
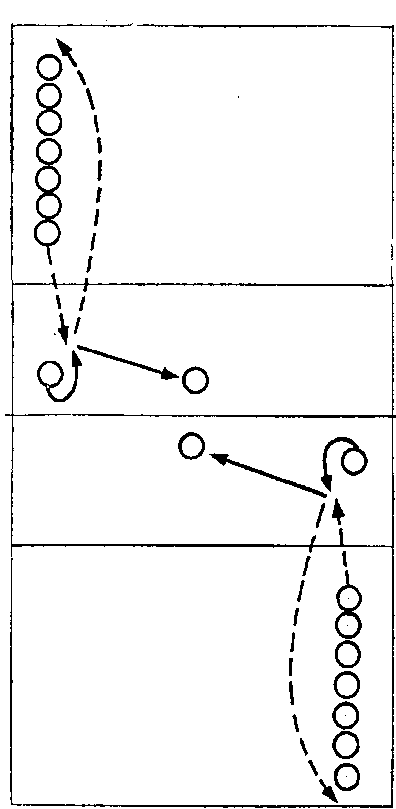
 

Рис. 15 Рис. 16

45

11. Занимающиеся в колоннах располагаются на про­тивоположных площадках, направляющий — в 2 м от сет­ки. Мяч передают по средней траектории — в 1,5—2 м над сеткой.

12. Учащиеся в колоннах располагаются по обеим сто­ронам сетки в зонах 6 и по одному — в зонах 3 и 4. Пере­дачу мяча выполняют с одной стороны площадки из зо­ны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, а затем поочередно через сетку в зону 6.

То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки (рис. 14).

13. То же, что упр. 12, но занимающиеся располагают­ся в зонах 6, 3 и 2 (рис. 15).

14. В парах. Занимающиеся располагаются на рас­стоянии 1,5—2 м друг от друга. Один игрок недобрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее или за голову,

46

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.

15. То же, что упр. 14, но выполняют ловлю и имита­цию передачи мяча, брошенного в пол и отскочившего вверх.

16. То же, что упр. 15, но выполняют ловлю и имита­цию передачи мяча, брошенного с противоположной сто­роны площадки через сетку.

17. То же, что упр. 15 и 16, но учащийся, выходящий к мячу, выполняет передачу мяча, направляя его парт­неру.

18. Занимающиеся располагаются по кругу, в середи­не находится преподаватель, который передает им мяч. Занимающиеся, выйдя под мяч, принимают его в исход­ном положении, а затем передают преподавателю.

19. В парах. Передача мяча в движении приставными шагами.

20. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 1 лицом к сетке. Один волейболист находится в зо­не 3, другой с мячом в зоне 2. Игрок зоны 2 подбрасыва­ет вверх мяч, занимающиеся из колонны поочередно вы­бегают вперед и передают мяч в зону 3 (рис. 16).

21. То же, что упр. 20, но занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 5, мяч подбрасывает вверх иг­рок, находящийся в зоне 4, передачу мяча выполняют в зону 3.

22. Встречная передача мяча в двух колоннах.

23. То же, что упр. 22, но через сетку.

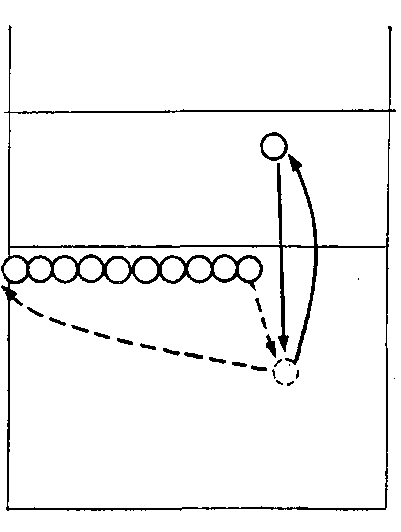
24. Занимающиеся располагаются в четырех колон­нах по одному вдоль боковых линий. Выполнив передачу на встречную колонну, игрок перебегает по диагонали в противоположную колонну (рис. 17). . 25. Занимающиеся построены в шеренгу на линии на­падения лицом к сетке. Преподаватель с мячом распола­гается в зоне 3 и поочередно набрасывает мяч за голову занимающемуся. Тот отбегает и передает мяч в зону 3 (рис. 18).

26. То же, что упр. 25, но преподаватель с мячом нахо­дится на противоположной площадке в зоне 3 и перебра­сывает мяч через сетку. Занимающийся, переместившись назад, выполняет передачу в зону 3 на стоящего там партнера.

27. То же, что упр. 26, но занимающийся после пере­мещения назад передает мяч в зону 2.

28. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 5, по одному игроку с мячом в зонах 4, 3, 2 у сетки. Из колонны волейболисты по очереди перемещаются приставными шагами вправо, получают мяч и передают его

Рис. 17



47

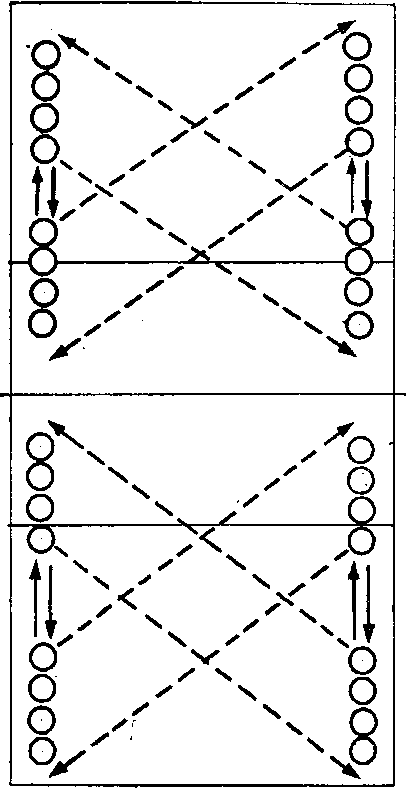


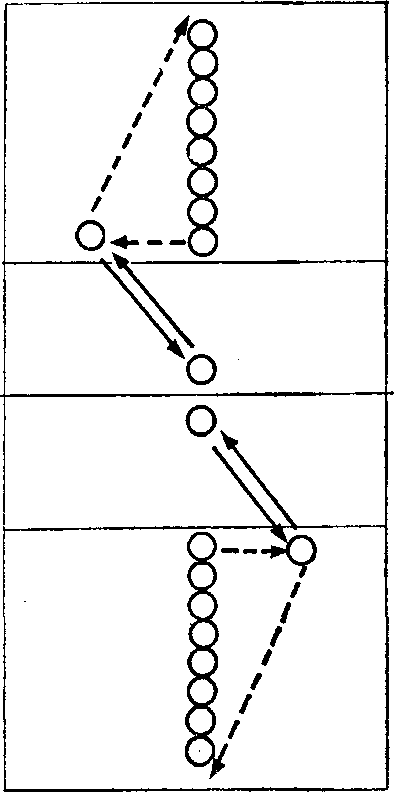
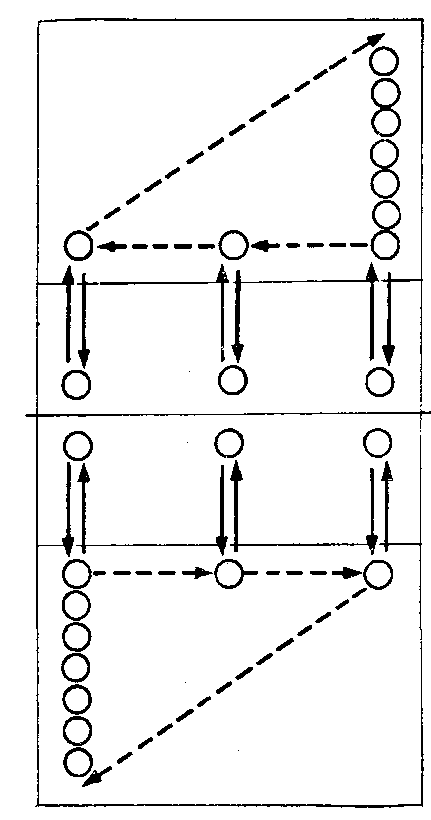
Рис. 18

игрокам, стоящим в зонах 4, 3, 2 (рис. 19).

29. То же, что упр. 28, но занимающиеся построены в колонну в зоне 1 и после передачи мяча перемещаются влево.

30. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 6, один игрок с мячом в зоне 3. Из зоны 3 мяч пе­ребрасывают по высокой траектории в зону 1. Занимаю­щиеся поочередно перемещаются вправо, передают мяч в зону 3 (рис. 20).

31. То же, что упр. 30, но из зоны 3 мяч набрасывают в зону 5. Занимающийся перемещается влево и передает мяч в зону 3. Рис. 19 Рис. 20

48  

32. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 6. Один игрок из зоны 3 набрасывает мяч левее или правее игрока, стоящего в колонне; тот, выйдя под мяч, направляет его игроку в зону 4 или 2,

Передача мяча двумя руками через голову (назад)

Это своеобразный тактический прием при передаче мяча для нападающего удара. Техника передачи здесь имеет отличительные особенности: мяч принимают над головой, руки в момент касания выпрямляют вверх-на­зад, туловище прогибают, тяжесть тела переносят на но­гу, находящуюся сзади.

1. В парах. Один игрок стоит спиной к другому, с соб­ственного набрасывания он передает мяч партнеру дву­мя руками через голову,

*49*

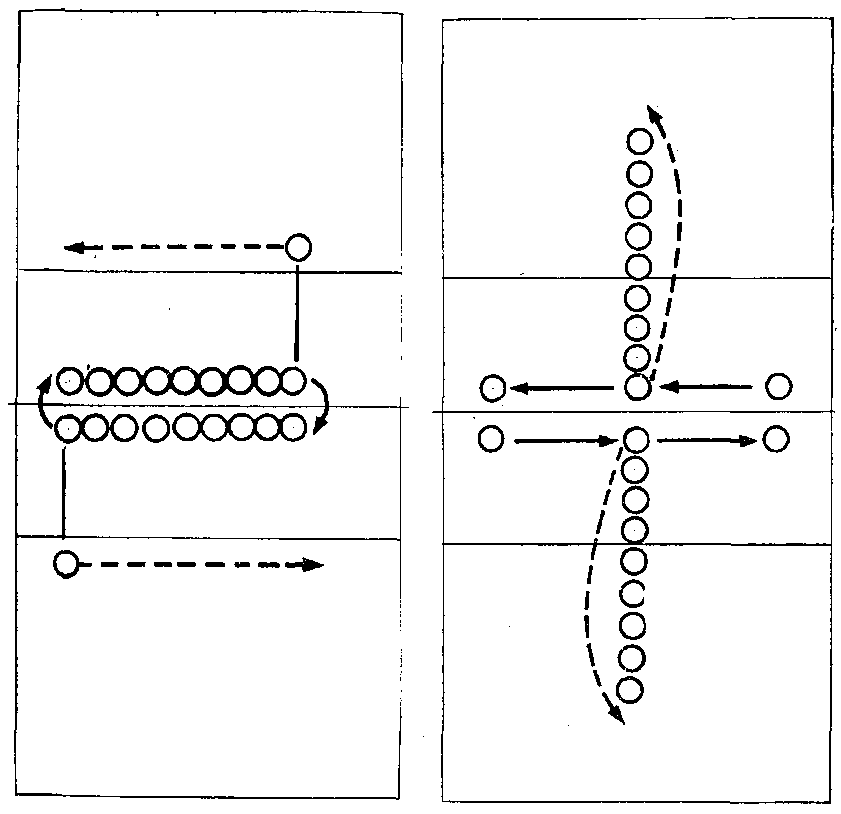


Рис. 21 Рис. 22

2. В тройках. Занимающиеся располагаются по одной линии. Крайний игрок передает мяч среднему, тот на­правляет его через голову на партнера, стоящего сзади, и поворачивается кругом, снова получает мяч и снова передает назад через голову и т. д.

3. Занимающиеся располагаются в шеренге около сет­ки, спиной к ней. Один из волейболистов, перемещаясь вдоль шеренги, поочередно набрасывает мяч каждому игроку. Мяч посылают двумя руками сверху назад через голову на противоположную сторону площадки (рис.21).

4. Занимающиеся располагаются в колоннах в зоне 3 правым боком к сетке. Преподаватель из зоны 4 переда­ет мяч в зону 3, откуда игроки поочередно передают его назад через голову в зону 2 на стоящего там партнера (рис. 22), который передает мяч в зону 4.

*50*

5. То же, что упр. 4, но преподаватель с мячом стоит в зоне 2, а передача мяча из зоны 3 адресуется назад че­рез голову в зону 4.

Перебивание мяча кулаком через сетку в стойке и прыжке

Как правило, новички еще не обладают достаточной подвижностью, поэтому им трудно вовремя занять исход­ное положение для передачи мяча около сетки, особенно когда мяч передают из глубины площадки или вдоль сет­ки. Начинающие часто допускают ошибки при попытке перебить мяч, летящий в сетку,— касаются ее.

Во избежание ошибок целесообразно обучить зани­мающихся перебиванию мяча кулаком через сетку в стой­ке и прыжке. Для этого рекомендуются следующие уп­ражнения:

1. Один занимающийся стоит на стуле около сетки и держит мяч в вытянутой вперед руке. Игроки из колон­ны поочередно после разбега в два-три шага выпрыгива­ют вверх и ударяют по мячу кулаком, перебивая его че­рез сетку. Юные волейболисты должны научиться пры­гать вверх после разбега и приземляться на одну или обе ноги, не продвигаясь дальше по ходу разбега.

2. Занимающиеся построены в колонну по одному в зоне 4. Преподаватель из зоны 6 набрасывает мяч на верхний трос сетки между зонами 4 и 3, а игроки пооче­редно перебивают его кулаком через сетку в прыжке.

3. То же, что упр. 2, но колонна расположена в зоне 2, а преподаватель набрасывает мяч на верхний трос сетки между зонами 3 и 2.

4. В парах с противоположных сторон сетки. Один игрок перебрасывает мяч через сетку (близко к ней), другой, отбивая кулаком в прыжке, возвращает его на противоположную сторону.

*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, летящих далеко за пределами площадки. Техника выполнения его заклю­чается в следующем.

Находясь в положении готовности (рис. 23, кадр 1) —

*51*

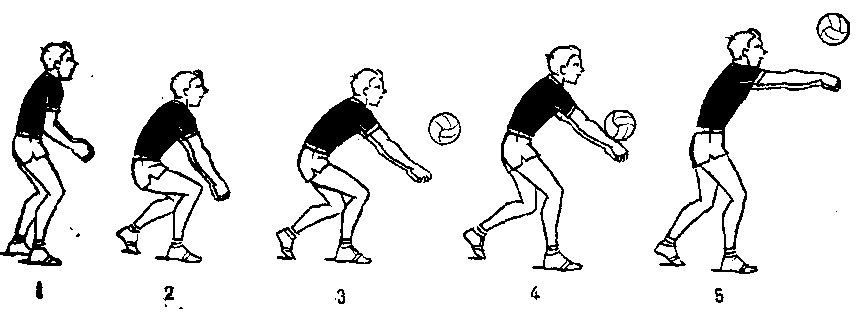


Рис. 23

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 (кадр 2). Осуществляя при­ем, игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним (кадр 3). Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук (кадр 4). Движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах. Туловище вы­прямляют, ноги активно разгибают. Движение, сопро­вождающее мяч, выполняют дальнейшим разгибанием ног и туловища, а также плавным смещением рук впе­ред-вверх вслед за мячом (кадр 5).

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.

52

Техника приема мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью (18—20 м/сек) ниже уровня пояса, отличается большим сгибанием ног в коленях в исходном положении и тем, что после соприкосновения рук с мя­чом о. ц. т. продолжает понижаться 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 ухудшаются;

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 меньше 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 эстафет у стены, встреч­ных передач, чтобы постоянно закреплять навыки иг­роков.

При совершенствовании этого приема не следует за­бывать и о выполнении передачи мяча двумя руками

53

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 обращать 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,

54

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 вы-радом в стороны, вперед, назад. Обратить внимание за­нимающихся на своевременное выполнение выпада.

3. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоя­нии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внима­ние занимающихся на изменение угла наклона рук при приеме в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук.

4. В парах. Учащиеся располагаются на расстоянии 5—6 м друг от друга. Поочередные передачи мячей, ле­тящих с различной скоростью. Обратить внимание зани­мающихся на необходимость выполнять быстрое встреч­ное движение руками к мячу, летящему с незначитель­ной скоростью, и относительно медленно смещать их впе­ред-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, т. е. после удара занимающегося, следует снижать скорость полета мяча—в момент приема туловище несколько приподни­мать, а руки незначительно смещать вверх-назад.

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

6. Трое занимающихся располагаются треугольником на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева направо в средней стойке. Обратить внимание занимаю­щихся на необходимость выполнять движение руками в направлении вперед-вверх-вправо. После соприкоснове­ния с мячом левую ногу разгибают активно, тяжесть тела переносят на правую ногу.

То же в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, пра­вую ногу разгибают активно, тяжесть тела переносят на левую ногу (рис. 24).

7. Занимающиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, а колонна—в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в

55

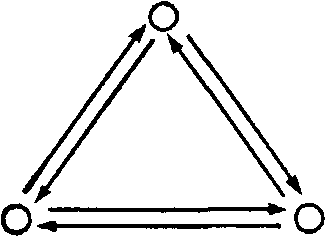


Рис. 24

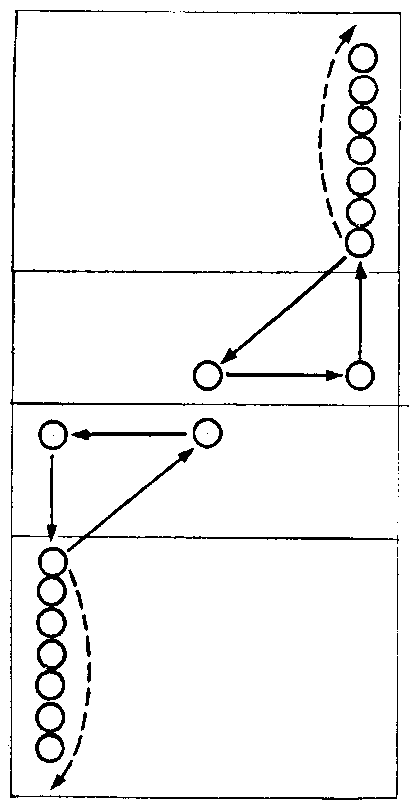
зону 5, а оттуда приемом снизу в зону 3 и возвра­щение в зону 4 ударом руками сверху. Основное внимание следует уде­лить точности передачи мяча из зоны 5 в зону 3 (рис. 25).

8. Занимающиеся по одному располагаются в зонах 2 и 3, а колонна— в зоне 1. Передача мяча из зоны 2 в зону 1, а от­туда приемом снизу в зону 3 и возвращение в зону 2 двумя руками свер­ху. Основное внимание

уделить точности направления мяча из зоны 1 в зону 3 (рис. 26).

9. Занимающиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, а колонна—в зоне 6. Игроки из зоны 6 поочередно приемом снизу направляют мяч в зону 2, получают его обратно, затем передают в зону 4 и уходят в конец колон­ны. Основное внимание следует уделить точности направ­ления мяча из зоны 6 в зоны 4 и 2 (рис. 27).

10. Занимающиеся в колоннах располагаются в зонах 4 и по одному игроку в зонах 6 и 3.

Рис. 25

Приемом снизу мяч направляют из зоны 5 в зону 3, оттуда в зону 4, из зоны 4 через сетку в зону 6 (рис. 28). Игрок, перебивший мяч через сетку, перемещается в конец колонны.

11. То же, что упр. 10, но колонны занимающихся рас­положены в зонах 6, 3, 2.

12. Занимающиеся в колоннах расположены в зоне 4

56

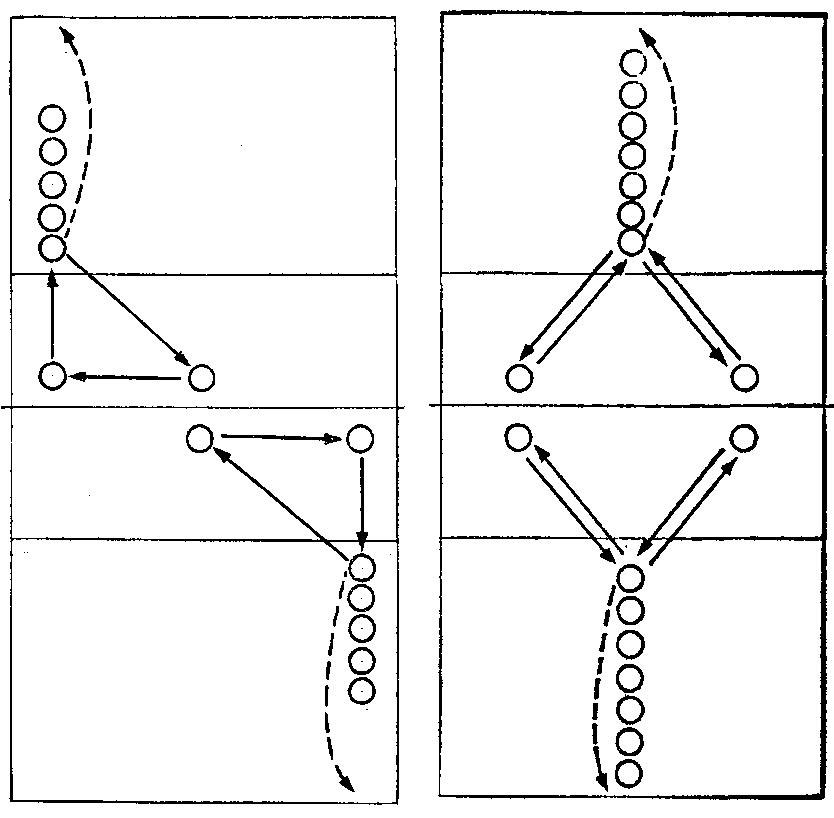


рис. 26 рис 27

в 3 м от сетки, лицом к ней. Один игрок с мячом стоит в 3—4 м от сетки и бросает мяч в сетку; его поочередно после выхода вперед принимают занимающиеся, стоя­щие в колонне (рис. 29). После приема мяча, отскочив­шего от сетки, игрок перемещается в конец колонны.

13. То же, что упр. 12, но колонны занимающихся рас­положены в зонах 2.

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

15. Занимающиеся в колонне располагаются в зоне 6, преподаватель с мячом—в зоне 3. Несильным ударом преподаватель направляет мяч то в зону 5, то в зону 1. Игроки, перемещаясь в сторону, поочередно принимают мяч и направляют его в зону 3.

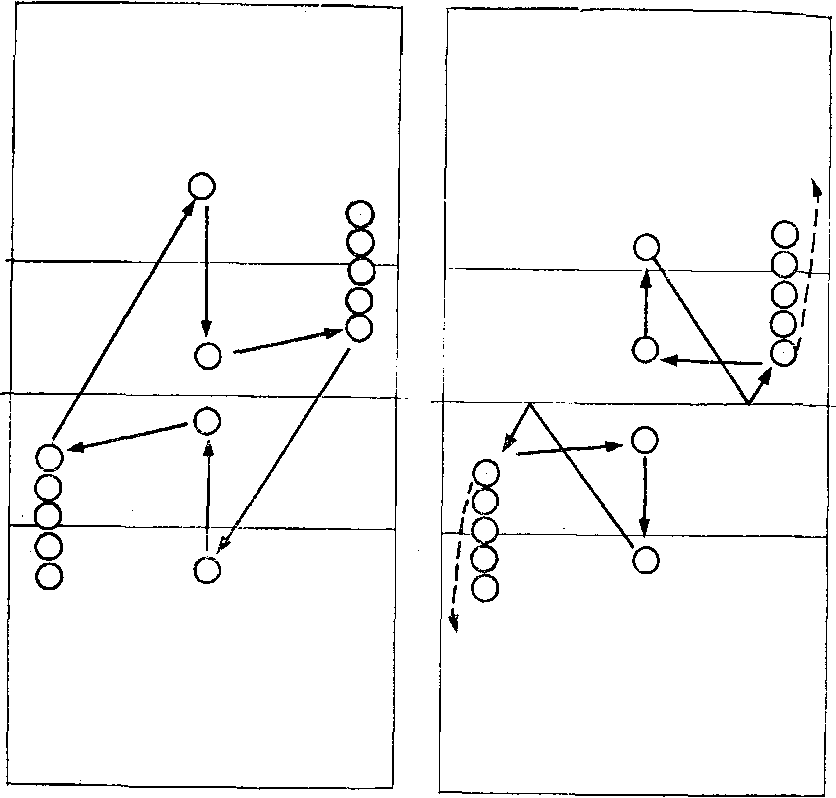


Рис. 28

Рис. 29

57

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

*Прием подачи*

Прием подачи—технический прием, от которого за­висит дальнейший ход игрового эпизода. Ошибки, допу­щенные здесь, немедленно приводят к потере очка. Пло­хой прием затрудняет развитие атаки. Из-за сложности выполнения прием подачи требует особого подхода при обучении и должен занять одно из главных мест в трени­ровочной работе. Техника выполнения приема подачи за­ключается в следующем.

58

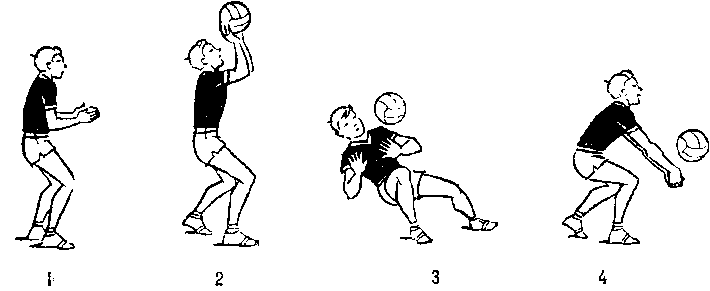


Рис. 30

Определив способ подачи соперника, волейболист принимает положение готовности—ноги на ширине плеч, одна на 20—30 см впереди другой, незначительно согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен на подающего игрока (рис. 30, кадр 1). После подачи, определив направление, траекторию и скорость полета мяча, волейболист, при­нимающий подачу, быстро перемещается к месту падения мяча и принимает исходное положение—руки, туловище и ноги расположены в зависимости от избранного способа приема мяча. Игрокам, перед приемом подачи стоящим в зонах 4 и 5, рекомендуется занимать положение—левая нога выдвинута несколько вперед, а игроки, стоящие в зонах 2 и 1, выдвигают несколько вперед правую ногу.

При приеме подачи двумя руками сверху, когда мяч движется со средней скоростью, сгибание ног в голено­стопных и коленных суставах, а туловища — в тазобед­ренном суставе увеличивается. Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечья опускают несколько ни­же. Такое расположение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча после подачи (кадр 2). При большой скорости полета мяча или при планирующей подаче волейболист еще больше сгибает ноги, туловище несколько отклоняет назад (о. ц. т. тела находится за опорой—кадр 3) и, выполнив передачу, приседая, пере­катывается на спину.

При приеме подачи двумя руками снизу в исходном положении ноги согнуты в коленных и голеностопных су­ставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, предплечья супи-нированы (кадр 4). Мяч принимают на предплечья, бли­же к кистям, ноги и туловище выпрямляют. С увеличе-

59

нием скорости полета мяча встречное движение рук за­медляется.

Поскольку прием подачи — сложный элемент техники, способ выполнения которого может меняться в зависимос­ти от способа подачи и ее тактической направленности, то занимающийся должен усвоить следующее:

чем быстрее принимающий подачу игрок определит способ ее выполнения, тем скорее он сможет принять пра­вильное положение готовности;

чем раньше будут определены направление, траекто­рия и скорость полета мяча после подачи, тем больше бу­дет времени на перемещение навстречу мячу, принятие исходного положения и выбор способа приема подачи;

игрок, принимающий подачу, заранее предполагает направление передачи мяча;

качество передачи мяча после подачи зависит от свое­временного и правильного принятия исходного поло­жения;

когда мяч летит с малой скоростью по высокой траек­тории, целесообразнее принимать и передавать его двумя руками сверху—тогда передача точнее;

когда мяч летит с большой скоростью на уровне пояса, то лучше принимать его двумя руками снизу; этот прием позволяет игроку оставаться в опорном положении, что дает возможность быстро включаться в игровые дей­ствия, однако точность передачи, как правило, несколько снижается;

при приеме подачи двумя руками сверху следует сог­нуть ноги в коленных и голеностопных суставах больше, чем при выполнении второй передачи, пальцы рук не­сколько напряжены. Если мяч летит быстро, то можно принять подачу с падением-перекатом на спину. Для это­го волейболист выходит под мяч, тазобедренный сустав находится на уровне коленного, о. ц. т. тяжести тела опу­щен вниз и смещен за опору. Мяч принимают в безопор­ном положении, туловище несколько отклоняют назад, активным движением руками направляя мяч вперед-вверх, после чего следует группировка и падение-перекат на таз — спину. Во избежание травм при перекате на спи­ну руки в стороны-назад для упора выставлять не реко­мендуется, голову следует наклонять вперед;

при приеме подачи двумя руками снизу следует при­нимать более низкую стойку. Руки при приеме подачи опущены несколько ниже, чем обычно. Сгибание рук в

60

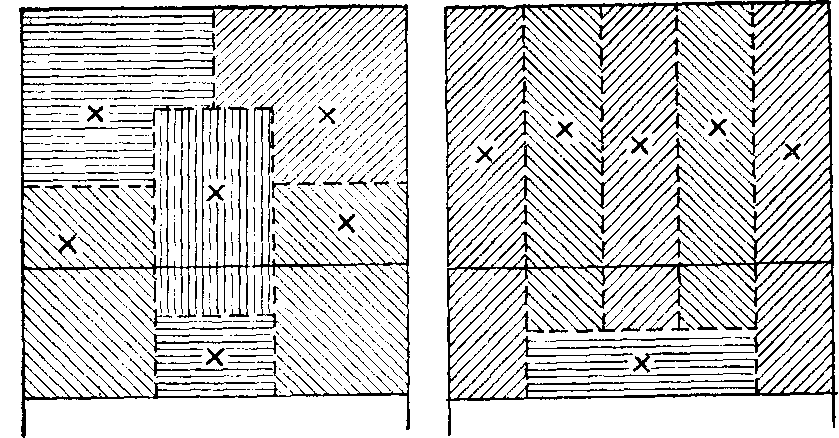


Рис. 31 Рис. 32

локтевых суставах не допускается. Движение рук на­встречу мячу минимально и уменьшается по мере увели­чения скорости полета мяча. К стремительно летящему мячу выставляют предплечья и в момент касания его ру­ки чуть отводят назад, амортизируя удар.

Для того чтобы успешно принять подачу, учащийся должен уметь:

выполнять передачу мяча двумя руками сверху как на месте, так и после перемещений, а также с падением-перекатом на спину;

выполнять передачу мяча двумя руками снизу как на месте, так и после перемещения.

Поскольку большинство мячей с подачи попадает в центральную часть площадки (зоны 5, 6 и 1), то при обу­чении приему подачи следует располагать занимающих­ся таким образом, чтобы они могли обеспечить полноцен­ный прием. Вначале учат принимать подачи, располагая игроков в две линии (рис. 31). Затем, по мере овладения приемом, перестраивают их по ломаной линии (рис. 32). Этот способ расположения надежнее, так как перемеще­ния вперед или назад игроки осуществляют быстрее, не­жели в стороны; однако они не должны стоять близко друг к другу.

Принимая планирующую подачу, игроки несколько рассредоточиваются: каждый действует в определенной зоне и, перемещаясь, в момент подачи занимает удобную позицию для приема мяча.

61

Обучая занимающихся технике приема подачи, сле­дует заострить внимание на следующих деталях: стре­миться обязательно научить их приему подачи как двумя руками снизу, так и двумя руками сверху; правильно вы­бирать место на площадке и своевременно перемещаться к летящему мячу; подстраховывать игрока, принимающе­го подачу; выходя на прием мяча первым, принимать его;

приняв подачу, стараться передать мяч в заранее обус­ловленную зону.

Ошибки, встречающиеся при приеме подачи:

1. Игрок, принимающий подачу, располагается слиш­ком близко к сетке или к лицевой (боковой) линии.

2. Игрок не принял положения готовности.

3. Запоздалая реакция на поданный мяч.

4. Несвоевременный выход к летящему мячу.

5. Попытка принять мяч и отказ от намеченных дей­ствий, вводящие в заблуждение партнера.

6. Запоздалый выбор способа приема подачи.

7. Игрок выполняет встречное движение руками к мя­чу, не учитывая скорость и траекторию полета мяча; руки сгибает в локтевых суставах.

8. Мяч, принятый после подачи, не доведен до пере­дающего игрока.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения приема подачи направлены на развитие у занимающихся ответ­ной реакции на действие преподавателя или партнера, на укрепление мышц пальцев рук и кистей, развитие быст­роты движений без мяча и с мячом, а также ловкости (умения выполнять кувырки, падения-перекаты на спину влево, вправо и т. д.).

# Подводящие упражнения

1. В парах. Занимающиеся располагаются на расстоя­нии 5—6 м друг от друга. Один игрок подбрасывает мяч вверх и несильным ударом по средней траектории направ­ляет его на партнера. Мяч нужно принять двумя руками сверху.

2. То же, что упр. 1, но занимающийся, производящий удар по мячу, направляет его по низкой траектории, ниже

62

пояса принимающего. Мяч принимают двумя руками снизу.

3. Занимающиеся располагаются на одной стороне площадки, преподаватель с мячом—на противополож­ной, у места подачи. Подбрасывая мяч, преподаватель имитирует различные способы подачи. Игроки по зада­нию при нижней прямой подаче делают шаг вперед, при верхней прямой—шаг назад, при нижней боковой— шаг влево, при верхней боковой—шаг вправо.

4. В парах. Занимающиеся располагаются на проти­воположных боковых линиях площадки. Один игрок на­правляет мяч партнеру по различным траекториям и с различной скоростью, другой должен выйти навстречу мячу, занять исходное положение и принять сверху или снизу двумя руками. Способ приема выбирают произволь­но, в зависимости от ситуации. Не рекомендуется зло­употреблять приемом мяча снизу.

5. То же, что упр. 4, но один занимающийся принимает мячи от двух партнеров, поочередно посылающих ему различными способами.

6. Два-три занимающихся стоят на боковой линии в 2 м друг от друга и принимают поочередно посылаемые им двумя игроками мячи с расстояния 9 м. Принимаю­щие, взаимодействуя, выходят навстречу мячу—один принимает, а другой подстраховывает.

7. В парах. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в 5 м от сетки. Один игрок ударом направляет мяч через сетку по средней траектории на партнера, а тот, выйдя навстречу мячу, принимает его двумя руками сверху и передает игроку, стоящему в зо­не 3.

8. То же, что упр. 7, но занимающийся, перебивающий мяч через сетку, направляет его по низкой траектории. Партнер принимает мяч двумя руками снизу.

# Специальные упражнения

1. Шесть занимающихся располагаются в две линии на одной стороне площадки. Подачу выполняют по вы­сокой или средней траектории. Игроки принимают мяч двумя руками сверху и направляют его в зону 3. Следует обратить внимание учащихся на необходимость присталь­но наблюдать за подающим игроком и своевременно пе-

63

ремещаться навстречу мячу (в пределах своей зоны), а также принимать устойчивое исходное положение перед приемом мяча.

2. То же, что упр. 1, но подачу выполняют по средней траектории. Занимающиеся перестраиваются и распола­гаются на площадке по ломаной линии. Принимают мяч двумя руками снизу и передают в зону 3. Необходимо об­ратить внимание занимающихся на то, что преждевремен­ная изготовка перед приемом мяча двумя руками снизу закрепощает игрока.

3. Шесть занимающихся располагаются на одной сто­роне площадки. Игроки, подающие мяч, попеременно ме­няют способы подачи, подают ближе к сетке или дальше от нее. Принимающие подачу следят за подающим игро­ком и в зависимости от способа подачи, направления, траектории и скорости полета мяча избирают способ при­ема, направляя мяч в зону 3.

4. Трое занимающихся располагаются в зонах 4, 5 и 6. Мяч верхней прямой подачей направляют в указанные зоны. Передачу игроки выполняют в зону 3.

5. То же, что упр. 4, но занимающиеся располагаются в зонах 1, 2 и 6. Подачу направляют в указанные зоны.

6. То же, что упр. 5, но занимающиеся располагаются в зонах 5, 6 и 1. Мяч принимают по всей площадке. Сле­дует обратить внимание занимающихся на необходимость незамедлительно выходить к месту падения мяча и свое­временно принимать исходное положение.

7. Шесть занимающихся располагаются на площадке. Подачу выполняют любым способом. Подачу принимают рациональным способом, мяч передают в зону 3. После приема 10 подач игроки переходят в другую зону.

8. То же, что упр. 7, но мяч при приеме подачи направ­ляют в зону 2.

9. То же, что упр. 8, но мяч при приеме подачи направ­ляют в зону 4.

10. Шесть занимающихся располагаются на площадке и, приготовившись к приему верхней прямой подачи, на­правляемой по средней траектории, стремятся своевре­менно распознать направление полета мяча, а затем дей­ствуют по заданию:

если мяч принимает игрок зоны 6, то игроки зон б и 1 подстраховывают его, а игрок зоны 2 выбегает к сетке;

если мяч принимает игрок зоны 5, то игрок зоны 6 под­страховывает его, а игрок зоны 1 выбегает к сетке;

64

если мяч принимает игрок зоны I, то игрок зоны 6 под­страховывает его, а игрок зоны 5 выбегает к сетке;

если мяч принимает игрок зоны 4, то игрок зоны 5 подстраховывает его, а игрок зоны 1 выбегает к сетке;

если мяч принимает игрок зоны 2, то игрок зоны 1 под­страховывает его, а игрок зоны 5 выбегает к сетке.

Игрок зоны 1, выбегая к сетке, принимает исходное положение для передачи мяча на стыке зон 2 и 3, а иг­рок зоны 5—на стыке зон 4 и 3. После приема 10 подач игроки переходят в другую зону.

11. То же, что упр. 10, но мяч после приема подачи адресуют игрокам, выбегающим к сетке,—они должны выполнить передачу для нападающего удара.

*Подачи*

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

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

Опыт показал, что последовательное выполнение дви­жений, где подбросу мяча вверх предшествует поднятие вверх (верхняя подача) или отведение вниз (нижняя) бьющей руки, а затем следует невысокий подброс мяча (0,4—0,6 м) и удар, значительно облегчает подачу. Обу­чающимся не 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 (рис. 33, кадр 1). Правую руку отводит для зама­ха назад, тяжесть тела переносит на стоящую сзади ногу, взгляд переводит на мяч (кадр 2). Движением левой ру­ки верх подбрасывает мяч на 0,4—0,6 м. Ногу, стоящую сзади, разгибает, тяжесть тела переносит на стоящую

65

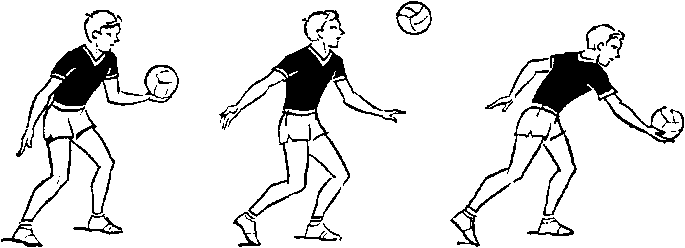


Рис. 33

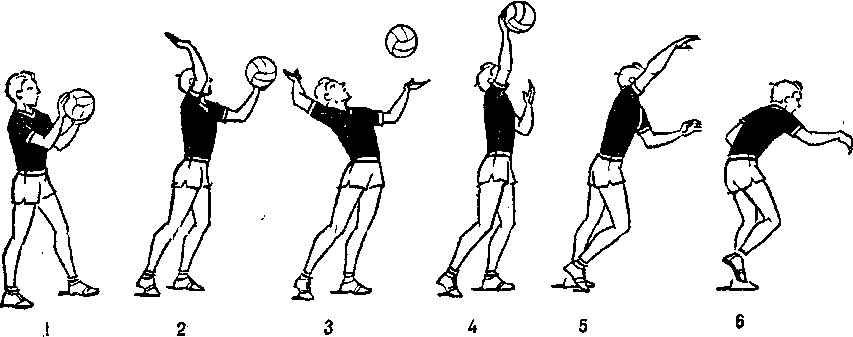


Рис. 34

впереди ногу, туловище несколько разворачивает влево, правую руку ведет вниз-вперед (кисть слегка напряжена, пальцы соединены) и производит удар по мячу (кадр 3).

Техника выполнения верхней прямой подачи заклю­чается в следующем. Исходное положение—стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника (рис. 34, кадр 1). 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 (кадр 2). Движением левой руки вверх игрок подбрасы­вает мяч перед собой на 0,6—0,8 м выше головы (кадр 3). Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на стоя­щую впереди ногу, туловище незначительно сгибает, вы­прямляя руку (кисть слегка напряжена, пальцы соедине­ны), производит удар по мячу (кадр 4). После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается; руку опускает вниз, туловище сгибает и разворачивает влево (кадр 5),

66

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.

Прежде чем приступить к выполнению подачи, зани­мающиеся должны:

научиться принимать исходное положение;

уметь бросать набивной мяч (1—3 кг) правой рукой снизу вперед-вверх (для нижней прямой подачи) и из-за головы (для верхней прямой подачи) на расстояние не менее 6 м.

Нужно объяснить занимающимся, что удары по мячу наносят основанием ладони и не в полную силу. Увлече­ние сильным ударом отражается обычно на технике подачи.

Если обучение подаче не входит в задачу урока, то в конце его каждый волейболист должен выполнить хотя бы 10 подач. Например, можно организовать соревнова­ния на точность.

Подачу на точность рекомендуется выполнять в ори­ентиры, обозначенные на противоположной стороне пло­щадки. Целесообразно подавать по 5—10 раз в каждую зону. Переходить к обучению нижней боковой и особенно верхней боковой подаче желательно после того, как юные волейболисты овладели этими упражнениями.

Целесообразно выполнять подачи с различными интер­валами (в пределах 5 сек.).

При овладении тактикой подач занимающиеся долж­ны стремиться затруднить сопернику прием мяча—пода­вать на игрока, слабо владеющего приемом, усложнять организацию атаки. При подаче не следует спешить, даже если удалось подряд выиграть несколько очков и сопер­ник растерян, —темп игры не ускорится, а опасность до­пустить ошибку увеличится.

Ошибки, встречающиеся при выполнении подачи мяча:

1. Неправильное исходное положение.

2. Мяч подброшен вперед, в сторону или за голову.

3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара.

67

4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.

5. Кисть бьющий руки слишком расслаблена или на­пряжена.

6. Отсутствует захлестывающее движение кистью при подаче на силу.

7. При замахе тяжесть тела не перенесена на стоя­щую сзади ногу.

8. В момент удара не разворачивают плечи.

9. 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 сопротивлением 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 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 сетки.

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 половины площадки.

3. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки.

68

4. Соревнования на точность попадания в установлен­ный квадрат.

5. Чередование способов выполнения подачи (верх­няя, нижняя и т. д.).

6. Соревнование на выполнение установленного препо­давателем количества подач.

7. Подачи на точность в зоны 1, 6, 5 и т. д.

8. Подачи на силу (верхняя прямая и боковая),

*Нападающий удар*

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

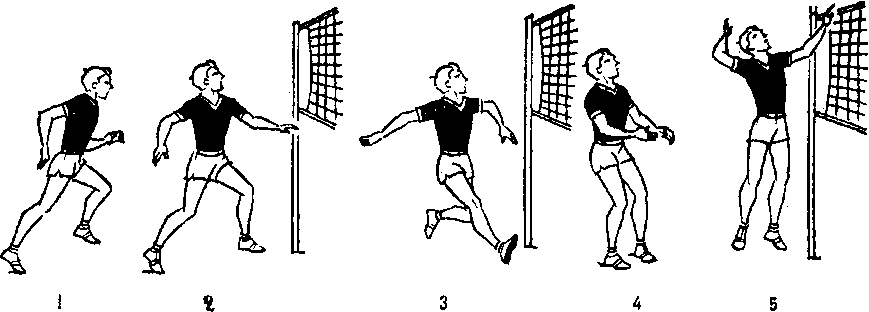
Существует также боковой нападающий удар.

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, т. е. от на­правления и высоты передач, расположения блока и игро­ков защиты 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 на-подающего 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 замахом для удара по ле­ тящему мячу в наивысшей точке 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.

69



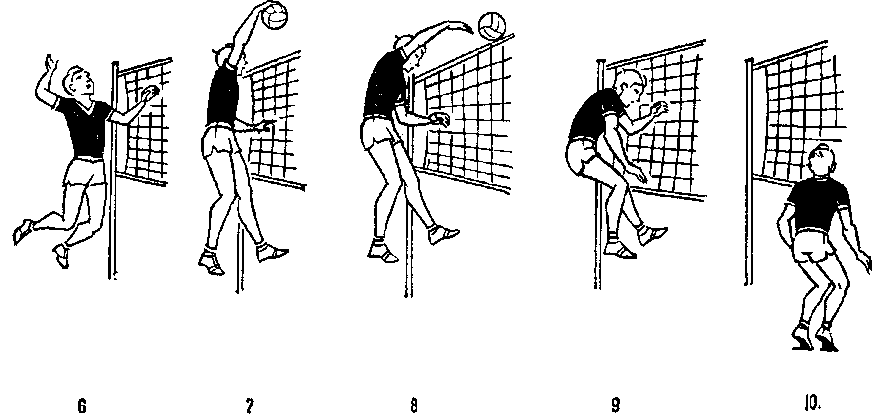


Рис. 35

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 (рис. 35, кадры 1,2). Начало разбега и его скорость зави­сят от расстояния и траектории полета мяча. При послед­нем шаге разбега руки движутся вниз-назад, волейболист выполняет наскок на выставленную вперед правую ногу (кадр 3) и, приставляя левую, приземляется на парал­лельно поставленные стопы, сгибает ноги (кадр 4). Махо­вым движением руками вперед-вверх и разгибанием ног он выполняет прыжок вверх (кадр 5). 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 (кадр 6). Удар по мячу осуществля-

70

ет сгибанием туловища и разгибанием правой руки, ко­торая движется навстречу мячу; левую руку опускает вниз, ноги разгибает (кадр 7). Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз (кадры 8, 9). Волейболист приземляется на полусогнутые ноги (кадр 10).

Для того чтобы успешнее и более качественно овла­деть нападающим ударом, занимающийся должен усво­ить следующие положения.

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 передачи—в начале разбега, при прострельной передаче—в конце.

При напрыгивании на опору стопу выставленной впе­ред ноги ставят с пятки (стопорящий 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 эффективном замахе правой рукой в прыжке и прогибании туловища ноги сгибают в колен­ных суставах — игрок принимает положение «натянутого лука»,

71

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 ускорения 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) семь раз из десяти в круг диаметром 1 м с расстояния 6 м, за­махнувшись из-за головы.

В ряде методических пособий по волейболу обучение нападающему удару рекомендуется начинать с передач длиной 3—4 м, поскольку считают, что новичку легче со­гласовать свой выход с движением мяча. Опыт работы с новичками показывает, что когда обучение нападающему удару начинается вначале с места или с шага по верти­кально подброшенному мячу, а затем после небольшого разбега по мячу, летящему по средней траектории с не­большого расстояния, то эффект ощутимее.

В начале занятий целесообразно использовать расчле­ненный метод обучения. Для этого рекомендуется обучить занимающихся ударному движению по мячу на месте, затем в прыжке и только потом—в прыжке после раз­бега.

Первоначальный разбег должен составлять не более 3 м под углом к сетке 45—50°. Уместно напомнить о пра­вильном приземлении—следует избегать приземления на пятки почти выпрямленных ног (жесткое приземление), что часто приводит к травмам.

Удары по мячу вначале не должны быть сильными. По мере овладения нападающим ударом целесообразно чередовать сильные и слабые удары.

Ошибки, встречающиеся при выполнении нападающе­го удара:

1. Несвоевременный и неточный разбег (несоответст­вие разбега и прыжка скорости, траектории полета мяча, а также месту отталкивания) — игрок пробегает под мяч.

72

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, замах 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. Отсутствует завершающее движение 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, лежащему на ладони впе­ред-вверх выставленной левой (правой) руки, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.

2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Зани­мающийся, стоя на полу, располагается несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы. Упражнение то же, что и упр. 1, но мяч перебивают через сетку. Кисть захлесты­вающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не за­девая сетки (рис. 36).

3. То же, что упр. 2, но занимающиеся левой рукой

73

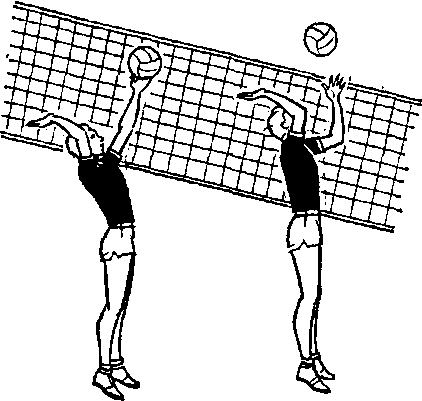
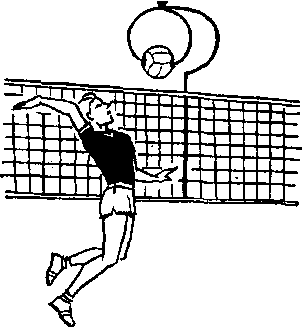
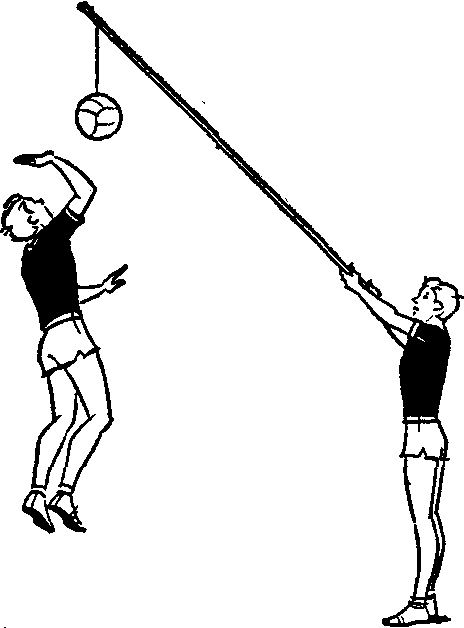
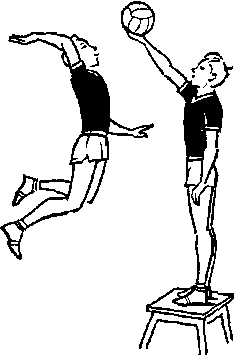
   

Рис. 36 Рис. 37 Рис. 38 Рис. 39

подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.

4. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше ее (рис. 37). Занимающийся, 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.

74

Вместо держателя можно использовать мяч, подве­шенный на леске (рис. 38), или держать мяч на ладони (рис. 39).

5. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и, од­новременно отводя руки вниз-назад, фиксируют полу­присед.

6. То же, что упр. 5, но полуприсед фиксируют после разбега в 2—3 шага.

7. То же, что упр. 6, но занимающиеся, выполнив раз­бег, а затем наскок, выпрыгивают вверх. В момент прыж­ка делают активный взмах руками вперед-вверх без задержки в положении полуприседа.

8. То же, что упр. 7, но занимающиеся, выпрыгнув вверх, имитируют удар правой рукой.

9. То же, что упр. 4, но нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 2—3 шага.

*Специальные упражнения*

1. Занимающиеся построены в колонну в 2—3 м от сетки. Преподаватель с мячом в зоне 3. Нападающий удар «по ходу» через сетку по вертикально подброшенно­му мячу выполняют после разбега—2—3 шага.

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

3. То же, что упр. 2, но нападающий удар выполняют в 2 м от передающего игрока.

4. Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой пе­редачи из зоны 3, В зону 3 мяч направляют из зон 5, 6, 4.

5. То же, что упр. 2, но нападающий удар выполняют из зоны 2.

6. То же, что упр. 4, но нападающий удар осуществля­ют из зоны 2.

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

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

9. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 в правую, левую половину площадки.

10. Нападающие удары «по ходу» из зон 4 и 2 со сред­них по высоте передач из зоны 3.

11. Нападающие удары «по ходу» из зон 4 и 2 со сред­ней передачи за голову из зоны 3. В зону 3 мяч направля­ют из зон 5, 6, 1.

75

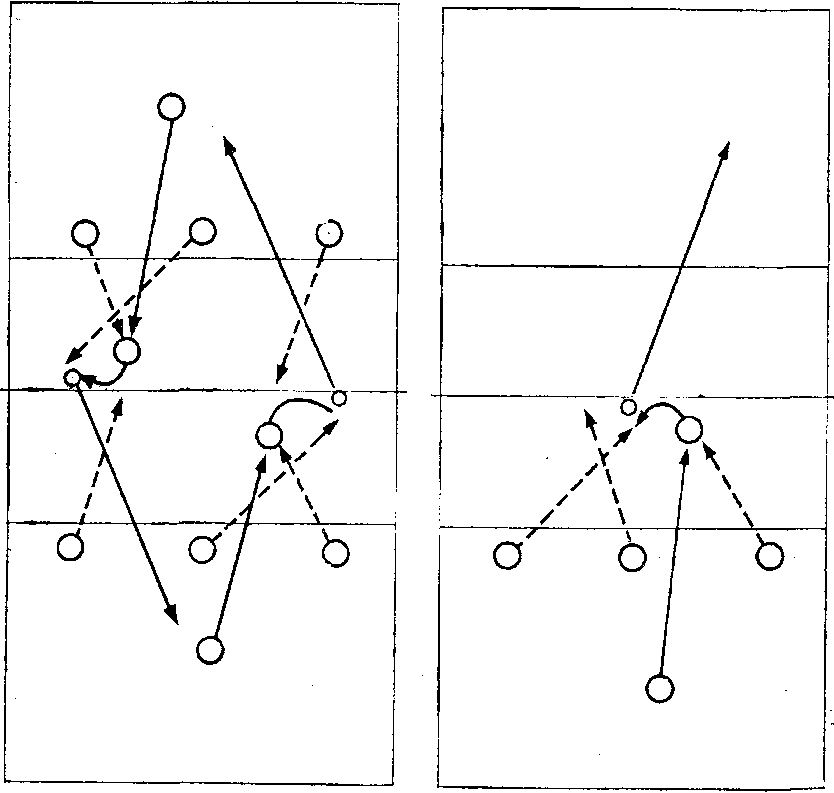


Рис. 40 Рис. 41

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

13. 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.

14. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 2.

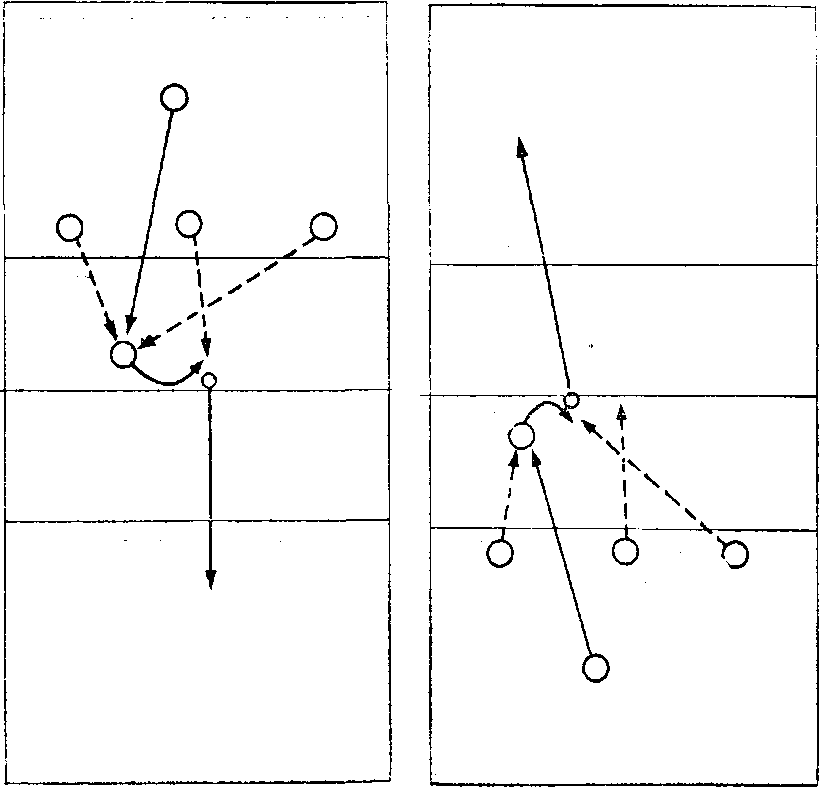
15. Нападающий удар из зоны 2 с высокой передачи из зоны 4.

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

17. Нападающие в зонах 4 и 3, передающий в зоне 2. Нападающий удар из зоны 4, в зоне 3 обучающийся раз­бегается к сетке, прыгает и имитирует удар.

76

Рис. 42 Рис. 43



18. То же, что упр. 17, но игрок зоны 3 нападает, а иг­рок зоны 4 имитирует удар.

19. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2. Из зо­ны 2 занимающийся выбегает к мячу и выполняет пере­дачу за голову туда, куда выходит игрок зоны 3, и напа­дает. В зоне 4 выполняется имитация удара (рис. 40).

20. То же, что упр. 19, но на передачу выходит игрок зоны 4, а удар выполняет игрок зоны 3 в зоне 4 после пе­редачи за голову.

21. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Из зоны 2 занимающийся выходит к мячу и выполняет пере­дачу перед собой. К нему устремляется игрок зоны 4 и нападает; игрок зоны 3 разбегается к сетке и имитирует удар (рис. 41).

22. То же, что упр. 21, но игрок зоны 4, подбегая к пе­редающему, имитирует удар, а игрок зоны 3 нападает (рис. 42).

77

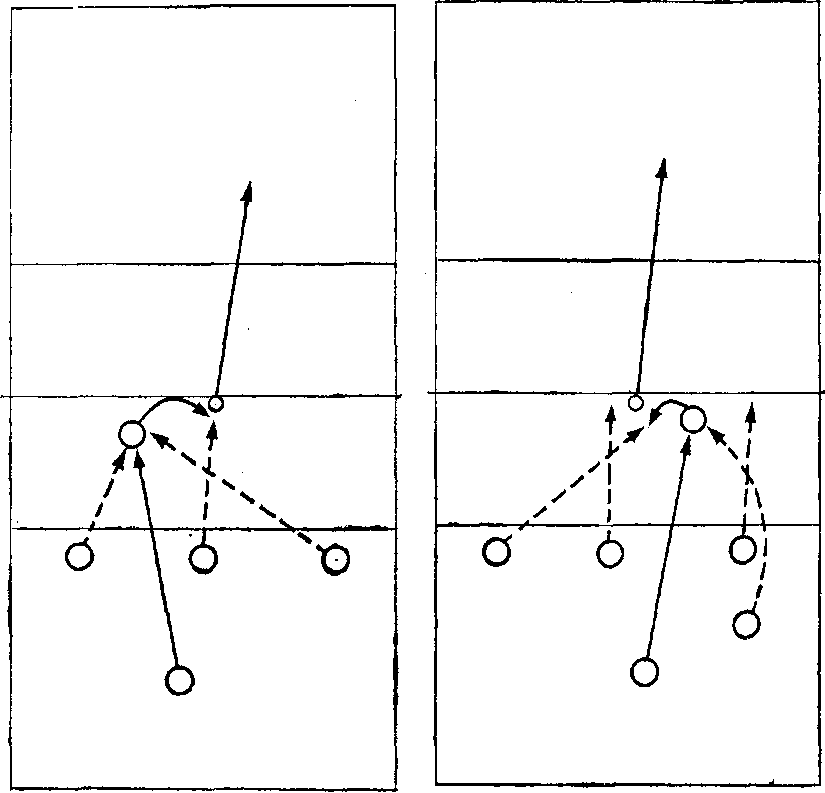


Рис. 44 Рис, 45

23. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Из зо­ны 4 занимающийся выходит на мяч и выполняет переда­чу перед собой. К нему устремляется игрок зоны 2 и на­падает; игрок зоны 3 разбегается к сетке и имитирует удар (рис. 43).

24. То же, что упр. 23, но игрок зоны 2, подбегая к пе­редающему, имитирует удар, а игрок зоны 3 нападает (рис. 44).

25. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Из зо­ны 1 занимающийся выходит к мячу и выполняет пере­дачу перед собой. К нему устремляется игрок зоны 4 и нападает. Игроки зон 3 и 2 в своих зонах имитируют удар (рис. 45),

26. То же, что упр. 25, но передачу выполняют за го­лову, нападает игрок зоны 2, игроки зон 4 и 3 имитируют удар (рис. 46),

78

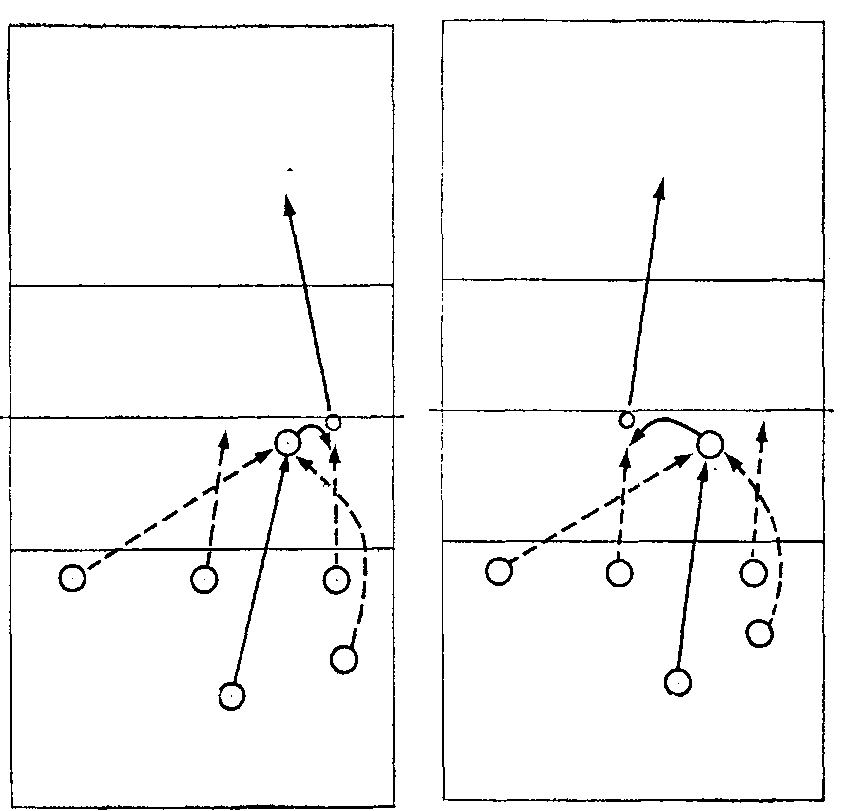


Рис. 46 Рис. 47

27. То же, что упр. 25, но нападает игрок зоны 3. Игро­ки зон 4 и 2 имитируют удар (рис. 47).

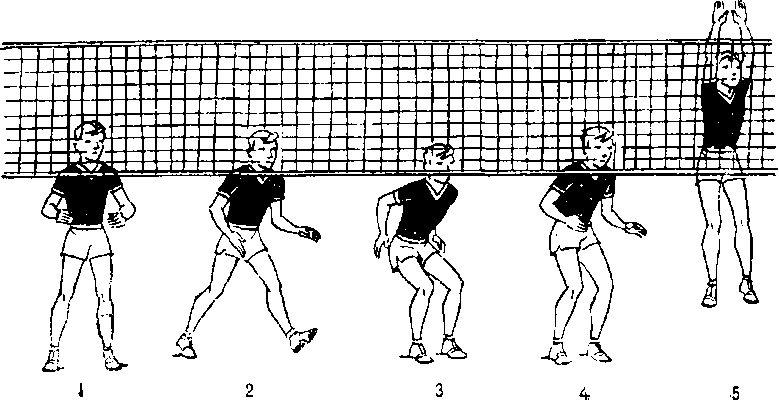
28. То же, что упр. 25, но нападающие зон 4, 3 и 2 раз­бегаются к сетке, после передачи мяча игроком зоны 1 один из нападающих выполняет нападающий удар,

*Блокирование*

Блок—это наиболее действенное средство нейтрали­зации нападающих ударов соперника. Блокирование яв­ляется основным оружием обороны. Умелая постановка блока даже приносит команде очки.

Блок, выполненный одним игроком, называется инди­видуальным, выполненный двумя или тремя игроками— групповым. Их называют также одиночный, двойной и тройной.

Рис. 48

79 

Индивидуальное и групповое блокирование по харак­теру тактических защитных действий подразделяется на зонное и ловящее. Первый вид блокирования предпочти­телен для команд, имеющих рослых игроков, отличаю­щихся хорошей прыгучестью, способных обеспечить рав-новысокий и плотный блок; второй применяют игроки с высокой индивидуальной техникой блокирования—этот блок должен быть плотным и ставиться точно против направления удара.

Из-за неумения правильно и своевременно выполнить блокирование игроки в лучшем случае не добиваются ус­пеха, а в худшем—совершают ошибку.

Индивидуальное блокирование. Техника индивидуаль­ного блокирования заключается в следующем.

Находясь в положении готовности перед сеткой—но­ги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки полусогнуты, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке, взгляд направлен через сетку, игрок следит за действиями соперников (рис. 48, кадр 1). Как только волейболист определил предполагаемое место ата­ки, он, если это необходимо, незамедлительно перемеща­ется приставными или обычными шагами (кадр 2) и при­нимает исходное положение—ноги сгибает до полупри­седа, взгляд переводит на мяч (кадр 3).

Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук, выполненным чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по сред­ней траектории), блокирующий игрок выпрыгивает вверх

80

(кадр 4), вынося вверх перед грудью согнутые в локте­вых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы парал­лельно поднятых вверх-вперед рук разведены, кисти на­пряжены и расположены над сеткой (несколько перенесе­ны на сторону соперников). Находясь в прыжке, блокирующий следит за действиями нападающего и од­новременно контролирует мяч. В момент постановки блока он незначительно сгибает туловище в тазобедрен­ном суставе, ноги выпрямлены (кадр 5). После постанов­ки блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги.

Для того чтобы успешно овладеть техникой блокиро­вания, занимающиеся должны твердо усвоить следующее:

в исходном положении перед постановкой блока игрок сгибает ноги до положения полуприседа;

для погашения горизонтальной скорости после пере­мещения в сторону перед прыжком выполняют стопоря­щий шаг, выставляя маховую ногу в сторону, затем при­ставляют опорную ногу, и игрок прыгает вверх;

прыжок вверх выполняют активным разгибанием ног и туловища, а также резким маховым движением руками вверх;

момент прыжка определяют в зависимости от дейст­вий нападающего и характера передачи для нападающе­го удара (по скорости и высоте полета мяча): при блоки­ровании нападающих ударов, выполняемых со средних или высоких по траектории передач, прыгать следует чуть позже нападающего, при прострельных передачах и напа­дающих ударах на взлете—одновременно с ним;

в момент прыжка руки в согнутом положении проно­сят перед туловищем так, чтобы не задеть сетку, и вы­прямляют вверх-вперед;

поднятые вверх-вперед руки располагают параллель­но, кисти напряжены, пальцы разведены; указательные пальцы несколько сближены, чтобы мяч не пролетал между кистями; предплечья находятся на таком расстоя­нии от верхнего края сетки, чтобы мяч не мог пролететь между ними;

в момент постановки блока туловище незначительно сгибают в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены — благодаря этому игрок имеет более устойчивое положе­ние в верхней точке прыжка, исключается падение на сетку;

приземляются на полусогнутые ноги;

81

выполнив блокирование, игрок продолжает внима­тельно следить за мячом.

Прежде чем приступить к освоению блокирования, за­нимающиеся должны уметь:

принимать положение готовности;

передвигаться обычными и приставными шагами в средней стойке, а также бегом;

оттолкнувшись обеими ногами, прыгать вверх и выно­сить кисти рук над сеткой, установленной на высоте, со­ответствующей возрасту занимающихся.

При обучении блокированию преподавателю следует обратить внимание занимающихся на правильный выбор места для отталкивания при прыжке, своевременный пры­жок и вынос рук над сеткой. В момент прыжка блоки­рующие зачастую поднимают руки выше головы и делают такое же движение, как при замахе для нападающего удара. После этого игрок нередко резко выносит руки вперед и, не сумев задержать их, касается сетки. Этот недостаток можно устранить, если руки выносить вверх перед лицом движением снизу вверх на расстоянии от сетки, примерно равном половине радиуса мяча. При этом нельзя допускать замаха назад.

Занимающимся следует рекомендовать закрывать ос­новное направление полета мяча при прямом нападаю­щем ударе: при ударе из зоны 4 — это зона 5 на своей площадке, при ударе из зоны 2—зона 1. Чтобы прегра­дить путь мячу в основном направлении, блокирующий должен отталкиваться на пути разбега нападающего при прямом ударе. Иными словами, если бы нападающий после приземления продолжал двигаться в том же на­правлении, то он на своем пути встретил бы блокирую­щего. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от мяча и руки располагает слегка влево; при ударе из зоны 2 он делает то же самое, располагаясь справа от мяча.

При блокировании нападающего удара у края сетки блокирующий должен незначительно развернуть ладонь крайней от нее руки влево в зоне 2 или вправо в зоне 4.

Парировав удар, блокирующий не выключается из игры, а стремится осуществить самостраховку.

Иногда начинающие волейболисты в момент прыжка, опасаясь при взмахе руками коснуться сетки, заранее располагают их на уровне груди или лица, выполняют мах коротким резким движением вверх. Такой вариант

82

возможен, только при этом нужно более активно разги­бать ноги.

Многие начинающие игроки, выполняя блок, в момент удара по мячу инстинктивно закрывают глаза и уже не видят, куда он летит. Для устранения этого недостатка рекомендуется начинать обучение с блокирования пере­кидок мяча через сетку в заранее обусловленное место. Затем упражняться, ставя блок при перекидках мяча в неизвестных направлениях, а в дальнейшем блокировать мячи, посылаемые в определенном направлении слабыми и сильными ударами. И только после этого можно начи­нать тренировочное соревнование между нападающим и блокирующим. Параллельно следует работать над раз­витием прыжковой выносливости, давая игрокам зада­ние— многократно выполнять прыжки с выносом рук над сеткой.

Ошибки, встречающиеся при выполнении блокиро­вания:

1. Отсутствует стопорящее движение при выполнении прыжка — блокирующий задевает сетку или при переме­щении в стороны сбивает партнера.

2. Неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка.

3. Несвоевременный прыжок (рано или поздно).

4. В результате маха прямыми руками при прыжке блокирующий задевает сетку.

5. Блокирующий смотрит только на мяч и не контро­лирует действия нападающего.

6. Руки широко разведены или кисти расположены од­на на другой.

7. После постановки блока игрок опускает прямые ру­ки и задевает сетку.

8. Блокирующий раньше нападающего касается мяча.

9. Приземление выполняют на прямые ноги.

# Подготовительныеупражнения

Подготовительные упражнения для обучения блоки­рованию должны быть направлены на развитие и совер­шенствование ответной реакции, умения ориентировать­ся, силы, быстроты движений, скорости перемещений, прыгучести и прыжковой выносливости занимающихся.

83

# Подводящие упражнения

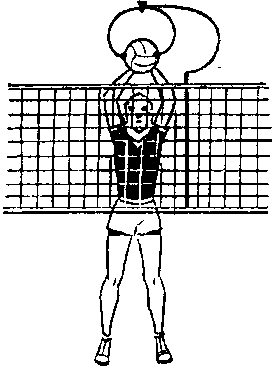


Рис. 49 1. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к другу на расстоянии шага. Один игрок держит мяч ввер­ху перед собой; другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их вверх-вперед, касается ладонями мяча и таким же образом опускает вниз. Обратить внимание обучающихся на расположение кистей на мяче.

2. В парах, стоя на гимнастиче­ских скамейках, установленных од­на на другой с противоположных сторон сетки (сетку можно опус­тить). Один игрок держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование.

3. То же, что упр. 2, но занимающийся, имитирующий блокирование, стоит на площадке и выполняет упражне­ние в прыжке.

4. Занимающиеся располагаются на гимнастических скамейках, установленных одна на другую с противопо­ложных сторон сетки; мяч закреплен в держателе. Один игрок, вынося руки перед туловищем, ладонями надавли­вает на мяч, вытесняя его из держателя; другой, поймав мяч, заново устанавливает его в держателе.

5. То же, что упр. 4, но блокирующий выполняет уп­ражнение, стоя на площадке, из исходного положения прыгает вверх (рис. 49). Обратить внимание занимаю­щихся на движение рук при замахе в момент прыжка, выносе рук над сеткой после постановки блока.

# Специальные упражнения

1. В парах. Занимающиеся располагаются с противо­положных сторон сетки. Партнер, стоя на полу, набрасы­вает мяч на верхний трос сетки. Блокирующий, стоя на скамейке, подставляет ладони и отталкивает мяч на про­тивоположную сторону.

2. То же, что упр. 1, но блокирующий, стоя на площад­ке, из исходного положения выполняет блокирование в прыжке. Следует обратить внимание блокирующего на своевременность прыжка и правильное расположение рук над сеткой.

84

3. То же, что упр. 2, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот после перемещения в сторону ставит блок. Мяч подбрасывают вверх-в сторону на 0,5—0,8 м по отношению к блокирую­щему. Блок ставят после выполнения приставного шага в сторону, подседа и прыжка вверх.

4. Два-четыре занимающихся располагаются с мяча­ми вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5 м друг от друга. Остальные построены в колонну с противопо­ложной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасы­вают мяч над сеткой, вторые, передвигаясь вдоль сетки вправо, ставят блок на каждый подброшенный мяч.

То же, но занимающиеся из зоны 2 перемещаются вдоль сетки влево.

5. В парах. Занимающиеся располагаются с противо­положных сторон сетки. Один игрок, стоя на скамейках, установленных одна на другую (на столе, на тумбе), под­брасывает мяч вверх и, ударяя по нему, стремится пере­бить через сетку, другой, стоя на площадке, из исходного положения выпрыгивает вверх и ставит блок. По мячу сильно не ударять. Добиться, чтобы расстояние между ладонями у блокирующих не превышало радиуса мяча.

6. В тройках. Занимающиеся располагаются около сетки; два игрока с одной стороны, один—с другой. Пер­вый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки;

второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар, третий—ставит блок. Нападающий игрок начинает выполнять упражнение только после того, как блокирую­щий будет готов к выполнению задания.

7. То же, что упр. 6, но нападающий удар выполняют после передачи мяча, направленного по средней траекто­рии. Блокирующий располагается напротив нападающего игрока и прыгает на блок чуть позже него.

8. Занимающийся располагается между зонами 3 и 2, заведомо зная направление удара «по ходу» из зоны 4.

9. То же, что упр. 8, но блокирующий располагается между зонами 3 и 4, а нападающий удар «по ходу» осу­ществляют из зоны 2.

10. Блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4 в различных направлениях после второй пере­дачи мяча из зоны 3.

11. Блокирование нападающих ударов из зоны 2 в раз­личных направлениях после второй передачи мяча из зоны 3,

85

12. Занимающийся располагается между зонами 2 и 3. На противоположной площадке один нападающий в зо­не 4, другой—в зоне 3. Блокирование нападающих уда­ров из зоны 4 или 3 после второй передачи мяча из зо­ны 3. Передача адресуется одному из нападающих. Бло­кирующий, определив место атаки, перемещается влево

или вправо и ставит блок.

13. То же, что упр. 12, но блокирующий располагается между зонами 4 и 3, а нападающие в зонах 2 и 3. Бло­кирование нападающих ударов из зоны 2 или 3 после вто­рой передачи мяча из зоны 3.

**Групповое блокирование.**

В основу обучения группо­вому блокированию положены те же методические прие­мы, что и при обучении индивидуальному блокированию. Следует обратить внимание занимающихся на согласо­ванность действий двух (трех) блокирующих.

Прежде чем приступить к специальным упражнениям, рекомендуется освоить несколько подводящих, используе­мых в упрощенных условиях.

1. Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнер с мя­чом. Партнер набрасывает мяч на верхний трос сетки, обучающиеся согласованно перемещаются к месту поста­новки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на

партнера.

2. То же, что упр. 1, но партнер набрасывает мяч на­против одного блокирующего, другой перемещается к не­му, и они вместе прыгают на блок.

3. Двойное блокирование нападающего удара «по хо­ду» из зоны 4.

4. Двойное блокирование нападающего удара «по хо­ду» из зоны 2.

5. Двойное блокирование нападающего удара в зоне 3 с переводом влево или вправо.

6. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3 и 2. На­падающий удар выполняют из зоны 4 или 2. Средний и крайние блокирующие перемещаются к месту атаки и со­гласованно ставят блок.

7. То же, что упр. 6, но нападающий удар выполняют игроки зон 4, 3 и 2 с передачи выходящего игрока зоны 1,

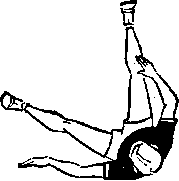
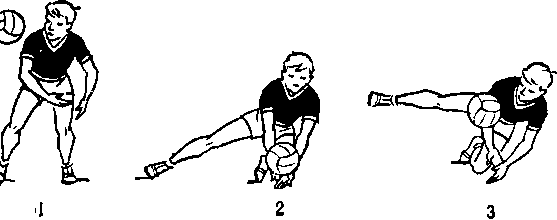


Рис. 50

*Защитные действия и страховка*

Основу защитных действий волейболистов (помимо блокирования) 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. (рис. 50). 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. Техника этого приема описана на стр. 59 (см. рис. 30, кадр 3). Она не сложна: волейбо­лист, находящийся в низком 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 за опору, 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 аналогична предыдущему способу и отличается лишь большим смещением игрока за опору (рис. 51, кадр 1) и способом удара по мячу. Игрок подбивает мяч ладонью руки, выставленной в сторону (кадр 2).

87

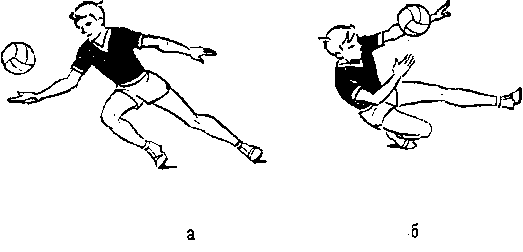


Рис. 51

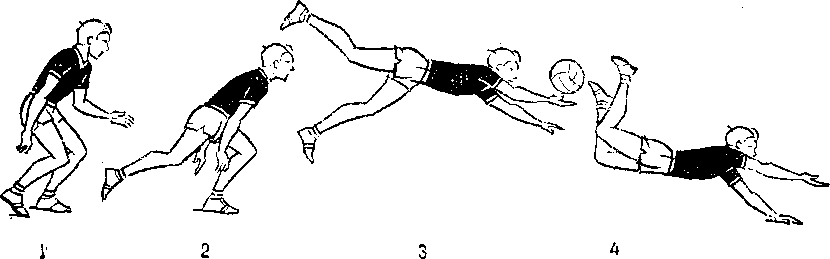


Рис. 52

Техника приема мяча одной рукой или двумя руками снизу с опорой на руки и падением-перекатом на грудь — живот сложна. Однако прием этот необходим в тех слу­чаях, когда мяч изменил направление или летит далеко от игрока.

После перемещения из низкого исходного положения (рис. 52, кадр 1) игрок переносит тяжесть тела на вы­ставленную вперед и согнутую в коленном суставе ногу, руки для замаха отводит назад (кадр 2). Выставленную вперед ногу разгибает, тяжесть тела переносит вперед, подальше за опору, руки выносит вперед и подбивает мяч (кадр 3). После касания мяча волейболист опускает ру­ки вниз для упора, прогибается (кадр 4) и, согнув руки, приземляется на грудь и перекатывается на живот. Обу­чать этому приему следует хорошо физически подготов­ленных игроков и для безопасности вначале на матах.

Страховка блокирующих и нападающих игроков осу­ществляется игроком из зон 1, 5, 6, а также игроками зон 2, 4 или 3, не участвующими в блоке. Начинающих волей­болистов полезно научить подстраховывать своих парт­неров при передачах, приемах подачи и т. д. Подстраховывающий

88

игрок находится в среднем исходном положе­нии и стремится 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 линии (1, 5, 6) или передней линии (2, 4, 3). Однако существует и вари­ант смешанной страховки (двойной) — игроком передней и задней линий (например, зоны 4 и 1).

Прежде чем приступить к обучению занимающихся защитным действиям, необходимо, чтобы 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.

89

# Подготовительные упражнения

В комплекс подготовительных упражнений, предна­значенных для обучения защитным действиям, целесооб­разно включать упражнения, направленные на развитие быстроты 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. Перемещения 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, делая рывки с места.

4. Ловля мяча в низком положении, имитация пере­дачи мяча двумя руками сверху и перекат на спину.

5. Ловля мяча с выпадом левой ногой вперед-влево, правой вперед-вправо, имитация передачи мяча двумя руками сверху и перекат на бедро—спину.

6. То же, что упр. 4, но двумя руками снизу.

7. То же, что упр. 5, но двумя руками снизу.

8. То же, что упр. 4 и 6, но выполнять прием и пере­дачу мяча.

9. То же, что упр. 5 и 7, но выполнять прием и переда­чу мяча.

10. Подбивание мяча при броске вперед с перекатом на грудь — живот.

11. В парах. Один занимающийся ударом направляет мяч партнеру, который, избрав рациональный способ приема, принимает мяч и передает его.

12. То же, что упр. 11, но удар выполняют в прыжке.

13. Двое занимающихся поочередно ударами направ­ляют мяч третьему.

# Специальные упражнения

1. Партнеры располагаются на противоположных сто­ронах площадки. Один игрок после собственного набра­сывания выполняет нападающий удар через сетку, другой в 6—7 м от сетки принимает мяч.

90

2. Занимающиеся после собственного набрасывания осуществляют нападающие удары через сетку из зон 4 и 2 по диагонали в зоны 5 и 1, где располагаются защит­ники, которые поочередно принимают мячи, направляя их в зону 3.

3. Трое занимающихся располагаются в зонах 5, 6 и 1 и принимают поочередно нападающие удары из зон 4 и 2.

4. То же, что упр. 3, но нападающие удары выполня­ют против имитируемого одиночного блока. Защитники играют за блоком, расположившись в зонах 1 и 5.

5. Прием нападающих ударов, выполняемых с дале­ких от сетки передач. Игроки, принимающие мяч, распо­лагаются за задней линией в зонах 1, 6, 5.

6. Шесть занимающихся организовывают оборону против нападающих ударов, выполняемых поочередно из зон 4, 3, 2. Блок индивидуальный, страховка игроком зо­ны 6 (1, 5).

7. То же, что упр. 6, но блок групповой; защита при страховке игроком, не участвующим в блоке (4, 3, 2).

8. Два полных состава команд поочередно выполняют по три нападающих удара из любой зоны. Обороняющаяся команда организовывает блок, защиту и контратакует .

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Методика совершенствования технической подготов­ленности волейболиста достаточно хорошо изложена в специальной литературе, поэтому в данном разделе при­веден чисто практический материал—упражнения, на­правленные на совершенствование приемов техники.

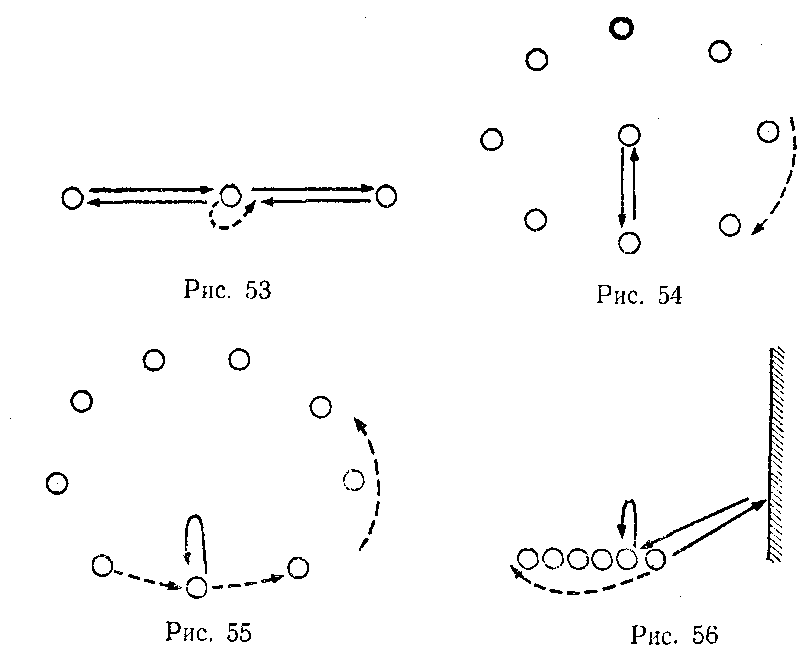
Упражнения для совершенствования техники передач мяча двумя руками сверху.

1. В тройках. На каждых трех занимающихся два мя­ча. Двое занимающихся поочередно направляют мячи третьему, тот незамедлительно передает мячи обратно. Во время выполнения упражнения расположение игроков меняется. «Обстреливаемый» игрок, приняв мяч, делает резкий поворот на 180° и принимает второй мяч и т. д. (рис. 53).

2. В парах. Занимающиеся расположены на расстоя­нии 4 м друг от друга. Один игрок с большой скоростью направляет мяч параллельно полу; другой, приняв мяч, передает его обратно по средней траектории,

91

.



После 15—20 передач игроки меняются ролями. Реко­мендуется также увеличивать расстояние между ними.

3. Занимающиеся располагаются по кругу, лицом внутрь его. В центре круга—преподаватель с мячом. Игроки начинают движение приставными шагами влево по кругу. Преподаватель передает им мяч, они прини­мают его и передают в обратном направлении (рис.54).

4. Занимающиеся располагаются по кругу в затылок друг другу. Один из занимающихся посылает мяч вверх над собой. Следующий игрок, переместившись вперед, также посылает мяч над собой и т. д. (рис. 55).

5. Занимающиеся располагаются в колоннах по од­ному лицом к стене в 1,5—2 м от нее. Первый игрок вы­полняет передачу мяча в стену и уходит в конец колонны;

второй принимает мяч и выполняет передачу над собой, затем также уходит в конец колонны; третий передает мяч в стенку и т. д. (рис. 56).

6. В парах. Один игрок посылает мяч влево и вправо от партнера так, чтобы для приема мяча тому приходи­лось делать перемещения в стороны. Принимающий вы­полняет передачи в обратном направлении.

7. То же, что упр. 6, но передающий недобрасывает мяч партнеру на 1,5—2 м или набрасывает ему за голову.

92

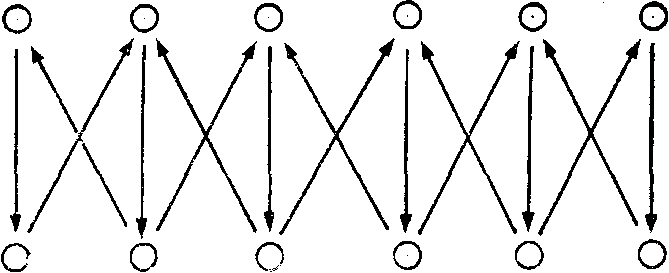


Рис 57

8. Занимающиеся располагаются в колоннах в заты­лок друг другу. Первые игроки передают мяч за голову вторым, вторые—третьим и т. д. Когда мяч доходит до последнего игрока, он одну передачу выполняет над со­бой, поворачивается на 360° и передает мяч за голову партнеру, стоящему сзади.

9. В парах. Занимающиеся располагаются лицом друг к другу на расстоянии 3—4 м. Один игрок выполняет вы­сокую передачу над собой, а затем передает мяч партне­ру по высокой траектории; партнер повторяет упраж­нение.

10. Занимающиеся располагаются в две шеренги ли­цом друг к другу. Расстояние между игроками в шерен­гах 2 м. Из одной шеренги мяч передают во вторую и ебратно по ломаной линии (рис. 57).

11. В парах. Занимающиеся располагаются на рас­стоянии 4 м лицом друг к другу. Один игрок выполняет высокую передачу за голову партнеру, тот в прыжке пе­редачей возвращает мяч. После 10 передач игроки меня­ются ролями.

12. Занимающиеся располагаются в колоннах в зоне

2 и по одному игроку—в зонах 4 и 6. Мяч передают из зоны 6 в зону 2, а оттуда в зону 4, затем снова в зону 6. Игрок зоны 2 после передачи перемещается в конец ко­лонны (рис. 58).

13. То же, что упр. 12, но колонна занимающихся рас­положена в зоне 4. Передачу выполняют из зоны 6 в зо­ну 4, оттуда в зону 2, затем в зону 6.

14. В парах. Занимающиеся располагаются в зонах 2,

3 и 4. Из зоны 2 мяч поочередно передают в зону 3, отту­да за голову в зону 4, затем в обратном направлении в зо-

93

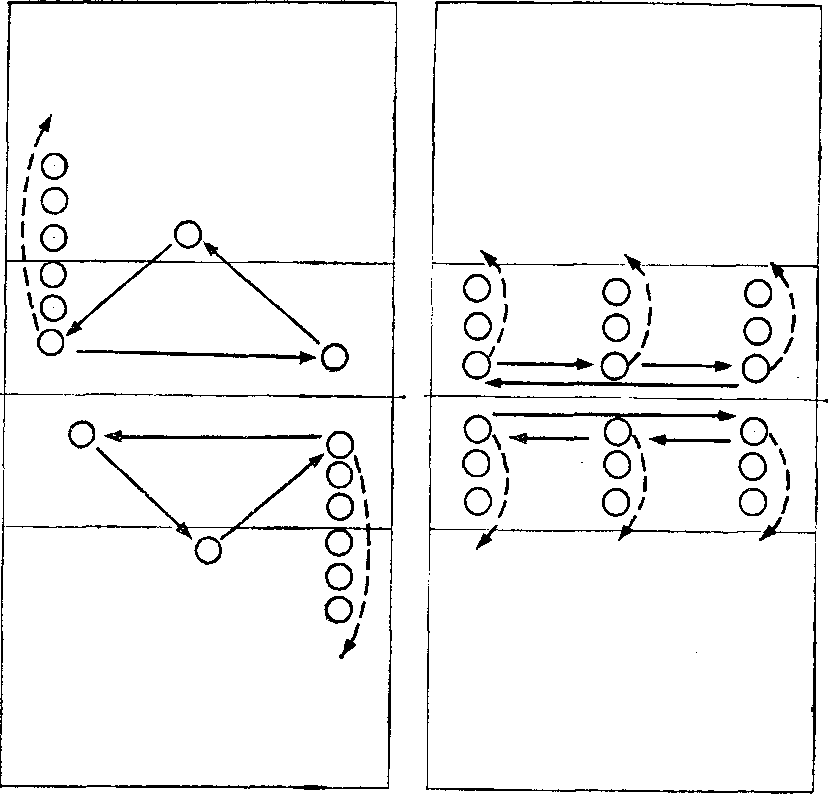


Рис. 58 Рис. 59

ну 2 (рис. 59). После определенного количества передач игроки меняются зонами.

15. То же, что упр. 14, но мяч передают из зоны 4 в зону 3, затем в зону 2 и в обратном направлении в зону 4 (рис. 60).

16. То же, что упр. 14, но в зоне 3 мяч передают за го­лову в прыжке.

17. То же, что упр. 15, но в зоне 3 мяч передают за го­лову в прыжке.

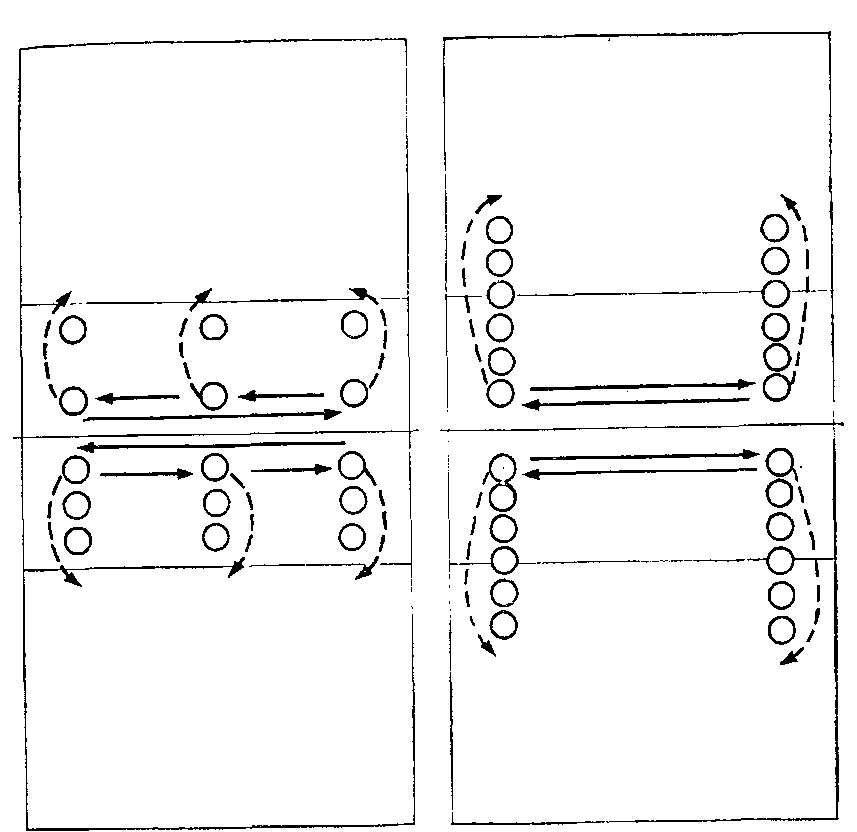
18. Занимающиеся располагаются в колоннах в зо­нах 2 и 4. Мяч из зоны 2 передают в зону 4 и обратно. Игрок зоны 2, выполнив передачу, перемещается в конец колонны, расположенной в зоне 4, и наоборот (рис. 61).

19. Занимающиеся располагаются в колоннах в зонах 6 и по одному игроку в зонах 3 и 2. Из колонны игрок передает мяч сразу на удар игроку зоны 2 и перемеща-

94

Рис. 60

Рис. 61



ется в ту же зону. В зоне 2 игрок имитирует нападающий удар, а затем выполняет откидку в зону 3 и перемещается в зону 3. Из зоны 3 игрок передает мяч в зону 6, а сам перемещается в конец колонны (рис. 62).

20. То же, что упр. 19, но из зоны 6 мяч передают в зону 4, оттуда в зону 6 с последующей передачей в зо­ну 4 (рис. 63).

Упражнения для совершенствования техники подач.

1. Игроки поочередно подают по пять верхних прямых подач в быстром темпе, стараясь попасть в пределы пло­щадки.

2. Игроки поочередно подают по пять верхних боко­вых подач на силу, стараясь попасть в пределы пло­щадки.

3. Совершенствование верхней прямой нацеленной по­дачи в зону 1.

95

4. Совершенствование верхней прямой нацеленной по­дачи в зону 6.

5. Совершенствование верхней прямой нацеленной подачи в зону 5.

6. Совершенствование верхней боковой нацеленной подачи в зону 6.

7. Совершенствование верхней боковой нацеленной по­дачи в зону 5.

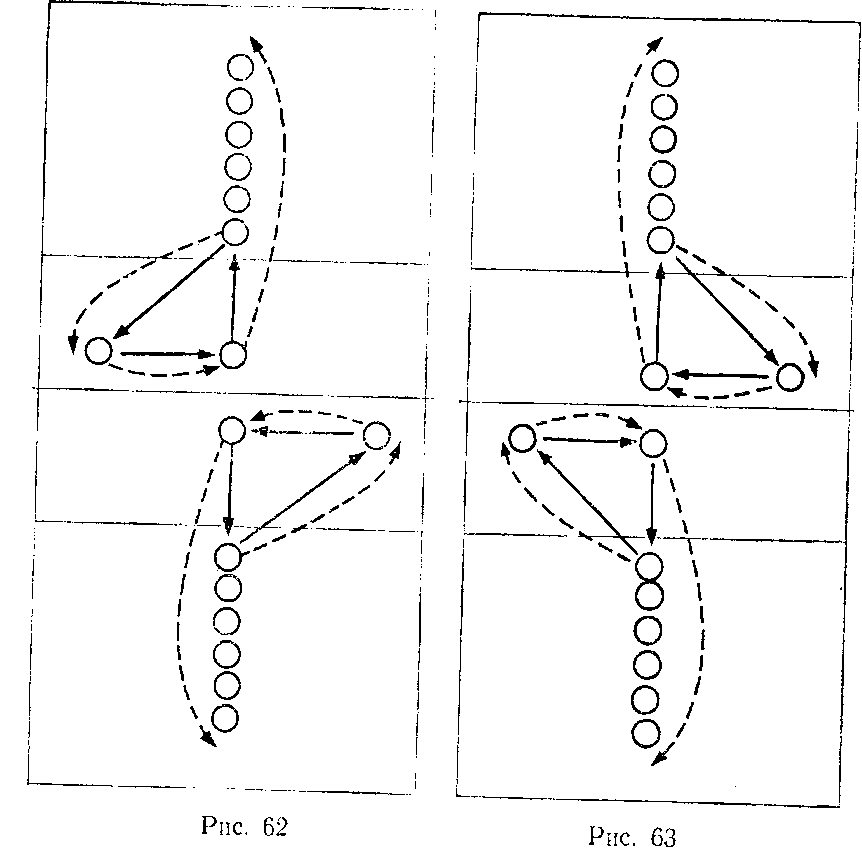
8. Совершенствование верхней боковой нацеленной подачи в зону 1.

9. Совершенствование верхней прямой нацеленной по­дачи в пространство, расположенное между зонами 5 и 6; 6 и 1; 4 и 3; 3 и 2.

10. Совершенствование верхней боковой подачи на силу в зону 1.

11. Совершенствование верхней боковой подачи на си­лу в зону 6.

96



12. Совершенствование верхней боковой подачи на силу в зону 5.

Упражнения для совершенствования техники приема подач.

1. Трое занимающихся располагаются в зонах 5, 6 и 1. Остальные подают нацеленную подачу на указанных иг­роков, а те должны принять мяч и направить его в зону 2.

2. То же, что упр. 1, но мяч после приема подачи пере­дают в зону 4.

3. То же, что упр. 1, но подачу выполняют на силу.

4. То же, что упр. 2, но подачу выполняют на силу.

5. Трое занимающихся располагаются в зонах 5, 6 и 1, принимают мячи после нацеленных подач и передают их двумя руками сверху на удар в зону 2.

6. То же, что упр. 5, но передачу выполняют в зону 4.

7. Шесть занимающихся располагаются на площадке и принимают подачи, направляемые в более уязвимые места.

8. Двое занимающихся располагаются на задней ли­нии площадки и стремятся принять подачу, которую вы­полняют поочередно остальные игроки.

Упражнения для совершенствования техники напа­дающих ударов.

1. Совершенствование нападающих ударов из зоны 4 после передачи мяча из зоны 3, направленной по средней и низкой траектории в обход одиночного блока.

2. Совершенствование нападающих ударов из зоны 2 после передачи из зоны 3, направленной по средней и низ­кой траектории в обход одиночного блока.

3. Совершенствование нападающих ударов из зоны 3 после короткой передачи мяча из зоны 3 и на взлет, в об­ход одиночного блока.

4. Совершенствование нападающих ударов из зоны 4 после передачи из зоны 2, направленной по высокой тра­ектории в обход двойного блока.

5. Совершенствование нападающих ударов из зоны 2 после передачи из зоны 4, направленной по высокой тра­ектории в обход двойного блока.

6. Нападающие удары из зоны 4 слабейшей рукой после передачи из зоны 3.

7. Нападающие удары из зоны 2 слабейшей рукой после передачи из зоны 3.

8. Нападающие удары на точность из зон 4, 3, 2 пос­ле передачи из зоны 3. Нападающий удар выполнять в

97

квадрат 2Х2 м, обозначенный в различных местах пло­щадки.

9. Нападающие удары на силу из зон 4, 3, 2 в пределы площадки после передачи из зоны 3.

10. То же, что упр. 9, но после передачи из зоны 2.

11. То же, что упр. 9, но после передачи из зоны 4.

12. Нападающие удары с переводом вправо из зоны 4 после передачи из зоны 3.

13. Нападающие удары с переводом влево из зоны 2 после передачи из зоны 3.

14. Нападающие удары с переводом влево-вправо из зоны 3 после передачи из зоны 3.

Упражнения для совершенствования техники блокиро­вания.

1. Блокирование в зоне 2 нападающих ударов из зо­ны 4, выполняемых поочередно с высоких и средних пе­редач.

2. Блокирование в зоне 4 нападающих ударов из зо­ны 2, выполняемых поочередно с высоких и средних передач.

3. Блокирование в зоне 3 нападающих ударов из зо­ны 3, выполняемых поочередно с высоких и средних пе­редач.

4. Блокирование в зоне 2 нападающих ударов из зо­ны 4, выполняемых с первой передачи. Занимающийся, выполняющий передачу, стоит в зоне 6.

5. То же, что упр. 4, но блокирование выполняют в зо­не 4, а нападающий удар — из зоны 2.

6. Совершенствование блокирования далеких от сетки мячей. На одной стороне площадки нападающие игроки выполняют нападающие удары с далеких от сетки пере­дач. На другой стороне им противопоставляется одиноч­ный блок.

7. На одной стороне площадки располагаются трое бло­кирующих, на другой—трое нападающих, один занимаю­щийся—около сетки для передачи мяча на удар. Напа­дающие удары выполняют по всей длине сетки. Блоки­рующим необходимо организовать групповой блок.

8. То же, что упр. 6, но нападающие удары выполняют с краев сетки.

9. То же, что упр. 6, но нападающий в зоне 3 играет с низкой передачи, а нападающие в зонах 4 и 2—с про-стрельных передач. Игрок, блокирующий в зоне 3, дол­жен внимательно следить за действиями передающего

98

игрока. Как только мяч будет направлен на край сетки, блокирующий зоны 3 незамедлительно перемещается и пристраивается к крайнему блокирующему.

Упражнения для совершенствования техники защит­ных действий.

1. Защитники располагаются в зонах 5, 6, 1. Прием прямых нападающих ударов из зоны 4 и передача в зо­ны 2, 3.

2. То же, что упр. 1, но нападающие удары выполняют

из зоны 2.

3. То же, что упр. 1, но нападающие удары выполняют

из зоны 3.

4. Защитники располагаются в зонах 5, 6, 1. Прием боковых нападающих ударов из зоны 4 и передача в зо­ны 3, 2.

5. То же, что упр. 4, но нападающие удары выполняют

из зоны 2.

6. То же, что упр. 4, но нападающие удары выполняют

из зоны 3.

7. Защитники располагаются в зонах 4, 5, 6, 1 и 2. Нападающие удары выполняют поочередно из зон 4 и 2, принимают их и направляют мяч в зоны 3, 2.

8. То же, что упр. 7, но нападающие удары выполняют

из зоны 3.

9. Два защитника располагаются на задней линии. Нападающие удары выполняют из зоны 4 в незащищен­ные места. Защитники принимают мяч одной рукой в па­дении.

*Контрольные нормативы по технической подготовке*

Важную роль в обучении техническим приемам игра­ют контроль и учет успеваемости занимающихся. Про­верка умений, навыков, уровня развития физических качеств занимающихся служит для педагога надежным критерием оценки правильности планирования и органи­зации процесса обучения и тренировки. Для занимаю­щихся точная оценка их успеваемости является хорошим показателем достижений, побуждающим их к дальнейше­му совершенствованию.

Сдачу нормативов следует организовать так, чтобы во время выполнения задания одним учеником остальные не стояли в ожидании, а были заняты—одни помогали

99

### Таблица 14 Оценка технической подготовленности по контрольным упражнениям

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Техничес­кий  при­ем | Контрольные упражнения | Возраст  лет | Оценка | | | | | | | |
| мальчики | | | | девочки | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» <2» |
|  |  | |  | | | |  |  | | |
| Передача  мя | 1. Поточная передача мяча двумя | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| мяча | руками свер­ху в стенку с расстоя­ | 12 | 7 | 5 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
|  | ния 3 м (кол-во раз) | 13 | 9 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
|  |  | 14 | 12 | 9 | 5 | 3 | 9 | 7 | 4 | 3 |
|  | 2. Передача мяча дву­ мя руками | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  | сверху с соб­ственного набрасывания | 12 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 |  |
|  | из зоны 6 в кольцо ди­аметром 1 м, установ­ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | ленное в зоне 3 (10 по­пыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3. Передача мяча дву­мя руками сверху | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | из зо­ны 4 через сетку в квад­рат | 12 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | 3х3 м, расположен­ный в зоне 6; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мяч пред­варительно передан из |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | зоны 3 (10 попыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. Передача мяча дву­мя руками | 13 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  | сверху из зо­ны 3 в кольцо, | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  | установ­ленное в зоне 4, с пред­ | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | варительной передачи мя­ча из зоны | 16 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | 5 (10 попы­ток) | 17 | 7 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5. Передача мяча дву­мя руками | 13 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | сверху в прыж­ке из зоны 4 | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | через сетку в квадрат 3 х 3 м, рас­ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | положенный у лицевой линии в зоне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6, с пред­варительной передачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | мяча из зоны 3 (10 по­пыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6. Передача мяча дву­мя руками сверху | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 0 |
|  | из зо­ны 2 в кольцо, установ­ | 16 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | ленное в зоне 4, с пред­варительной | 17 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | передачи мя­ча из зоны 6 (10 по­пыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. *Продолжение*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Техничес­кий прием | Контрольные упражнения | Лет | Оценка | | | | | | | |
| мальчики | | | | девочки | | | |
| «5» | «4» | <з» | Й» | «6» | »4\* | «3» | \*2» |
|  | 7. Передача мяча дву­мя руками сверху | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | в прыж­ке из зоны 4 через сетку впрямо | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | угольник 2х3м, расположенный у ­ | 17 | 7 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | лице вой линии в зоне 6, с предвари |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | тельной передачи мяча из зоны 3 (10 по­пыток) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. По­дача мя­ча | 1. Нижняя прямая по­ дача в пределы | 11 | 7 | 4 | 3 | 1 | 6 | 4 | 3 | 1 |
|  | площад­ ки (10 попыток) | 12 | 8 | 6 | 4 | 2 | 7 | 5 | 3 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. Нижняя прямая по­дача на точность | 11 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 0 |
|  | (по 5 попыток в левую и пра­вую | 12 | 6 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  | половину площадки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3. Верхняя прямая по­дача в пределы | 13 | 8 | 5 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 | 2 |
|  | площад­ки (10 попыток) | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 | 7 | 5 | 4 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. Верхняя прямая по­дача на точность | 13 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | (по 5 попыток в правую и ле­вую | 14 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  | половину площадки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 5. Верхняя прямая по­дача на точность | 15 | 6 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 2 | 1 |
|  | по за­ данию (по 5 подач в ле­вую и | 16 | 7 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | правую половину площадки) | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 6. Верхняя боковая подача в пределы | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | пло­щадки (10 попыток) | 16 | 7 | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 2 | 1 |
|  |  | 17 | 8 | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| III.На­падаю­щий | 1. Прямой нападающий удар из зоны 4 | 11 | 3 | 2 | 1 | 0 | 2 | 1 | — | — |
| удар | в преде­ лы площадки с передачи из зоны | 12 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | — |
|  | 3 (10 попыток) | 13 | 6 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  |  | 14 | 8 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  | 2. Нападающий удар из зоны 4 на | 15 | 6 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 |
|  | точность(по 5 попыток в зоны 1 и 5) | 16 | 7 | 6 | 4 | 3 | 6 | 5 | 3 | 2 |
|  | с передачи из зо­ны 3 | 17 | 8 | 7 | 5 | 4 | 7 | 6 | 4 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 3. Прямой нападающий удар из зоны | 15 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  | 4 на силу в пределы площадки с | 16 | 7 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 |
|  | передачи из зоны 3 (10 попыток) | 17 | 8 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

101

# Продолжение

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Техничес­кий прием | Контрольные упражнения | Лет | Оценка | | | | | | | |
| мальчики | | | | девочки | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4»» | »3» | «2» |
| IV.Бло­кирование | 1. Блокирование на­падающего удара из | 13 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |
| ­ | зо­ны 4 в зону 5 (10 по­пыток) | 14 | 2 | 1 | 1 |  | 2 | 1 |  | — |
|  |  | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|  |  | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |
|  |  | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 |
|  | 2. Блокирование напа­дающего удара | 13 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  |  |
|  | из зоны 2 в зону 1 (10 попыток) | 14 | 2 | 1 |  |  | 2 | 1 |  |  |
|  |  | 15 | 5 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 1 |
|  |  | 16 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |
|  |  | 17 | 8 | 6 | 4 | 3 | 7 | 5 | 3 | 1 |
|  | 3. Блокирование напа­дающего удара из | 15 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 |
|  | Зоны 3 в пределы площадки | 16 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 |
|  | (10 попыток) | 17 | 6 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

педагогу, другие опробовали в сторонке контрольные уп­ражнения.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры представляет собой целесообразное применение средств, способов, действий и форм ведения игр с учетом подготовленности команды и конкретной об­становки. Это организация спортивной борьбы с по­мощью определенных действий команды.

Тактическое мастерство основано на конкретных уме­ниях и навыках, которые дают возможность действовать игроку индивидуально и взаимодействовать с партне­рами.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и их способы, позволяющие применить более гиб­кую тактику.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игро­ков, применяемые в борьбе с противником.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач.

102

Групповые действия представляют собой взаимодейст­вия двух или нескольких игроков, выполняющих конкрет­ную задачу.

Командные действия — это взаимодействия всех игро­ков команды, направленные на выполнение определен­ных задач в нападении и защите.

Системой игры называется определенная организация взаимодействий игроков команды, основанная на их функциях и расположении на площадке.

Тактические комбинации — это согласованные дейст­вия игроков, направленные на создание условий для эф­фективного завершения атаки (контратаки).

Формы ведения игры—это характер проявления дей­ствий команды, выражающийся в изменении темпа игры, умении навязывать противнику свою манеру, свой стиль игры, в тактике замен и перерывов, в игровой дисципли­не и умении бороться до конца.

Тактику игры классифицируют на тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависи­мости от принципа организации действий игрока подраз­деляется на следующие группы: индивидуальные, груп­повые и командные. В свою очередь, каждую группу под­разделяют в зависимости от форм ведения игры на ви­ды. Например, индивидуальные действия в нападении подразделяют на действия игрока без мяча и с мячом. Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий подразделяют на системы и способы. Например, система игры в нападении через игрока передней линии со второй передачи или система игры в нападении через выходящего игрока задней линии со второй передачи.

Отдельные способы, имеющие особенности в выпол­нении, подразделяют на комбинации и варианты. Напри­мер, способ нападения со второй передачи системы игры через игрока передней линии в зависимости от зоны пе­редающего игрока подразделяют на три варианта—с пе­редачи игрока зон 3, 2, 4.

ФУНКЦИИ ИГРОКОВ

Для организации действий команды необходимо расп­ределить функции между игроками. Деление несколько условно, так как по правилам игры они должны перехо­дить по зонам площадки и действовать на передней и задней линиях. Поэтому в первую очередь важна всесто-

103

ронняя, универсальная подготовка игроков. Распределе­ние по функциям связано с необходимостью равномер­ной расстановки сил в команде по линиям и организации ее действий. Таким образом, формирование каждого иг­рока проходит по двум направлениям: совершенствова­ние в универсальных навыках игры и в навыках, специ­фических для выполнения своих функций—нападающе­го (основного и вспомогательного) и связующего игрока.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНДЫ

Комплектование команды проводится по принципу подбора игроков с учетом сильных сторон индивидуаль­ной игры каждого для рационального распределения сил по линиям соответственно их функциям и зонам началь­ной расстановки (зоны 4—1, 3—6, 2—5).

Причем комплектуется не только стартовая шестер­ка, но и вся команда, в составе которой должны быть иг­роки, способные выполнять функции стартовой шестерки.

Для любого принципа комплектования команды дей­ствительна любая система ведения игры в нападении, однако качественное выражение в каждом конкретном случае будет различным.

Существует несколько принципов комплектования стартовой шестерки:

три нападающих и три связующих игрока (3—3);

этот принцип чаще встречается в командах новичков;

четыре нападающих и два связующих (4—2);

пять нападающих и один связующий (5—1).

При комплектовании шестерки по принципу 3—3 иг­роки разных функций обычно располагаются на площад­ке через одного.

Принцип комплектования 4—2 подразумевает распо­ложение игроков, выполняющих одинаковые функции (два связующих, два вспомогательных нападающих и два основных), в противоположных зонах. Причем свя­зующие в этом случае могут располагаться как рядом с основными, так и рядом с вспомогательными нападаю­щими (в зонах 3—6 или 2—5).

Комплектование шестерки по принципу 5—1 предпо­лагает, что нападающий игрок, находящийся в противо­положной зоне со связующим, иногда дополнительно выполняет функцию связующего игрока.

104

Встречается комплектование команды по принципу 6—6, т. е. все игроки играют хорошо в нападении и в за­щите, отлично выполняя все функции. Но и здесь также подразумевается четкое определение задач каждого иг­рока, особенно игроков, выполняющих функции связую­щих.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ

Тактическая направленность командных действий в нападении определяется взаимодействием всех игроков внутри линий и между линиями. Этот вид взаимодействий предполагает определенные системы командных дейст­вий: ведение игры через игрока передней линии или через игрока, выходящего с задней линии. Перечисленные си­стемы игры применимы как при приеме подач, так и по ходу игры, т. е. в контратаках или доигровках. Способы ведения игры определяются количеством передач. При системе игры через игрока передней линии их два: со второй передачи и с первой передачи, или сразу, и, как производный от него, — с откидки.

При системе игры через выходящего игрока задней линии применяется единственный способ — со второй пе­редачи.

Варианты тактических комбинаций всех систем игры определяются местом игрока, выполняющего вторую пере­дачу, ударом (сразу — с первой передачи или с откидки), а также расположением нападающих игроков и их пере­мещением при розыгрыше комбинаций.

Команда строит свои действия, подчиняя схему рас­положения игроков определенным правилам перехода к какой-либо системе игры в защите или нападении.

Расстановка игроков при приеме подач зависит от то­го, какие планируются действия при переходе в атаку. Главное — подготовка атаки.

Расстановка в зависимости от характера подач и рас­пределения зон приема условно названа «в линию» или «уступами». В большинстве случаев команды применяют расстановку уступами. Такое расположение позволяет лучше принимать разнообразные по способу подачи.

Командные действия в защите, определяемые распо­ложением и взаимодействием игроков при приеме напа­дающих ударов, предполагают две системы игры: игра

105

в защите при страховке игроком передней линии (зон 4, 2, 3) или игроком задней линии (зон 1, 5, 6). Как вариант применяют одновременную страховку игроком передней и задней линий. Иногда игроки заранее не выходят на страховку, действуя сообразно конкретной обстановке. При любом варианте страховки блокирующих они могут применять самостраховку только на расстоянии вытяну­той руки.

При атаке или контратаке, когда приходится страхо­вать нападающих игроков, необходимо помнить следую­щее:

1. Все страхующие располагаются как бы в три эше­лона. Ближайшие один-два игрока к нападающему, за­тем второй эшелон — два-три игрока и обязательно один игрок на задней линии.

2. Все без исключения игроки должны готовиться к страховке нападающего.

3. Ближайшему игроку (игрокам) необходимо при­сесть и заранее вытянуть руки для приема снизу.

Методы обучения тактическим действиям и совершенствования

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методически взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения так­тике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодей­ствиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением иг­роков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения наиболее эффективно исполь­зовать технические приемы и тактические навыки в за­висимости от своих возможностей, особенности игры про­тивника и внешних условий.

4. Развитие способностей гибко и быстро переклю­чаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

106

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения так­тикой, то последующие решаются на протяжении много­летнего этапа совершенствования.

Средства тактической подготовки. 1. Подготовитель­ные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.

2. Подвижные и спортивные игры, специальные эста­феты.

3. Упражнения по тактике (индивидуальные, группо­вые и командные).

4. Двусторонние игры (с заданиями).

5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки. Методы, используе­мые в процессе тактической подготовки, аналогичны ме­тодам технической подготовки, но основываются на спе­цифике тактики. При показе обычно пользуются макета­ми, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощен­ных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т, д.).

При закреплении изученных тактических действий применяет метод анализа действий (своих и противни­ков) . Для этого используют видеомагнитофоны, кино­съемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической под­готовки метод моделирования действий противника (от­дельных игроков и команды) и поиск оптимальных про­тиводействий.

Последовательность обучения тактическим действиям принято рассматривать в двух аспектах: обучение каж­дому отдельному виду тактических действий и всему ар­сеналу тактики.

107

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ В НИХ

Индивидуальные действия в нападении

*Тактика подач*

Приводим примерные упражнения.

1. Подачи в зону нападения. Рекомендуется подачи направлять в зоны 2 и 4 до линии нападения. Если же на­падающий умышленно не участвует в приеме, уходит ближе к сетке или боковой линии, то следует выполнять подачу на него. Если игрок передней линии заранее го­товится ко второй передаче, то подавать надо на него. При выходе игрока задней линии для второй передачи нужно подавать также на путь его выхода в зону напа­дения.

2. Подачи к лицевой линии (9-й м).

3. Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии.

4. Нацеленная подача на игрока: слабо владеющего приемом; сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его участие в нападении; вошедшего в игру при замене; допустившего перед этим ошибку.

5. Подачи в пространство между игроками.

6. Нацеленная подача в определенные части площад­ки: в зону 5 вдоль боковой линии, в угол зоны 1 и т. п.

*Тактика передач*

Выбор места для вторых передач осуществляют раз­личными способами:

1. Простым перемещением передающего игрока перед­ней линии в зоне нападения в поисках лучшей позиции.

2. Нацеленным выходом игрока задней линии из-за игрока передней линии (при приеме подач).

3. Выходом игрока задней линии из зоны (как при приеме подач, так и в ходе игры).

При выборе позиции для вторых передач необходимо помнить следующее:

передающий игрок в зоне 2 должен находиться в 1,5— 2 м от сетки и от боковой линии; передающий зоны 3 •—

108

располагаться примерно в метре от сетки (речь идет об обычных положениях, без смены мест игроками);

выходящий игрок задней линии не должен мешать рядом стоящим партнерам принимать мяч, откуда бы он ни выходил;

игрок, выполняющий вторую передачу на удар, не должен резко перемещаться, не определив траекторию по­лета мяча; важно предугадать место встречи с мячом, действовать спокойно, но быстро.

При выполнении второй передачи необходимо учиты­вать, где у противника наиболее слабый блок, стремить­ся выводить нападающих на удар против неорганизован­ного группового, одиночного блока или вообще без блока.

Главное требование к игроку, передающему мяч, — не просто выполнять передачу в зону, но стремиться каж­дый раз разыграть его в комбинации.

Существуют и другие факторы, которые игрок дол­жен учитывать:

1. Результативность нападающих во встрече.

2. Расположение блокирующих противника, особенно слабейших.

3. Кто из нападающих находится в наиболее выгодной позиции и какая передача для него удобней.

4. Расстояние между передающим игроком и нападаю­щим.

В трудных и невыгодных ситуациях игрок должен пе­редать мяч ближайшему нападающему.

При передачах из глубины площадки (4—5 м) не сле­дует ставить главной задачей максимально точно пере­дать мяч близко к сетке, просто надо отдать его в зону.

Нельзя сводить игру на одного нападающего.

Приведем ряд упражнений:

1. В парах. Игроки располагаются лицом друг к дру­гу на расстоянии 6—8 м. Один игрок выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера. После пере­дачи над собой он может:

дать обычную передачу переместившемуся партнеру;

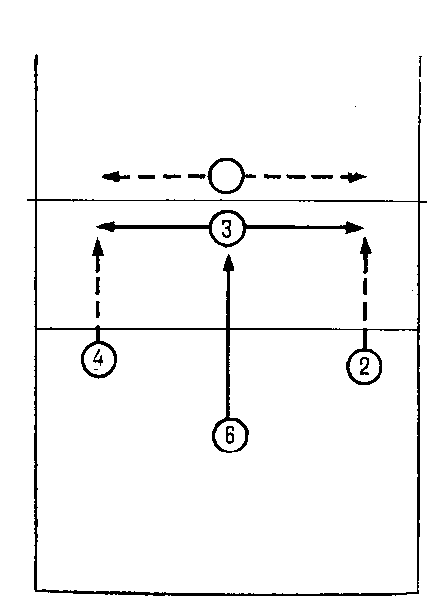
если партнер сделал поворот вправо (влево), выпол­нить полупрострельную передачу;

если партнер присел, выполнить среднюю по высоте передачу;

если партнер выполнил падение, передать мяч по вы­сокой траектории.

2. Два игрока располагаются в зонах 4 и 2 у линии

109



нападения, один игрок в зо­не 3 у сетки, один в середине площадки (в зоне 6), пятый игрок находится на противо­положной стороне площад­ки и имитирет блокирование (рис. 64).

Игрок из зоны 6 выпол­няет передачу в зону 3, от­куда передача направляется в зону 4 или 2 (в зависимо­сти от действий условного блокирующего). Если блоки­рующий (пятый игрок) пе­ремещается вправо, то пере­дачу направляют игроку зо­ны 2, который возвращает мяч игроку зоны 6. Если бло­кирующий перемещается влево, то передачу направ­ляют игроку зоны 4. В этом упражнении игрок зоны 3 должен реагировать на действия блокирующего и при­нимать соответственное решение.

*Тактика нападающих ударов*

Овладение тактикой нападающих ударов обычно про­ходит в три этапа:

1. Обучение тактике; совершенствование тактики на­падающих ударов без сопротивления.

2. Совершенствование тактики ударов с пассивным со­противлением блокирующих.

3. Совершенствование тактики ударов с активным со­противлением блокирующих.

Тактическая задача может быть поставлена заранее или непосредственно перед выполнением удара. Напри­мер, когда игрок уже находится в прыжке, тренер зри­тельным или звуковым сигналом указывает зону, в кото­рую должен быть направлен удар. Так же можно указы­вать способ или разновидность удара (прямой, боковой, «по ходу», перевод, обман).

Подобного рода упражнения необходимо выполнять из каждой зоны нападения (4, 2, 3).

Приводим примерные упражнения:

110

1. Нападающие удары строго по заданию в опреде­ленную зону. Игроки выполняют несколько серий ударов из зоны 4 с собственного подбрасывания, поочередно на­правляя мяч в зоны 5, 4, 1. Затем следуют серии ударов из зоны 2 в з&иы 1, 2, 5. Далее удары выполняют из зоны 3 в направлении зон 5, 4 и 1, 2.

2. Нападающие удары по цели. На площадке раскла­дывают круги разного цвета диаметром 0,5—1 м или ста­вят специальные мишени. Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного цвета. Задание можно изменять (например, менять расположение кру­гов, тогда игрок должен направлять удары поочередно в круги разных цветов).

3. Удары с внезапным изменением направления в за­висимости от действий игроков на стороне противника. Удары выполняют из зон 4, 2, 3. На задней линии проти­воположной стороны площадки располагается игрок, ко­торый в момент передачи на удар перемещается в любую зону. Нападающий должен направить мяч в свободную зону.

4. На задней линий в зонах 1 и 5 располагается по одному игроку, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами, уходят в другую зону или остаются на местах. Каждый нападающий имеет задание адресовать удар в определенного защитника.

Таким образом у игроков вырабатывается умение диф-ференцированно подходить к оценке игровой ситуации на стороне противника.

5. Игроки зоны 2 (4, 3) выполняют удар в зону 1 толь­ко на силу. Получив определенный сигнал в момент раз­бега или прыжка, они направляют мяч тихим ударом в зону 5 (6).

Сигнал может быть следующим: звуковой, когда тренер называет зону («пять!»); в зоне 5 находится защитник, который в момент прыж­ка нападающего уходит вперед на страховку.

6. Сочетание нападающих ударов с обманами. Игроки располагаются парами: один с мячом на линии нападе­ния, другой у сетки на противоположной стороне пло­щадки. Игрок с мячом разбегается и в зависимости от действий блокирующего выполняет удар (если не было блока) или обман (если был обозначен блок).

111

*Тактика приема подач*

Прием подач является моментом подготовки атаки. Игроку необходимо:

1. Знать свое место при приеме подач конкретно в каждой расстановке.

2. Заранее знать, куда нужно направлять мяч в каж­дой расстановке, в зависимости от системы нападения своей команды.

Игрок занимает удобную исходную позицию в зави­симости от общей схемы построения. Он не должен ско­вывать действия рядом стоящих игроков, особенно напа­дающих. Надо предугадать намерения подающего игро­ка, определить способ подачи и траекторию полета мяча, чтобы своевременно переместиться для его приема. Во­лейболист должен действовать уверенно, не бросаться преждевременно или в последний момент к мячу, мешая партнеру. Помнить об условной зоне своих действий.

1. Прием подачи и направление мяча в определенную зону. В парах. Игроки располагаются на противополож­ных сторонах площадки. Один выполняет подачу, второй должен направить мяч только в зоны 2, 3, 4. Принимаю­щий располагается поочередно в разных зонах. Способ приема сверху или снизу игрок выбирает сам, в зависи­мости от сложности подачи.

2. Прием подачи и направление мяча на передающе­го игрока. Принимающие становятся в зонах 5, 6, 1, пе­редающий — на границе зон 2 и 3.

3. Прием подачи и направление мяча в зависимости от выхода игрока. Игроки располагаются в зонах 5 и 1, по­очередно принимают подачу. Если подачу принимает иг­рок зоны 5, то игрок зоны 1 делает выход к сетке, и на­оборот,

Групповые и командные действия в нападении

Все взаимодействия между игроками обусловлены определенными системами:

1. Взаимодействие принимающего мяч с передающим игроком передней линии.

2. Взаимодействие принимающего игрока (подачу или удар) с игроком задней линии, выходящим к сетке для выполнения второй передачи.

112

3. Взаимодействие передающего мяч на удар с напа­дающим игроком, и наоборот.

4. Взаимодействие нападающих игроков между со­бой при игре в своей зоне и в зоне партнера.

Все эти взаимодействия проявляются в тактических комбинациях. Отличие их — в разнообразии передач по высоте, длине и скорости, направлении и темпе движе­ния нападающих. Некоторые из них условно называются «крест», «волна», «эшелон», «морита» и т. п.

При нападающих ударах надо учитывать следующее. При высоких передачах на удар нападающий должен на­чинать движение после того, как мяч отделится от рук передающего игрока. Темп разбега медленный, с ускоре­нием к концу и быстрым скачком-прыжком. При пере­дачах средней высоты нападающий должен начинать движение в тот момент, когда мяч «лежит» на пальцах передающего игрока. Темп разбега ускоренный, с резким скачком-прыжком. При низких передачах на удар напа­дающий должен начинать движение, когда мяч окажется около передающего на удар игрока, до передачи. Темп разбега в этом случае быстрый, с резким скачком-прыж­ком.

Вначале изучают упражнения, в которых взаимодей­ствия налаживаются только при передачах. Постепенно в какой-либо зоне увеличивают или уменьшают количе­ство игроков, чтобы совершенствовать быстроту переме­щения. Скорость и высота передач также изменяются. Многие упражнения можно выполнять не только на одной стороне площадки, но и с перебиванием мяча (верхней передачей двумя руками) на противоположную сторону, если игроки располагаются там аналогично.

Более сложный вариант таких упражнений — выпол­нение их одновременно двумя мячами. Необходимо, чтобы игроки выполняли упражнения во всех трех зонах и на­лаживали связи с игроками передней и задней линии. В дальнейшем необходимо отрабатывать взаимодействие в строго определенных расстановках.

Приводим примерные упражнения.

1. В тройках. Двое игроков располагаются с мячами у сетки в зонах 2 и 4, третий — у лицевой линии в зоне 6. Игроки зон 2 и 4 поочередно выполняют передачу игроку зоны 6, который возвращает мяч туда, откуда получил его, или другому партнеру. Через определенное количест­во повторений игроки меняются местами.

11З

2. Игроки располагаются в зонах 1, 2, 4, 5. Из зоны 5 мяч направляют в зону 2, после чего передающий игрок перемещается в зону 4. Из зоны 2 передача идет вдоль сетки в зону 4, а игрок переходит в зону 1. Из зоны 4 мяч передают в зону 1, а игрок перемещается в зону 5. Из зо­ны 1 мяч возвращают в зону 4, а игрок перемещается в зону 2. Из зоны 4 мяч направляют в зону 2, игрок пере­мещается в зону 5; из зоны 2 мяч по диагонали передают в зону 5, а игрок перемещается в зону 1.

Это упражнение строится по двум принципам:

передачи чередуют по диагонали и вдоль сетки сле­дующим образом: 5—2—4—1—4—2—5 и т. д.; игроки перемещаются вдоль боковых линии: 5—4—5 и 2—1—2.

Особенность упражнения заключается в том, что на­правление перемещений игроков не соответствует на­правлению передач. Диагональные передачи постоянно чередуют с передачами вдоль, сетки.

При выполнении передач из зоны 4 в зону 1 и из зо­ны 2 в зону 5 целесообразно снижать траекторию пере­дачи, чтобы приблизить условия к игре в защите.

3 Два-три игрока располагаются в зоне 6, по одному игроку в зонах 3, 4, 2, а также в зонах 5 и 1 противопо­ложной стороны площадки (рис. 65). Из зоны 6 мяч на­правляют игроку зоны 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Игрок зоны 4 двумя руками сверху направля­ет мяч в зону 5, а игрок зоны 2 — в зону 1 через сетку. Игроки зоны 5 и 2 возвращают мяч через сетку (верхней передачей) в зону 6. Игроки меняются местами на своей стороне: 6—3—4 (2) — 6, а игроки зон 5 и 1 — между собой Смена игроков может происходить и по ходу мяча: 6—3—4—5—6—3-2—1—6.

4. Взаимодействие передающего игрока зоны 3 с дву­мя нападающими зон 4 и 2. Передачу можно выполнять стоя лицом к партнеру и за голову. С задней линии мяч направляют игроку 3, который чередует передачи в зо­ны 4 и 2. Все игроки могут меняться местами (например, через 10 ударов): 6—3—4(2)—6.

5. Передающий зоны 2 взаимодействует с игроками зон 3 и 4, которые нападают в своих зонах, или игрок зо­ны 4 выполняет удар, быстро перемещаясь в зону 3, а игрок зоны 3 нападает сзади передающего из зоны 2.

6. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с тремя нападающими. Например, игрок зоны 4 нападает в зонеЗ,

114

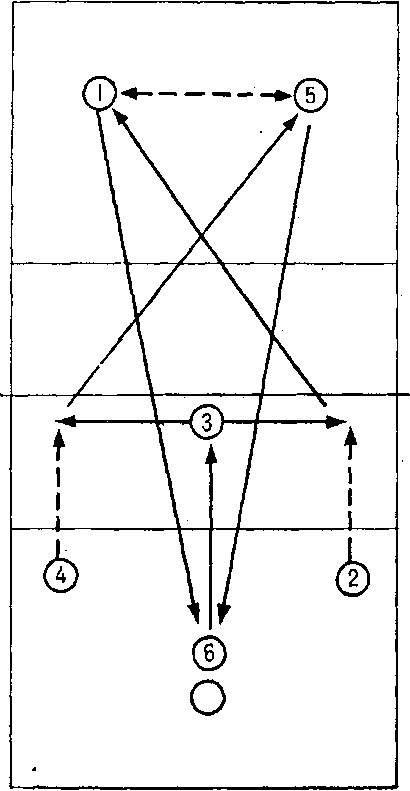
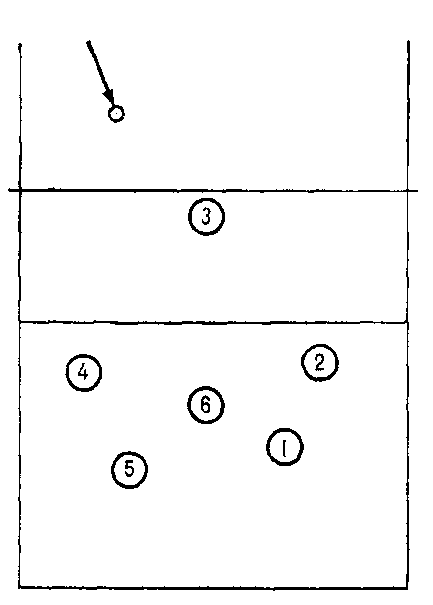
 Рис. 65 

Рис. 66

игрок зоны 3 — в зоне 4 (окрестное перемещение), а иг­рок зоны 2 — сзади передающего.

Чтобы приблизить условия к игровым, в упражнения подключают игроков, принимающих мячи, переходящие со стороны противника. Вначале мяч просто перебрасыва­ют через сетку с противоположной стороны (одной или двумя руками с высокой траекторией), в дальнейшем вы­полняют подачу.

Командные тактические действия в нападении изуча­ют последовательно: через игрока передней линии, через выходящего игрока задней линии. Позже осваивают спо­соб ведения игры через игрока передней линии с первой передачи и с откидки.

1. Шесть игроков располагаются для приема подач (можно просто набрасывать мяч через сетку (рис. 66). Игрок зоны 3 стоит у сетки и, принимая мяч, поочередно передает мяч нападающим зон 4 и 2. После 10 ударов все игроки делают переход. 115

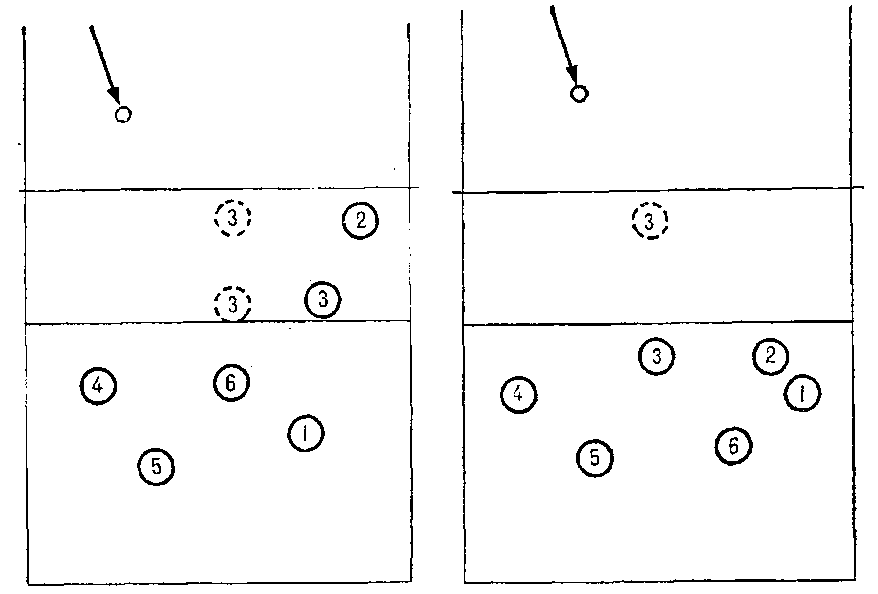


Рис. 67 Рис. 68

2. Игроки располагаются для приема подач (рис. 67). Игрок зоны 2 стоит у сетки и после приема передает мяч для удара нападающим зон 4 и 3. После серии ударов все игроки делают переход. Передающий может остать­ся на месте.

3. Игроки располагаются для приема подач (рис. 68). Игрок зоны 1 выходит к сетке на границу зон 2 и 3 для выполнения второй передачи.

Для обозначения схемы и налаживания командных действий рекомендуется такие упражнения вначале вы­полнять только передачами мяча с перебиванием (пере­дачей) через сетку и с переходом игроков после несколь­ких повторений. На противоположной стороне площадки упражнение повторяют другие игроки или просто мяч возвращает тренер.

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите

Цель защитных действий заключается в том, чтобы нейтрализовать атаки противника, не дать мячу упасть на свою половину площадки. Определены три линии оборо-

116

ны: блокирование, страховка и защита в поле. Ведущая роль принадлежит блокирующим игрокам. В зависимости от них строят свои действия страхующие и защитники.

Одиночный блок применяют при:

сложных и скоростных тактических комбинациях, ког­да угрожают три нападающих противника;

при нападении противника с первой передачи и с от-кидки.

Рассмотрим два способа постановки одиночного бло­ка — зонный (неподвижный) и ловящий (подвижный). При зонном блоке игрок закрывает только определенное направление против удара — зону площадки. При под­вижном блоке он каждый раз старается закрыть действи­тельное направление удара. Тактика одиночного блоки­рования зависит от выбора места, своевременного пере­мещения (если необходимо), момента прыжка, выноса рук, постановки кистей и их активности, а также степени переноса рук над сеткой.

При большинстве ударов со средних и высоких пере­дач блокирующий прыгает после прыжка нападающего. При ударах с низких вертикальных или продольных пере­дач он должен прыгать одновременно с нападающим.

Главное при блокировании — наблюдать за действия­ми нападающего противника и определить по передаче предполагаемое место встречи. Блок нужно выставлять в последний момент, а не ставить его раньше, облегчая дей­ствия противнику.

При ударах, близких от сетки, надо смело и активно переносить руки через сетку, тянуться к мячу. При отно­сительно далеких мячах (примерно 1 м) переносить руки нецелесообразно. Постановка рук, особенно кистей, зави­сит от направления удара. Так, если применяют обычные удары по ходу, то руки блокирующий должен ставить точно против мяча, как бы обнимая его с обеих сторон. При блокировании ударов, направленных по косым на­правлениям из зон 4 и 2, руки выносят левее (правее) мяча. При блокировании ударов-переводов из зоны 4 вле­во в зоны 1—2 блокирующий должен выносить руки не­сколько справа от мяча, правую ладонь разворачивая навстречу мячу.

Основа тактики группового блока — двойное блокиро­вание. Тройной блок применяют очень редко. Так же, как нападающих и защитников, блокирующих принято назы­вать центральными (средними) и крайними. Понятие ос-

117

новной и вспомогательный блокирующий, как и нападаю­щий, условно.

Из тактических соображений сильнейший блокирую­щий в большинстве случаев играет в центре. Но в нападе­нии есть много скоростных комбинаций, при которых це­лесообразнее оставлять сильнейших блокирующих на краю сетки. Иногда это делают персонально против опре­деленного нападающего. Основная ответственность ло­жится на крайнего блокирующего: он должен «стеречь» два опасных направления. Его роль возрастает, если противник играет с края сетки, тогда блокирующий зо­ны 2 или 4 остается один на один с нападающим.

Организация группового блока зависит от места на­хождения мяча в момент удара, от направления удара. Если удар направлен больше в сторону правого блокиру­ющего, то левый блокирующий подключается к нему, и наоборот. Если же удар идет между ними, то оба подклю­чаются друг к другу. Постановка рук и кистей при груп­повом блокировании зависит от зоны действий и направ­ления удара:

1. При блокировании ударов по ходу (прямо) руки блокирующих обнимают мяч с обеих сторон, плотно об­хватывают его.

2. При блокировании косых ударов из зоны 4 средний блокирующий, располагаясь левее мяча, выставляет руки немного под углом к сетке навстречу удару. Крайний блокирующий, находясь против мяча, соответственно рас­полагает руки вплотную к среднему блокирующему.

3. При блокировании ударов из зоны 4 с переводом влево (в зоны 1—2) крайний игрок располагается напро­тив или немного правее мяча (левая ладонь напротив мяча), развернув правую ладонь навстречу мячу; средний блокирующий, находясь немного левее мяча, соответст­венно выставляет руки плотно к рукам крайнего. При тройном блокировании руки крайних игроков тянутся к среднему.

При постановке группового блока в упражнениях бло­кирующие должны действовать в зависимости от дейст­вий передающего игрока противника и нападающих. Бло­кирование проводят в любом упражнении, направленном на совершенствование нападающих ударов.

118

Тактика приема нападающих ударов

Игроки должны научиться выбирать место для прие­ма нападающих ударов, в какой бы зоне площадки они ни находились.

Защитник, выбирающий место для приема предпола­гаемого удара, постоянно находится в движении. Пере­мещения игроков, предугадывание места выхода для при­ема и своевременный выход к мячу во многом определя­ются первоначально занятой позицией и умением разга­дать действия нападающего. Для этого необходимо сле­дующее:

анализировать удары различных игроков;

распознавать возможности нападающего в конкретной ситуации;

определять расстояние передачи от сетки, скорость, высоту; например, если передача далекая от сетки, то сильный удар может быть выполнен только по второй половине площадки, и защитнику нет смысла выдвигать­ся вперед;

постоянно помнить об условной зоне своих действий и дополнительных заданиях;

ни на секунду не отвлекаться, разгадывать направле­ние удара по предварительным действиям нападающе­го — по разбегу, прыжку, положению туловища и руки при замахе, по повороту головы и даже по взгляду игрока;

быстро переключать свое внимание, а следовательно, переключаться и в действиях.

Самостраховку после блока применяет сам блокирую­щий после того, как мяч от блока опускается на его сто­роне на расстоянии вытянутой руки.

При освоении тактики приема нападающих ударов не­обходимо знать:

систему защиты своей команды (страховка игроком передней или задней линии);

принципы постановки блока (зонный или ловящий);

свои функции в зависимости от расположения в той или иной зоне (защитника, страхующего или выполняю­щего обе эти функции).

Групповые действия при приеме нападающих ударов выражаются во взаимодействии:

защитников между собой;

защитников со страхующими;

защитников с блокирующими;

119

страхующих с блокирующими;

страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

Взаимодействие защитников между собой предопреде­ляется основными направлениями ударов. В зависимос­ти от мастерства владения защитными действиями игро­ков зоны игры могут быть распределены неравномерно. Кроме того, у некоторых игроков есть излюбленные зоны действий. Иногда каждый действует в определенной зоне против определенного противника. Так что не исключена специализация игроков в защитных действиях в опреде­ленной зоне.

Взаимодействие защитников со страхующими основы­вается в первую очередь на согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной обста­новкой. Кроме того, необходимо учитывать:

расположение страхующего игрока и зоны его дей­ствий;

количество страхующих игроков (один или два);

расположение защитников;

возможные перемещения страхующего игрока;

договоренность между защитниками и страхующим игроком.

Взаимодействие защитников с блокирующими под­крепляет правильность предпринимаемых действий. За­щитники, мысленно наметив различные варианты, дейст­вуют основываясь на постановке блока. Мастерство за­щитника заключается в его умении в последний момент определить правильность действий блокирующих и соот­ветственно реагировать, смело принимая решения в из­менившейся ситуации. Договоренность между защитника­ми и блокирующими может быть различной. Допустим, блокирующие закрывают сильный удар вдоль боковой линии, или закрывают середину площадки, или закрыва­ют только косой удар и т. п. В соответствии с этим защит­ник несколько увеличивает зону действий при приеме ударов с других направлений. Иногда защитник догова­ривается с блокирующими, чтобы они именно для этого удара противника «открыли» защитника, так как он зна­ет нападающего, знает его удар, манеру игры и уверен в своих действиях.

Взаимодействие при страховке блокирующих опреде­ляется зоной постановки блока и местом расположения страхующих. Занимаемые ими исходные позиции зависят

120

от принятой системы игры в защите. Зона действий страхующих игроков также зависит от того, сколько их участвует в страховке:

1. В страховке участвуют крайние защитники зоны 1 или 5. В блоке участвуют игроки зон 3 и 2. Крайний за­щитник зоны 1, готовясь к страховке, перемещается бли­же к линии нападения. Причем он не должен заранее выбегать в зону нападения, а занимает как бы выжида­тельную позицию, т. е. страхует в последний момент. В случае необходимости ему должен помочь игрок зо­ны 4.

Аналогичный вариант действий при страховке игро­ком зоны 5.

2. Страхует игрок, не участвующий в блоке. Игроки зон 3 и 2 ставят блок в зоне 2. Страхует игрок зоны 4. Он и занимает позицию примерно на границе зон 3 и 2, но должен быть готов обеспечить страховку во всех зонах нападения, что очень сложно. Правда, остается надежда на защитника зоны 5, который несколько выдвигается вперед и частично отвечает за зону 4.

Рассмотрим принципиальные положения при страхов­ке нападающих игроков, в которых определяются бли­жайшие страхующие и действия остальных игроков. Кон­кретные действия зависят от места расположения игрока зоны 6, т. е. от того, где он играет — впереди на страхов­ке или сзади в защите.

Вариант первый— рис. 69. Игрок зоны 6 играет впереди. Нападающий удар выполняет игрок зоны 4 с любой передачи. К нему подтягиваются в первую очередь ближайшие игроки зон 3, 6 и 5. Игроки зон 2 и 1 также готовы страховать отскочивший мяч. В любой ситуации на задней линии должен оставаться один игрок. В дан­ном случае остается игрок зоны 1, который перемещается несколько левее.

Если нападает игрок зоны 2, то ближайшими страху­ющими будут игроки зон 3, 6 и 1. Готовится также и иг­рок зоны 4. На задней линии остается защитник зоны 5, который сдвигается несколько вправо.

Вариант второй — рис. 70. Игрок зоны 6 играет сзади в защите. Нападает игрок зоны 4. Для страховки к нему подтягиваются игроки зон 3 и 5. Кроме того, про­двигаются вперед и готовы к страховке игроки зон 2 и 1. Защитник зоны 6 остается на задней линии.

Принципиальные положения первого и второго вари-

121

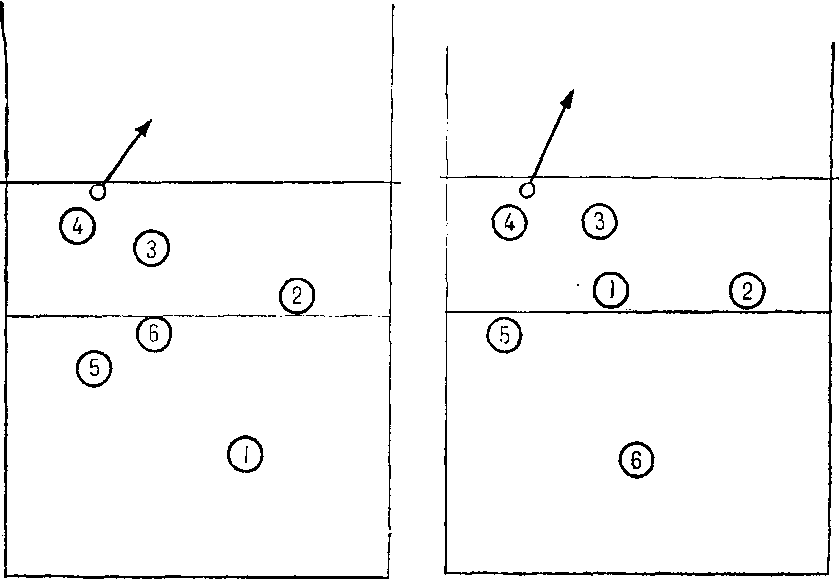


Рис. 69 Рис. 70

антов в равной степени относятся и к страховке нападаю­щих в разных зонах, если тактические комбинации разы­грывают со второй передачи выходящего игрока задней линии, который после передачи также остается в роли страхующего.

Придерживаясь этих схем страховки, игроки обязаны запомнить основные правила:

каждый должен быть готов к страховке;

нельзя всем уходить вперед — один должен оставать­ся на задней линии;

ближайшим страхующим игрокам следует находить­ся в низкой стойке и заранее вытянуть руки для приема мяча снизу.

Касаясь командных тактических действий в защите, разберем расположение и взаимодействие всех игроков команды при приеме нападающих ударов по двум опре­деленным системам игры:

система игры в защите при страховке игроком перед­ней линии;

система игры в защите при страховке игроком задней линии.

Как вариант может быть применена система игры в защите при двойной страховке игроком передней и зад­ней линий.

122

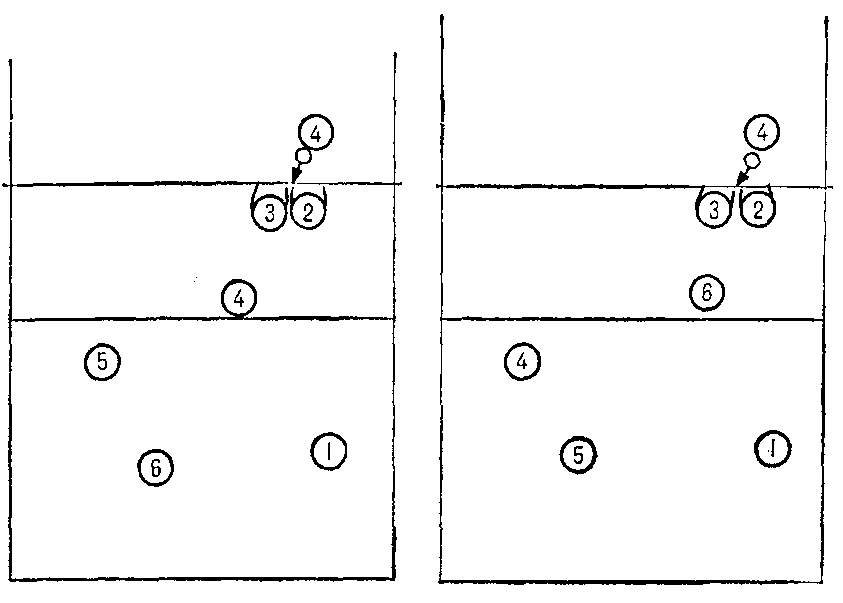


Рис. 71 Рис. 72

Название каждой системы определяется страхующим игроком.

Примерный вариант игры в защите при страховке иг­роком передней линии.

Страхует свободный от блока игрок зо­ны 4, который находится на границе зон 3 и 2 (рис. 71). Противник нападает из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая удары по ходу. Защитник зо­ны 5 выдвигается вперед вдоль боковой линии примерно до середины площадки и готов подстраховать зону 4 и середину площадки. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, чуть-чуть смещается влево. Игрок зоны 1 занима­ет обычную позицию защитника, готовясь принять удар-перевод. Это предварительные, наиболее оптимальные исходные позиции.

При нападении противника из зоны 2 этот вариант по расположению и взаимодействию игроков в защите ана­логичен первому (только соответственно зонам каждого игрока). Страховку обеспечивает игрок зоны 2.

Рассмотрим варианты системы игры в защите при страховке игроком задней линии. Страхует средний защитник зоны 6 — рис. 72. Противник атакует из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, причем за-

123

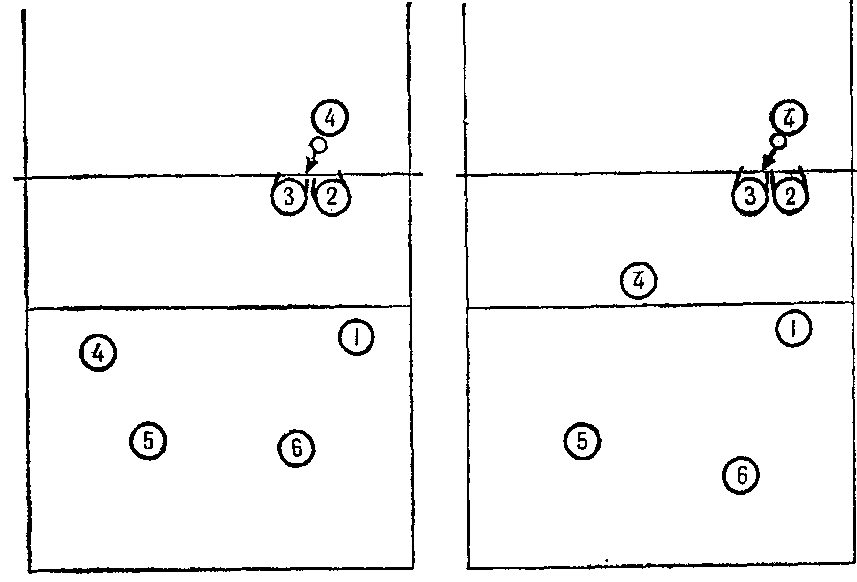


Рис. 73 Рис. 74

крывая в основном удар по ходу. Игрок зоны 4 занимает исходную позицию до удара, отходя к линии нападения и почти к боковой линии. Он готов принять сильные ко­сые и обманные удары в своей зоне. Защитник зоны 5 готов принять мяч по диагонали площадки, неожиданно прошедший между руками блокирующих или задетый блоком. Игрок зоны 1 несколько больше готовится при­нять удары по линии. Защитник зоны 6 страхует блоки­рующих, располагаясь у линии нападения.

При нападении противника из зоны 2 в блоке должны участвовать игроки зон 4 и 3. Расположение для осталь­ных игроков аналогично предыдущему варианту (только соответственно зонам).

Страхуют крайние защитники — рис. 73. Нападающий удар противник выполняет из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 2 и 3. В этом случае вся схема расположения игроков смещается как бы вправо по дуге. Защитник зоны 1 выдвигается вперед к линии нападения (метрах в пяти от сетки). Его задача—при­нять нападающий удар и, если надо, страховать в зоне за блоком. Перед игроком может быть поставлена задача — только обеспечить страховку. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, смещается вправо, к границе зон 1 и 6 и принимает удары в своей зоне и в зоне 1, Защитник зо-

124

ны 5 выходит немного вперед — чуть вправо, по диаго­нали. Свободный от блока игрок зоны 4 занимает пози­цию за линией нападения, у боковой линии. Его задача — принимать косые удары, а также страховать обманы в своей зоне и в середине площадки в 4 м от сетки.

Если противник нападает из зоны 2, то двойной блок ставят игроки зон 4 и 3, и вся схема расположения немно­го смещается по дуге влево. Она является зеркальным отражением предыдущего варианта. В данном случае страхует игрок зоны 5.

При постановке тройного блока в зоне 3 защитники зон 5 и 1 перемещаются вперед и располагаются пример­но в 5—4 м от сетки. Их задача — принять нападающий удар и страховать блокирующих соответственно в левой и правой половинах зон нападения и в середине площад­ки. Игрок зоны 6 отвечает за прием ударов по всей зад­ней линии.

В практике игры применяется вариант двойной стра­ховки (смешанный; рис. 74).

Принципиальная схема расположения игроков в лю­бом случае та же. Перед свободным от блока игроком и игроком задней линии ставится задача — обеспечить страховку. Этой задаче они и подчиняют все свои дейст­вия. В подобных случаях допускается исключение: игро­ки зон 4 и 2 могут занять позицию в зоне нападения, вый­дя несколько вперед. Тогда защитник зоны 5(1) соответ­ственно не будет смещаться вправо (влево), а должен оставаться в своей зоне. Двойная, заранее нацеленная страховка применяется в тех случаях, когда команда яв­но теряет много мячей именно на передней линии из-за недостаточной страховки.

При любой системе защиты или ее вариантах игроки могут менять места расположения для усиления различ­ных звеньев: блокирования, страховки или непосредствен­но приема ударов (в соответствии с правилами). О смене мест надо договориться заранее, чтобы делать все быстро и четко.

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них параллельно совершенствуется тактика нападения и защиты. Ценность таких упражнений заключается в том, что они помогают не только налаживать взаимодействия в нападении и за­щите, но и совершенствовать умение игроков быстро пе­реключаться с одних действий на другие.

125

Таблица 15

Примерный рабочий план-график прохождения учебного материала в школе и ПТУ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Уроки | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 11 12 | 13 14 15 16 |
| I. Теоретический материал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Правила соревнова­ний и судейство игры. | *+* | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пре­дупреждение травматизма |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Техника и тактика применения игровых при­емов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) стойки и перемеще­ния | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| б) передача мяча двумя руками сверху |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в) прием мяча двумя руками снизу |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| г) нижняя прямая по­дача |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| д) верхняя прямая по­дача |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | *++* |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| е) прием подачи |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| ж) прямой нападающий удар |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| з) одиночное и груп­повое блокирование |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| и) защита и страховка |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Практический материал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Общеразвивающие (подготовительные) упраж­нения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | ++ + + + | + + + + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Стойки и перемеще­ния | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Техника и тактика передачи мяча двумя ру­ками сверху |  | + | + | + | + | + |  | + | + |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Техника и тактика приема мяча двумя руками снизу |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Техника и тактика нижней прямой подачи |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Техника и тактика верхней прямой подачи |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Техника и тактика приема подачи |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

126

*Продолжение*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ур оки | ок | и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 8. Техника и тактика прямого нападающего уда­ра |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Техника и тактика блокирования: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| а) одиночное |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| б) групповое |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| 10. Техника и тактика защиты и страховки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. Учебные игры |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 12. Судейство игр |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

ПРИМЕРНЫЕ РАБОЧИЕ ПЛАНЫ И УРОКИ К НИМ

УРОКИ В ШКОЛАХ И ПТУ

Урок первый

Задачи урока:

1. Изучение правил игры.

2. Обучение стойкам и перемещениям.

Продолжительность урока — 45 мин.

Инвентарь: волейбольные и набивные мячи — 2—3 кг.

Вводная часть — 15 мин.

Ознакомление учащихся с правилами игры,

Подготовительная часть — 8 мин.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, скорости перемещения, координации движений.

Основная часть — 17 мин.

Обучение исходным положениям и перемещениям:

1. Обучение средним, высоким и низким исходным по­ложениям.

2. Перемещения из среднего исходного положения вперед, в стороны, назад, броски волейбольных мячей после перемещений.

3. Подвижные игры с мячом. Эстафеты с перемещени-

127

ем во встречных колоннах из средних, высоких и низких исходных положений.

Заключительная часть — 5 мин,

### Урок второй

Задачи урока:

1. Изучение правил игры. Ознакомление с мерами предупреждения травматизма.

2. Обучение передачам мяча двумя руками сверху на месте.

Продолжительность — 45 мин.

Инвентарь: волейбольные и набивные мячи — 2—3 кг.

Подготовительная часть — 8 мин.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения, направленные на развитие силы мышц рук, туловища и ног, упражнения на координацию в беге, прыжки вверх, броски набивных мячей.

Основная часть — 17 мин.

Обучение передачам мяча двумя руками сверху на месте.

1. В парах. Поочередные броски мяча двумя руками сверху из исходного положения (имитация передачи).

2. В парах. Один учащийся бросает мяч, другой воз­вращает его обратно двумя руками сверху.

3. Передачи мяча в парах.

4. Передачи мяча в парах через сетку, Подвижная игра «Мяч партнеру», Заключительная часть — 5 мин.

Урок четвертый

Задачи урока:

1. Обучение передачам мяча двумя руками сверху после перемещения.

2. Обучение нижней прямой подаче.

Продолжительность — 45 мин.

Инвентарь: волейбольные и набивные мячи — 2—3 кг.

Подготовительная часть — 10 мин.

Ходьба, бег с ускорениями. Общеразвивающие уп­ражнения для разогревания мышц и связок. Рывки по зрительным сигналам в различных направлениях. Брос­ки набивных мячей двумя руками от груди и одной рукой

128

снизу вперед-вверх. Прыжки на одной и обеих ногах, на-прыгивание на гимнастическую скамейку.

Основная часть — 30 мин.

Обучение передачам мяча двумя руками сверху после перемещений.

1. В парах. Один учащийся недобрасывает мяч парт­неру, бросает левее, правее, другой выбегает под мяч, ловит его согнутыми руками на уровне головы и имити­рует передачу. Следует добиться, чтобы учащиеся быст­ро перемещались к месту падения мяча, чтобы ловля мяча осуществлялась в стационарном положении.

2. То же, что упр. 1, но мяч перебрасывают через сетку.

3. Передача мяча во встречных колоннах через сетку.

4. Передача мяча после перемещения в сторону.

5. Перемещение игрока из зоны 2 в зону 3 с передачей мяча в зону 4.

Обучение тактике нижней прямой подачи.

1. Ознакомление с исходным положением перед по­дачей.

2. Обучение вертикальному подбросу мяча перед со­бой на высоту 60—80 см.

3. В парах. Учащиеся располагаются на расстоянии 7—8 м друг от друга. Один игрок, приняв исходное поло­жение — мяч на левой руке, отводит правую руку назад (замах и, подбросив мяч вверх, производит удар снизу по мячу ладонью выпрямленной руки. Мяч посылает партнеру.

4. Подача мяча через сетку с расстояния 6 м. Заключительная часть — 5 мин.

Урок седьмой

Задачи урока:

1. Обучение приему мяча двумя руками снизу после перемещений.

2. Обучение прямому нападающему удару («по хо­ду»).

Продолжительность — 45 мин.

Инвентарь: волейбольные и набивные мячи.

Подготовительная часть — 10 мин.

Спортивная ходьба в чередовании с бегом. Бег с из­менением направления и скорости. Броски набивных мя-

129

чей. Прыжковые упражнения с имитацией нападающего удара.

Основная часть — 30 мин.

Обучение приему мяча двумя руками снизу после пе­ремещений.

1. Учащиеся из колонны по одному выбегают вперед и принимают мяч, наброшенный партнером.

2. Учащиеся с мячом располагаются по одному в зо­нах 4, 3 и 2 около сетки. Остальные построены в колонны по одному в зонах 5. Игроки, стоящие в зонах 4, 3, 2, по­очередно бросают мяч учащимся, выбегающим из колон­ны; те, перемещаясь вправо, принимают мячи.

3. То же, что упр. 2, но колонны учащихся располо­жены в зоне 1. Принимают мяч двумя руками снизу пос­ле перемещения влево.

Обучение прямому нападающему удару («по ходу»).

1. Обучение разбегу (3—4 шага) и прыжку вверх толчком двумя ногами. В момент прыжка правую руку от­водят за голову для замаха.

2. После разбега и прыжка нападающие удары по мя­чу, лежащему на ладони выставленной вперед-вверх руки учителя, который стоит на скамейке.

3. Нападающие удары через сетку из зоны 4 после пе­редачи мяча учителем из зоны 3. Игра в «Пионербол». Заключительная часть — 5 мин.

Урок тринадцатый

Задачи урока:

1. Обучение приему подачи.

2. Обучение одиночному блокированию.

Продолжительность — 45 мин.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Подготовительная часть — 10 мин.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, силы мышц рук, туловища и ног. Перемещения вдоль сетки пристав­ными шагами с последующим прыжком вверх. Прыжки с выставлением рук над сеткой.

Основная часть — 30 мин.

Обучение приему подачи.

1. Учащиеся располагаются на одной половине пло­щадки (рассредоточенно, независимо от зоны), учитель

130

с мячом — на противоположной, за лицевой линией. Учи­тель имитирует различные способы подач, учащиеся вни­мательно следят за его действиями и в зависимости от способа подачи (по заранее установленному заданию) выполняют шаг вперед, назад, в стороны, имитируя при­ем подачи.

2. В парах. Учащиеся располагаются на расстоянии 8—9 м друг от друга. Один игрок имитирует подачу, дру­гой принимает мяч двумя руками снизу или сверху.

3. То же, что упр. 2, но через сетку.

4. Шесть учащихся располагаются на площадках по одному в каждой зоне. Остальные поочередно с каждой стороны по сигналу учителя выполняют подачи. Подачу принимают двумя руками снизу; мяч направляют в зо­ну 3.

Обучение одиночному блокированию.

1. Ознакомление с исходным положением перед бло­кированием.

2. В парах. Учащиеся располагаются у противополож­ных сторон сетки и по сигналу учителя прыгают вверх, касаясь ладонями друг друга над сеткой.

3. В парах. Один учащийся стоит на гимнастической скамейке и держит мяч над верхним тросом сетки; дру­гой, выпрыгнув вверх, накрывает мяч ладонями.

4. В парах. Один учащийся пытается перебросить мяч через верхний край сетки, другой, блокируя ладонями, преграждает путь мячу.

Учебная игра в волейбол.

Заключительная часть — 5 мин.

УРОКИ В СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Урок первый

Задачи урока:

1. Изучение правил игры.

2. Ознакомление с техникой выполнения и тактикой применения игровых приемов,

Урок второй

Задачи урока:

1. Обучение исходным положениям, перемещениям.

2. Обучение передачам мяча двумя руками сверху перед собой на месте,

5\* 131

Продолжительность — 1,5 часа.

Инвентарь: волейбольные мячи (на каждую пару за­нимающихся по одному мячу); набивные мячи — 2—3 кг. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Ходьба, ходьба в полуприседе, ходьба выпадами.

2. Чередование быстрой ходьбы с бегом, останов­ками, поворотами.

3. Бег с изменением темпа.

4. Из различных исходных положений по сигналу бег лицом вперед, спиной, боком, приставными шагами на 10—15м.

5. Броски набивного мяча двумя руками снизу вверх, перекладывание с руки на руку, броски за голову, толч­ки ногами.

6. В парах. Один учащийся принимает различные ис­ходные положения, выполняет перемещения в стороны, вперед, назад, приседает, прыгает вверх, другой повторя­ет его движения.

7. Из положения — упор сзади бег на руках и ногах вперед и назад.

8. Из положения — упор на согнутых ногах (тулови­ще в горизонтальном положении) бег вперед и назад.

9. Упражнения на расслабление (потряхивание нога­ми и руками),

Основная часть — 70 мин. Обучение исходным положениям, перемещениям.

1. Обучение средним, высоким и низким исходным положениям.

2. Передвижение приставными шагами влево и впра­во из среднего исходного положения.

3. Передвижение вперед, назад с остановкой, выпа­дом и принятием среднего исходного положения.

4. Обучение исходному положению для передачи мя­ча двумя руками сверху перед собой, над собой и за голову.

Обучение передачам мяча двумя руками сверху перед собой на месте.

1. Из исходного положения—волейбольный мяч на кистях—броски (имитация передачи). При выполнении броска руки, туловище и ноги разгибают одновременно. Кисти сопровождают мяч.

2. То же, что упр. 5, но после выпада вперед, в сто­роны, назад.

3. В парах. Один учащийся с расстояния 3—4 м наб-

132

расывает мяч по средней траектории; другой, приняв исходное положение, выполняет передачу. Касание паль­цами мяча должно быть отрывистым, без задержки.

4. В парах. Расстояние между занимающимися 4 м. Передача мяча на месте.

Таблица 16

Примерный рабочий план-график прохождения учебного материала в средних учебных заведениях

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Уроки | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| I. Теоретический материал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Правила игры | 4- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Техника выполнения и тактика применения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| игровых приемов волей­ бола | 4- |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II. Практический материал |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Общеразвивающие(подготовительные) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| уп­ражнения |  | 4- | 4- | 4- | 4- | 4- | 4- | 4- | 4- | 4- | 4- | 4- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Стойки и перемеще­ния |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Техника и тактика передачи мяча двумя ру­ками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сверху |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Техника и тактика приема мяча двумя ру­ками |  |  |  |  | + | 4- |  |  |  |  |  |  |
| снизу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Техника и тактика верхней прямой подачи |  |  | 4- | 4- | 4- | 4- |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Техника и тактика приема подачи |  |  |  |  |  |  | 4- | 4- | 4- |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Техника и тактика прямого нападающего удара |  |  |  |  |  |  | 4- | 4- | 4- | 4- |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Техника и тактика блокирования |  |  |  |  |  |  |  |  | 4- | 4- |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. Техника и тактика защитных действий и стра­ховки  10. Учебные игры |  | 4-+ | + 4- | 4-+ | 4-4- | 4-4- | 4-4- | 4-4- | 4-4- | 4-4- | 4-4- | 4-4- |
| 11. Судейство учебных игр |  |  |  |  |  | 4- | 4- | 4- | 4- | 4- | 4- | 4- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

133

5. То же, что упр. 3, но мяч набрасывают занимаю­щемуся несколько левее, правее. Для выполнения пере­дачи необходимо сделать выпад в сторону.

6. В парах. Выполнение передач по средней, высокой траектории.

7. В парах: Передача мяча через сетку.

Эстафета с мячами. Занимающиеся в колоннах в 16 м от сетки поочередно выполняют перемещения: вна­чале 5 м бегом вперед, затем 5 м приставными шагами левым боком вперед, затем 5м — правым боком вперед и выполняют пять поточных передач мяча в стенку с рас­стояния 1 м от нее.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок третий

Задачи урока:

1. Обучение передачам мяча двумя руками сверху над собой, в стороны, за голову на месте.

2. Обучение верхней прямой подаче. Продолжительность — 1,5 часа. Инвентарь: волейбольные набивные мячи. Подготовительная часть — 15 мин. 1. Общеразвивающие упражнения из подготовительной части урока 2.

2. Броски набивного мяча левой, правой рукой снизу вперед-вверх.

3. Броски набивного мяча правой, левой рукой из-за головы вперед-вверх.

4. Прыжки вверх на одной, обеих ногах. Основная часть — 70 мин.

Обучение передачам мяча двумя руками сверху над собой, в стороны, за голову на месте.

1. Броски волейбольного мяча вверх над собой. Кис­ти должны быть расположены горизонтально, локти нап­равлены вперед-вверх-в стороны. При выполнении брос­ка руки, туловище и ноги разгибают одновременно.

2. Подброс мяча вверх и передача мяча над собой.

3. Поточные передачи мяча над головой.

4. В парах. Занимающиеся располагаются на рассто­янии 4 м друг от друга. Выполняют одну передачу мяча над собой, другую — партнеру.

5. То же, что упр. 1, но бросок мяча выполняют за го-

134

лову на партнера. При броске туловище прогибается, руки движутся в направлении вверх-назад.

6. В парах. Занимающийся располагается спиной к партнеру. Одну передачу выполняет над собой, другую— за голову на партнера. Партнер ловит мяч и повторяет упражнение.

7. В тройках. Учащийся, находящийся в середине, пе­редает мяч за голову.

8. В тройках около сетки. Передачи мяча. После 10 передач занимающиеся меняются местами в тройках.

9. Передача мяча по треугольнику слева направо и справа налево. Перед передачей занимающийся должен принять исходное положение и повернуться лицом в сторону направления передачи, расположившись так, чтобы мяч можно было принять перед собой.

10. То же, что упр. 9, но четверо занимающихся пе­редают мяч в сторону под углом 90°. Обучение верхней прямой передаче.

1. Ознакомление с исходным положением перед по­дачей.

2. Обучение вертикальному подбросу мяча левой ру­кой (для правши) перед собой на высоту до метра.

3. В парах. Занимающиеся располагаются на рассто­янии 7 м друг от друга. Один учащийся помещает мяч на пальцах левой руки, выпрямленной вперед-вверх, правую руку для замаха отводит за голову, а затем пря­мой рукой выполняет удар по нижней полусфере мяча в направлении вперед-вверх на партнера. Это упражнение помогает овладевать ударным движением по мячу.

4. Передача мяча через сетку с расстояния 6 м.

5. Подача мяча с места подачи.

Эстафета с мячами. Занимающиеся из колонны по­очередно подбегают к стенке, берут лежащие гам мячи и выполняют 5 передач над собой и 5 передач в стенку.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок пятый

Задачи урока:

1. Обучение приему мяча двумя руками снизу.

2. Обучение технике и тактике верхней прямой по­дачи.

Продолжительность — 1,5 часа. Инвентарь: волейбольные и набивные мячи.

135

Подготовительная часть — 15 мин.

1. Ходьба, ходьба на носках прямо и с поворотом носков внутрь и наружу.

2. Ходьба окрестным шагом прямо и спиной вперед.

3. Ходьба выпадами прямо (влево-вперед, вправо-вперед) с круговыми движениями руками.

4. Бег с активным выпрямлением ног впереди и пол­ным сгибанием сзади.

5. Бег с наклоном туловища вперед, назад и с вып­рямленными ногами.

6. Передвижение в положении упора лежа на руках с помощью партнера.

7. Броски набивного мяча партнеру снизу в согнутом положении, не разгибая туловища.

8. С набивным мячом круговые движения двумя ру-ми над головой с вращением туловища.

9. Из упора сзади, держа набивной мяч ногами, кру­говые вращения ногами влево и вправо.

10. Из упора лежа на согнутых руках, держа набив­ной мяч ногами, прогнуться.

11. Пружинящие приседания в выпаде со сменой ног в прыжке.

12. Прыжки на месте с поворотом влево и вправо на 180—360°.

Основная часть — 70 мин.

1. Обучение передаче мяча двумя руками снизу перед собой в стороны и за голову на месте.

2. В парах. Броски мяча партнеру. Занимающиеся должны выполнять упражнение согласованным разгиба­нием ног и туловища, а также движением рук вперед-вверх.

3. В парах. Один учащийся набрасывает мяч друго­му на предплечья выставленных вперед прямых рук, тот ударом снизу отбивает его партнеру.

4. То же, что упр. 4, но мяч недобрасывают, бросают левее или правее на 0,5 м от занимающегося, который вначале должен выполнить выпад, а потом подбить мяч. В момент удара руки в локтевых суставах не сгибают.

5. В парах. Расстояние между занимающимися 4 м. Прием мяча двумя руками снизу.

6. В тройках. Прием мяча, летящего по треугольнику, слева направо и справа налево. Перед передачей зани­мающийся должен принять исходное положение и по­вернуться лицом в сторону направления передачи, рас-

136

положившись так, чтобы мяч можно было принять перед собой.

7. То же, что упр. 6, но передают мяч в сторону под углом 90° четверо занимающихся.

8. В парах. Бросок мяча за голову. Перед броском занимающийся поворачивается к партнеру спиной, де­лает выпад вперед и, прогнувшись, прямыми руками по­сылает мяч за голову на партнера.

9. В тройках. Занимающиеся располагаются в колон­ну. Находящийся с края учащийся набрасывает мяч иг­року, расположенному в середине, а тот ударом двумя руками снизу посылает мяч за голову на партнера.

10. В парах. Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку.

Обучение технике и тактике верхней прямой подачи.

1. Подача в пределы площадки.

2. Подача в дальнюю, ближнюю часть площадки.

3. Подача в зону 6.

Эстафета с мячами. Занимающиеся во встречных ко­лоннах перемещаются вперед, выполняя передачу мяча двумя руками сверху над собой. Побеждает команда, у которой было наименьшее количество потерь мяча и бросков.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок шестой

Задачи урока:

1. Обучение приему мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, в стороны и назад.

2. Обучение технике и тактике верхней прямой по­дачи.

Продолжительность — 1,5 часа. Инвентарь: волейбольные мячи. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Ходьба. Попеременные вращения руками вперед и назад.

2. Ходьба в полуприседе, руки за головой.

3. Бег приставными шагами влево и вправо.

4. Ходьба выпадами вперед, руки на поясе.

5. Бег с прыжками на обеих ногах.

6. В парах. Сгибание и разгибание рук с сопротивле­нием партнера.

137

7. Сидя на полу, пружинящие наклоны вперед с по­мощью партнера.

8. Из упора лежа перемещения на руках по кругу (влево и вправо), ноги на месте.

9. В парах. Касаясь спиной друг друга, одновремен­ные приседания. Вставая, вперед не наклоняться.

10. Прыжки на месте толчком двумя ногами, доставая ладонями носки прямых ног спереди и пятки согнутых ног сзади.

11. Упражнение на расслабление. Потряхивание но­гами и руками.

Основная часть — 70 мин.

Обучение приему мяча двумя руками снизу после пе­ремещения вперед, в стороны и назад.

1. В парах. Один учащийся недобрасывает мяч парт­неру, бросает левее, правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитирует передачу. Руки выпрямлены. Ноги и ту­ловище разгибают одновременно с движением рук сни­зу вперед-вверх.

2. То же, что упр. 1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя на партнера. В момент удара руки не должны сгибаться в локтевых суставах.

3. Занимающиеся в колонне по одному. Тренер недо­брасывает мяч на 1—1,5 м, занимающийся выбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.

4. Трое занимающихся с мячами располагаются на линии нападения с интервалом 2,5 м. Остальные строят­ся в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередно вы­бегают вперед и подбивают наброшенный им одним за­нимающимся мяч, а затем перемещаются вправо и под­бивают мяч, наброшенный другим, и т, д.

5. То же, что упр. 4, но занимающиеся построены в зоне 1 и перемещаются влево.

6. Занимающиеся расположены в шеренгу на линии нападения лицом к сетке. Тренер из зоны 3 набрасывает мяч за голову первому занимающемуся, который пово­рачивается кругом, догоняет мяч и подбивает его двумя руками снизу, направляя тренеру. Обучающимся необ­ходимо быстро переместиться так, чтобы до удара рука­ми по мячу они могли находиться в устойчивом поло­жении,

138

7. Прием и передача мяча во встречных колоннах че­рез сетку.

8. То же, что упр. 4, но мяч перебрасывают через сетку.

9. Прием и передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.

Обучение технике и тактике верхней прямой подачи.

1. Выполнение верхней прямой подачи в пределы пло­щадки.

2. Подача на заднюю половину площадки.

3. Подача на переднюю половину площадки. Учебная игра в волейбол. Мяч вводят в игру (пода­ча) с расстояния 4 м от сетки передачей двумя руками

сверху.

Заключительная часть — 5 мин.

Урок седьмой

Задачи урока:

1. Обучение приему подачи.

2. Обучение прямому нападающему удару («по хо­ду»).

Продолжительность — 1,5 часа.

Инвентарь: волейбольные и набивные мячи. Подготовительная часть — 15 мин.

1. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, на внутрен­ней и наружной сторонах стоп.

2. Бег, бег с поворотами на 360° через левое, правое плечо.

Бег окрестным шагом.

4. Семенящий бег.

5. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

6. По сигналу тренера имитация нижней прямой по­дачи — занимающиеся выполняют 2—3 шага вперед;

имитация верхней прямой подачи—2—3 шага назад;

нижней боковой — 2 приставных шага влево; верхней бо­ковой — 2 приставных шага вправо. Упражнение помо­гает развивать ответную реакцию.

7. Из упора лежа на пальцах сгибание и разгибание рук.

8. Из положения сидя, лежа на полу по сигналу тре­нера рывок вперед на 5 м.

9. Броски набивных мячей правой, левой рукой свер­ху-вниз. В момент броска рука выпрямлена; кисть, на-

139

давливая на мяч, захлестывающим движением опере­жает предплечье.

10. Подвижная игра. Игроки одной команды распо­лагаются на волейбольной площадке (без сетки) между линиями нападения; игроки другой выстраиваются на лицевых линиях. Игроки, стоящие на лицевых линиях, перебрасывая мяч друг другу, стремятся поразить сопер­ников. Волейболист, в которого попали мячом, выбывает из игры.

Побеждает команда, выбившая большее количество игроков соперника за 5 мин.

11. Прыжки вверх толчком двумя ногами у баскет­больного щита или стенки, доставая установленную от­метку. При выполнении прыжков необходимо выполнять энергичный мах руками вниз-вперед-вверх.

Основная часть — 70 мин.

Обучение приему подачи.

1. В парах. Один учащийся с расстояния 7—8 м не­сильным ударом направляет мяч по средней траектории на партнера, который принимает его. Если мяч летит вы­ше пояса, то занимающийся принимает его двумя руками сверху, если ниже — снизу.

2. То же, что упр. 1, но расстояние между занимаю­щимися 10—11 м.

3. В тройках. Двое учащихся с расстояния 9—10 м поочередно подают мяч на третьего. При нижней пода­че принимающий передает мяч двумя руками сверху, при верхней подаче — двумя руками снизу.

4. То же, что упр. 3, но мячи подают через сетку с расстояния 6—7 м от нее.

Обучение прямому нападающему удару («по ходу»).

1. Занимающиеся занимают устойчивое положение— ноги на ширине плеч, левая (для правши) впереди. Мяч на ладони левой руки, выпрямленной вперед-вверх. Пра­вую руку, согнутую в локтевом суставе, для замаха от­водят за голову, а затем выполняют удар по мячу, сби­вая его с ладони в направлении вперед-вниз. В момент удара рука выпрямлена, кисть захлестывающим движе­нием опережает предплечье. Упражнение помогает овла­дению ударным движением.

2. Упражнения у наклонной сетки, которая навеши­вается на верхний крюк одной стойки и на нижний — другой:

занимающиеся располагаются левым плечом к сетке

140

так, чтобы верхний трос был на 5—10 см ниже головы;

мяч на ладони левой руки над сеткой; правой рукой вы­полняют удар по мячу, сбивая его с ладони и направляя через сетку; руку после удара без задержки опускают вниз;

то же, но мяч левой рукой подбрасывают вверх; удар выполняют по летящему мячу;

один занимающийся располагается у высокой части сетки, остальные — в колонне в зоне 4; поочередно вы­полняют нападающий удар с шага в прыжке толчком двумя ногами после подброса мяча партнером (см. рис. 36).

3. Обучение разбегу (3—5 шагов) с последующим прыжком вверх. Прыжок выполняют с активным махом руками.

4. Нападающий удар из зоны 4 «по ходу» с переда­чами мяча из зоны 3. Мяч для нападающего удара пере­дают по средней траектории (2—1,5 м над сеткой) так, чтобы удар можно было произвести на стыке зон 3 и 4. Разбег следует начинать в момент касания передающим игрокам мяча.

Учебная игра. Мяч вводят в игру (подача) с рассто­яния 4 м от сетки передачей двумя руками сверху,

Заключительная часть — 5 мин.

Урок девятый

Задачи урока:

1. Обучение приему подачи.

2. Обучение прямому нападающему удару.

3. Обучение блокированию. Продолжительность — 1,5 часа. Инвентарь: волейбольные мячи. Подготовительная часть — 15 мин. 1. Ходьба в переменном темпе—3—4 небольших ша­га быстро, 3—4 больших шага медленно.

2. Ходьба с высоким подниманием бедра и рук.

3. Ходьба выпадами вперед с поворотами туловища влево и вправо.

4. Бег в переменном темпе—2—3 небольших шага быстро, 2—3 больших шага медленно.

5. Бег с попеременным вращением рук вперед, назад.

6. Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

7. Игра в баскетбол волейбольной передачей. Ведение

141

мяча ударами о землю не разрешается. Допускаются ве­дения, подбивая мяч вверх одной или двумя руками.

Основная часть—70 мин.

Обучение приему подачи,

1. Шесть занимающихся располагаются на обеих сто­ронах площадки—по одному в каждой зоне. Поочеред­ные подачи мяча с каждой стороны по сигналу тренера. Игроки, принимающие подачу, передают мяч в зону 3. Игрок, стоящий в зоне 3, ловит мяч и бросает его своему подающему. После приема 5—6 подач игроки меняются местами.

2. То же, что упр. 1, но мяч после приема подачи пере­дают в зону 2.

Обучение прямому нападающему удару.

1. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 2. Разбег следует начинать после того, как передающий иг­рок выполнил передачу.

2. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 2. Разбег следует начинать в момент касания передающим игроком мяча.

3. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 4, Обучение блокированию.

1. Ознакомление с исходным положением перед бло­кированием.

2. В парах. Занимающиеся располагаются с противо­положных сторон сетки, стоя на скамейках. Один игрок держит мяч над сеткой, другой накрывает его двумя ру­ками. Обратить внимание занимающихся на необходи­мость выноса рук, согнутых в локтевых суставах, перед туловищем и выпрямления их вперед-вверх. Кисти нак­рывают мяч сверху.

3. То же, что упр. 2, но блокирующий выполняет уп­ражнение после прыжка.

4. В парах. Один учащийся подбрасывает мяч над сет­кой, другой блокирует.

5. Занимающиеся из колонны в зоне 4 перемещаются вдоль сетки и блокируют мячи, перебрасываемые партне­рами через сетку в зонах 4, 3 и 2.

6. То же, что упр. 5, но занимающиеся перемещаются вдоль сетки из зоны 2. Учебная игра. Заключительная часть—5 мин.

142

Урок десятый

Задачи урока:

1. Совершенствование прямого нападающего удара.

2. Обучение блокированию.

Продолжительность— 1,5 часа.

Инвентарь: волейбольные мячи.

Повторение подготовительной части девятого урока.

Основная часть—70 мин.

Совершенствование нападающего удара.

1. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

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

3. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 3. Обучение блокированию и страховке.

1. Блокирование нападающих ударов, выполняемых из зоны 4. Страховка игроком зоны 6.

2. Блокирование нападающих ударов, выполняемых из зоны 2. Страховка игроком зоны 6.

3. Блокирование нападающих ударов, выполняемых из зоны 3. Страховка игроком зоны 6.

Обучение защитным действиям.

Защитные действия в зоне 5 после нападающих уда­ров из зоны 4.

Заключительная часть—5 мин.

УРОКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ

Младшая группа Урок первый

Задачи урока:

1. Физическая подготовка.

2. Обучение верхней передаче двумя руками. Продолжительность — 1 час 30 мин,

Подготовительная часть—20 мин. Бег в медленном темпе с остановками по сигналу. Ходьба.

Упражнения в движении;

1. Исходное положение рук меняется на каждые четы­ре счета: вперед, вверх, в стороны, вниз. На каждый счет сжимать и разжимать пальцы рук.

2. Руки перед грудью, локти на уровне плеч. На каж­дый шаг энергичное отведение (рывок) рук назад: на счет

143

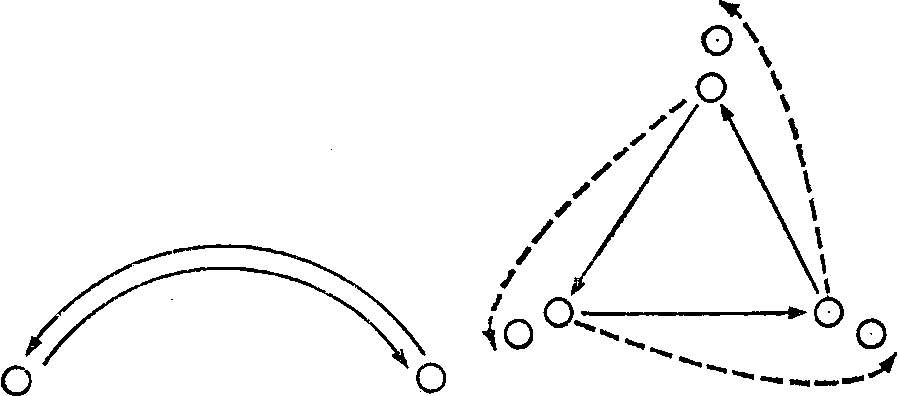


Рис. 75 Рис. 76

1—2—согнутых; на счет 3—4 — прямых (ладонями вверх).

3. На каждый счет отведение прямых рук: на счет 1—2—вверх-назад; на счет 3—4 •— вниз-назад.

4. Ходьба выпадами вперед, с поворотами туловища и маховыми движениями рук в сторону впереди стоящей ноги; туловище держать прямо.

Подвижная игра «Вызов номеров». Обратить внима­ние игрока на необходимость быть готовым к началу дви­жения, на степень согнутости ног при перемещении, так как это поможет лучше овладеть передачей мяча.

Основная часть — 65 мин.

1. Верхняя передача мяча двумя руками.

Для того чтобы занимающиеся могли проконтролиро­вать, правильно ли положение рук (локтей) при переда­че, они должны несколько раз выполнить следующее контрольное упражнение: из основной стойки согнуть руки в локтях и поднести кисти к лицу.

Для разучивания приема рекомендуются следующие упражнения:

1. В парах (рис. 75). Учащиеся располагаются на рас­стоянии 4—6 м друг от друга. Направление передачи вверх-вперед. Надо следить: чтобы мяч опускался перед игроком, чтобы игрок своевременно принимал исходное положение под мячом, чтобы ноги игрока не были пря­мыми и мяч он встречал у верхней части лица.

2. В тройках (треугольник; рис. 76). Передачи:

а) стоящему справа; б) стоящему слева. Расстояние

144

между игроками 4—6 м. Игрок должен поворачиваться в стороны передачи.

3. Встречная передача в колоннах. Расстояние между колоннами 4—6 м. Следить за траекторией полета мяча и своевременным перемещением.

Учебная игра 6Х6.

Преподаватель должен объяснить расстановку игро­ков и правила перехода, расположение их при своей по­даче и подаче противника, правила при подаче. Подача произвольная. Игра ведется на три удара. Первую пере­дачу направляют в зону 3. Игрок этой зоны передает мяч в наиболее удобном для него направлении (4 и 2), смотря по тому, откуда направляется к нему мяч, к какому но­меру стоит он лицом.

Заключительная часть—5 мин.

Медленный бег, ходьба. Замечания по уроку. Объяв­ления.

Урок второй

Теоретическое занятие. Тема: «Физическая культура и спорт в СССР».

Урок третий

Задачи урока:

1. Физическая подготовка.

2. Обучение верхней передаче двумя руками. Продолжительность — 1 час 30 мин. Подготовительная часть—20 мин. Ходьба, быстрая ходьба с переходом на бег—направ­ление бега менять по команде тренера. Ходьба. Упражнения в построении по кругу:

1. Из основной стойки разведение рук вверх, в сторо­ны, прогнувшись.

2. Из положения — руки в стороны сгибание рук в локтевых суставах, пальцы сжаты в кулак.

3. Из положения — руки в стороны круги прямыми ру­ками вперед и назад.

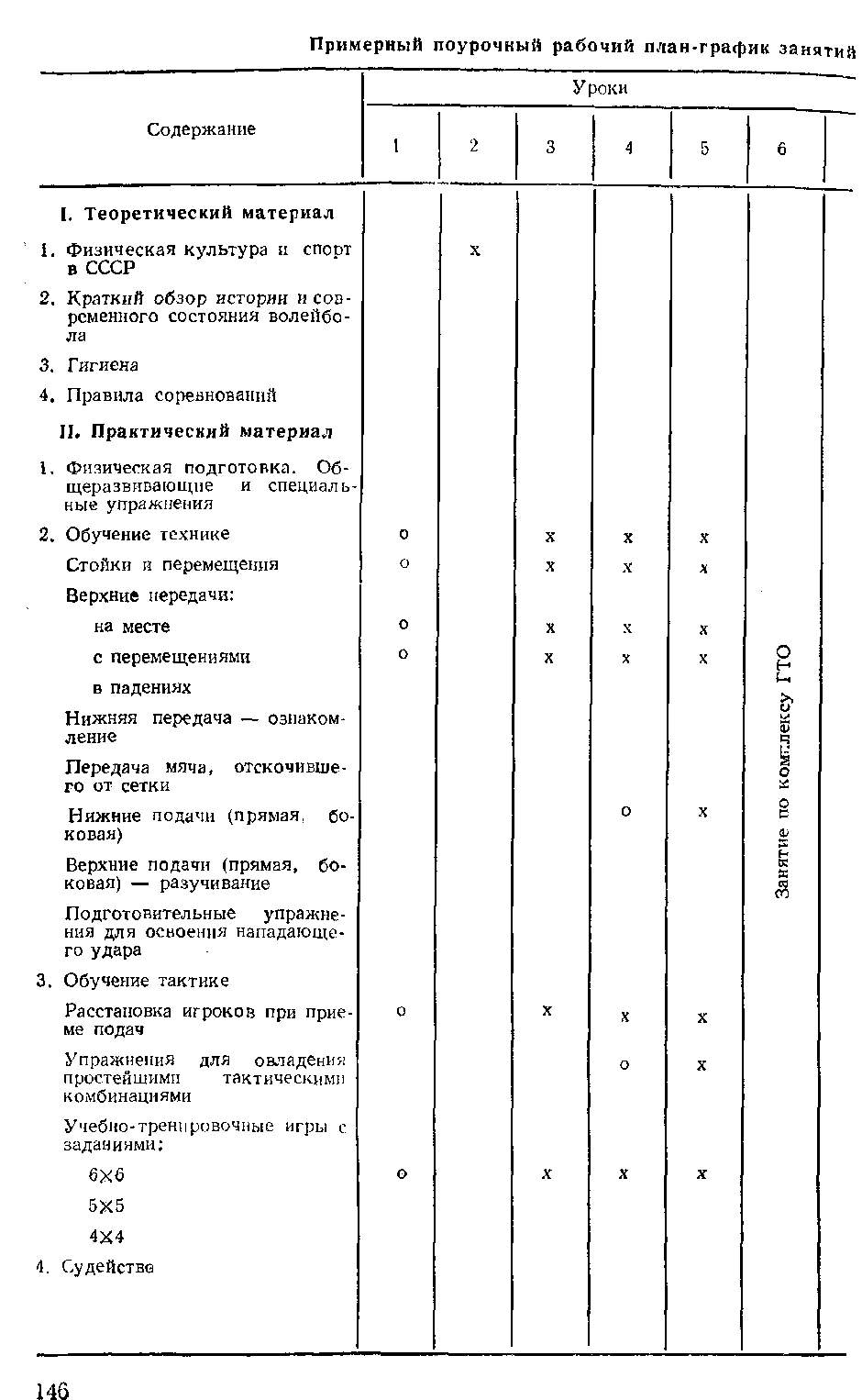
4. Из положения—ноги врозь (пошире) наклоны вперед, достать руками пол, ноги не сгибать.

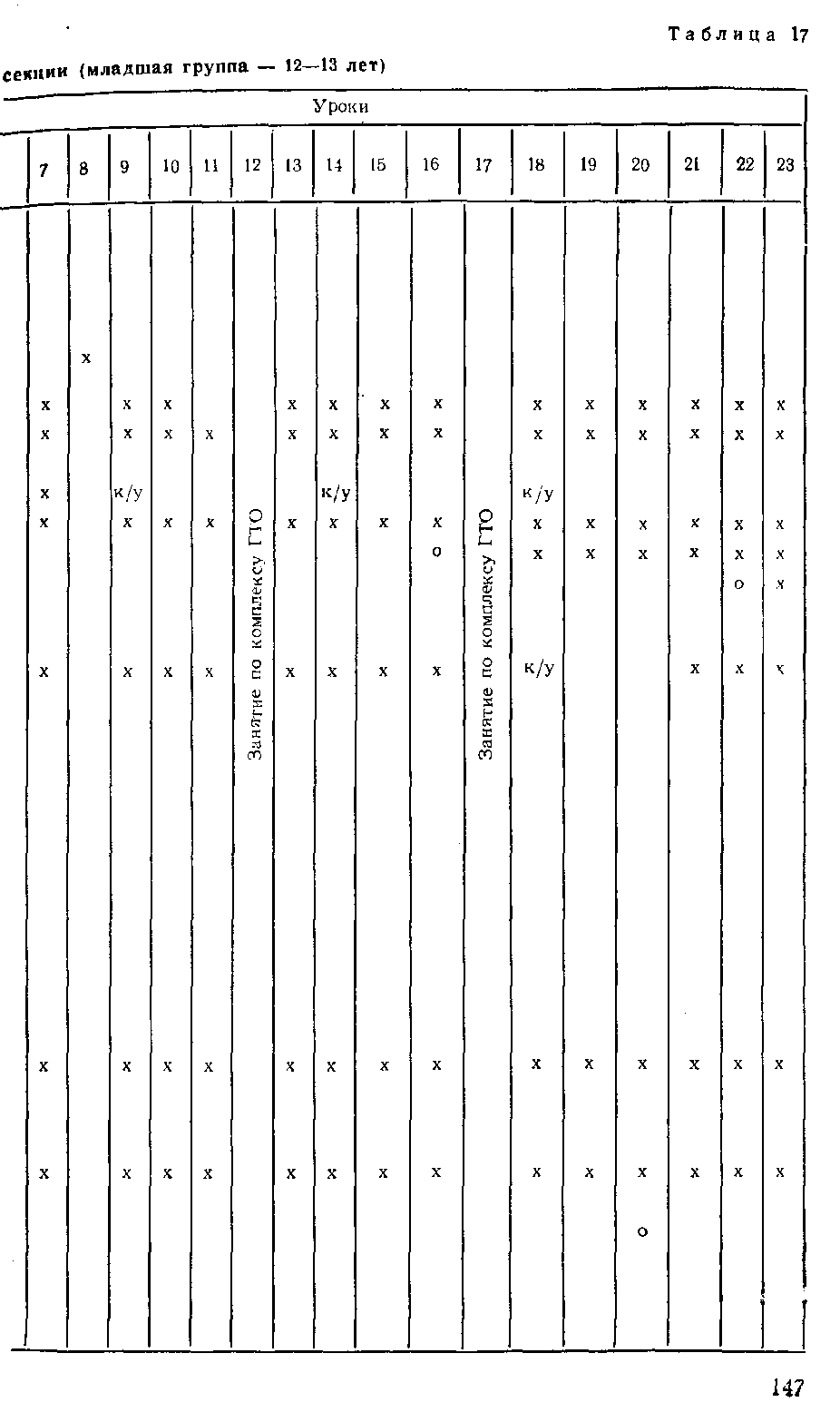
5. Из положения — ноги врозь, руки в стороны поворо­ты туловища вправо и влево.

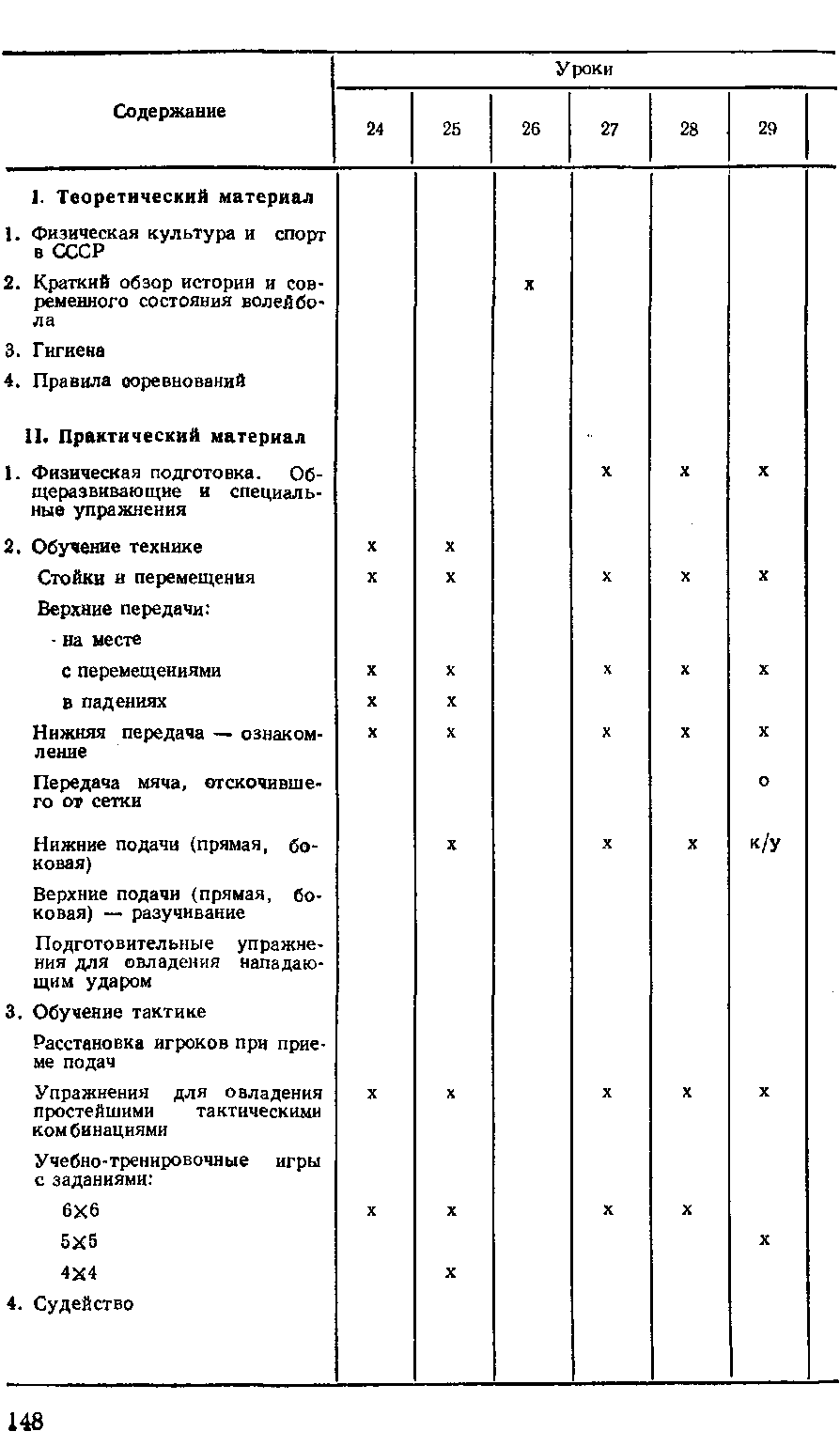
6. Прыжки на двух ногах: на счет 1—ноги вместе, руки в стороны; на счет 2—ноги врозь, руки вниз.

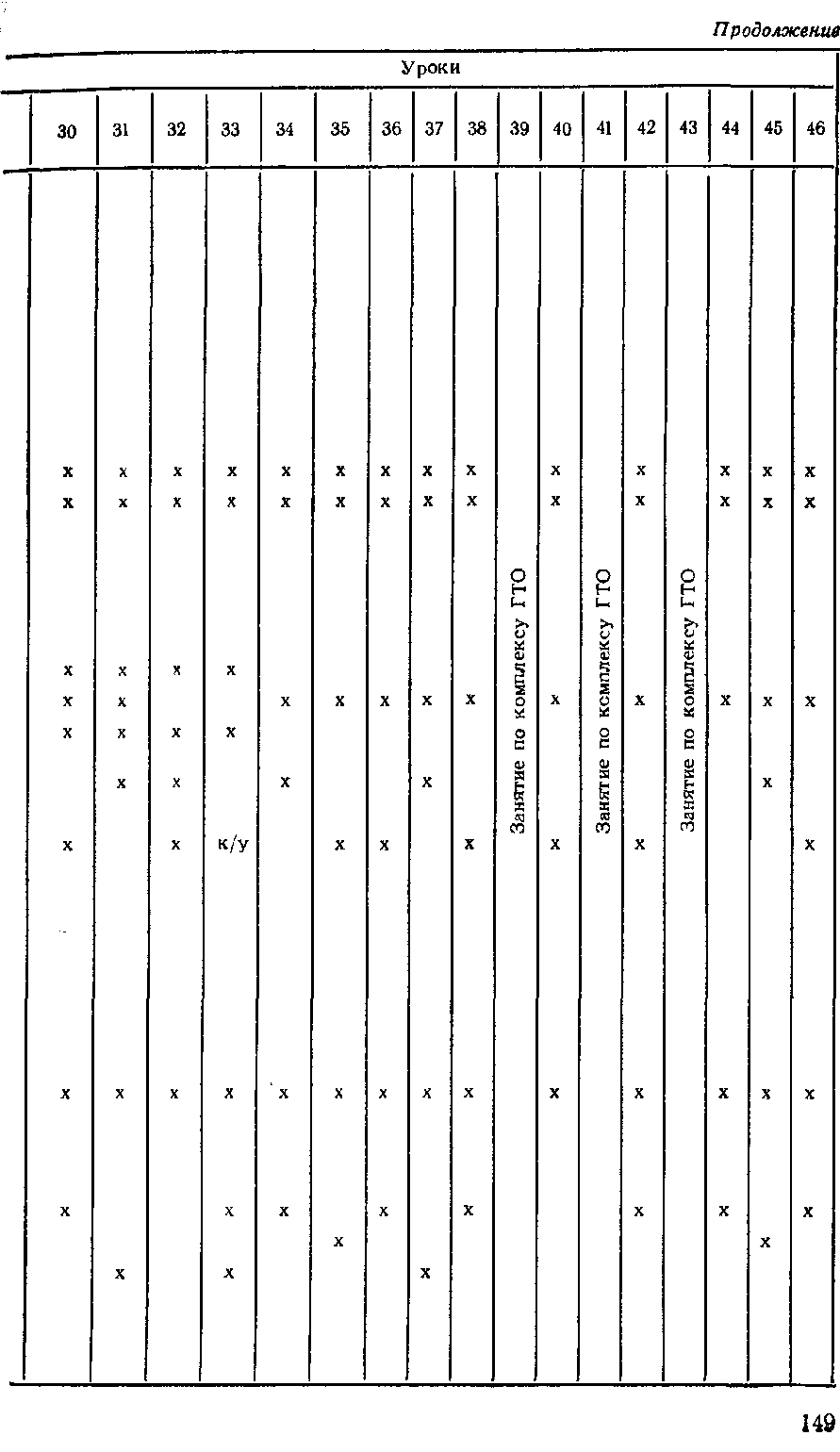
145

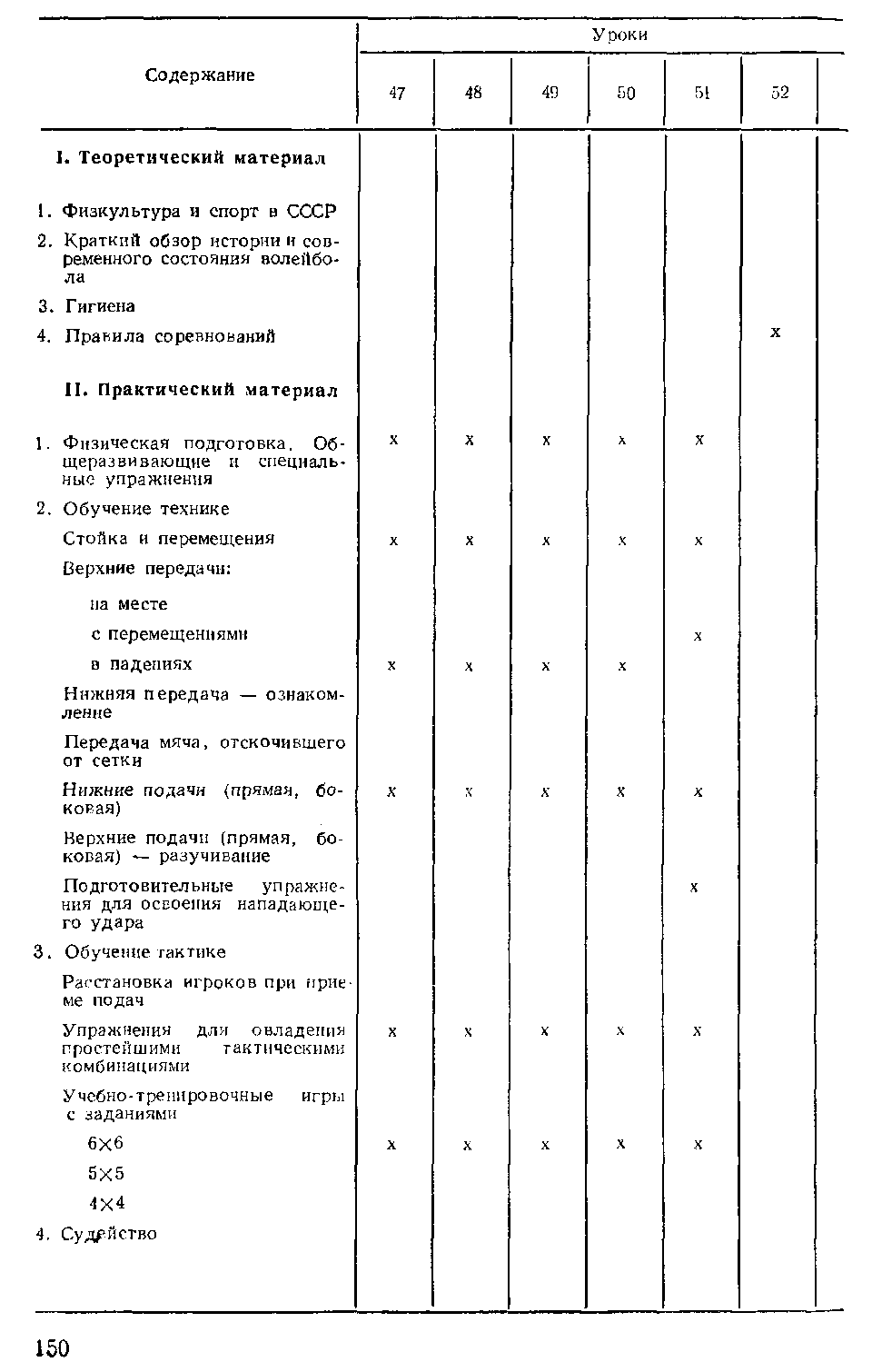
Примерный поурочный рабочий план-график занятий

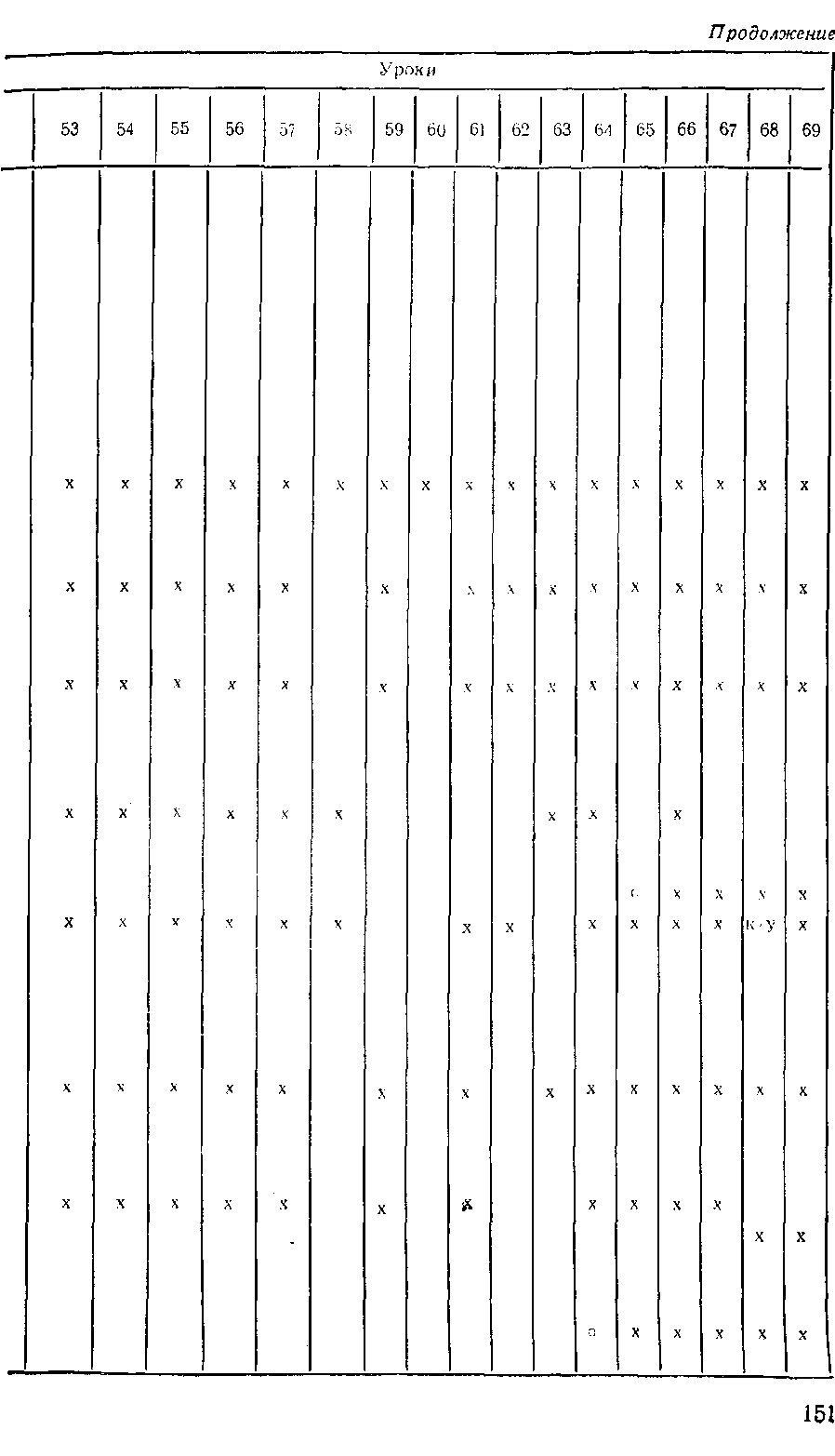


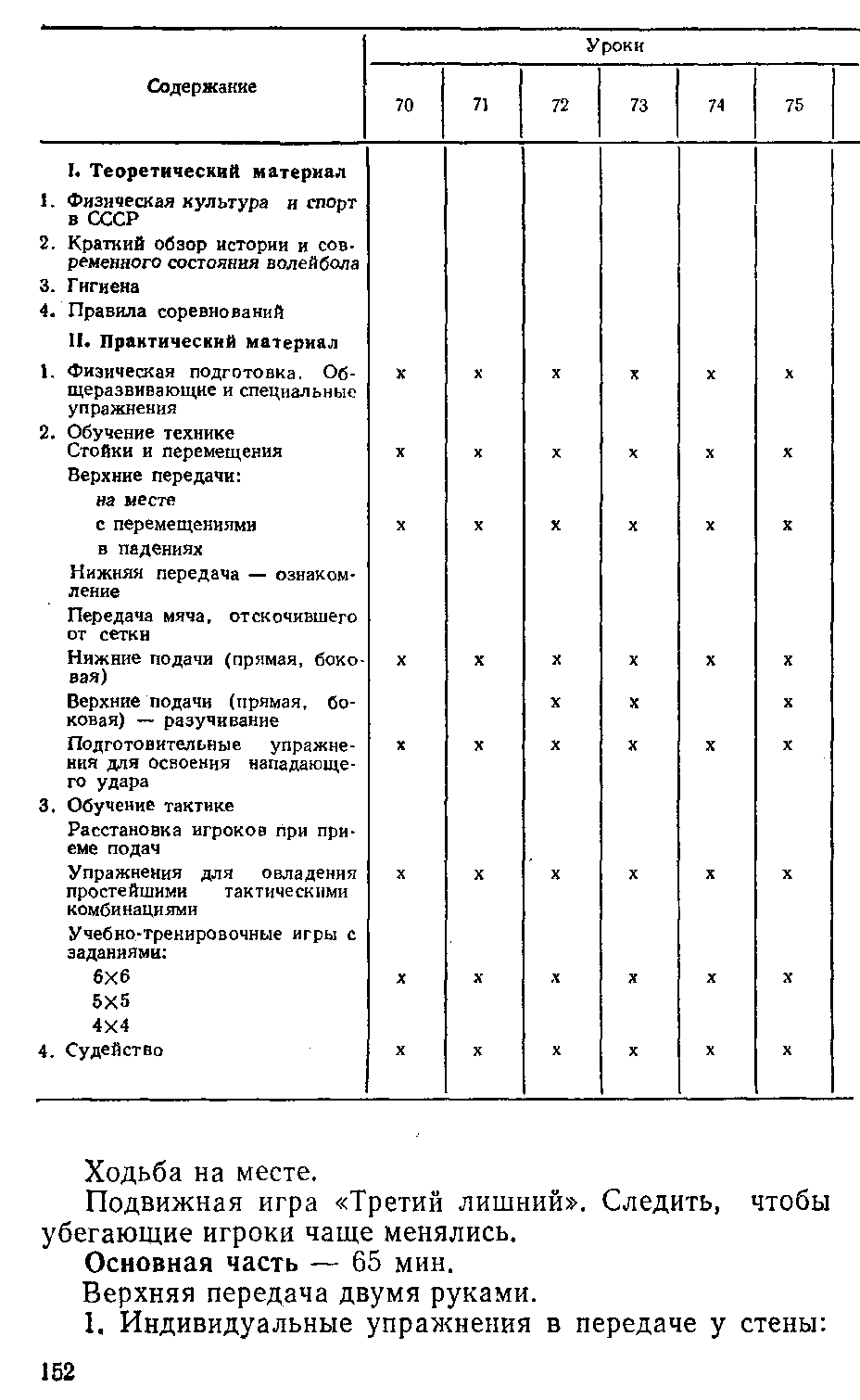


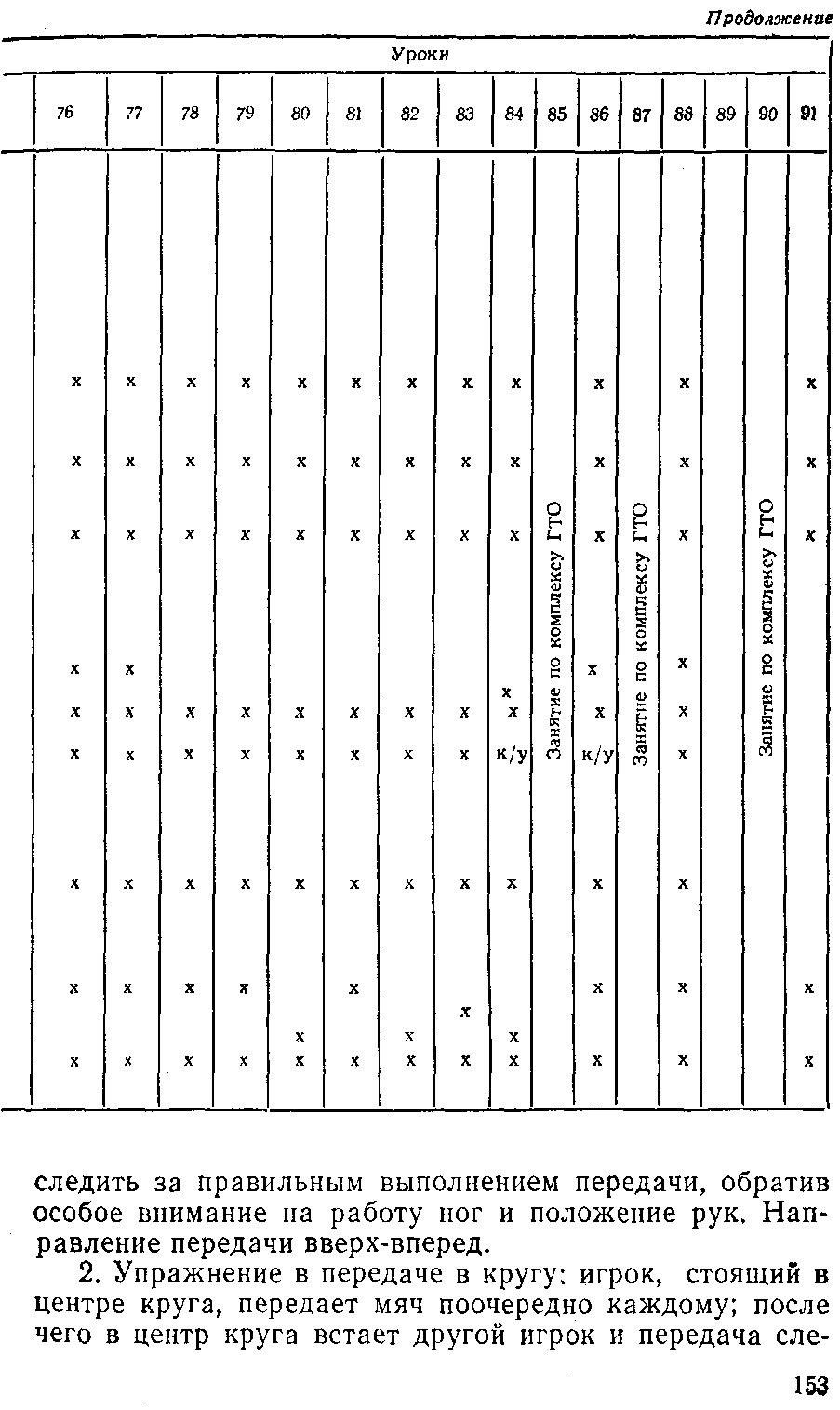












дует в обратную сторону. Расстояние между передающи­ми игроками 3—6 м.

3. Упражнение в передаче с выходом вперед: тренер стоит у сетки и набрасывает мяч в зону 1 (5), не добра­сывая 1—1,5 м до игрока. Игрок должен выйти впе­ред и передать мяч тренеру в зоне 3 так, чтобы мяч опус­кался с высокой траекторией в полметре от сетки.

В упражнениях необходимо обратить внимание на своевременный подход игрока к мячу и правильное по­ложение при передаче; следить, чтобы игрок не выходил на мяч до броска тренера. Передача должна быть направ­лена вверх-вперед, для этого игрок не должен сильно наклонять туловище вперед. Необходимо, чтобы уча­щиеся научились по начальной траектории полета мяча, брошенного тренером, определять место на площадке для передачи, чтобы игроки быстро перемещались к тому месту и принимали правильную стойку.

Учебная игра 6Х6.

Задание первого урока.

Заключительная часть—5 мин.

Медленный бег. Ходьба. Замечания по уроку. Объяв­ления.

Урок четвертый

Задачи урока:

1. Физическая подготовка.

2. Обучение нижним подачам.

3. Обучение верхним передачам.

Продолжительность — 1 час 30 мин.

Вводная часть—3 мин.

Упражнение на внимание: группа идет по кругу: тре­нер поднимает вверх правую руку—группа перемеща­ется приставными шагами вправо, тренер поднимает вверх левую руку—группа перемещается влево. Повто­рить упражнение несколько раз подряд, неожиданно ме­няя положение рук.

Подготовительная часть—20 мин.

Ходьба в полуприседе, в приседе, бег в разном темпе.

Ходьба.

Упражнения в парах с сопротивлением:

1. Основная стойка лицом друг к другу. Взяться за руки. На счет 1—2—руки через стороны вверх поднять­ся на носки; на счет 3—4—принять исходное положение.

154

Следить за дыханием. Затем выполнять упражнение на каждый счет.

2. То же, но стоять друг к другу спиной.

3. Лицом друг к другу, упор руками, правая согнута, левая прямая. На каждый счет менять положение рук.

4. Положить руки друг другу на плечи, ноги шире плеч, прямые. Наклоны вперед.

5. Вытянуть руки вперед и взяться за руки. Ноги на ширине плеч. Приседания на полной ступне, слегка тя­нуть товарища на себя.

6. Взяться за руки, присесть на носках. На счет 1— 2—прыжки вправо; на счет 3—4—прыжки влево; на счет 5—6 — прыжки в переднезаднем направлении в од­ну сторону; на счет 7—8—то же в противоположную сторону.

7. Ходьба.

Основная часть—65 мин.

Нижняя прямая подача.

Для изучения подачи рекомендуется следующее уп­ражнение: с места подачи (с двух сторон площадки) каждый учащийся поочередно выполняет две подачи под­ряд. Всего 8—10 подач. Обратить внимание на правиль­ность техники выполнения.

Нижняя боковая подача.

Положение игрока такое же, как и при нижней пря­мой подаче, только боком к сетке (левым, если игрок бьет правой рукой, и наоборот). Бьющей рукой делают замах вниз-назад. В момент удара учащийся поворачи­вается налево (направо), делая шаг правой (левой) ногой на площадку. Упражнение рекомендуется выполнять, как при нижней прямой подаче.

Верхняя передача.

1. Передачи в парах. Обратить внимание на выход под мяч, согласованное движение ног и рук, положение кистей на мяче, начало удара у лица.

2. Передача в четверках с перемещением: стоящему справа или слева. Расстояние между игроками 4—8 м, т. е. их можно поставить в зоны 1, 5, 4, 2.

Учебная игра 6Х6.

Можно опробовать любую из разученных подач. Тре­нер должен напомнить о расстановке, о переходе. Игра ведется на три удара. Первая передача—в зону 3. Но­мера 4 и 2 перебивают мяч через сетку двумя руками в любую часть площадки. Если есть игроки, владеющие

155

нападающим ударом, то не следует подавлять их инициа­тиву выполнять этот прием в игре.

Заключительная часть—5 мин.

Ходьба. Замечания по уроку,

Урок шестой

Занятие по комплексу ГТО. Легкая атлетика\*.

Урок седьмой

Задачи урока:

1. Физическая подготовка.

2. Обучение верхней подаче двумя руками.

3. Обучение нижней подаче избранным способом. Продолжительность — 1 час 30 мин. Подготовительная часть—20 мин. Ходьба, бег в медленном темпе. Ходьба. Упражнения в движении:

1. Правая рука вверху. На каждый шаг смена поло­жения рук.

2. Руки вверх. На счет 1—2—отведение прямых рук назад; на счет 3—4—вниз-назад.

3. Руки в стороны. Круговые движения вперед и назад.

4. Ходьба в полуприседе.

5. Ходьба с выпадами вперед.

6. Руки на поясе, продвижение вперед прыжками на обеих ногах.

Эстафета с набивными мячами. Основная часть—65 мин. Верхняя передача двумя руками.

1. Игроки стоят по двое-трое в колонне лицом к стене на расстоянии 3—4 м. Передача у стены. Первый игрок ударяет мяч два раза о стену и отходит в конец своей колонны, следующий выходит вперед и повторяет то же самое и т. д.

2. Передача из зоны 6 в зону 3 и далее в зону 4 (2), из зоны 4 (2) мяч передают в зону 6. Нижняя подача избранным способом.

*\* Для занятий по легкой атлетике рекомендуется учебный мате­риал, помещенный в книге Кривоносова М. П., Сидоренко М. М. «Лег­кая атлетика в комплексе ГТО», Минск, «Беларусь», 1976.*

156

Начертить в центре площадки круг диаметром 4—5 м. Задание: попасть мячом в круг; за попадание в круг на­числять 3 очка, за подачу без нарушений правил игры — 1 очко, за нарушение правил при подаче снимается 1 очко.

Учебная игра 6><6.

Задание: подачу выполнять только избранным спосо­бом; в игре пользоваться только верхними передачами;

первую передачу направлять в зону 3, а оттуда — в зону 4 или в зону 2.

Заключительная часть—5 мин.

Медленный бег, ходьба.

**Урок восьмой** Задачи урока:

1. Физическая подготовка.

2. Обучение и совершенствование верхней передачи двумя руками.

3. Обучение и совершенствование нижней подачи. Продолжительность — 1 час 30 мин. Упражнения с набивными мячами весом 1—2 кг:

1. Мяч лежит на полу. Присесть, взять мяч в руки и подняться с ним. Потом присесть, положить мяч на пол и подняться без мяча.

2. Мяч лежит на полу, слева от игрока. Нагнуться, взять мяч, выпрямиться и, нагнувшись, положить его справа. Ноги не сгибать.

3. Подбросить мяч вверх и поймать.

4. Толкнуть мяч одной рукой от плеча вверх и пой­мать.

5. Подбросить мяч вверх, присесть и, встав, поймать мяч.

6. Бросить мяч из-за головы вверх-вперед (1—2 м), подбежать и поймать его.

Ходьба, перестроение для эстафеты.

Эстафета. Расположение игроков показано на рис.77. Игроки строятся в две колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 12—15м лежит набивной мяч. Первые иг­роки по сигналу тренера начинают бег, обегают мяч

157

Теоретическое занятие по теме «Гигиена».

Урок четырнадцатый

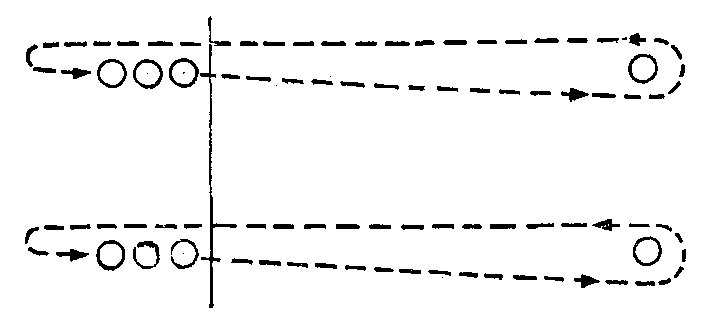


Рис. 77

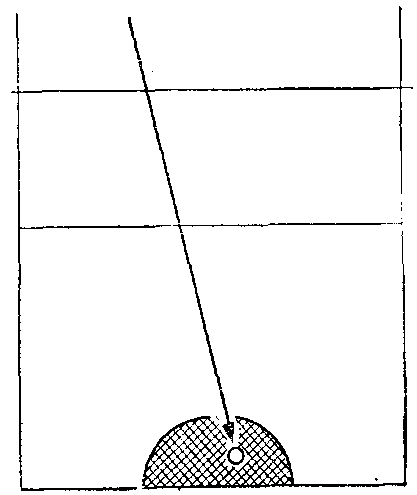
справа и возвращаются назад. Эстафету передают сле­дующему хлопком по ладони.

Основная часть—65 мин.

Верхняя передача двумя руками.

1. Передача из зоны в зону 3 и далее в зону 4, из зоны 4 в зону 1. Игроки переходят в направлении передачи. Необходимо следить, чтобы учащиеся своевременно вы­ходили к мячу, принимали правильное исходное положе­ние перед передачей.

2. Передача из зоны 5 в зону 3 и далее в зону 2, из зо­ны 2 в зону 5. Игроки переходят в направлении передачи. Нижняя подача избранным способом. Попасть мячом в зону 6 ближе к лицевой линии (рис. 78). Следить за правильным выполнением подачи. Учебная игра 6><6. Задание: подавать только избранным способом; ста­раться попасть в зону 6, бли­же к лицевой линии; пере­бивать мяч на сторону про­тивника, ближе к лицевой линии, стараясь направлять его в углы или в зону 6.



### Рис. 78

Заключительная часть — 5 мин.

Медленный бег, ходьба,

158

Урок девятнадцатый

Задачи урока:

1. Физическая подготовка.

2. Обучение и совершенствование передачи мяча в стойке и в падении.

Продолжительность — 1 час 30 мин.

Подготовительная часть— 15 мин.

Быстрая ходьба (растирать кисти рук). Бег, высоко поднимая бедро, закидывая голень назад, «с кочки на кочку». Ходьба.

Упражнения в построении в кругу:

1. Взяться за руки. На счет 1—2—руки вверх, под­няться на носки, прогнуться; на счет 3—4—исходное по­ложение. Повторить упражнение на каждый счет.

2. Взяться за руки. На счет 1—руки вниз-назад, пра­вая нога вперед-вверх; на счет 2—исходное положение;

на счет 3—то же, левая нога вперед; на счет 4—исход­ное положение.

3. Руки на плечи, ноги пошире, прямые. На счет 1—2— 3— наклоны вперед; на счет 4 — вернуться в исходное положение.

4. Руки на плечи, ноги на ширине плеч. На счет 1 — приседания на носках, туловище держать прямо; на счет 2—исходное положение; на счет 3—приседание; на счет 4 — исходное положение.

Игра «Салочки».

Основная часть—70 мин.

Имитация передачи в падении.

1. Построение в шеренгу. Игроки располагаются на расстоянии 3—4 м друг от друга. Сделав 2—3 быстрых шага вперед, присесть и, садясь на ягодицы, выполнить перекат на спину с имитацией передачи.

2. То же, но с широким шагом (выпадом) вправо.

3. То же, но с шагом влево.

4. То же, но сделать широкий шаг (выпад) вперед; с поворотом на спину выполнить падение, Верхняя передача двумя руками.

1. В парах. Передачи в стойке.

2. Контрольное упражнение.

3. Встречная передача через сетку из зоны 4 в зону 4, из зоны 2 в зону 2:

с перемещением игроков в конец справа стоящей ко­лонны (по кругу), как показано на рис, 79;

159

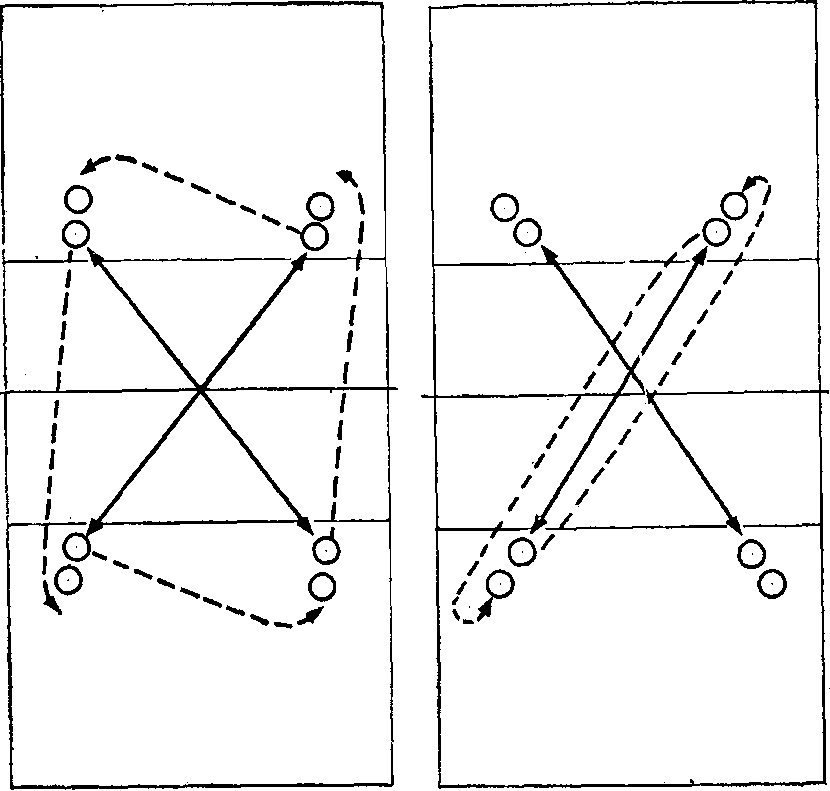


Рис. 79 Рис. 80

с перемещением игроков в конец слева стоящей ко­лонны (по кругу);

с перемещением игроков в конец противоположной колонны, как показано на рис. 80.

Учебная игра 6><6.

Условия прежние. Замечания: обратить внимание на положение игрока зоны 3 у сетки — он не должен «при­жиматься» к ней, стоять очень близко (не ближе 40— 50 см), при передачах номеру 4 (2) мяч направлять по высокой траектории вдоль сетки; особое внимание обра­тить на инициативность, взаимопомощь, старание, това­рищескую поддержку.

Заключительная часть—5 мин.

Ходьба. Замечания по уроку,

160

Урок сорок третий

Занятие по комплексу ГТО. Лыжная подготовка\*. Урок пятидесятый

Задачи урока:

1. Обучение нападающему удару.

2. Обучение и совершенствование верхней передачи и нижней подачи.

Продолжительность—1 час 30 мин.

Перестроение в две шеренги.

Подготовительная часть— 10 мин.

Ходьба, бег, ходьба наперегонки.

Акробатические упражнения.

Прыжки вверх после двух-трех шагов разбега (10 раз). Следить за взмахом руками.

Основная часть—65 мин.

Подготовительные упражнения для освоения напа­дающего удара.

Прыжки вверх толчком двумя ногами после двух-трех шагов разбега в направлении к сетке (от трехметровой линии).

Верхняя передача двумя руками.

1. Упражнение в четырехугольнике (см. рис. 12). Мяч передавать стоящему справа. Следить за своевременным перемещением игроков, выходом под мяч и поворотом в момент передачи. Затем упражнение выполняют в левую сторону.

2. Передача в зону 3 с предварительным выходом иг­рока из зоны 5, а потом из зоны 1 (см. рис. 77). Если иг­рок выходит преждевременно, надо направлять мяч за него.

Нижняя подача.

Надо стараться подать к лицевой линии; летящий с противоположной стороны мяч не ловить, а сначала пе­редать его над собой или вперед, а затем идти на по­дачу.

Учебная игра 6Х6.

Объяснение правил и спорных моментов по ходу игры.

*\* Для занятий по лыжной подготовке рекомендуется учебный материал, помещенный в книге Романовского Л. С., Киселева В. М. «Лыжный спорт в комплексе ГТО». Минск, «Беларусь», 1975.*

161

Напомнить о расстановке и переходах, о правилах при подаче. Испробовать практически минутные перерывы и замены. Подготовка к внутренним соревнованиям секции. Окончательное определение составов команд.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба. Замечания по уроку. Задание всем—изучить определенные пункты правил.

Урок шестьдесят шестой

Задачи урока:

1. Обучение и совершенствование верхней передачи.

2. Разучивание верхней прямой подачи. Продолжительность — 1 час 30 мин. Подготовительная часть—10 мин. Ходьба, разминка кистей рук. Бег приставными шагами вправо, влево, спиной впе-чед (руки готовы к передаче), «с кочки на кочку». Акробатические упражнения. Основная часть—65 мин. Верхняя передача двумя руками.

1. Передача в тройках (рис, 81).

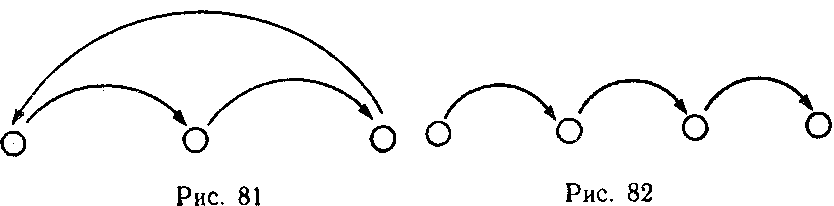
2. Передача над собой с продвижением по кругу.

3. Передача назад через голову (рис. 82).

4. Передача в четверках (в колонне). Игроки, имею­щие номера 2, 3, 4, стоят лицом к первому на расстоянии 2—4 м друг от друга. Первый передает мяч второму, вто­рой и третий передают его назад через голову, после че­го поворачиваются кругом. Четвертый передает мяч третьему, и упражнение продолжается в другую сторону. После нескольких передач первый идет на место второго, а четвертый на место третьего, и упражнение повторя­ется.

Верхняя прямая подача.

1. Игроки располагаются шеренгой за лицевой лини­ей. Подбросить мяч 2—3 раза перед собой, сделать за­



162

мах для удара, затем поймать мяч на вытянутые вверх руки и передать следующему игроку.

2. Выполнение подачи произвольно из-за лицевой ли­нии. Обратить внимание на подбрасывание мяча—кисть при ударе должна обхватывать мяч сверху-сзади; ноги должны быть полусогнуты и в момент удара по мячу ак­тивно разгибаться.

3. Выполнение подачи с места подачи по очереди все­ми игроками. Каждый выполняет 4—6 подач. Учебная игра 6Х6.

Судейство игр проводят игроки с помощью тренера. Заключительная часть — 5 мин. Ходьба. Замечания по уроку.

Урок восемьдесят пятый

Занятия по комплексу ГТО. Плавание\*.

Урок восемьдесят восьмой

Задачи урока:

1. Совершенствование верхней передачи двумя рука­ми и нападающего удара.

2. Знакомство с верхней боковой подачей.

Продолжительность — 1 час 30 мин.

Подготовительная часть — 20 мин.

Ходьба в разном темпе. Бег, меняя направление.

Упражнения в движении.

Основная часть — 65 мин.

Верхняя передача двумя руками.

1. Встречная передача через сетку в двух кругах (рис 83).

2. Передача в зону 3 с предварительным выходом но­мера 5 (см. рис. 77).

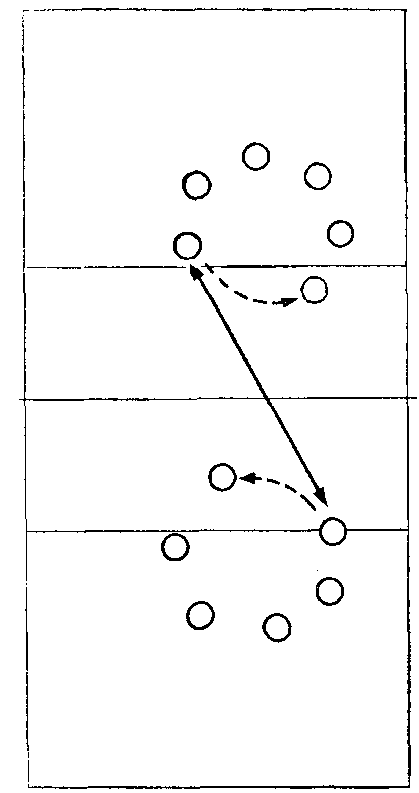
3. То же с выхода номера 1. Обратить внимание на готовность к перемещению и траекторию полета мяча.

4. В треугольнике передача из зоны 5 в зону 3, затем в зону 1 и снова в зону 5.

5. В треугольнике передача из зоны 1 в зону 3, за­тем в зону 5 и снова в зону 1.

*\* Для занятий по плаванию рекомендуется учебный материал, помещенный в книге Василевского Г. Э., Иванченко Я. И. «Плавание в комплексе ГТО». Минск, «Беларусь», 1976.*  163

Рис. 83 Нападающий удар.



1. Подводящие упражне­ния для освоения нападаю­щего удара (прыжки у сет­ки).

2. Нападающий удар с передачи номера 4. Переда­ют сами игроки.

3. То же, нападающий удар с передачи номера 2.

Ознакомление с верхней боковой подачей.

1. Игрок стоит за лице­вой линией боком к сетке (если бьет правой рукой, то левым боком, и наоборот), подбрасывает мяч над собой или немного к левому плечу (если вытянуть вверх левую руку, то мяч должен как бы продолжать руку). Одновре­менно бьющей рукой делает замах в сторону-вниз и не­много назад. Ноги полусог­нуты. С выпрямлением ног бьющая рука начинает дви­жение через сторону вверх. Удар игрок выполняет чуть согнутой в локтевом суставе рукой. При этом нужно как бы навалиться на мяч, ноги и туловище помогают руке. В момент удара правой ногой делают шаг по направле­нию к площадке, туловище поворачивают грудью к сетке.

2. Каждый игрок из-за лицевой линии выполняет произвольно 8—10 подач. Особенно внимательно следит за правильным подбрасыванием мяча и движением бьющей руки через сторону вверх. Учебная игра 6х6.

Задание: совершенствовать верхнюю или нижнюю прямую подачу; еще раз уточнить расстановку в коман­дах. Судейство осуществляют сами игроки. Заключительная часть—5 мин. Ходьба. Замечания по уроку.

164

Средняя группа

Урок двадцатый

Задачи урока:

1. Совершенствование верхней передачи и верхней боковой подачи.

2. Обучение и совершенствование нападающих уда­ров (с краев сетки).

Продолжительность— 1 час 30 мин.

Подготовительная часть— 12 мин.

Ходьба, высоко поднимая бедра, на носках, окрест­ным шагом. Бег с рывками по сигналу тренера (мяч подброшен—рывок). Ходьба. Упражнения в движении. Прыжки с перемещением вдоль сетки—имитация блоки­рования (следить за постановкой рук и толчком при прыжке; обратить внимание, чтобы игроки не касались сетки, не переступали среднюю линию; интервал между игроками—2—3 м. Ходьба.

Основная часть—70—72 мин.

**Верхняя передача двумя руками.**

1. В парах. Передачи с различной траекторией. Уп­ражнение дается для разминки кистей и пальцев рук.

2. Передача из зоны 5 в зону 2 для удара. Игрок в зоне 2 выходит с линии нападения, выполняет имитаци­онный прыжок для нападающего удара, затем, повер­нувшись в сторону зоны 4,—передачу для удара с края сетки. Игрок в зоне 4 стоит у линии нападения. Делает разбег по боковой линии, затем имитационное движение прыжка и выполняет передачу над собой. Повернувшись лицом к зоне 5, вторым ударом направляет туда мяч. Иг­роки меняются местами по направлению передач. Следу­ет обратить внимание на то, чтобы игроки начинали вы­ход к сетке своевременно, т. е. после того, как сделана передача. Передача к сетке должна быть направлена так, чтобы мяч опускался перед игроком.

3. Передача из зоны 1 в зону 4, далее в зону 2; в зо­не 2—передача над собой и затем в зону 1. Действия игроков аналогичны действиям в предыдущем упражне­нии.

**Верхняя боковая подача.**

Игроки выполняют прием подачи с места 8—10 раз. Мяч с подачи не ловят, а направляют в зону 2 или 4. Уча­щиеся должны стараться направлять мяч на уровне верх-165

него края сетки. При выполнении подачи обратить сни­мание на подбрасывание мяча и своевременность удара, не забывая о работе ног.

**Нападающий удар с краев сетки.**

1. Передача из зоны 3 в зону 4. Нападающий удар в зону 1, ближе к боковой линии. В зоне 1 стоит игрок и старается принять мяч после нападающего удара. Затем игроки меняются местами в зоне 1 по указанию тренера.

2. Передача из зоны 2 в зону 4. Нападающий удар в зону 5. На противоположной стороне находится блоки­рующий. Его задача—закрыть зону 5. Необходимо сле­дить за своевременным началом разбега при нападаю­щем ударе. Особое внимание обратить на то, чтобы игро­ки не начинали разбег преждевременно, иначе получится удар из-за головы.

3. Передача из зоны 4 в зону 2. Нападающий удар в зону 5. В зоне 5 стоит защитник. Условия выполнения те же, что и в предыдущих упражнениях.

4. Передача из зоны 4 в зону 2. Нападающий удар в зону 1. Игроки применяют одиночное блокирование. Сле­дует обратить внимание на действия блокирующего. Во время прыжка он должен смотреть на нападающего иг­рока.

5. Передача из зоны 3 в зону 2 на край сетки. Напа­дающий удар с края сетки без блокирования. Необходи­мо следить, чтобы игрок разбегался по боковой линии.

6. То же, но нападающий удар из зоны 4.

Учебная игра 6х6.

Важно следить, чтобы игроки проводили первые пе­редачи в зоны 3, 2 и 4, применяли нападающие удары с переводами в зоны 1 и 5.

Заключительная часть—3 мин.

Медленный бег, ходьба. Замечания по уроку.

Урок тридцать седьмой

Задачи урока:

1. Совершенствование подачи избранным способом.

2. Совершенствование верхних передач и нападающе­го удара с первой передачи.

Продолжительность— 1 час 30 мин.

Подготовительная часть—10—12 мин.

Ходьба в быстром темпе, бег с остановками по сигна­лу тренера. Ходьба.

166

Упражнения с набивными мячами и скакалками. Ходьба.

Основная часть—70—75 мин. Верхняя передача двумя руками.

1. В парах. Передачи (для разминки).

2. В парах, тройках. Передачи. Первая передача над собой, затем в прыжке партнеру.

3. Из зоны 6 передача в зону 2. Игрок зоны 2 выхо­дит с линии нападения и в прыжке передает мяч в зону 3; из зоны 3—в зону 6 и т. д. Игроки меняются местами по ходу передач. Следует обратить внимание на то, чтобы игрок зоны 2 при передаче прыгал вертикально, не пере­ступая среднюю линию и не касаясь сетки.

4. То же, но через игрока зоны 4.

Подача избранным способом (верхняя прямая или верхняя боковая).

Каждый игрок выполняет 10—12 подач в зону 6. В зоне 6 стоит игрок и старается направить мяч в зону 2 или 4 для нападающего удара. Важно обратить внима­ние на технику выполнения подач и готовность игрока зоны 6 к передаче. Игроки в зоне 6 меняются местами по указанию тренера.

**Нападающий удар с первой передачи.**

1. Передача из зоны 5 в зону 3, далее в зону 4; из зо­ны 4 следует нападающий удар. Игроки применяют оди­ночное блокирование.

2. Передача из зоны 1 в зону 3, далее в зону 2. На­падающий удар из зоны 2 левой рукой. Игроки приме­няют одиночное блокирование. Необходимо обратить внимание на действия блокирующего и направление взгляда при прыжке.

3. Первая передача из зоны 6 в зону 4. Из зоны 4 на­падающий удар без блокирования. Важно обратить вни­мание на своевременный выход нападающего игрока. Передача должна быть выполнена так, чтобы затем можно было выполнить нападающий удар или откинуть мяч.

4. То же, но удар из зоны 2 левой рукой.

Учебная игра 6Х6.

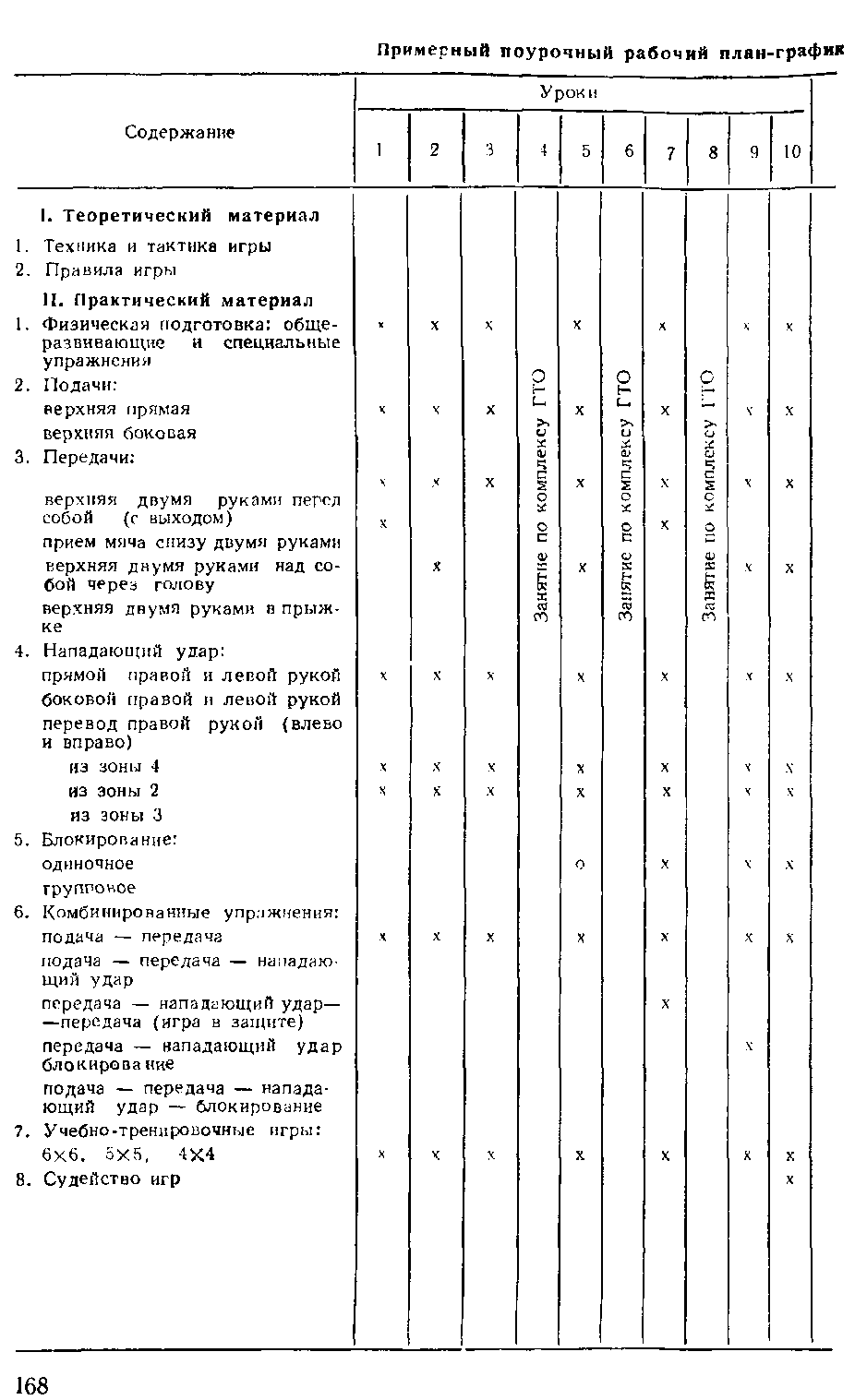
Обратить внимание на расстановку игроков при пода­че противника. Следить, чтобы игроки из удобных поло­жений применяли передачи сразу для удара.

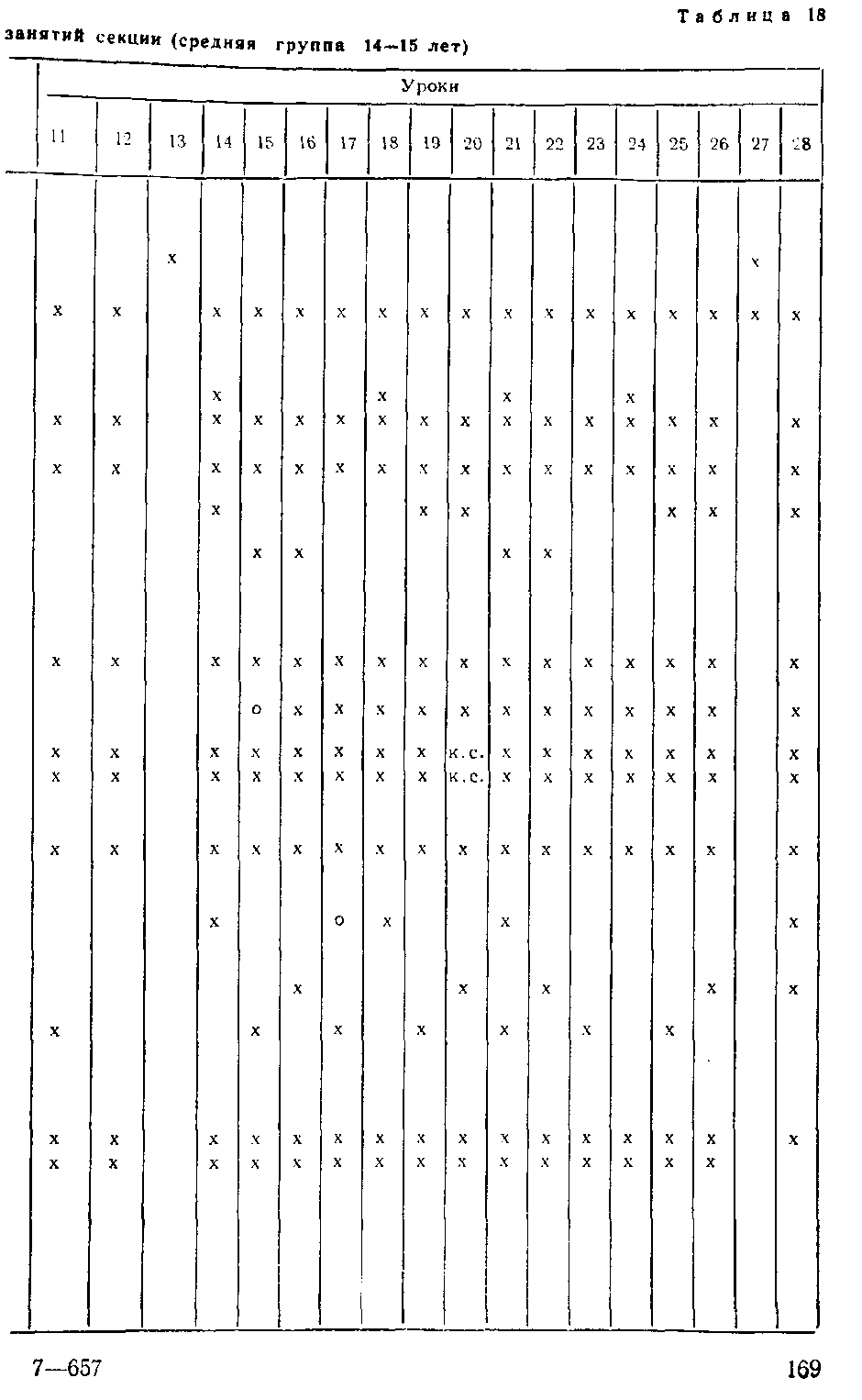
Заключительная часть—2—3 мин.

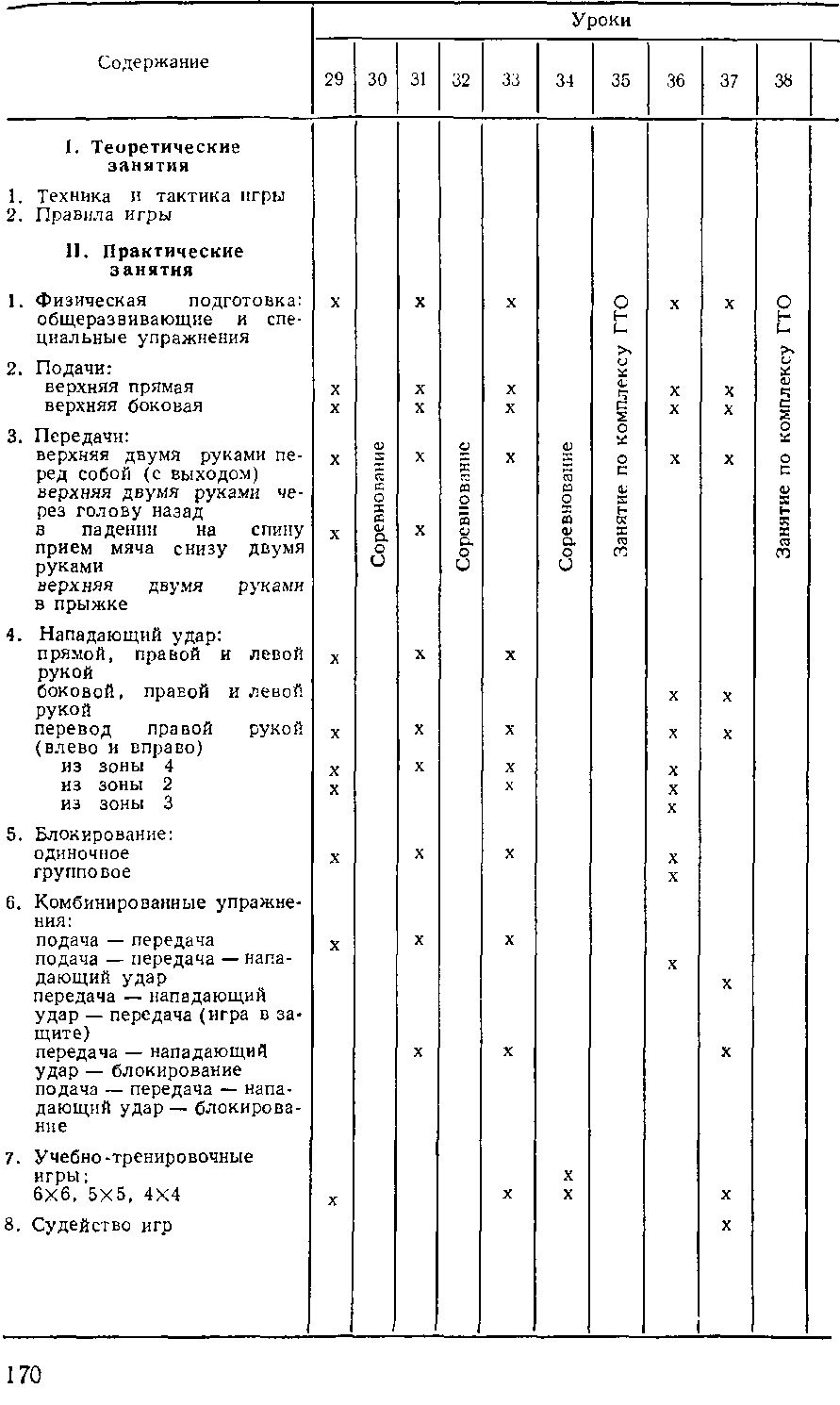
Бег, ходьба. Замечания по уроку.

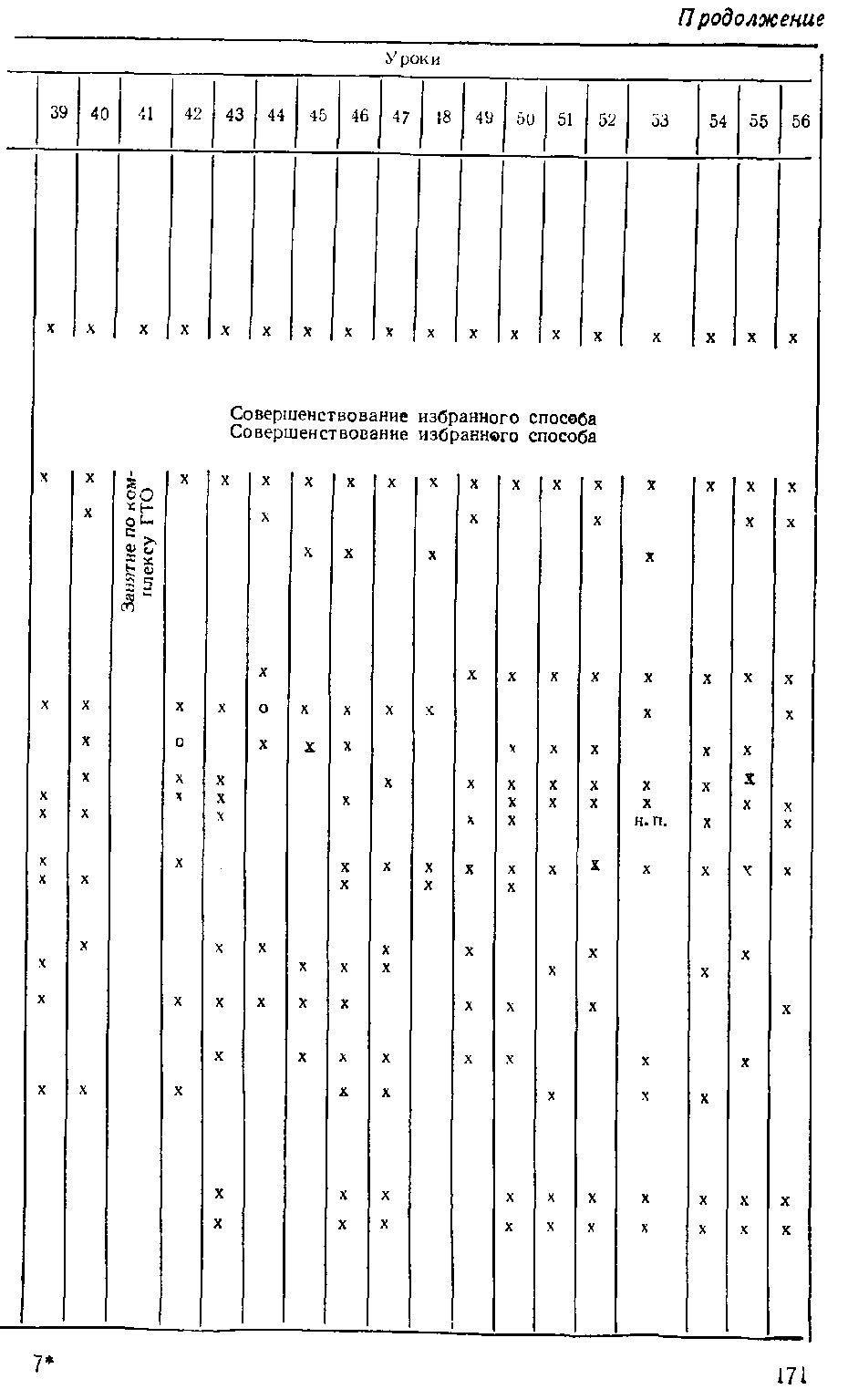
167

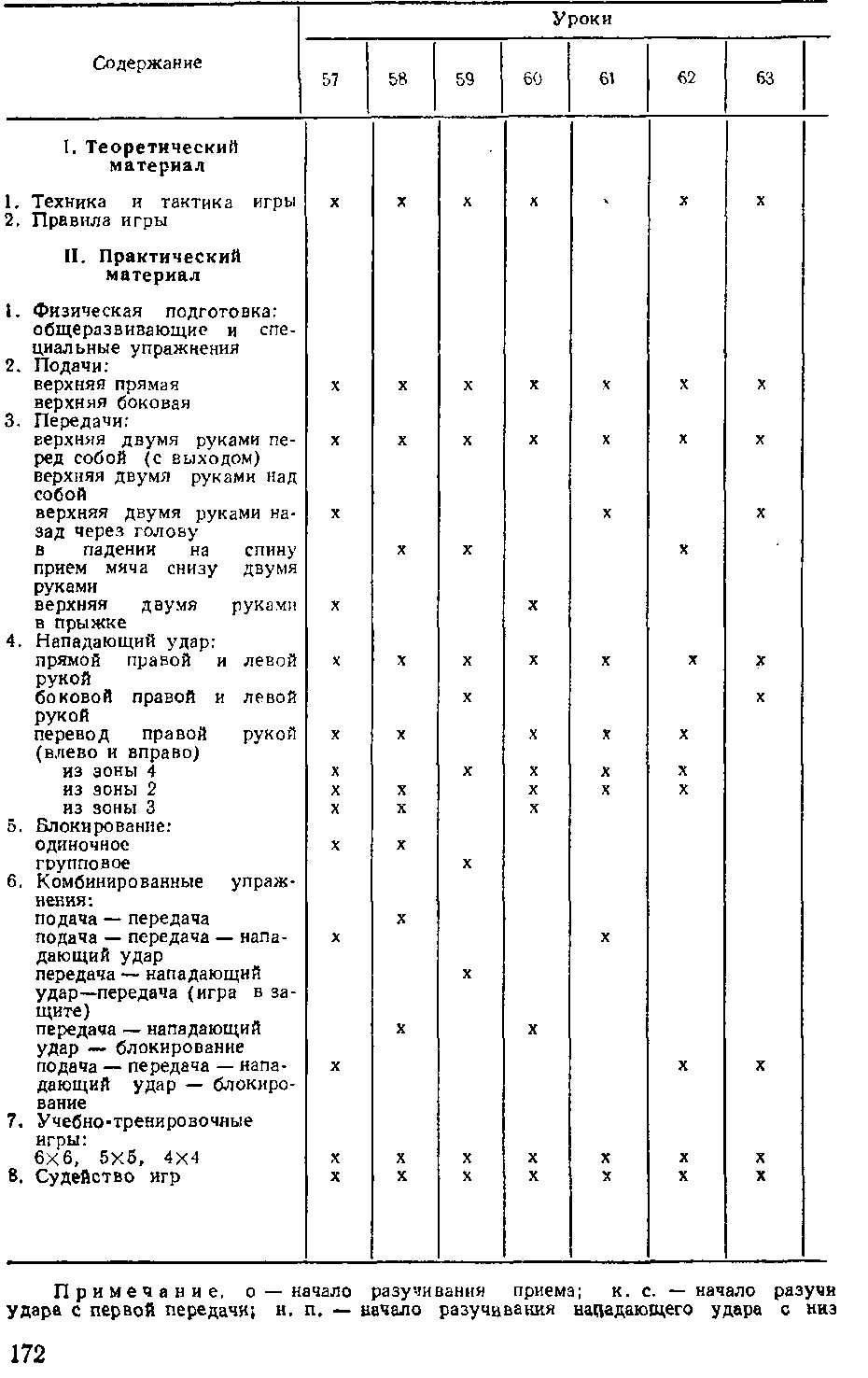
Примерный поурочный рабочий план-график

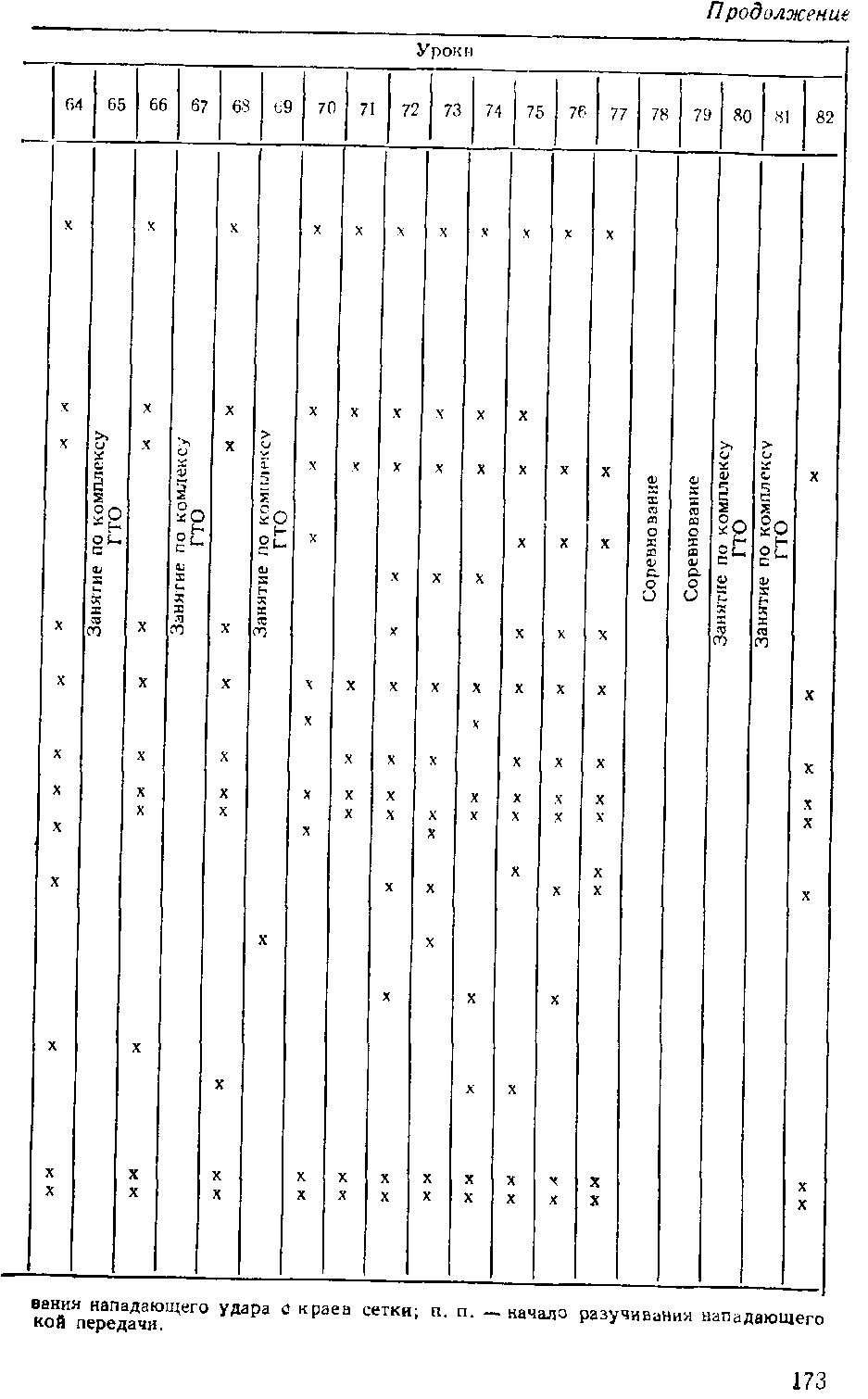












Урок пятьдесят третий

Задачи урока:

1. Совершенствование верхней подачи.

2. Совершенствование нападающего удара и верхних передач.

Продолжительность— 1 час 30 мин.

Подготовительная часть— 12 мин.

Упражнения в движении. Упражнения со скакалка­ми. Ходьба. Эстафета с бегом, прыжками и кувырками. Ходьба.

Основная часть—72 мин.

**Верхняя передача двумя руками.**

1. Передача из зоны 5 в зону 2, далее в зону 4; из зоны 4 через сетку в зону 5 и т. д. Игроки меняются мес­тами по ходу передач на своей стороне. Передачу из зо­ны 5 выполняют сразу на удар. Игроки зон 2 и 4 выхо­дят с линии нападения.

2. То же, но упражнение выполняют одновременно двумя мячами.

3. Тренер, стоя в зоне 3, набрасывает мяч в зону 6. Игрок выходит из зоны 1 и выполняет передачу в паде­нии, направляя мяч тренеру.

4. То же, но игроки выходят из зоны 5. В упражнени­ях 3 и 4 важно, чтобы игроки не выходили раньше, чем брошен мяч.

**Нападающий удар.**

1. Игроки выполняют нападающий удар произвольно с выходом номера 4 (как разминка).

2. Передача из зоны 6 в зону 3. В зоне 3 передачу выполняют низкую, чуть впереди себя. Игрок зоны 4 проводит нападающий удар, начиная разбег с линии на­падения в то время, когда мяч находится около рук иг­рока зоны 3 перед передачей. Разбег быстрый, толчок выполняется энергично.

Нападающий удар с низкой передачи в этом уроке дается для ознакомления. В последующих уроках, согла­сно графику, игроки совершенствуют этот прием.

Подача избранным способом.

1. Выполнить 5—6 подач, стараясь попасть в зону 6.

2. Мяч после приема подачи направляют в зону 2; из зоны 2 в зону 4. Из зоны 4 выполняют нападающий удар, причем с любой передачи. Можно применять прямой и боковой удары.

174

3. То же, что упр. 2, только вводится одиночное бло­кирование.

Учебная игра 6х6.

Условия: из удобных положений первую передачу давать сразу на удар; за потерю первой подачи штраф— 1 очко; обязательно одиночное блокирование.

Заключительная часть—3 мин.

Медленный бег, ходьба. Замечания по уроку, объяв­ления.

Старшая группа

Урок восемнадцатый

Задачи урока:

1. Совершенствование верхней подачи, верхней пере­дачи.

2. Совершенствование нападающего удара и блоки­рования.

Продолжительность—2 часа.

Вводная часть—3 мин.

Построение, рапорт, объяснение задач урока.

Упражнение: два шага вперед, поворот налево, шаг вперед, поворот направо. Ходьба с переходом на бег Подготовительная часть— 15 мин.

Ходьба. Упражнения в движении и на снарядах (гим­настическая скамейка), упражнения в упоре на руках. Ходьба, бег с прыжками (имитация нападающего удара у сетки и группового блокирования). Ходьба.

Основная часть— 100 мин.

Верхняя передача.

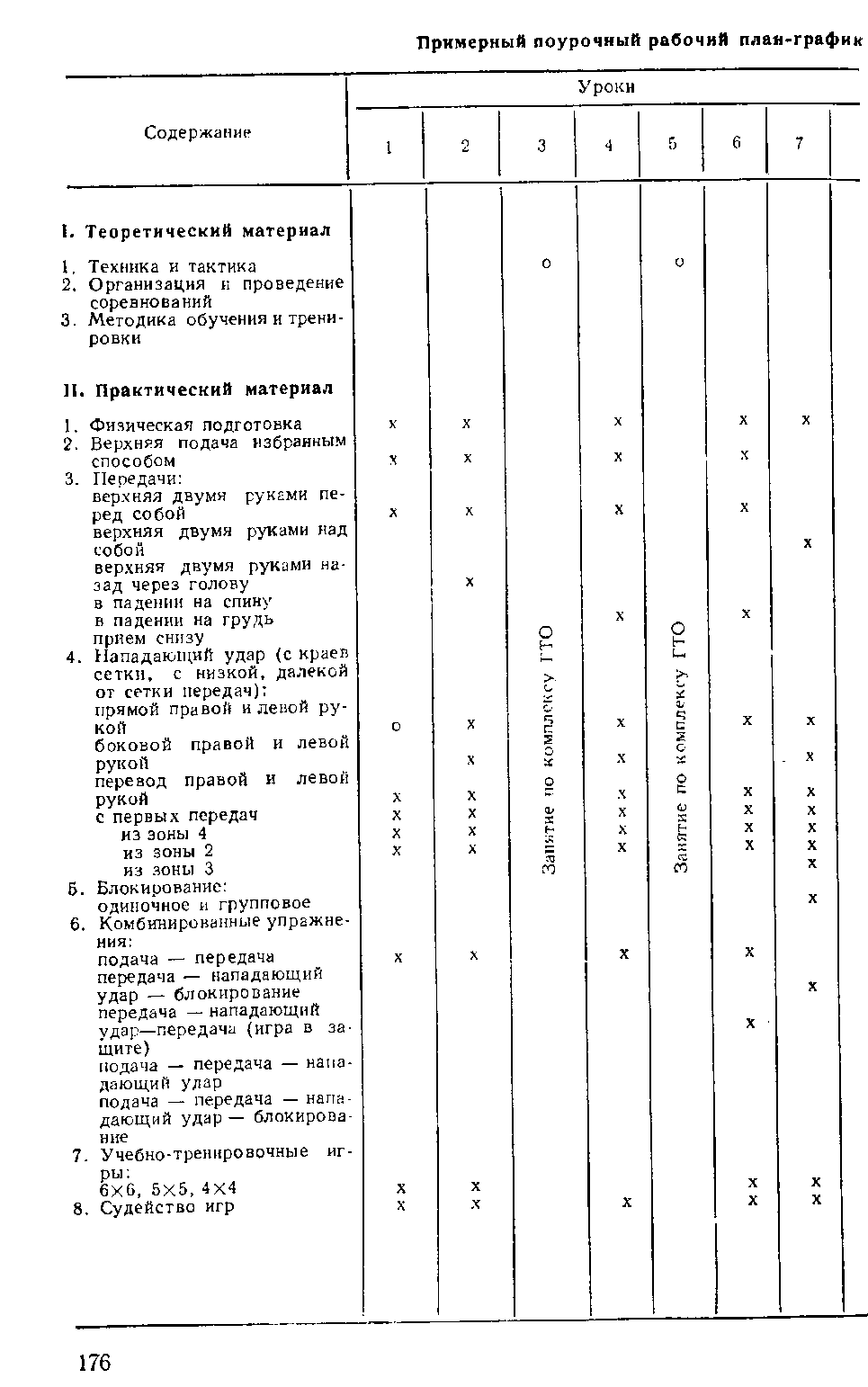
1. В четверках. Передачи. Игроки передают мяч вправо (влево), стоя на месте. Упражнение выполняют одним, затем, двумя мячами. Необходимо следить, чтобы игроки во время передачи поворачивались в сторону пе­редачи.

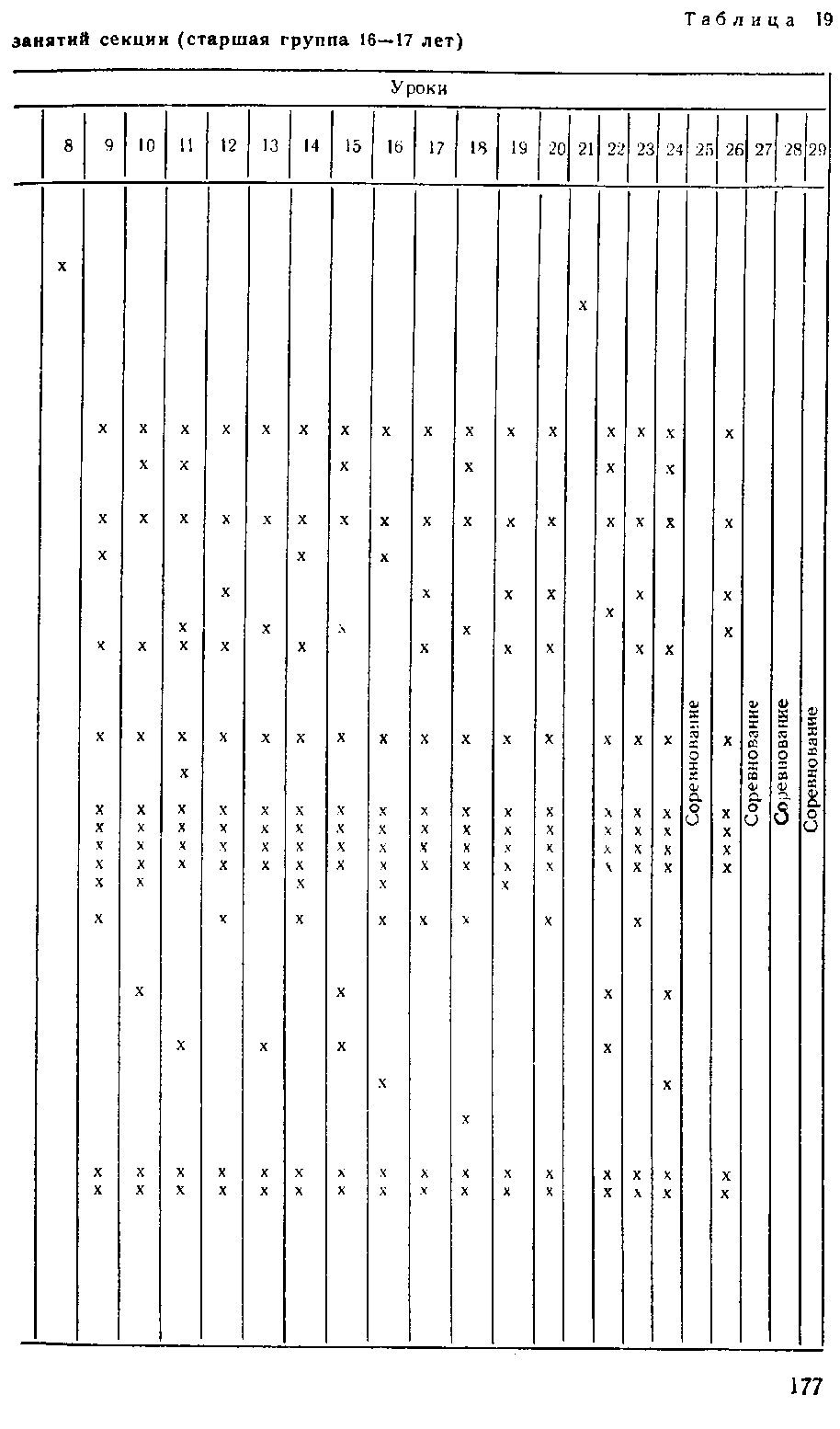
2. Передача из зоны 5 в зону 2 для удара. Игрок вы­ходит с линии нападения и передает мяч в зону 4, а от­туда в зону 5. То же, но передача следует из зоны 1 в зону 4, затем в зону 2.

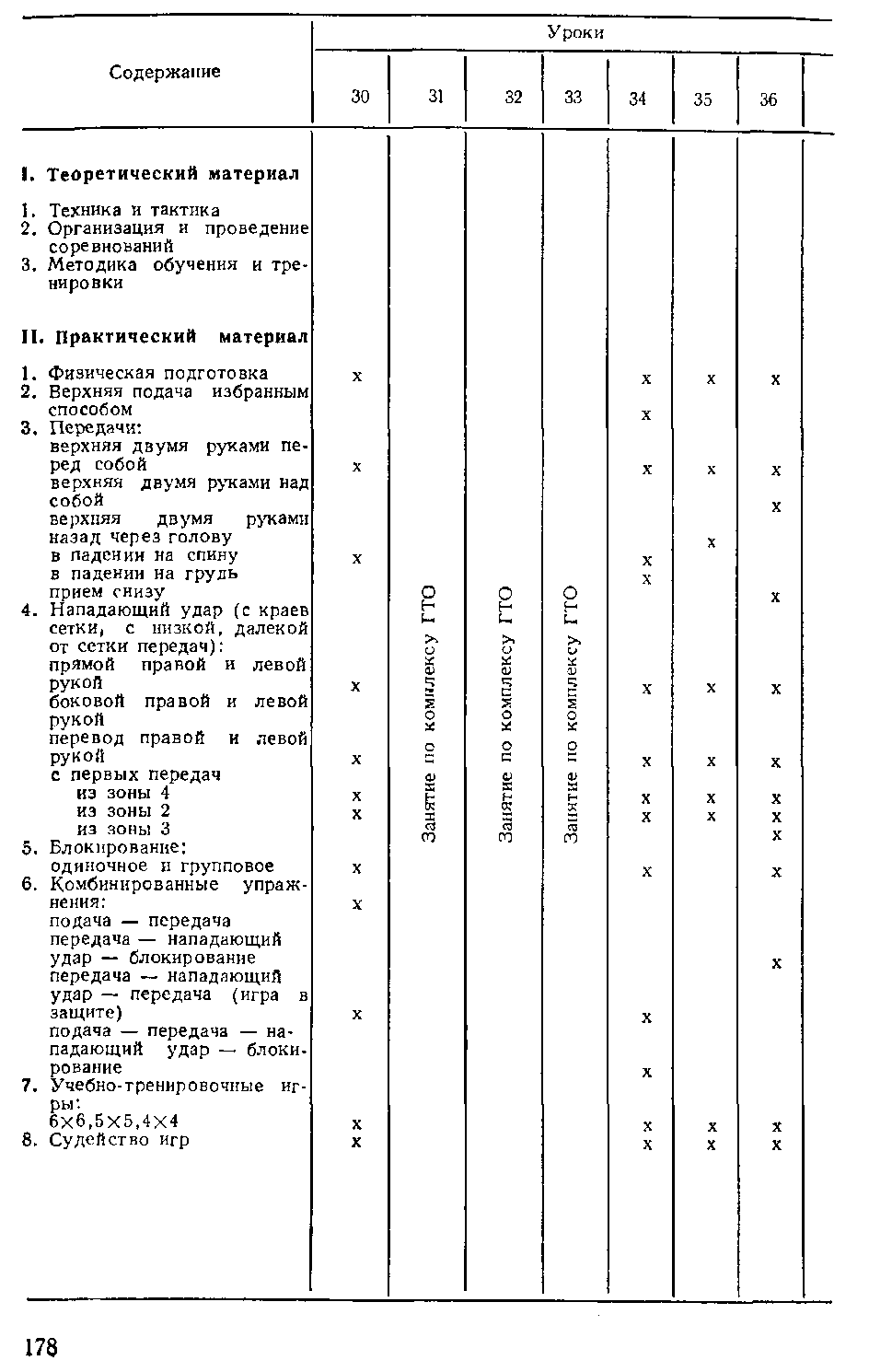
**Нападающий удар.**

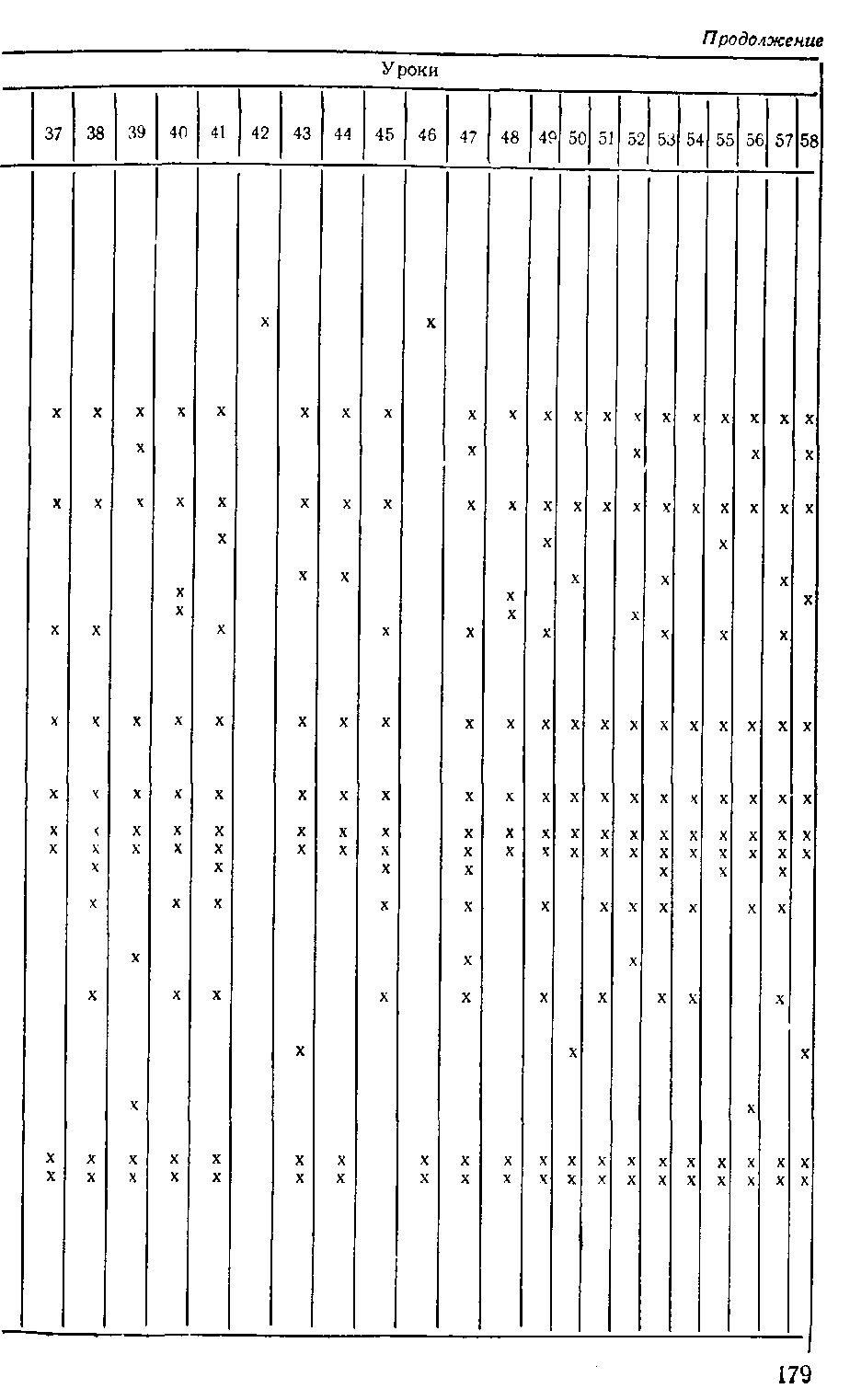
1. Передача из зоны 5 в зону 2 и далее в зону 4; из зоны 4 — нападающий удар в любом направлении. После 5—6 ударов дается задание — бить в зону 1; одновре-

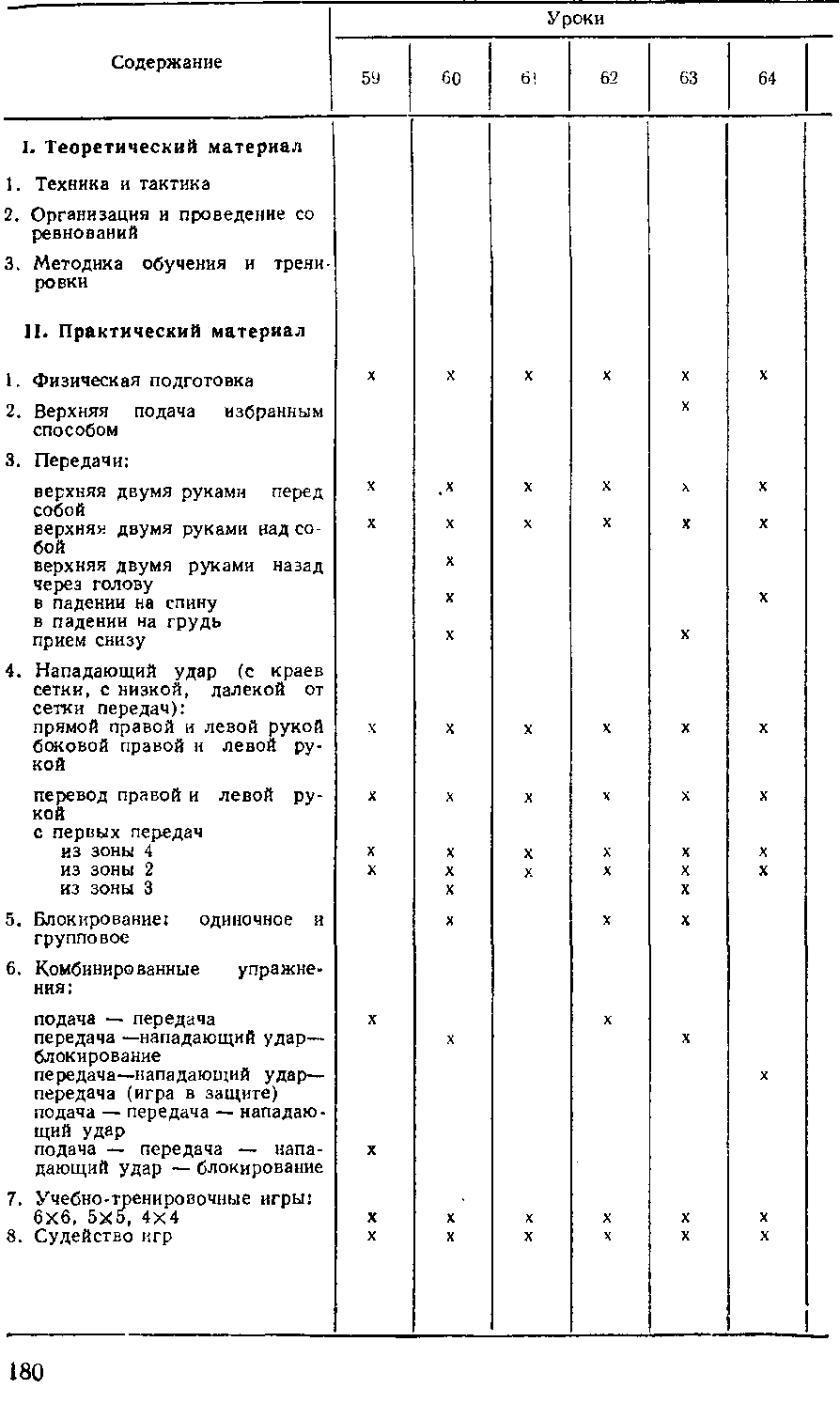
175

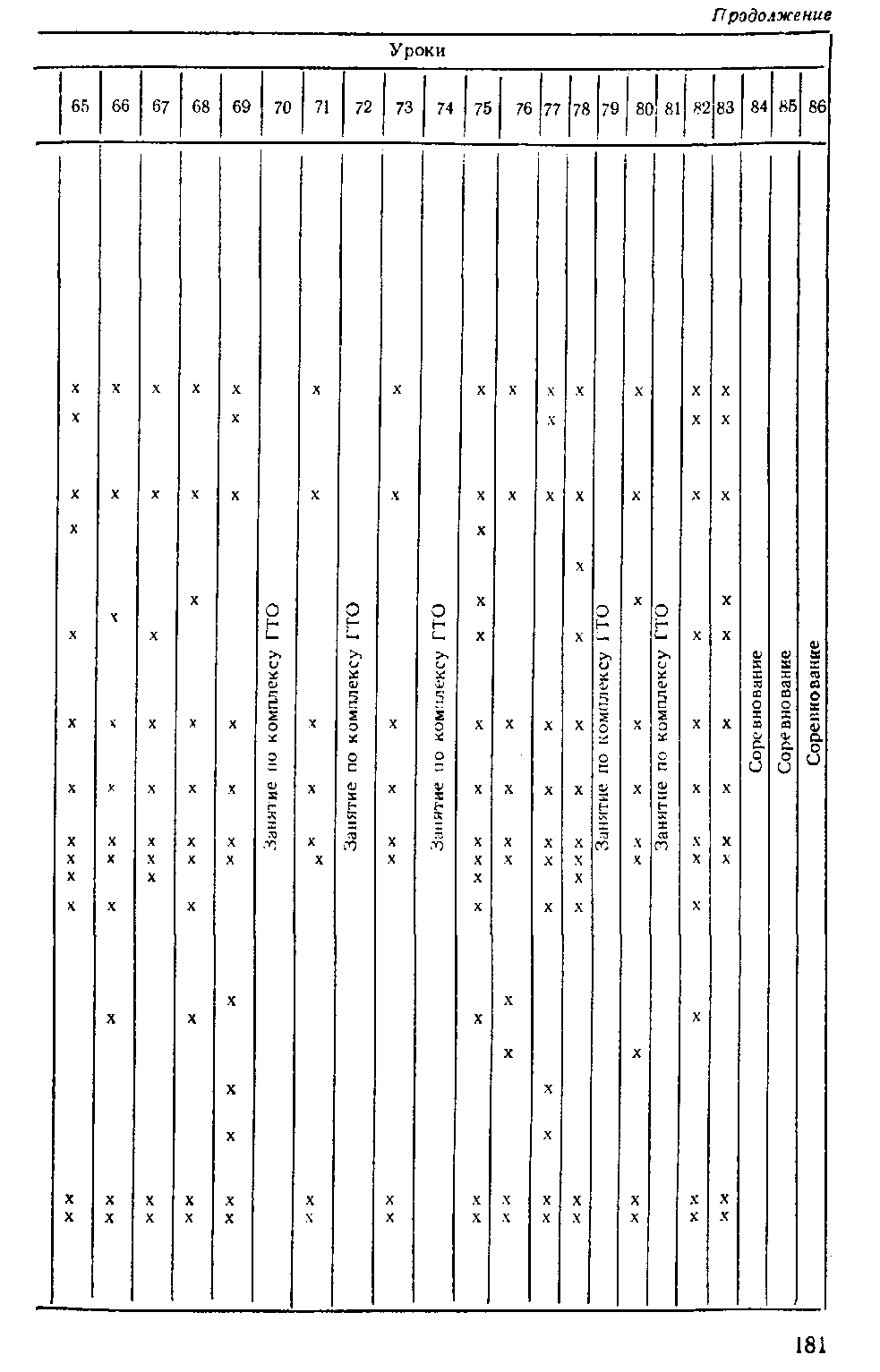












менно с групповым блокированием закрыть направление удара. Обращается внимание на своевременность прыж­ка, на постановку рук крайним блокирующим, на взгляд блокирующих.

2. Передача из зоны 6 в зону 2; из зоны 2 нападаю­щий удар левой или правой рукой. Задание — совер­шенствовать одиночное блокирование.

Подача избранным способом.

1. Игрок выполняет 5—6 подач, стараясь подать в зо­ну 6.

2. Подача в зону 6, откуда следует передача в зону 2 для удара; из зоны 2 — нападающий удар левой или правой рукой.

3. То же, но организуется одиночное блокирование.

4. Передачи в бросках с приземлением на грудь.

5. Тренер, стоя у сетки, набрасывает мяч игрокам, ко­торые стоят полукругом у лицевой линии площадки. Иг­рок в броске передает мяч тренеру (необходимо, чтобы каждый игрок предварительно выполнил падение с при­землением на грудь без мяча).

Учебная игра 6Х6.

Заключительная часть — 2 мин.

Медленный бег. Ходьба. Замечания по уроку, объяв­ления.

Урок тридцать четвертый

Задачи урока:

1. Совершенствование технических и тактических приемов игры при выполнении верхней подачи, передач, нападающих ударов и блокирования.

2. Тактические комбинации.

Продолжительность — 2 часа.

Подготовительная часть— 15 мин.

Ходьба в различном темпе, бег с изменением направ­ления и темпа,ходьба.

Упражнения в парах с сопротивлением.

Прыжки с имитацией блокирования у сетки. Прыжки с имитацией нападающего удара правой и левой рукой. Прыжки с доставанием баскетбольного кольца или дру­гого предмета. Ходьба.

Основная часть — 100 мин.

Совершенствование технических и тактических прие­мов игры.

182

1. Передача из зоны 6 в зону 2, затем в зону -1 и снова в зону 6. Игроки перемещаются по ходу передачи.

2. То же, но одновременно двумя мячами. Игрок 4 перебивает -мяч в прыжке двумя руками через сетку в зону 6. Игроки перемещаются по ходу передачи, но иг­рок 4 уходит в зону 6 на своей стороне. Он выполняет имитацию нападающего удара, а затем перебивает мяч.

3. Прием снизу в падении на грудь. Предварительно необходимо испробовать просто падение, без передачи. Игроки стоят в зоне 5 друг за другом, не мешая парт­неру. Тренер стоит в зоне 2 и набрасывает мяч низко и далеко от выходящего (в 2—4 м) перед ним и в сто­роны.

4. Нападающий удар из зоны 4 с первой передачи игрока зоны 2. Игрок чередует удар (через 1—2 раза) правой или левой рукой, а также выполняет прямой удар в зону 6 или перевод влево (в зону 1). Выполняется «со столба» или между игроками зон 4 и 3. На противопо­ложной стороне два игрока—в зоне бив зоне 1, перед которыми и поставлена задача: передать мяч от напа­дающего удара в направлении к сетке. Упражнение мо­жно выполнять с двух сторон. Играющих в защите (в зоне 6 или 1) тренер меняет по своему усмотрению.

5. Нападающий удар выполняют из зоны 2. Передает мяч игрок зоны 4. Игроки в защите располагаются в зо­нах 6 и 5. Два-три игрока совершенствуют верхнюю по­дачу; на этой же стороне два-три игрока выполняют блокирование. На противоположной стороне площадки два игрока в зонах 4, 2 и два на задней линии с подачи разыгрывают тактическую комбинацию, направляя мяч сразу на удар игроку зоны 2 или 4, который и выполня­ет удар или откидку в зону 4 (2), после чего следует на­падающий удар. В нападении также могут участвовать игроки задней линии из зоны 3 или сзади зон 2, 4. После 4—6 подач все игроки делают переход. На подачу идет блокирующий зоны 2, один из подающих — на блок в зо­ну 4.

После 16—24 подач функции команды меняются.

Учебно-тренировочная игра.

Задание: работать над материалом урока; первая пе­редача сразу на удар в зону 2 или 4; обратить внимание на тактику подачи. Судейство осуществляют игроки.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба. Замечания по уроку,

183

Урок восьмидесятый

Задачи урока:

1. Физическая подготовка.

2. Совершенствование верхней передачи, нападаю­щих ударов.

3. Разучивание игры в защите.

Продолжительность — 2 часа.

Подготовительная часть— 15 мин.

Ходьба в полуприседе, в приседе, спортивная ходьба, бег в различном темпе, ходьба. Упражнения в движении. Бег 100 м. Прыжки в высоту, в длину.

Подвижная игра «Толчки мяча». Занимающиеся в парах располагаются на расстоянии 3 м друг от друга в положении сидя в упоре сзади. У каждой пары по набив­ному мячу. По сигналу занимающиеся перекатывают мяч друг другу, толкая его ногами. Игра длится 2 мин. По­беждает та пара, которая чаще толкала мяч.

Основная часть—100 мин.

Совершенствование технических приемов.

1. Передача из зоны 1 на выходящего игрока зоны 1, дальше — в зону 4 и снова в зону 5.

2. Передача из зоны 1 в зону 4, затем в зону 2 и сно­ва в зону 1. Затем передачу выполняют из зоны 2(4) в прыжке с имитацией нападающего удара. Игроки зон 2 и 4 выходят на удар с трехметровой линии. Необходимо следить, чтобы первая передача была примерно в метре от боковой линии.

3. Передача в падении с выходом из зоны 5(1). Тре­нер стоит в зоне 2(4) и нападающим ударом посылает мяч перед выходящим игроком и в стороне от него. Тот должен передать мяч в зону 2(4).

4. Нападающий удар прямой и с переводом, правой и левой рукой из зон 4 и 2. Передачу выполняют игроки, выходящие из зоны 1. На противоположной стороне рас­полагаются два игрока—в зонах 5 и 1; они должны пе­редать мяч от нападающего удара к сетке. Тренер меняет играющих в защите.

Учебно-тренировочная игра 4Х4.

Обратить внимание на нападающий удар и на игру в защите. В нападении могут участвовать все игроки. Су­действо осуществляют сами игроки.

Заключительная часть — 2 мин.

Пробежка и ходьба. Краткие замечания по уроку.

184

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ТРЕНИРОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ\*

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее и большее применение. Это вызва­но тем, что новички не могут быстро овладеть основны­ми техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна. В результате интерес к заня­тиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие фи­зических качеств и совершенствование элементов техни­ки. Они активизируют ребят, повышают интерес к тре­нировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге лучше­му усвоению изучаемого материала.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Прыгучесть

«Удочка». Для игры требуется веревка длиной 2— 3 м. К одному концу ее прикрепляется маленький грузик. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре кру­га берет веревку за свободный конец. По сигналу трене­ра он начинает кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела ноги. Ко­го веревка заденет, тот выбывает из игры.

«Чехарда». Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5—6 шагах друг от друга. Все, кроме стоящего сзади, выставляют вперед ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкива­ется руками от спины стоящего впереди игрока и, разве­дя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит

*\* Авторы подбирали и разрабатывали игры, используя материал методического пособия Семенова Н. А. «Игры в школе». Симферо­поль, Крымиздат, 1952.*

185

дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д. Затем он выбегает вперед на 5—6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. Затем начинает пере­прыгивать через всех следующий играющий, стоящий сза­ди, и т. д.

«Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга, один в другом. Внутренний круг — «огород». В нем сто­ит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают на обеих ногах то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу тренера ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга, «зайцы» не могут выпрыги­вать и за пределы круга. Когда будет поймано 2—3 «зайца», выбирают нового «сторожа».

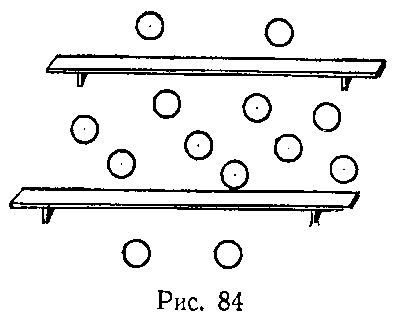
«Прыжки по кочкам-». На земле чертят 10—12 круж­ков («кочки») диаметром 40 см на расстояни 60—70 см один от другого. Играющие перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за «кочки».

«Гонка паровозов». Все играющие делятся на две или более команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию стоящего впереди. По сигналу тренера команды передвигаются подскоками до зара­нее установленного места и возвращаются обратно. Вы­игрывает команда, закончившая продвижение первой, но при том условии, чтобы все игроки прыгали, а не бе­жали.

«Бой петухов». Играющие делятся на две команды. Команды располагаются в шеренги по одному лицом друг к Другу на расстоянии 6—8 м. В коридоре между шеренгами чертится круг диаметром 2,5—3 м. В середи­ну круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они занимают позиции в противоположных точках круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде тренера игроки, прыгая на одной ноге, ста­раются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применив­ший толчок руками, считается побежденным. Победа игрока дает команде очко. Побеждает команда, набрав­шая большее количество очков.

«Эстафета с прыжками». Игроки выстраиваются вне-сколько колонн с равным числом участников. Передние

186



игроки стоят на одной ли­нии. По сигналу тренера но­мер первый каждой колон­ны выполняет прыжок в дли­ну с места и отмечает на земле место приземления пя­ток. Следующий игрок ста­новится на черту приземле­ния первого игрока, касаясь ее носками, и также прыга­ет, за ним третий и т.д. Вы­игрывает команда, игроки которой таким образом прео­долеют большее расстояние.

«Прыжки через препятствия». Между лицевыми ли­ниями волейбольной площадки устанавливаются 8 гим­настических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из-за лицевой линии занимающиеся по сигналу начина­ют прыгать на обеих ногах, продвигаясь вперед. По пути перепрыгивают через скамейки и заканчивают прыгать за противоположной лицевой линией. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение. Бежать и напрыгивать на скамейки не разрешается.

«Волки и зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3—4 м, размещаются .8—10 занимающихся («зайцы»). За скамей­ками по двое занимающихся («волки»). По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать вверх, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стре­мятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда они нахо­дятся на скамейке (рис. 84). Если «волк» коснулся «зай­ца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто боль­шее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Быстрота реакции

«Совушка». В углу волейбольной площадки кружком отмечают «гнездо», в которое по назначению тренера становится один из играющих — «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу тренера «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» все мгно­венно замирают в той позе, в которой оказались к тому моменту. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за иг­рающими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» бе-

187

рет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» «совушка» улетает в свое гнездо, а игроки возобновляют передвижения по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь, а затем снова включаются в игру.

«Море волнуется». Все игроки, за исключением водя­щего, становятся в круг лицом внутрь, на расстоянии шага друг от друга. Каждый играющий отмечает крести­ком место, где он стоит. Вожак ходит между играющи­ми, стоящими на своих местах, и приговаривает: «Море спокойно». Кому он скажет эту фразу, тот идет следом за ним, взяв за руку впереди стоящего. Таким образом за вожаком образуется целая цепочка. Все игроки ока­зываются в этой цепочке, передвигаясь шагом или бегом по площадке. После фразы водящего «Море волнуется» (или свистка тренера) все играющие расцепляют руки и бегут, стараясь занять какое-либо место, помеченное крестиком. Водящий тоже занимает одно из мест. Тот, кто остался без места, становится водящим.

«Слушай сигнал!» Занимающиеся идут в колонне по одному. Тренер внезапно подает сигнал (хлопок в ладо­ши или свисток), по которому играющие должны момен­тально остановиться. Если тренер дал два сигнала, то играющие продолжают идти вперед, если три раза,—иг­роки бегут в колонне по одному и т. д. Тот, кто ошибает­ся, подстраивается в конец колонны.

«Третий лишний». Занимающиеся становятся в круг парами, лицом к центру. Двое играющих водят. Водя­щие бегают за кругом, причем один убегает, а другой до­гоняет. Убегающий может спастись от догоняющего, встав впереди любой пары. Тогда догоняющий может пят­нать того, кто оказался «лишним», то есть игрока, стоя­щего позади данной пары,— третьего. Игрок, оказавший­ся третьим, должен быстро отбежать от своей пары и встать впереди другой — иначе он будет запятнан и ста­новится водящим. Бегать через круг не разрешается.

«Группа, смирно!» Играющие выстраиваются в ше­ренгу. Тренер быстро подает одну команду за другой, произнося их то с добавлением слова «группа», то без него. По условию занимающиеся должны выполнять лишь те команды, которые произнесены с добавочным словом. Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

«Выбей мяч!». Занимающиеся делятся на две коман­ды и строятся в две шеренги лицом друг к другу. Между

188

шеренгами проводится линия. Игроки первой команды каждый по три раза произвольно выставляют вперед руки с мячом за линию и убирают их, но так быстро, что­бы игроки второй команды не успели выбить мяч. За вы­битый мяч команде засчитывается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«Вызов». На боковых линиях волейбольной площадки выстраиваются две команды с равным числом участни­ков. Игроки первой команды выходят к противополож­ной линии, на которой стоят игроки второй команды, вы­тянув вперед руки ладонями вверх. Игроки первой команды трижды дотрагиваются до ладоней партнеров и после этого убегают за свою линию. Тот, кого коснулись третий раз, считается вызванным и стремится догнать убегающего. Затем команды меняются ролями. Побежда­ет команда, игроки которой быстрее реагировали на

третье касание и успели засалить большее количество соперников.

Быстрота

«Передача мячей». Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим по кругу один напротив другого, дают по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим игрокам, чтобы перегнать один другого.

«Мяч среднему». Играющие образуют три-четыре кру­га. В середине каждого круга стоит водящий; он броса­ет мяч своим игрокам поочередно. Получив мяч от по­следнего, водящий поднимает мяч вверх. Круг, допустив­ший меньшее количество падений мяча на землю, выигрывает.

«Обгони мяч». Занимающиеся стоят по кругу на рас­стоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий. Со­седний с водящим игрок получает волейбольный мяч, и дальше игроки передают его по кругу (влево и вправо). Когда мяч пройдет 6—8 человек, передача приостанавли­вается и игроки говорят: «Раз, два, три—'беги!» Водя­щий бежит с внешней стороны круга за мячом до своего места, а игроки тем временем продолжают передавать мяч по кругу до места водящего. Водящий выигрывает в том случае, если он успеет добежать до своего места, опе­редив передачу мяча.

«Мельница». У каждого занимающегося скакалка. По

189

сигналу они стремятся как можно чаще выполнить прыж­ки со скакалкой. Игра длится 1 мин. Побеждает тот, кто большее количество раз вращал скакалку. Счет ведут са­ми занимающиеся.

«Толчки мяча». Занимающиеся в парах располагают­ся на расстоянии 3 м друг от друга в положении сидя в упоре сзади. У каждой пары по набивному мячу. По сиг­налу занимающиеся перекатывают мяч друг другу, тол­кая его ногами. Игра длится 2 мин. Побеждает та пара, которая чаще толкала мяч.

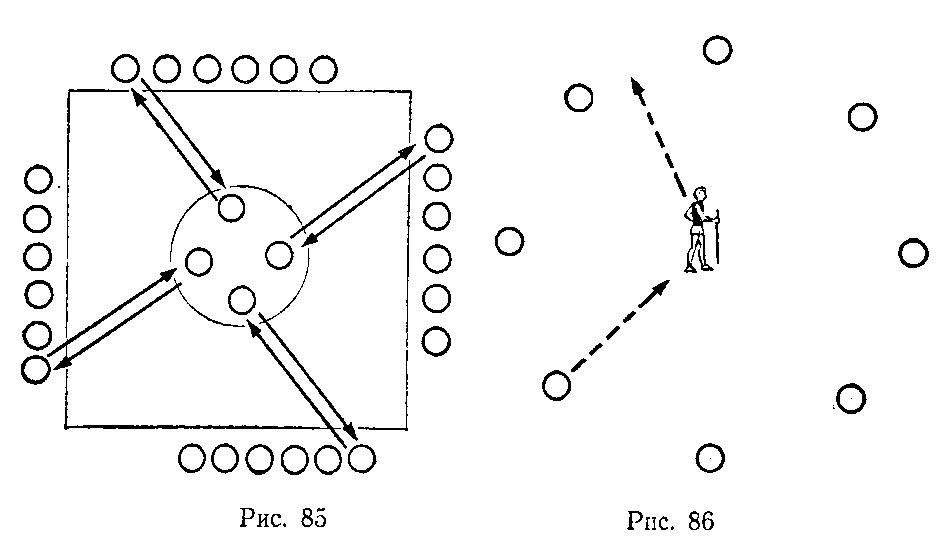
«Передал—садись!» Занимающиеся выстраиваются в колонны по одному с равным количеством играющих. Водящие с мячом — в 4 м от колонны. По сигналу водя­щие бросают мяч первому игроку колонны, тот ловит его и быстро возвращает водящему, а затем принимает упор присев. Водящий передает мяч второму и т. д. По­беждает команда, быстрее выполнившая задание.

«Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегу­ны». «Стрелки», разделившись поровну, располагаются на боковых линиях площадки, а «бегуны» — на любом конце площадки. Вдоль площадки, посередине, проводит­ся черта — путь «бегунов». По сигналу тренера один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площад­ки, а «стрелки» бросают в него с двух сторон по волей­больному мячу. Если им удается попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бе­жит следующий и т. д. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Мяч с четырех сторон». Чертится квадрат со сторона­ми 6—10 м. В середине кадрата обозначается круг диа­метром 2—3 м (рис. 85). Игроки образуют четыре коман­ды. По одному игроку из каждой команды с мячом в ру­ке стоит в круге против шеренги своих игроков. По сиг­налу тренера они бросают мяч игрокам своей команды, получив его обратно, направляют следующему и т. д. Последний, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится справа в своей шеренге. Остальные игроки продвигаются на одно место влево и так до тех пор, пока первый стоящий в круге снова не окажется в нем. Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

«Падающая палка». Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в

190

**** круг. Водящий ставит в центре палку, придерживая ее рукой (рис. 86). Выкрикнув чей-либо номер, он отпуска­ет палку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меня­ется местом с водящим.

Скорость

«Кто первый?» Две команды выстраиваются в колон­ну по одному за лицевой линией или определенной от­меткой. По звуковому или зрительному сигналу первые игроки команд бегут до противоположной лицевой линии (или стены) и обратно. Прибежав, ударяют по ладони следующего (или передают какой-либо предмет), тот бе­жит также и т.д. Команда, раньше закончившая бег, по­лучает одно очко. Игра проводится несколько раз. Команда, набравшая больше очков, становится победи­телем.

«Воробьи и вороны». Две команды, которые условно называются «Воробьи» и «Вороны», становятся у сред­ней линии площадки спиной друг к другу. Тренер стоит сбоку от них и называет. «Во-ро-бьи!» или «Во-ро-ны!»— долго протягивая слог «ро» и быстро произнося послед­ний слог. Названная команда должна быстро убежать

191

за лицевую линию площадки, а игроки другой команды— ловить убегающих. Так тренер, чередуя названия, ведет игру. После каждого раза подсчитывают число поймйанных игроков. Победителем считается команда, поймав­шая больше игроков.

«Пустое место». Игроки образуют круг. Водящий бе­жит за кругом, кого-нибудь «пятнает» и продолжает бежать в ту же сторону, а «запятнанный» игрок бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается обежать круг и стать на освободившееся мес­то. Неуспевший занять место становится водящим, и иг­ра продолжается в том же порядке. При встрече водя­щий обязан «запятнанному» уступить дорогу, отходя на шаг в сторону от круга.

«Вызов номеров». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и встают в затылок друг другу. Рассто­яние между командами не менее 2 м. Тренер называет какой-либо номер. Услышав свой номер, оба игрока обе­их команд выбегают из колонн, бегут до заранее опреде­ленного места, возвращаются назад, обежав свои колон­ны снаружи. Кто скорее возвратится на свое место, тот приносит своей команде очко. Тренер вызывает все но­мера команд в любом порядке.

«Салки». Занимающиеся разбегаются по площадке, а водящий ловит их. Игрок, которого коснется водящий, меняется с ним ролью.

«Эстафеты с бегом». 1. Две команды выстраиваются за лицевой линией. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной (волейбольный, фут­больный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер бежит, берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его следующему игроку. Тот бежит с мячом, кладет его на лицевую линию, прибежав обратно, ударяет рукой сле­дующего по ладони, тот бежит, берет мяч и т.д. Коман­да, раньше закончившая задание, становится победи­телем.

2. Можно это же задание выполнять из положения сидя, лежа на спине, на груди на полу.

3. Ту же эстафету проводят, прыгая сначала на пра­вой ноге до середины площадки, затем до конца — на левой ноге и возвращаясь—обычным бегом.

4. Прыгать сначала на правой ноге до конца пло­щадки, затем на левой, возвращаться обратно.

192

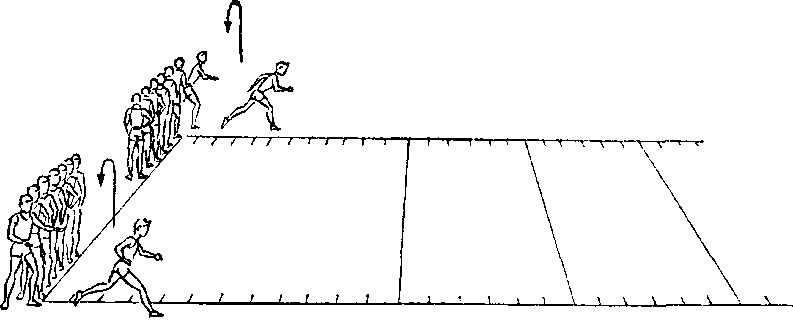


Рис. 87

5. Передвигаться сначала прыжками правым боком вперед, возвращаясь левым боком вперед.

6. Обычный бег, возвращаться спиной вперед.

7. Можно положить два, три мяча.

8. Мяч катить по полу, ударяя руками.

«Кто сильнее и быстрее?» У боковых линий чертят круги диаметром 3 м. Игроки двух команд располагают­ся в шеренгах на лицевой линии волейбольной площад­ки. Тренер вызывает по одному игроку из каждой коман­ды, они входят в круги и по сигналу тренера, как можно сильнее, ударяют мячом об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии (боковая линия разделена на отрезки по 0,5 м). Сколько успеет пробежать отрезков игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему оч­ков. Побеждает команда, набравшая больше очков (рис. 87).

Сила

«Тяги в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию тренера они двигаются по кругу вправо или влево, затем по сиг­налу тренера останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попа­дет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, счита­ются победителями.

«Переноска раненых». Занимающиеся разделены на две команды. В каждой треть игроков—«раненые». Команда переносит своих «раненых» в указанное трене­ром место. Выигрывает команда, быстрее перенесшая

193

всех своих «раненых». За это она получает очки по чис­лу «раненых», которых еще не успела перенести другая команда. За каждого «раненого», которого несли с нару­шением установленных тренером правил, вычитывается по одному очку.

«Кто дальше?» Занимающиеся разбиваются на не­сколько команд и выстраиваются в колонны. Перед иг­роками, стоящими в колоннах первыми, чертят линию, за которую переступать ногой нельзя. Впереди стоящим игрокам дается по одному набивному мячу—они толка­ют их, не переступая черты. На месте падения мяча су­дьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты. Место падения их мяча снова отмечается чертой и т.д. Побеждает команда, у которой последняя черта, отмечающая место падения мяча, будет находиться на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Борьба в кругу». Занимающиеся делятся на две команды и становятся в произвольном порядке в боль­шой круг, начерченный на полу. Игроки одной команды надевают повязки на головы. По сигналу начинается борьба между командами: играющие, сцепив руки за спиной, стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Не разрешается толкать в спину; можно нападать вдвоем и втроем на одного, увертываться, отбегать в сто­рону, не переступая границ круга. Игра ведется на вре­мя (2—3 мин.). Побеждает команда, большее число иг­роков которой осталось в кругу.

«Бой всадников». В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу тренера начинается бой всадников. Каждый «всадник» старается стащить своего соперника с «коня». «Кони» участия в сражении не принимают. Если оба всадника оказались на земле, поражение засчитывается тому, кто коснулся ее первым. После этого игроки меня­ются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее число побед в поединках.

«Гонка тачек». Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч (тачка). Партнер берет за но­ги. По сигналу тренера игроки продвигаются вперед от

194

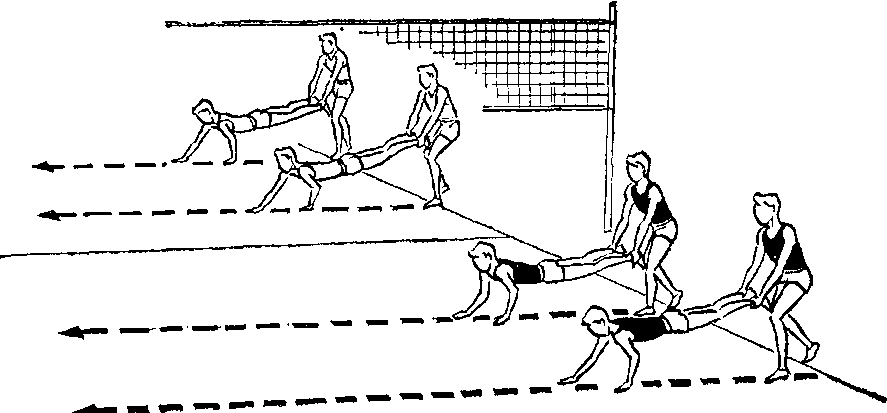


Рис. 88

одной боковой линии к другой (рис. 88). Как только пер­вые игроки пересекут боковую линию, вслед за ними на­чинают бег вторые и т. д. Гонка тачек продолжается и в обратном направлении, но игроки предварительно меня­ются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

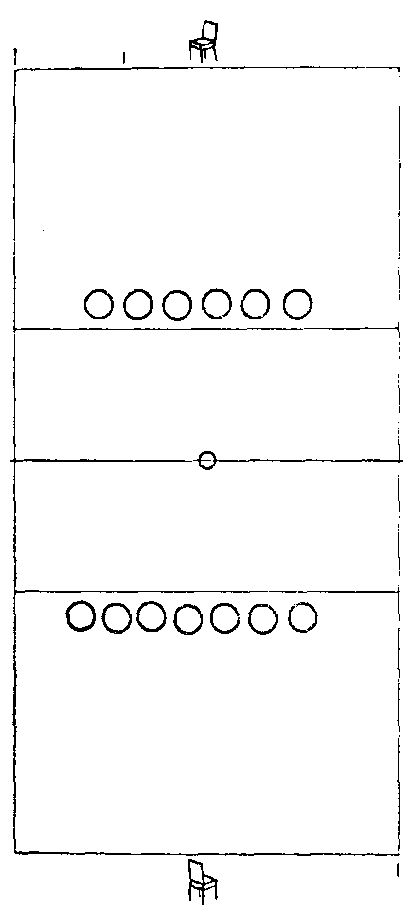
«Кто сильнее?» Двое занимающихся берут друг друга за руки, предварительно выставив левую ногу вперед так, чтобы ступни соприкасались носками. По сигналу тренера один занимающийся старается столкнуть с места друго­го. Побеждает тот, кто раньше сдвинет партнера с места.

«Не задень мяч». Трое или четверо занимающихся становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Кладут руки на плечи рядом стоящим партнерам. По сиг­налу тренера они начинают сталкивать друг друга так, чтобы кто-либо коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда оп­ределится сильнейший.

«Кто перетянет?» Занимающиеся становятся спиной друг к другу и переплетают согнутые в локтях руки. Каж­дый наклоняется вперед, не разгибая рук, стараясь за­ставить соперника оторвать ноги от пола.

«Кто устоит?» Играющие в парах располагаются ли­цом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки. Пятки и носки ног вместе. Каждый играющий старается удара­ми одной или обеих рук вывести друг друга из равнове­сия. Можно уклоняться от ударов, т. е. убирать ладони.

195



Игрок, оторвавший ступни от опоры или сдвинувшийся с места, считается побежден­ным.

«Перетягивание каната». На полу проводится линия, разделяющая канат на две равные половины. Две команды с равным количест­вом игроков берутся за кон­цы каната. По сигналу игро­ки стремятся перетянуть ка­нат на свою сторону. Побеж­дает команда, которая добь­ется этого первой.

«Бой петухов». Занимаю­щиеся располагаются на од­ной половине волейбольной площадки. По сигналу все игроки начинают прыгать на одной ноге, стараясь стол­кнуть друг друга. Тот, кто будет выбит за пределы пло­щадки или коснется пола обеими ногами, выбывает из игры. Руками толкать нель­зя.

«Регби». Играющие де­лятся на две команды. За лицевыми линиями волей­больной площадки на рас­стоянии 0,5 м от них устанавливается по одному стулу. В центре площадки лежит набивной мяч. Команды вы­страиваются на линиях нападения. По сигналу тренера игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул. Соперники мешают продвигаться на­падающим, сдерживая их руками, стремятся отобрать мяч. На игрока, владеющего мячом, можно нападать двум, трем игрокам. За лицевые линии переходить нель­зя. Нельзя также толкать убегающих игроков в спину (рис. 89).

Рис. 89

196

Ловкость

«Переправа через ручей». Игроки делятся на несколь­ко команд и располагаются за линией старта. В несколь­ких метрах от линии старта двумя линиями обозначается ручей, через который (в зависимости от количества команд) переброшены переправы (гимнастические ска­мейки). По сигналу тренера игроки, взявшись за руки, переходят по переправе через ручей.

Они могут перемещаться прямо или боком, пристав­ными шагами по узкой рейке. Игроку, коснувшемуся по­ла, начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, которая первой преодолела ру­чей с наименьшим количеством штрафных очков (рис. 90). Сходить с переправы и разрывать руки не разрешается.

«Белые медведи». Чертится круг, изображающий не­большую льдину, на нее становятся два «медведя». Ос­тальные игроки распределяются вне «льдины» в любом порядке. По сигналу тренера «медведи» берутся за руки и выходят на «охоту». Настигнув кого-либо из играющих, они стараются схватить его. Пойманного отводят на «льдину». Затем медведи ловят второго игрока и отводят его туда же. Оба пойманные, взявшись за руки, в свою очередь, становятся «медведями» и идут на охоту. Сле­дующая пойманная пара играет роль «медведей» и т. д.

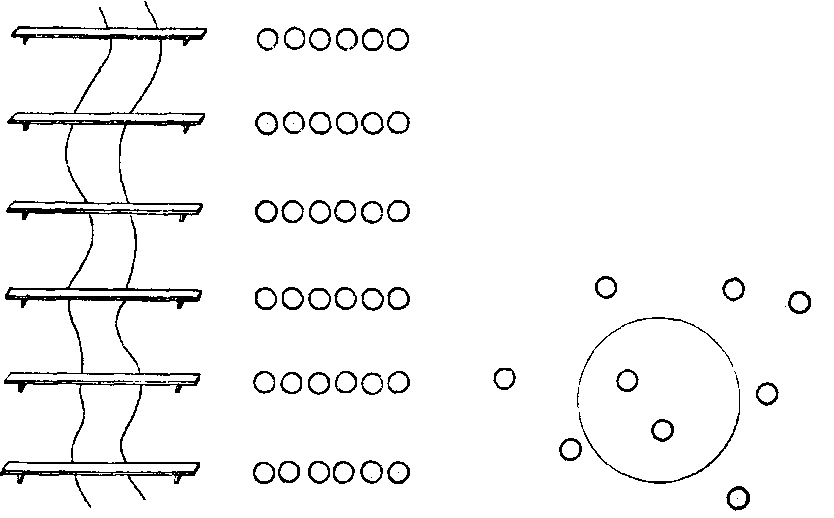


Рис. 90 Рис. 91

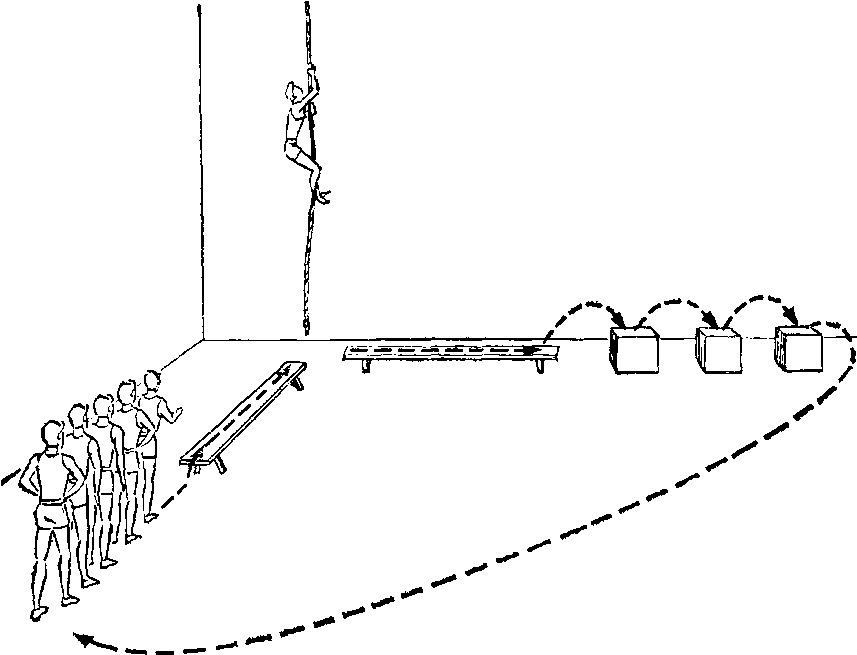
197 

Рис. 92

Игра заканчивается тогда, когда все играющие будут переловлены (рис. 91).

«Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа по мягкому маленькому мячу. По сигналу тренера все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячами заменяют «охот­ников». Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

«Альпинисты». Командам дается задание покорить «вершину» — дойти до установленного места, не наступая на пол, например пройти по гимнастической скамейке (бревну), по канату влезть до конца, спуститься на ска­мейку, напрыгнуть на тумбу, с нее — на другую, третью и после этого спрыгнуть на землю. За каждое нарушение (наступание на пол) команда штрафуется очком. Побеж­дает команда, которая наберет меньшее количество штрафных очков (рис. 92). Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

«Волк и ягненок». Игроки, встав гуськом, крепко дер­жат друг друга за талию, изображая овец. Первый игрок

198

изображает «пастуха», последний — «ягненка». Один из игроков назначается «волком», он становится лицом к «пастуху» на расстоянии 3 м. По сигналу тренера «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка», «пастух», расста­вив руки в стороны, старается не пропустить его, осталь­ные участники бегут в наиболее безопасную сторону, от­кидывая «хвост» колонны и тем самым стараясь спасти «ягненка». Если «волк» прорвался и схватил «ягненка», то тренер назначает нового «волка», и игра продолжается.

«Охотники и утки». Играющие разбиваются на две команды. Одна команда — «утки» — находится в середи­не большого, заранее начерченного круга. Другая — «охотники» — становится снаружи круга. По сигналу тренера «охотники» начинают бросать волейбольным мячом в «уток». «Утка», в которую попал мяч, выходит из игры. Когда «охотники» «перестреляют» всех «уток», команды меняются ролями. Побеждает команда, выбив­шая всех уток за меньшее время.

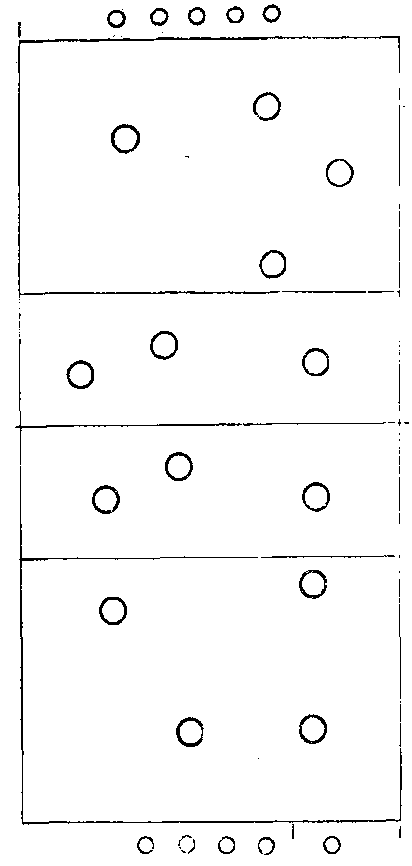
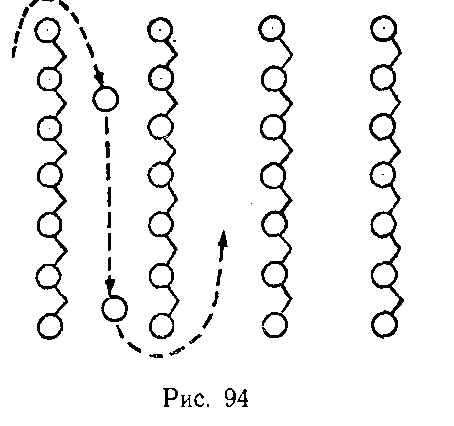
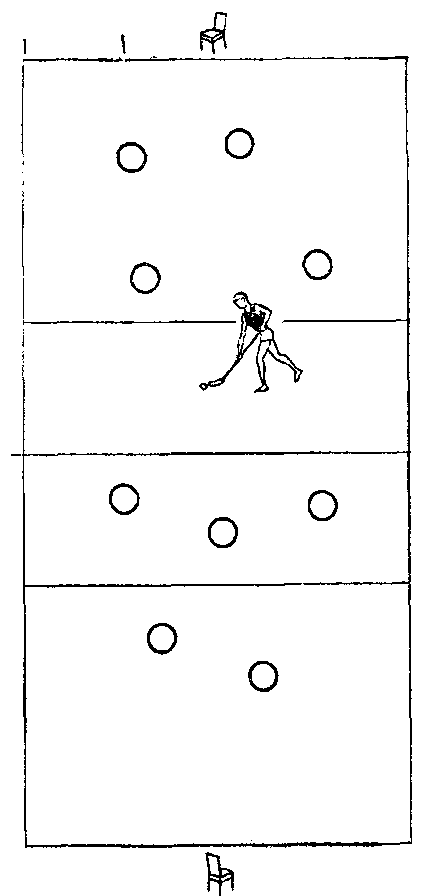
«Борьба за мяч». Игра проводится на волейбольной площадке между двумя командами. Каждая из команд располагается на своей половине. За лицевыми линиями лежит по 5 волейбольных мячей (рис. 93). По сигналу игроки обеих команд стремятся проникнуть на площадку соперников и завладеть мячами — перенести их за свою лицевую линию. Игроков, прошедших среднюю линию, могут ловить игроки другой команды. Пойманные оста­ются на месте, пока их не выручит кто-либо из товарищей по команде (дотронувшись рукой). Если игрок пойман с мячом, то мяч отбирают и кладут обратно, а пойманный игрок остается на месте, пока его не выручат.

«Лабиринт». Занимающиеся выстраиваются в не­сколько шеренг на расстоянии 2 м одна от другой. Игроки каждой шеренги держатся за руки. Двое игроков начина­ют игру: убегающий игрок, спасаясь от догоняющего, бе­жит по коридорам, образованным шеренгами (рис. 94). Во время игры тренер подает команды то «направо», то «налево», а игроки, составляющие шеренги, отпускают руки, делают повороты прыжком то вправо, то влево и быстро берутся за руки со своими новыми соседями, об­разуя таким образом новые коридоры и осложняя задачу бегающим игрокам. Когда догоняющий поймает убегаю­щего игрока, тренер назначает другую пару. Нельзя про­бегать под руками стоящих игроков.

«Хоккей». На лицевых линиях волейбольной площад-

199

Рис, 95

Рис 93

ки ставят по одному стулу (ворота). Две команды с клюшками в руках (можно играть гимнастическими палками) стремятся забить в «ворота» соперников тен­нисный мяч. Игра проводит­ся в пределах волейбольной площадки на время. Врата­рей не ставят. Побеждает команда, забившая больше голов (рис. 95).

«Подвижная цель». На площадке на расстоянии 5—

200

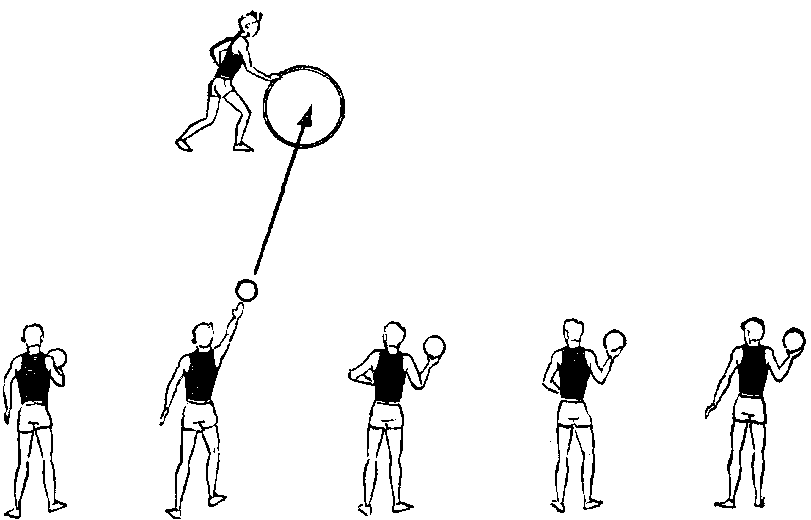


Рис. 96

6 м чертят две параллельные линии. У одной из них вы­страиваются в шеренгу все игроки с интервалом 1 м один от другого (рис. 96). В руке каждого из них теннисный (волейбольный) мяч. Один из игроков с обручем стано­вится на краю другой линии и начинает катить обруч вдоль нее. Как только обруч окажется напротив игрока, тот незамедлительно бросает мяч, стремясь попасть в об­руч. Игра может проводиться как командная. В конце иг­ры подсчитывают количество попаданий, за которые на­числяют очки, и определяют победителя.

Выносливость

«Салки». Игроки располагаются в пределах волей­больной площадки в среднем (низком) исходном положе­нии. Один из игроков («салка») ловит, остальные убега­ют. «Салка», догнав кого-либо из игроков, касается его рукой. Игрок поднимает руку вверх и говорит: «Я—сал­ка!». Тот, кто выпрямится в игре или выбежит за пределы площадки, становится «салкой». Игра проводится на время.

«Прыгуны». Занимающиеся располагаются лицом к стене, на которой на высоте, соответствующей высоте сет­ки (в зависимости от возраста занимающихся), проведе­на линия. Игроки по команде начинают прыгать вверх,

201

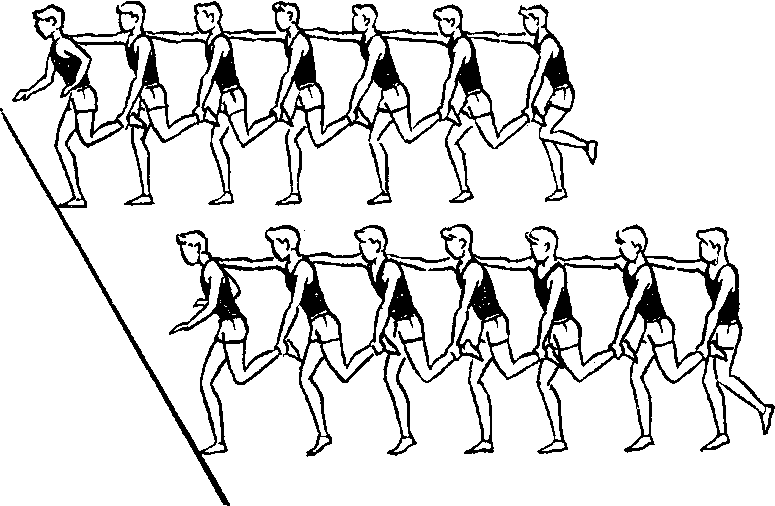


Рис. 97

стремясь коснуться ладонями стены выше линии. Игро­ки, коснувшиеся линии, выбывают из игры. Побеждает тот, кто больше всего выполнил прыжков с имитацией блока.

«Кто выносливее?» Все играющие делятся на две или больше команд с равным числом участников. Каждая команда становится в колонну по одному, причем каж­дый игрок правую руку кладет на правое плечо стоящего впереди, а левой рукой держит его за голень согнутой ле­вой ноги (рис. 97). По сигналу команды начинают пере­мещаться вперед, одновременно подпрыгивая на правой ноге. Если колонна разорвется или кто-либо из игроков нарушит правила, то команда выбывает из игры. Побеж­дает команда, преодолевшая большее расстояние.

«Установи на вершине вымпел». Игроки делятся на две команды. Каждая из команд выстраивается в колонну по одному в 8 м от гимнастической стенки. По сигналу капи­таны команд вначале бегут по гимнастической скамейке, а затем преодолевают вверх по наклонной три пролета гимнастической стенки и закрепляют на верхней рейке флажок. Как только капитан спустился вниз, бег начина­ет второй игрок, который должен повторить путь капита­на, а вверху коснуться флажка и т. д. Последний в колон­не выполняет то же, но снимает флажок и приносит его к месту финиша. Если игрок потерял равновесие и сос-

202

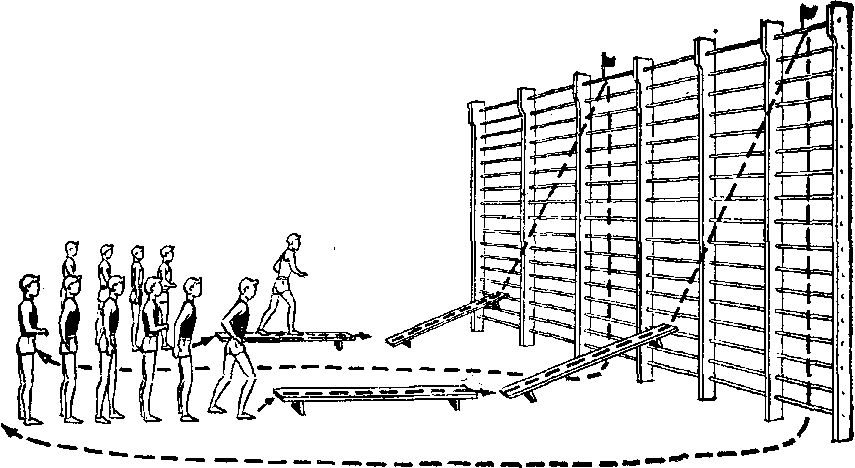


Рис. 98

кочил со скамейки, он обязан все начинать сначала. Пе­редвигаясь по гимнастической стенке, игроки должны на­ступать на каждую рейку. Побеждает команда, которая быстрее установит вымпел на вершине (рис. 98).

ИГРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В НИХ

Передача мяча

«Свеча». На площадке чертится круг диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию кру­га. По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.

«Передал — выйди». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, переме­щаясь боком к противоположной линии и обратно. По­беждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча (рис. 99).

«Мяч партнеру». 6—8 игроков стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу,

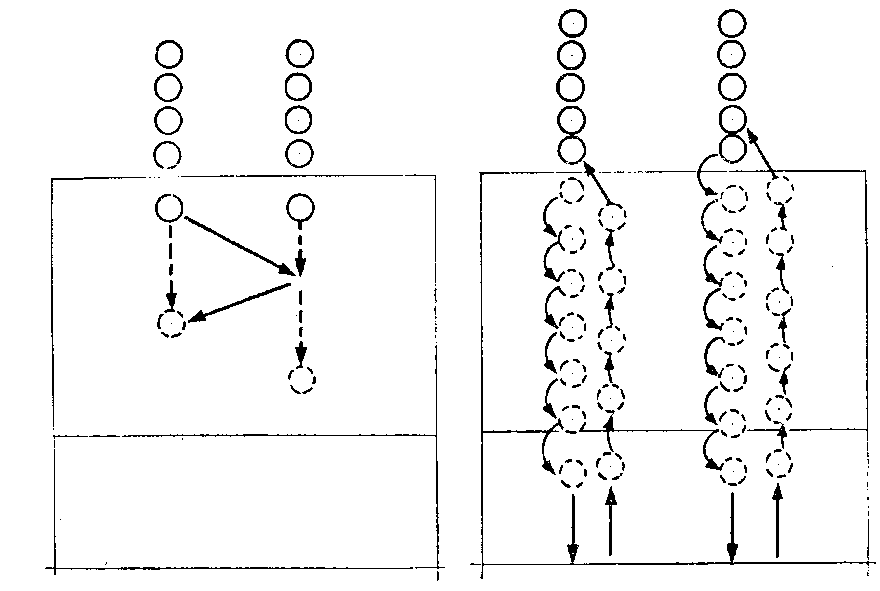


Рис. 99 Рис. 100

203

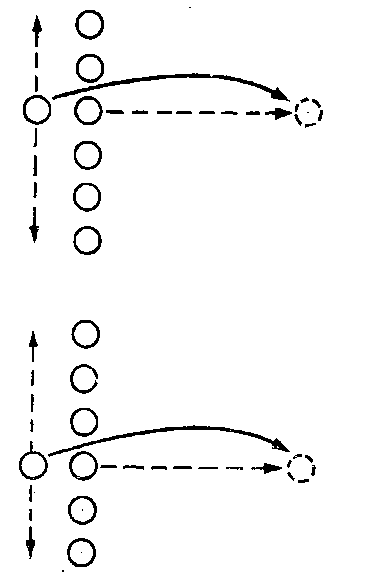
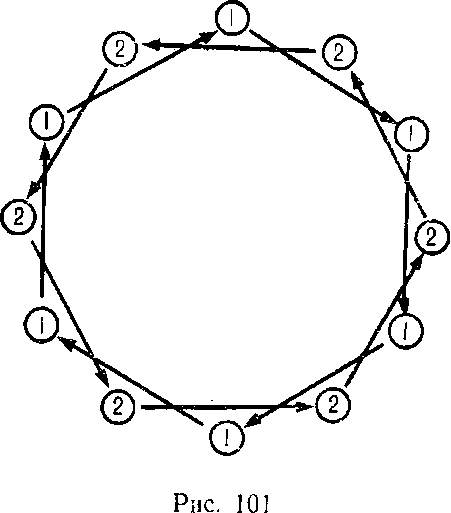
передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он пере­хватил, а игрок из круга — на место центрального, и игра продолжается.

«Передачи в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игро­ки в колоннах по сигналу тренера перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его сни­зу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т. д. (рис. 100). За каждое паде­ние мяча на пол команде засчитывается штрафное очко. Победившей считается команда, набравшая меньше штрафных очков.

«Спираль». Игроки располагаются в двух колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. По свистку первый передает мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до послед­него в колонне, он одну передачу делает над собой, пово-

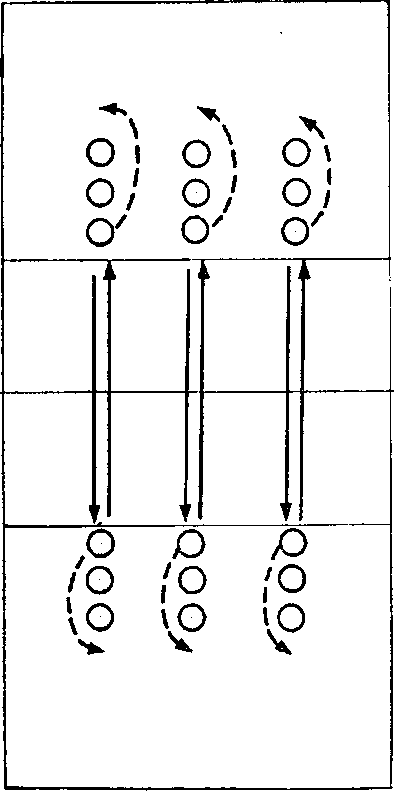
204

Рис. 102

10 человек; каждая груп­па играет самостоятельно. Один из играющих берет мяч и становится позади шеренги остальных участни­ков, приготовившихся к бе­гу. Игрок, стоящий за ше­ренгой, бросает мяч через головы играющих вперед-вверх; те стараются не дать мячу упасть на землю, под­бивая его вверх двумя ру­ками снизу. Кому это не удается, тот становится «по­дающим», и игра возобнов­ляется (рис. 102).

Рис. 103



«Через сетку». Игра про­водится на волейбольной площадке с натянутой сет­кой. Играющие делятся на 2—3 команды, каждая команда, в свою очередь, делится на две группы, ко­торые располагаются на разных сторонах площадки друг против друга, лицом к сетке, в колонны по одно­му. Головные игроки стоят

на линии нападения. По сигналу головные, стоящие на правой стороне площадки, передают мяч двумя руками сверху через сетку партнерам, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне (рис. 103). Команда, допустившая ошибку в пе­редаче, прекращает игру. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по по­рядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигна­лу тренера он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Игра

206

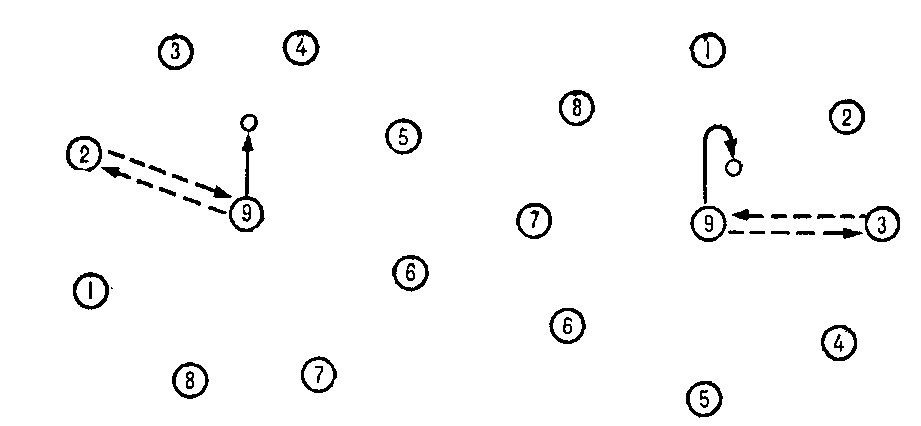


Рис. 104

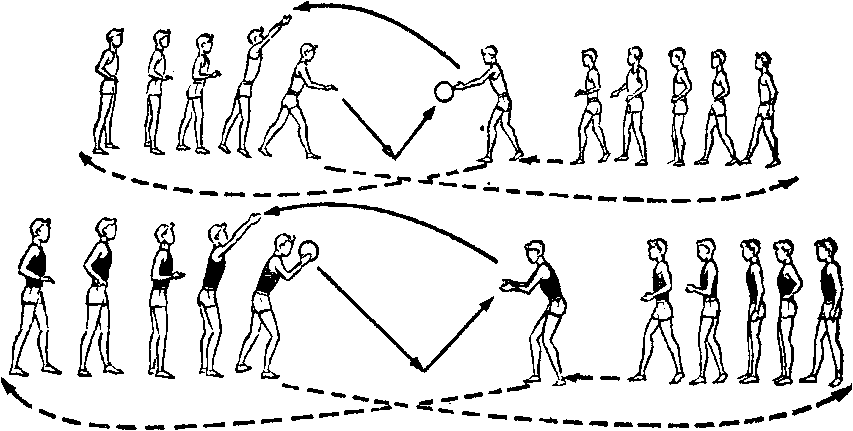
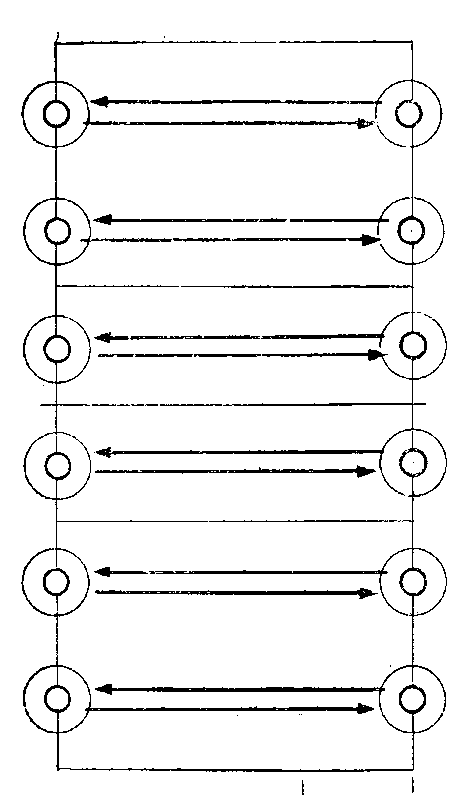


Рис. 105

длится 3 мин. Побеждает команда, у которой было мень­ше потерь мяча (рис. 104).

«Эстафета с передачей мяча». Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колон­нах на расстоянии 8 м (рис. 105). По сигналу первый иг­рок колонны ударяет волейбольным мячом об пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперед, принимает отскочив­ший от пола мяч и передает его двумя руками сверху (снизу) в обратном направлении на второго игрока и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок в передачах.

Рис. 106 207



«Баскетбол».

Две команды играют в бас­кетбол, но ведение мяча и передачи партнерам осуществляются волей­больной передачей. При ведениях игроки, пере­мещаясь, подбивают мяч одной или двумя руками вверх. Ведение мяча с ударами об пол не раз­решается. Передачи мож­но выполнять стоя на полу и в прыжке. Таким же способом можно по­сылать мяч в кольцо. По­беждает команда, забив­шая больше мячей.

«Обстрел чужого по­ля». На боковых линиях волейбольной площадки один напротив другого чертятся круги диамет­ром 2 м. В кругах распо­лагаются игроки, которые поточно выполняют пере­дачу мяча двумя руками

сверху или снизу, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч летит мимо круга, то игрок может не при­нимать его. В таком случае соперник получает штраф­ное очко. Игра длится 5 мин. Побеждает игрок, набрав­ший меньше штрафных очков (рис. 106).

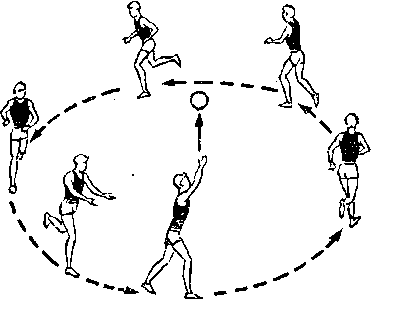
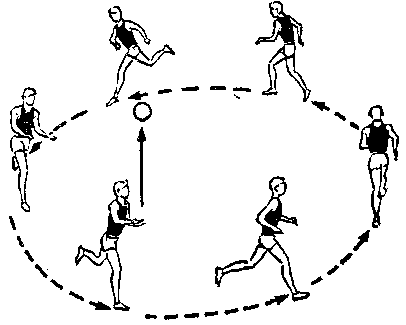


Рис. 107

208

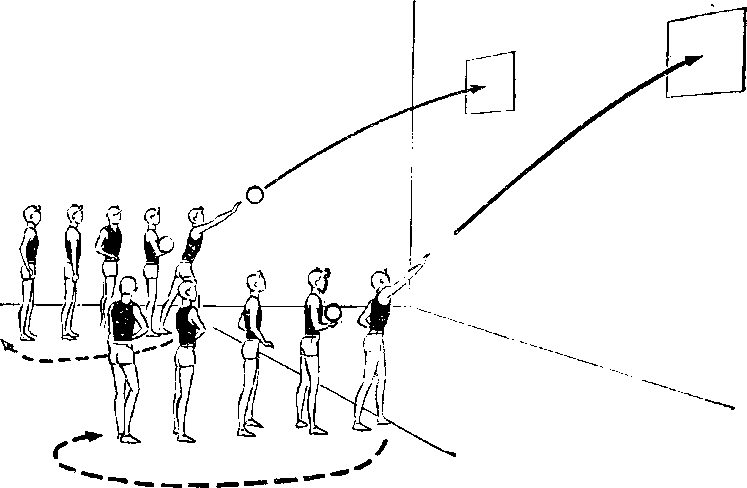


Рис. 108

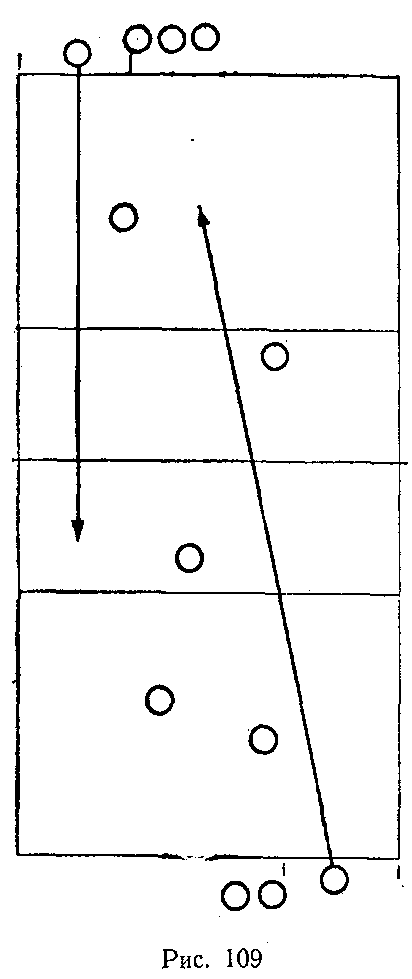
«Карусель». Две команды игроков образуют два кру­га. Игроки в кругах расположены в затылок один друго­му на расстоянии 2 м. По сигналу тренера один из игро­ков в каждой команде выполняет передачу мяча над со­бой и перемещается по кругу вперед, на его место выхо­дит следующий игрок и, не давая мячу упасть на землю, также выполняет передачу мяча над собой, затем убегает вперед и т. д. Игра проводится 3—5 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча (рис. 107).

«Кто точнее?» Перед игрой две команды выстраивают­ся в колонны по одному в 5 м от стены. На стене в 3 м от пола нарисованы квадраты 2х2 м. Игроки обеих команд по очереди выполняют удары по мячу (тренер указывает способ удара), стремясь попасть в квадрат, а затем ухо­дят в конец колонны. Побеждает команда, больше попа­давшая в квадрат (рис. 108).

Подача

«Подай и попади». Игроки двух команд располагают­ся на лицевых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей. По сигналу тренера игроки обеих команд пооче­редно выполняют по 5 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Игроки обеих команд, ожидающие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам. Если иг-

209



рок испортил подачу или на­ступил на линию, то подача не засчитывается. Побежда­ет команда, у которой было больше попаданий в пло­щадку (рис. 109).

«Сумей передать и по­дать». Команды соревнуют­ся в передачах мяча в стен­ку и подачах на точность. Играющие выстраиваются в две колонны около стенки — в 3 м от нее. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стенку, после чего бегут к своим площадкам и подают по 3 подачи. Как только пер­вый игрок из колонны за­кончил подавать, немедлен­но начинает передачу в стенку второй игрок и т. д. Игроки, ожидающие очере­ди, собирают мячи и достав­ляют их партнерам к месту подачи. За правильно вы­полненную передачу игроку начисляется очко, за пода­чу—3 очка. Побеждает команда, набравшая боль­ше очков (рис. 110).

«Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях. Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по 5 подач, стремясь набрать больше очков, ко­торые начисляются за попадание в квадрат с обозначен­ной цифрой (рис. 111). Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Способ выполнения пода­чи устанавливает тренер. Побеждает команда, набрав­шая больше очков. При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается.

210

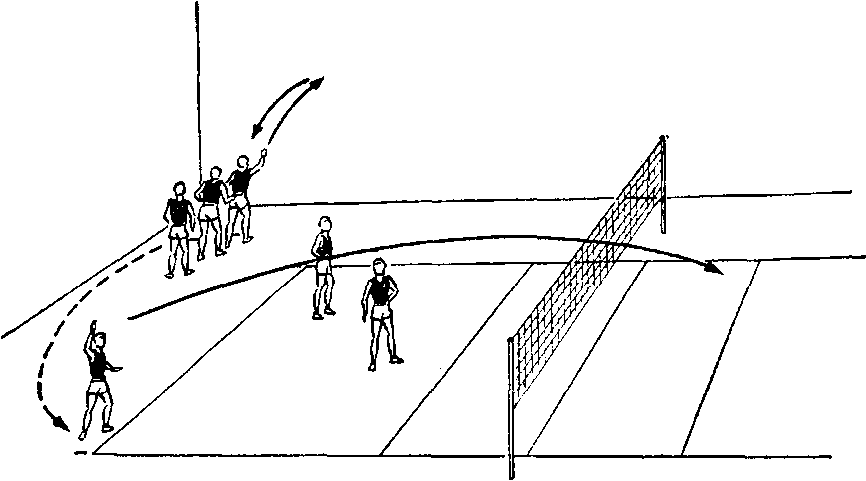
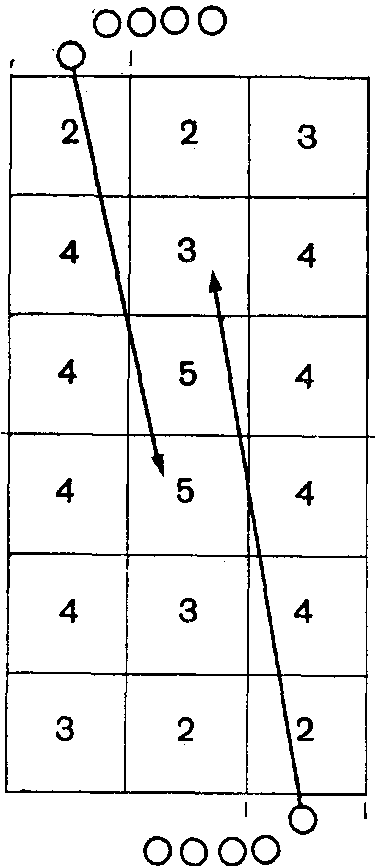


Рис. 110



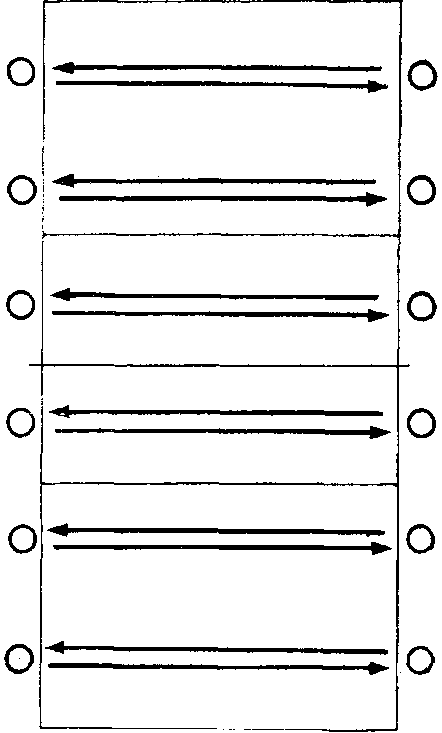


Рис. 111. Рис. 112

211

Прием подачи

«Сумей принять». Игроки в парах располагаются на боковых линиях один против другого. По команде трене­ра игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих соперников, ко­торые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем иг­роки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше при­нял мяч без ошибок (рис. 112).

«Кто лучший?» Трое игроков располагаются на зад­ней линии в зонах 5,6 и 1. Каждый из них принимает по 10 сильных (или нацеленных) подач (рис. 113). За прием мяча начисляют очки: 2 — ошибка при приеме; 3 — прием без технической ошибки; 4 — прием без ошибки, мяч до­веден в зону нападения; 5 — дана хорошая передача сра­зу на удар. После 10 подач игроки меняются зонами. В конце объявляется победитель, набравший наиболь­шую сумму очков.

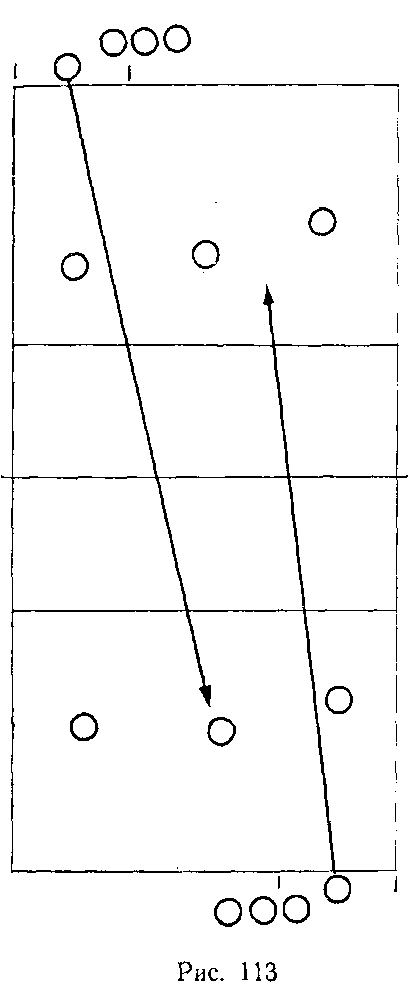
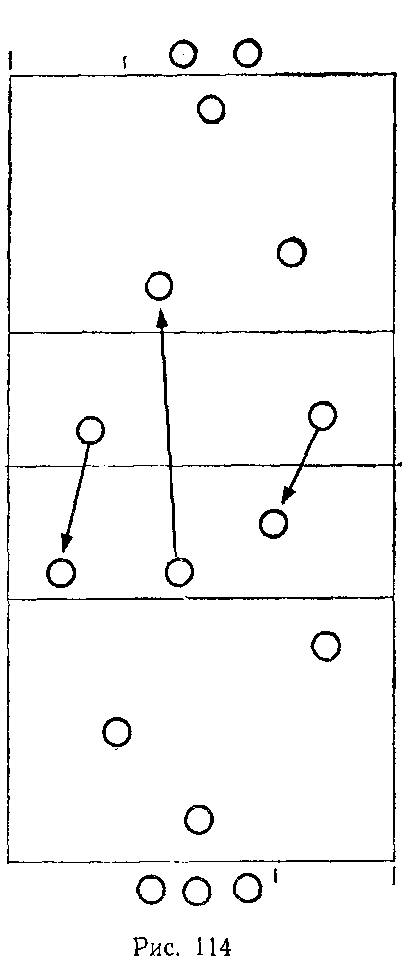
Нападение

«Перестрелка». Играют две команды. Располагаются они на своей половине площадки в произвольном порядке, у каждого по 3 мяча. Сетку не устанавливают. Задача иг­рающих — попасть волейбольным мячом в соперников. Игроки посылают мячи на сторону соперника ударом од­ной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание считается в том случае, если мяч коснулся игрока с лета, а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника (рис. 114). Выби­тых игроков можно выручить. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобожденным, пере­ходит на свою площадку и продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окончания игры окажется больше игроков соперника.

«Подвижная цель». Игроки, стоя за кругом, стараются попасть волейбольным мячом в водящего, бегающего внутри круга. Мяч посылают в круг ударом одной ру­кой, как при нападающем ударе. Промахнувшийся ме­няется местом с водящим.

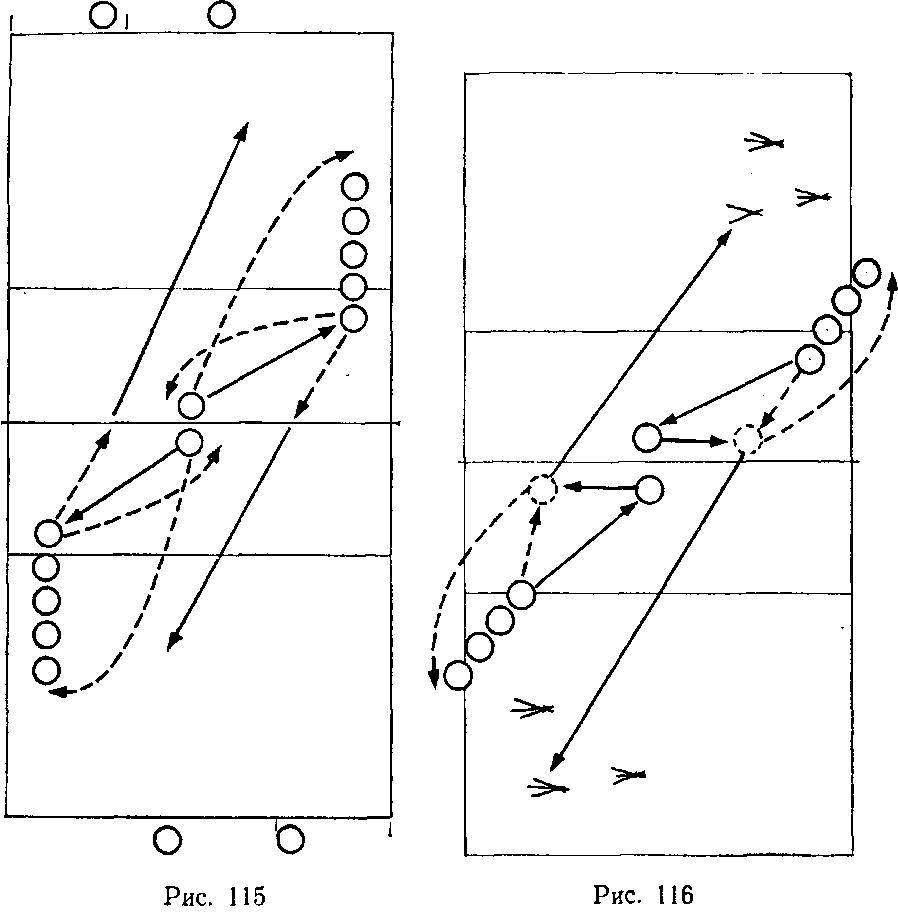
«Кто точнее?» Игроки двух команд располагаются в колоннах в зоне 4, в зоне 3 — по одному игроку с теннис-

212

ными мячами. По два игрока от каждой команды распо­лагаются за лицевыми линиями своей площадки. Игра длится 8 мин. (рис. 115). Игрок зоны 3 бросает теннисный мяч игроку зоны 4, который после 2—3 шагов разбега к сетке прыгает вверх и, имитируя нападающий удар, пе­ребрасывает мяч через сетку, стремясь попасть в площад­ку соперника. После выполнения броска игрок зоны 4 пе­реходит в зону 3, а игрок зоны 3 уходит за лицевую линию для того, чтобы собрать мячи и доставить в зону 3. Игрок, стоявший за лицевой линией, пристраивается в конец ко­лонны. Выигрывает команда, большее число раз попав­шая в пределы площадки.

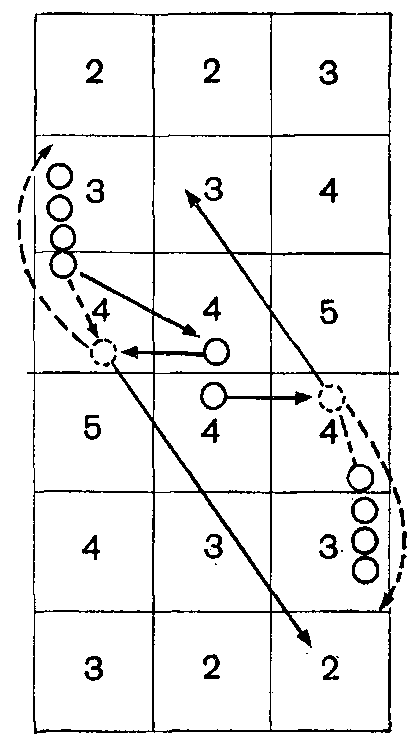
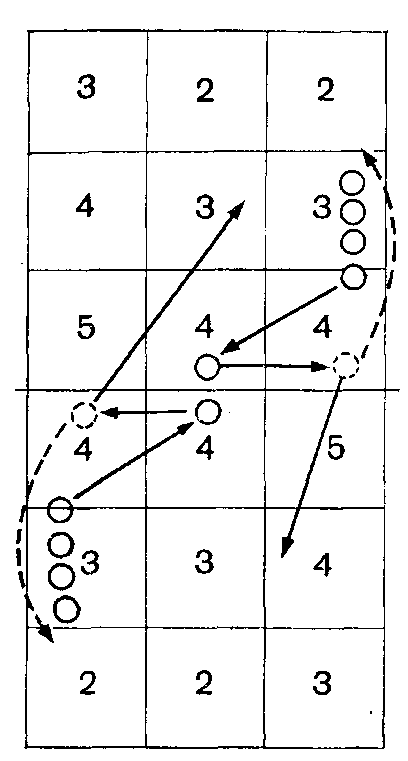
213



«Огонь по крепости». Две команды по 6—8 человек в каждой соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из 3 связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на по­ражение равного количества целей, считается победи­тельницей (рис. 116).

«Удары с прицелом». Команды располагаются в ко­лоннах на боковых линиях зон 4. Игроки поочередно вы­полняют нападающие удары с передачи из зоны 3 в квад­раты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки

214 Рис. 117 Рис. 118

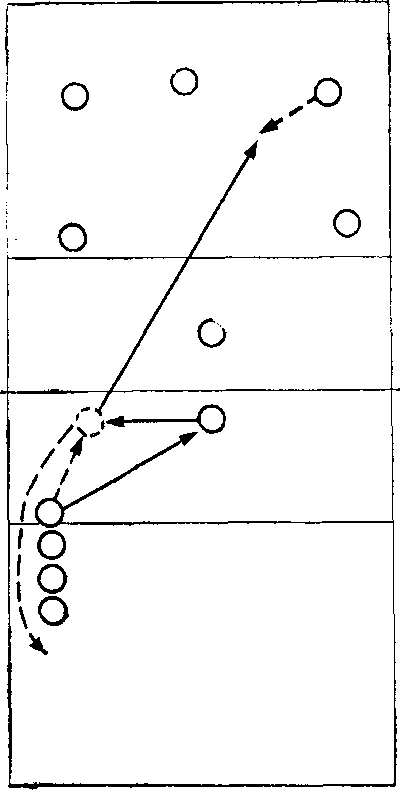


соответственно цифре, указанной в квадрате (рис. 117). Побеждает команда, набравшая больше очков за 10 мин. При нападении из зоны 2 цифры в квадратах меняют (рис. 118). Меняют также цифры по усмотрению тренера при нападении из зоны 3.

Если игру проводят с новичками, то игрока, выполня­ющего передачу для нападающего удара, постоянно ме­няют; в других случаях в передачах участвует любой игрок.

«Бомбардиры». Игроки одной команды поочередно вы­полняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не кос­нулись мяча, то он получает 3 очка; если защитники кос­нулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Длится 10 мин. 5 минут нападает од-

215



на команда, затем команды меняются ролями (рис. 119).

Блокирование

«Имитация блокирова­ния». Команды располага­ются в колоннах в 1 м от стены, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки для данного возраста, проведена линия. Игроки поочередно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз и ка­саются ладонью стены вы­ше линии. Игрок, коснув­шийся линии, прекращает прыгать и уходит в конец колонны. Побеждает коман­да, выполнившая большее количество «блоков».

«Коснись, но не оши­бись». Игроки одной коман­ды располагаются на гим­настических скамейках вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки дру­гой команды выстраиваются в колонну в зоне 4. По сиг­налу тренера они перемещаются в зону 3 приставными шагами, подпрыгивая, стремятся коснуться ладоней, вы­ставленных над сеткой, а затем следуют в конец колонны (рис. 120). Игрок, коснувшийся ладоней соперника, по­лучает 1 очко. При касании сетки при блоке очко сни­мается. Задание выполняют три раза, затем команды ме­няются ролями. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Не пропусти мяч». Игроки в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один игрок 10 раз под­ряд по низкой траектории стремится перебросить мяч через сетку, другой в прыжке двумя руками преграждает путь мячу (блокирует). Затем игроки меняются ролями. Побеждает тот, кто больше раз сумел преградить путь мячу на свою сторону. Если блокирующий успешно вы-

216

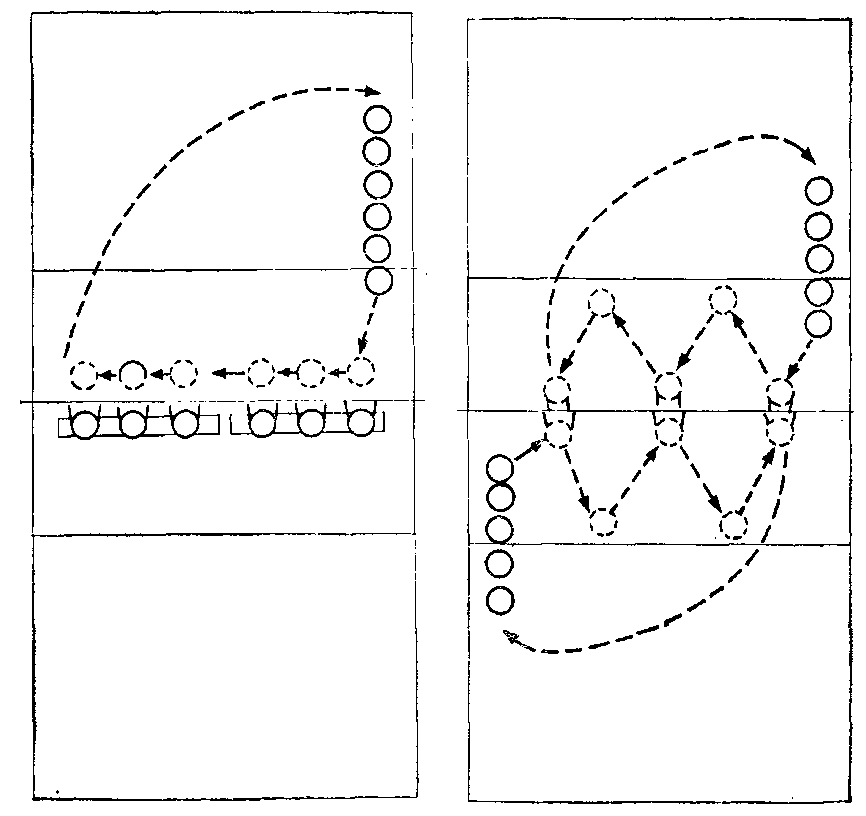


Рис. 120 Рис. 121

полнил задание, но коснулся сетки, очко ему не засчиты­вают.

«Кто быстрее и лучше». Игроки двух команд распола­гаются на противоположных сторонах площадки в зоне 4 и поочередно перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4, перемещение к линии нападения и касание ее. Затем имитируют блок в зоне 3, снова касаются рукой линии нападения и в заключении имитируют блок в зо­не 2, после чего игрок следует в конец колонны. Побежда­ет команда, раньше закончившая задание (рис. 121).

«Соперники». Игроки располагаются в парах с проти­воположных сторон сетки. Один игрок подбрасывает мяч вверх и выполняет нападающий удар, другой стремится заблокировать его. После 10 ударов волейболисты меня­ются ролями. Побеждает тот, кто большее число раз су­мел заблокировать мяч,

217

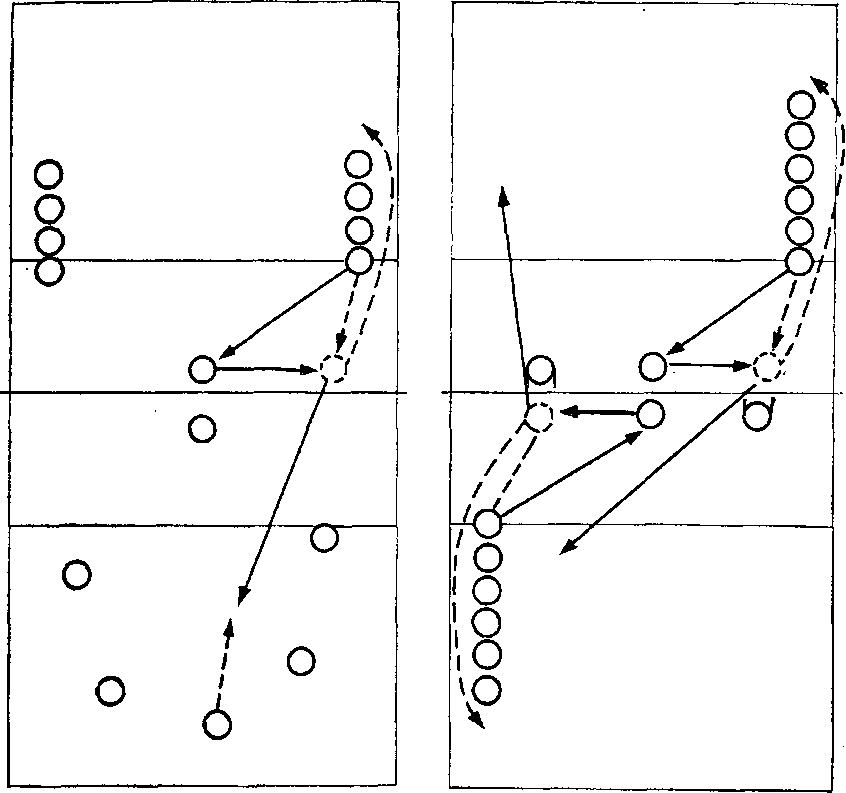


Рис. 122 Рис. 123

«Организуй оборону!» Две команды соревнуются в умении заблокировать нападающие удары. Игроки одной команды поочередно совершают 50 нападающих ударов из зоны 4. Соперники организуют индивидуальный блок, в котором поочередно (через 5 ударов) участвуют все иг­роки команды. Если мяч заблокирован и остался на сто­роне нападающих, то блокирующие получают 2 очка; если мяч перелетел на сторону обороняющейся команды, но коснулся блока, то она получает 1 очко. Не состоявший­ся по вине атакующей команды нападающий удар засчи­тывается как выполненный (ошибка в передаче, неготов­ность нападающего или касание им сетки и т. п.). После выполнения установленного количества нападающих уда­ров команды меняются ролями (рис. 122). Побеждает команда, набравшая больше очков.

Вариант: блокирование нападающих ударов, произ­водимых из зон 2, 3.

218

«Дружная команда». Одна команда нападает, другая обороняется. Игроки нападающей команды располагают­ся в зонах 2, 3 и 4. Блокирующие — по одному в зонах 2, 3 и 4; в их задачу входит организация группового блокиро­вания (рис. 123). Нападающая команда удары выполня­ет из зон 2 и 4. Игрок, выполнивший нападающий удар из зоны 4, переходит в зону 2, и наоборот. Игроки блокиру­ющей команды после 5 блоков уступают место партнерам. Игроки, не участвующие в блокировании, собирают мячи и отдают их нападающим. Каждая команда находится в роли блокирующего по 10 мин. Условия определения по­бедителя такие же, как и в предыдущей игре.

Защита

«Оборона крепости». Играющие становятся по кругу. В центре стоит «крепость» (треножник из трех гимнасти­ческих палок, связанных вверху веревкой). Внутри круга находится защитник «крепости». Стоящие по кругу бро­сают волейбольный мяч руками. Игрок, защищающий ее, должен отбить мяч двумя руками снизу, двумя руками сверху или одной рукой. Игрок, сбивший «крепость», ста­новится ее защитником.

«Защитники». Вдоль боковой линии чертят круги диа­метром 2 м. Занимающиеся соревнуются в парах. Один игрок располагается в кругу и играет в защите, другой с расстояния 6 м выполняет несильные удары одной рукой по мячу, стремясь попасть в круг соперника. Мяч разре­шается отбивать только руками (рис. 124). Игроки вы­полняют по 20 ударов, затем меняются ролями с защит­ником. Если мяч попал в круг, то защитник получает штрафное очко. Побеждает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

«Защити свою зону!» Игра проводится между двумя командами. Шесть игроков одной команды располагают­ся в зонах и должны их защищать. Игроки другой коман­ды поочередно нападают из зон 4 и 2 с передачи из зо­ны 3, перебивая мяч передачей. Можно применять и об­манные удары.

Игра длится 10 мин., затем команды меняются роля­ми. Задача защитников — не дать мячу упасть в своей зо­не. Разрешается отбивать мячи различными способами. После двух минут игры защитники меняются зонами. При попадании мяча в одну из зон команде защитников за-

219

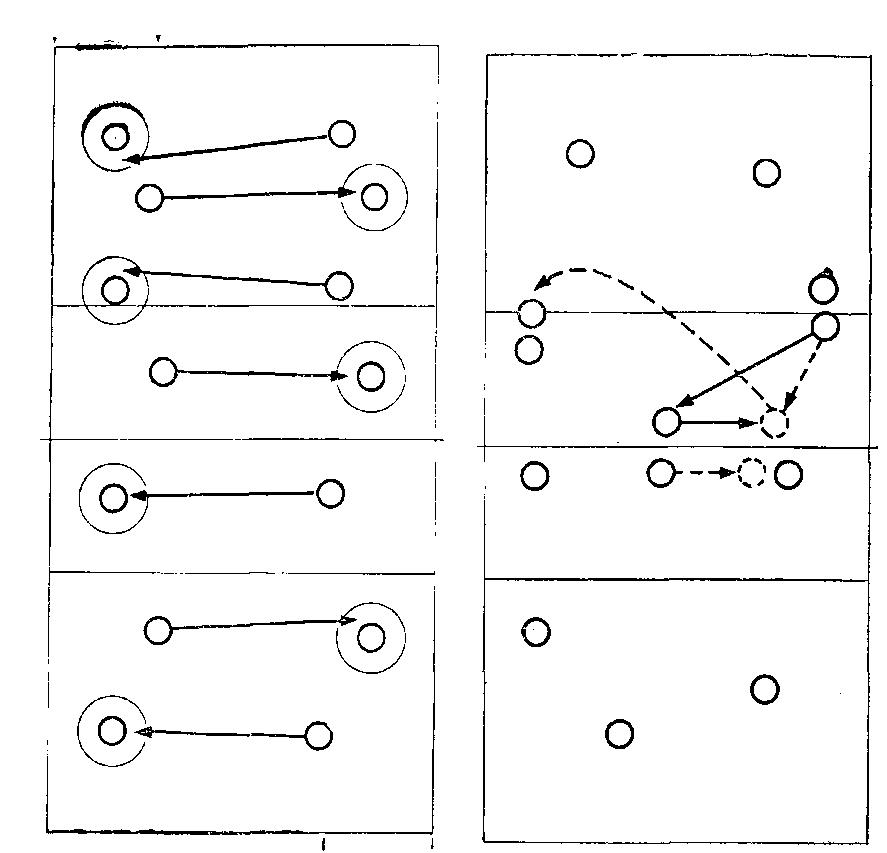


Рис. 124 Рис. 125

считывается штрафное очко. Побеждает команда, имею­щая меньше штрафных очков (рис. 125).

«Прими и передай». Играют две команды. Одна по­очередно нападает из зон 2 и 4 с передачи из зоны 3, а шесть игроков другой команды, расположившись в зо­нах, играют в защите. Игра длится 10 мин., затем коман­ды меняются ролями. После 2 мин. игры защитники меня­ются зонами. Если защитник принял нападающий удар и послал мяч к сетке, то обороняющаяся команда полу­чает 3 очка. Если мяч принят, но не доведен до сетки— 2 очка, Если защитник не сыграл в защите, но попытался принять мяч и коснулся его — 1 очко. Разрешается вы­полнять и обманные удары. Побеждает команда, набрав­шая больше очков.

220

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ

Физическое воспитание учащихся и студентов осуще­ствляется на уроках и во внеурочное время в спортивных секциях, детских и юношеских спортивных школах, командах и группах спортивного совершествования.

Общее руководство секцией возлагается на учителей физической культуры в школе, преподавателей в ПТУ и техникумах. Для проведения занятий они могут привле­кать инструкторов-общественников из числа лучших спортсменов, физкультурный актив шефствующих и спор­тивных организаций.

Прежде чем создать секцию по волейболу, преподава­тель физического воспитания должен пробудить у школь­ников, учащихся или студентов интерес к занятиям. Здесь полезны самые разнообразные средства: спортивная стен­ная печать, фотостенды, радиогазета, непосредственная агитация преподавателя, учащихся или студентов.

В начале учебного года можно провести паказатель-ную игру ведущих команд школы (ПТУ) или пригласить лучшие команды города, района.

Организационным собраниям в классах (группах) предшествует общее собрание всех занимающих в волей­больной секции. О времени и месте общего собрания сек­ции необходимо сообщить заранее. К занятиям в секции допускаются только успевающие учащиеся школы, ПТУ, техникума. На общем собрании избирается бюро секции. В бюро волейбольной секции следует рекомендовать на­иболее дисциплинированных, успевающих учащихся, об­ладающих организаторскими способностями, пользую­щихся авторитетом у своих товарищей.

На заседании бюро секции избирается председатель и секретарь, а также распределяются обязанности между членами бюро.

На членов бюро секции возлагаются обязанности:

контроль за успеваемостью членов секции, их участие в общественной работе, уход за инвентарем и подготовка его к занятиям,организация и проведение соревнований кол­лектива физкультуры, подготовка документов па присвое­ние спортивных разрядов, агитация и пропаганда волей-

221

бола, комплектование сборных команд для участия в рай­онных, городских и других соревнованиях.

Учебные группы в школе комплектуются из учащихся параллельных классов (и мальчики, и девочки); в ПТУ и техникуме в секцию могут входить учащиеся и студенты различных курсов.

Планирование учебно-тренировочного процесса по во­лейболу в спортивных секциях подразделяется на кругло­годичное и многолетнее. В процессе работы, в зависимо­сти от ее условий и сроков соревнований, в планы необ­ходимо вносить соответствующие коррективы. При составлении последующих планов должна соблюдаться органическая связь с предыдущим. Все последующие пла­ны должны включать относительно более трудный мате­риал, чем материал предыдущего плана\*. При этом сле­дует помнить, что трудность учебного материала повы­шается постепенно и заключается в нарастании требова­ний к нагрузке занимающихся и сложности программно­го материала.

Успех работы секции во многом зависит от характера работы на занятиях, от личной заинтересованности всех занимающихся.

У некоторых юных волейболистов бывают «любимые», «скучные» игровые приемы. Например, нападать у сетки стремятся все, даже те, кто еще не усвоил этот прием, а вот разучивание перемещений, стоек и передач активно­сти не вызывает. Более того, частые ошибки в начале обучения снижают интерес к занятиям.

И вто здесь-то от умения подобрать материал, препод­нести его живо и интересно, увлечь занимающихся зави­сит жизненность и полноценность работы секции. Кроме того, юным волейболистам важно объяснить, что выпол­нять с охотой только интересные движения — небольшая заслуга. Настоящий спортсмен должен с одинаковым упорством выполнять и интересные упражнения, и «скуч­ные», если они необходимы для достижения конечного ре­зультата.

Прежде всего занимающимся необходимо дать почув­ствовать, что посещать секцию нужно обязательно. Пре­подаватель должен вести строгий учет посещаемости, сле-

*\* Более подробно с планированием работы в спортивных секциях по волейболу можно ознакомиться по работе Железняка Ю. Д. «120 уроков по волейболу». М., ФиС, 1970.*

222

дить за своевременным началом и окончанием занятий, требовать от спортсменов строгого соблюдения дисципли­ны и порядка.

Проводя вводную часть занятия (разминку), препода­ватель должен с певого же момента настроить занимаю­щихся на самостоятельную работу. Поэтому на отдельных занятиях нужно предлагать занимающимся делать раз­минку вначале небольшими группами, помогая друг дру­гу, а затем — самостоятельно. Умение самостоятельно вы­полнять задания придает юным спортсменам уверенность в своих силах и в дальнейшем — при участии в соревно­ваниях.

Секционные занятия по волейболу имеют прежде все­го спортивную направленность. Здесь предъявляется больше требований к функциональной и двигательной подготовке, чем на школьных уроках и учебных занятиях.

Секционное занятие длится 1,5—2 часа и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключитель­ной.

Подготовительная часть, которая длится 15—20 мин., предусматривает организацию занимающихся и функци­ональную подготовку их организма к предстоящей основ­ной деятельности. Упражнения, используемые в начале занятия, должны быть подобраны в соответствии с осо­бенностями предстоящей основной деятельности.

Назначение основной части — обучить занимающих­ся технике и тактике игровых приемов, развить их физи­ческие качества. Продолжительность основной части (70—90 мин.) зависит от интенсивности упражнений, воз­раста и пола занимающихся, количества времени, отве­денного на занятие в целом.

В заключительной части (5—10 мин.) организм зани­мающихся приводят в относительно спокойное состояние, подводят итоги занятия; занимающимся дают домашние задания.

Количество секционных занятий в неделю планирует­ся в зависимости от подготовленности занимающихся, пе­риода тренировочного процесса, сложности изучаемого материала. Их должно быть не менее трех раз в неделю. Вместе с тем перерывы должны быть такими, чтобы ре­зультаты последующей тренировки накладывались на предыдущие и этим закреплялись бы функциональные сдвиги, происходящие в организме в результате предыду­щих занятий.

223

ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И МИНИ-ВОЛЕЙБОЛУ

Спортивные соревнования — неотъемлемая часть спортивной работы. Как правило, они завершают опреде­ленный этап учебно-воспитательного процесса. На сорев­нованиях проверяется качество работы, проводимой на уроках и в спортивных секциях. И не только технические и тактические достижения учащихся, но и их морально-волевая подготовка, дисциплинированность, организован­ность, самостоятельность, знание правил игры.

Соревнования являются также важным и обязатель­ным средством тренировки. В них физическая подготовка, техника и тактика не только подвергаются проверке, но и совершенствуются.

Хорошо организованные и четко проводимые соревно­вания служат прекрасным средством пропаганды волей­бола.

Твердый календарь соревнований имеет исключитель­ное значение для правильного планирования тренировоч­ной работы и достижения спортивных результатов. Кален­дарь соревнований по волейболу должен быть согласован с общим планом работы коллектива физкультуры.

Руководящим документом при проведении соревнова­ний является положение о соревновании, которое преду­сматривает определенную цель, устанавливает время, ме­сто, способ проведения соревнований и определения по­бедителей.

К участию в соревнованиях допускаются отдельно мальчики и девочки, юноши и девушки.

Соревнования для начинающих волейболистов целе­сообразно проводить по упрощенным правилам — сни­зить высоту сетки, проводить игру на время, где победи­тель определяется по результату, а для младших школь­ников—соревнования по мини-волейболу.

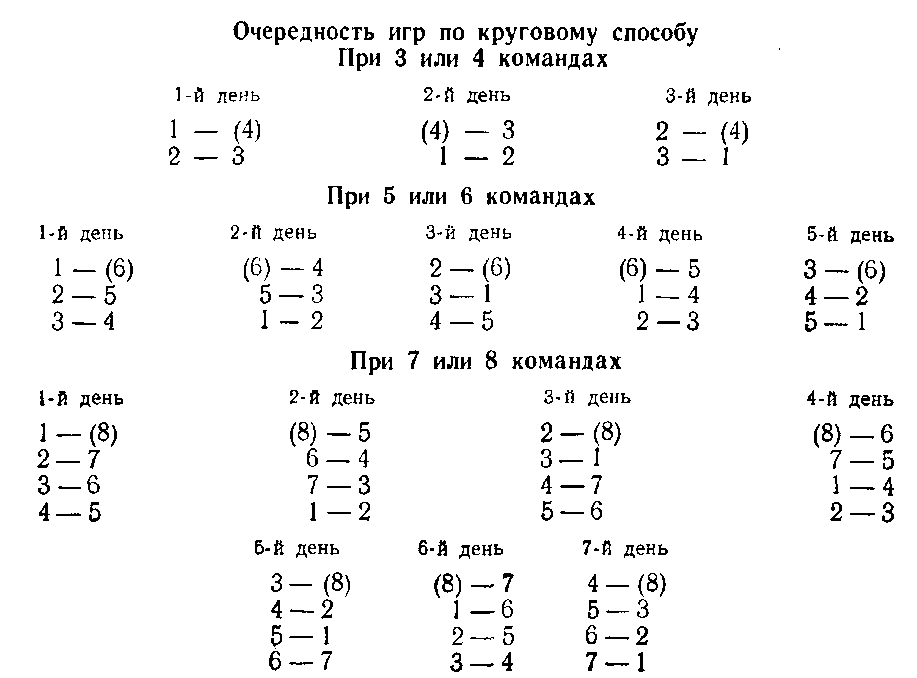
Соревнования внутри коллектива физкультуры целе­сообразно проводить различными способами. Так, сорев­нования, посвященные началу учебного года, можно про­водить по способу с выбыванием. Такие соревнования не занимают много времени, но вызывают огромный спор­тивный интерес.

Первенство в середине учебного года лучше проводить по круговому способу, где команда одного класса (груп- пы) играет со всеми командами, участвующими в сорев­нованиях.

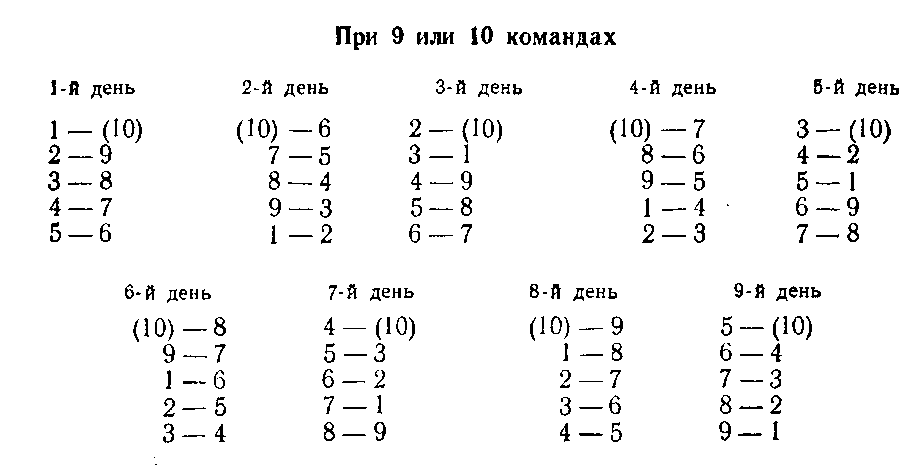
224

Если соревнования планируются на период каникул, тогда наиболее рационален смешанный способ. Все уча­ствующие команды по жребию распеделяются на под­группы, в которых игры проводятся по способу с выбыва­нием. Победители же подгрупп встречаются между собой по круговому способу. Здесь возможен и другой вариант, когда в подгруппах команды играют по круговому спосо­бу, а победители подгрупп — по способу с выбыванием. Эти соревнования носят классификационный характер, в них определяется чемпион учебного заведения.

Прежде чем приступить к проведению соревнований, главный судья на совместном заседании судейской кол­легии и представителей команд проводит жеребьевку, где представитель каждой команды с помощью жребия опре­деляет порядковый номер своей команды (номера фишек соответствуют количеству команд, участвующих в сорев­нованиях). После определения порядкового номера каж­дой команды с помощью соответствующих таблиц состав­ляют календарь соревнований, в котором четко обозначе­но, какие команды играют друг с другом в каждый день соревнований.

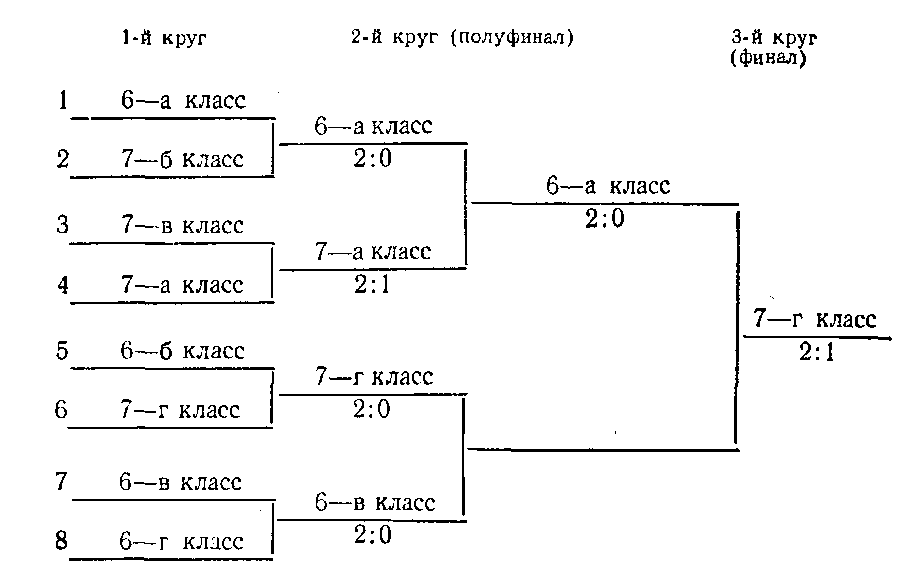


225

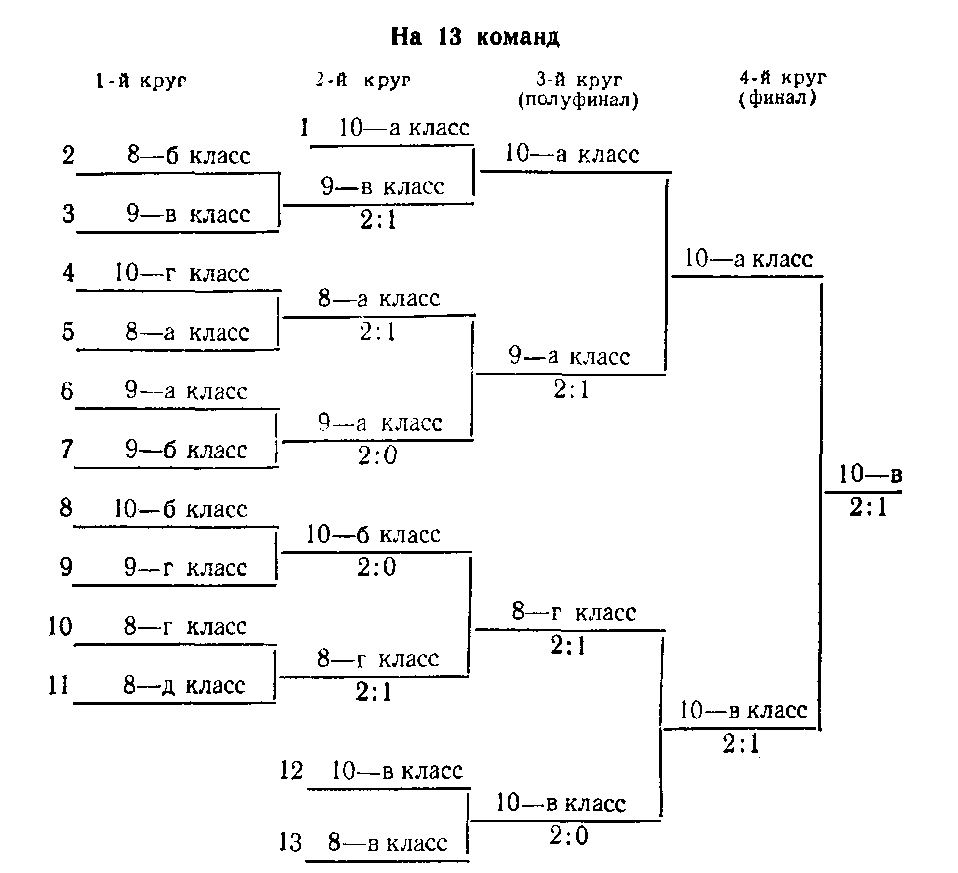


Таблицы даны на четное количество участвующих команд. Если количество команд нечетное, то команда, номер которой указан в паре с номером в скобках, в дан­ный день соревнований свободна от игр. Команды, чьи номера указаны в таблицах первыми, играют на своем поле.

Очередность игр по способу с «выбыванием» На 8 команд



226



Принцип составления календаря очередности игр по способу с выбыванием для любого другого количества команд описан в правилах соревнований по волейболу.

В состав судейской коллегии, проводящей соревнова­ния внутри коллектива физкультуры, следует привлекать физкультурный актив, спортсменов, квалифицированных судей из шефствующих организаций.

Судейские бригады могут состоять из двух судей — судьи на вышке и судьи-секретаря, который одновремен­но помогает фиксировать ошибки судье на вышке.

Успешное проведение соревнований во многом зави­сит от подготовки залов (площадок) и от продуманного календаря игр. Например, если игры проводятся на од­ной площадке, то лучше планировать очередность игр в зависимости от пола и возраста игроков команд, чтобы часто не переставлять сетку. Следует специально выде­лить бригаду для поддержания порядка в зале, для

227

контроля за своевременным выходом и уходом команд с площадки.

Соревнования должны быть красочно оформлены, начинаться и заканчиваться парадом участников, на­граждением победителей.

Соревнования среди студентов и учащихся призваны пробудить у юных спортсменов интерес к занятиям во­лейболом и дальнейшему участию в состязаниях.

Преподаватель не должен оставлять команду без присмотра, когда его воспитанники участвуют в район­ных и городских соревнованиях. Руководить игрой сле­дует спокойно. Независимо от результата игры юных волейболистов следует подбодрить, настроить на встре­чу.

Все, что изложено в книге, имеет непосредственное отношение к спортсменам 11—18 лет. Но волейбол обла­дает притягательной силой и для более юных—ребят 7—10 лет, тех, кому еще не под силу выполнение игро­вых приемов, как того требуют правила волейбола. Учи­тывая это, Федерация волейбола СССР предложила упрощенный вариант волейбола — мини-волейбол \*. Опыт проведения работы по мини-волейболу в отдель­ных школах показывает, что эта игра доступна младшим школьникам, знакомит детей с игровыми приемами во­лейбола, помогает развивать быстроту, прыгучесть, лов­кость и другие ценные качества, оказывает воспитываю­щее влияние.

Мини-волейбол предполагает привлечь школьников 7—10 лет к систематическим занятиям.

Согласно правилам, утвержденным Спорткомитетом СССР, игра в мини-волейбол проводится между двумя командами. По содержанию она существенно не отлича­ется от игры в волейбол, за исключением ряда поло­жений.

1. Площадка имеет размер 12Х9 м.

2. Сетка устанавливается на высоте 2 м.

3. Мяч из кожи или ее заменителей по окружности 60 см массой 200 г.

4. Соревнования проводятся по двум возрастным группам—7—8 и 9—10 лет для мальчиков и девочек.

5. Игра состоит из двух партий по 15 мин. каждая

*\* Железняк Ю. Д. Мини-волейбол. Методическая разработка. Минск, 1973.*

228

(при остановках игры время добавляется) с перерывом 5 мин.

6. Один игрок может выполнить не более трех подач подряд. После этого команда совершает переход и по­дает уже другой игрок той же команды. Детям 7—8 лет разрешается подавать с расстояния 3 м.

7. Команда набирает очки в том случае, когда она владеет подачей, а противник совершает ошибки. Ошиб­ка во время игры приводит к проигрышу одного очка.

На подаче команда может выиграть два или три оч­ка: три очка выигрывают, когда противник, пытаясь при­нять мяч, даже не коснулся его; два очка — когда игро­ки команды соперника при приеме подачи задели мяч, но не смогли отправить его на сторону подающей команды.

8. Выигрыш партии дает команде 2 очка, проигрыш с разрывом менее 10 очков—1 очко, проигрыш партии с разрывом более 10 очков—0 очков. Ничья дает каж­дой команде по 2 очка. Таким образом, счет игры может быть различным: 4:0; 4:1; 4:2; 3:2; 2:2; 3:3; 4:4. Команде, не явившейся на игру, засчитывается поражение со сче­том 0:4.

9. Переступание средней линии не считается ошиб­кой.

10. Количество замен не ограничено. Все запасные игроки должны участвовать в игре.

Прежде чем организовать соревнования по мини-во­лейболу, необходимо познакомить школьников с прави­лами игры и простейшими игровыми приемами—стой­ками и перемещениями, передачами мяча двумя руками сверху и снизу, нижней прямой подачей. Для этого ор­ганизуют секционную или кружковую работу в школе, основная цель которой—ознакомление младших школь­ников с волейболом и отбор наиболее перспективных ребят для привлечения к занятиям в спортивных секци­ях по волейболу как в своей школе, так и в ДЮСШ.

Организация секционной работы и проведение сорев­нований по мини-волейболу во многом схожи с анало­гичными мероприятиями, проводимыми с волейболиста­ми, которые более детально изложены в предыдущих главах.

К О Н Е Ц