Министерство образования и науки Российской Федерации

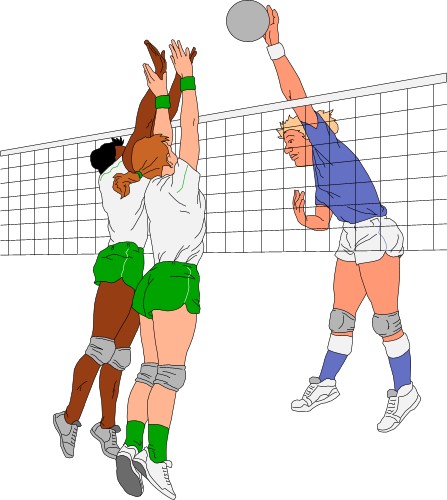
**Нижнекамский химико-технологический институт (филиал)**

федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Казанский национальный исследовательский технологический университет»

**О.Н. Макусев., Д.М. Панягин**

**ВОЛЕЙБОЛ В ВУЗЕ**

**Учебное пособие**



Нижнекамск

2016

**УДК 796**

**м 15**

Печатается по решению редакционно-издательского совета НХТИ ФГБОУ ВО «КНИТУ».

**Рецензенты:**

**Яковлева Е.В.,** доктор педагогических наук, доцент;

**Галиахметова Г.М.,** кандидат биологических наук.

**Макусев, О.Н.**

**М 15** Волейбол в вузе : учебное пособие / О.Н. Макусев, Д.М. Панягин. – Нижнекамск : НХТИ ФГБОУ ВО «КНИТУ», 2016. – 92 с.

В учебном пособии представлена техника выполнения основных технических элементов и методика обучения базовым элементам игры в волейбол. Рассмотрены типичные ошибки, способы их устранения, методы контроля и самоконтроля при выполнении основных технических элементов. Изложены основы тактики и правила игры в волейбол, представлены теоретическая и практическая части занятий.

Учебное пособие предназначено для студентов, изучающих дисциплину «Физическая культура», а также для лиц, обучающихся по специализации «Волейбол», и преподавателей при проведении учебно-тренировочных занятий.

**УДК 796**

© Макусев О.Н., Панягин Д.М., 2016

© НХТИ ФГБОУ ВО «КНИТУ», 2016

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ГЛАВА 1. Из истории возникновения и развития волейбола   * 1. Волейбол в нашей стране   2. Разновидности волейбола | 5  6  9 |
| ГЛАВА 2. Планирование учебного процесса волейбола в вузе | 11 |
| ГЛАВА 3. Методика обучения основным элементам волейбола  3.1 Техника игры  3.2.Техника нападения, техника перемещений  3.3Передачи мяча  3.4 подача мяча  3.5 Нападающий удар  3.6 Техника обороны (защиты)  3.7 Блокирование | 15  17  19  22  26  29  33  38 |
| ГЛАВА 4. Тактические действия в нападении  4.1. Индивидуальные тактические действия  4.2.Тактические действия в защите  4.3 Тактические действия в защите | 41  41  42  43 |
| ГЛАВА 5.Общая физическая подготовка | 46 |
| ГЛАВА 6.Специальная физическая подготовка | 53 |
| ГЛАВА 7.Техника безопасности на занятиях по волейболу | 60 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А  ПРИЛОЖЕНИЕ Б  ЗАКЛЮЧЕНИЕ  СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 62  90  91  92 |

**ВВЕДЕНИЕ**

Волейбол – один из наиболее увлекательных, зрелищных и массовых видов спорта, получивших мировое признание. В отличие от большинства игровых видов спорта он включает в себя большое разнообразие движений. Систематические занятия волейболом оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развитие основных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы. Дозированная физическая нагрузка повышает функциональные возможности организма, способствует формированию необходимых двигательных навыков. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Благодаря разнообразию двигательной деятельности и координационным возможностям, занимающиеся волейболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают волейбол эффективным средством активного отдыха.

В основу данного учебного пособия легли материалы, про­шедшие проверку временем и практикой преподавания ме­тодики волейбола студентам НХТИ, анализ теоретических материалов российских и зарубежных авторов, методические наработки тренеров детско-юношеских школ, вузов и тренеров, работающих со спортсменами высших разрядов.

В нем отражены все основные этапы начальной подготовки волейболистов. Подробно описывается механизм движения при выполнении верхней передачи, нижней передачи, нижней и верхней подачи, нападающего удара, а также даются методические указания преподавателям физической культуры для поэтапного обучения студентов основным навыкам игры.

Предложенные конспекты рассчитаны на проведение занятий по волейболу со студентами 1-го, 2-го, 3-го курсов, продолжительностью 90 минут. Методический материал используется на занятиях, причем таким образом, что занимающиеся на каждом занятии изучают и совершенствуют элементы техники игры, тактики, а также получают достаточную физическую нагрузку, развивают физические качества.

Данное пособие рассчитано на преподавателей физической культуры в высших учебных заведениях для начального обучения студентов основам техники и знаний тактики волейбол

**ГЛАВА 1**. **Из истории возникновения и развития волейбола**

Некоторые склонны считать родоначальником волейбола [американца](http://baza-referat.ru/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) Халстеда из Спрингфилда, который в 1866 году начал пропагандировать игру в "летающий мяч", названную им [волейболом](http://baza-referat.ru/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB).

Но еще сохранились хроники римских летописцев 3 века до нашей эры. В них описывается [игра](http://baza-referat.ru/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0), в которой по мячу били кулаками. До нашего времени дошли и правила, описанные [историками](http://baza-referat.ru/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8) в 1500 году. Игру тогда называли "фаустбол". На площадке размером 90х20 метров, разделённой невысокой каменной стеной, состязались две команды по 3-6 игроков. [Игроки](http://baza-referat.ru/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8) одной команды стремились перебить мяч через стену на сторону соперников.

Непосредственно изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё [баскетбольную](http://baza-referat.ru/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению [профессора](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F) Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол». В 1916 году были опубликованы первые правила волейбола.

Основные правила игры сформировались в 1915–25 гг. В [странах](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B0) Америки, Африки, Европы практиковался волейбол с шестью игроками на площадке, в Азии — с девятью или [двенадцатью](http://baza-referat.ru/%D0%94%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D1%86%D0%B0%D1%82%D1%8C) игроками на площадке 11х22 м без смены позиций игроками во [время](http://baza-referat.ru/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F) [матча](http://baza-referat.ru/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D1%87%D0%B0).

В 1922 году проведены первые общенациональные соревнования – в Бруклине состоялся чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В том же году была образована федерация [баскетбола](http://baza-referat.ru/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) и волейбола Чехословакии –первая в мире спортивная [организация](http://baza-referat.ru/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) по [волейболу](http://baza-referat.ru/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB). Была образована комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии. Членами этой комиссии в качестве основных были приняты [американские](http://baza-referat.ru/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86) правила с незначительными изменениями: замеры проводились в метрических пропорциях, мяча можно было касаться всем телом выше пояса, после касания мяча на блоке игроку было запрещено повторное касание подряд, высота сетки для женщин – 224 см, зона подачи была строго ограничена.

В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд. В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила официальные международные правила, а в её составе были образованы [арбитражная](http://baza-referat.ru/%D0%90%D1%80%D0%B1%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6) комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры.

**1.1 Волейбол в нашей стране**

В 1928 г. в Москве состоялся чемпионат СССР, вошедший в программу I Всесоюзной спартакиады. В нем участвовали мужские и женские команды Москвы, Украины, Северного Кавказа, Закавказья и Дальнего Востока. Однако, несмотря на бурное распространение и популярность новой игры и целый ряд новинок, которые привезли на этот чемпионат команды, спортивное мастерство волейболистов находилось еще на низком уровне. При подборе игроков в команды основное внимание обращали на физические данные спортсменов. Высокорослые спортсмены хорошо играли в нападении, но не показывали надежной игры в защите, в то время как низкорослые, быстрые и ловкие защитники, не обладая прыгучестью, были беспомощны в выполнении нападающих ударов. Для дальнейшего повышения спортивного мастерства была необходима общая физическая подготовка, разработка методики этой подготовки.

В конце 20-х и начале 30-х годов в стране наблюдается все более массовое увлечение полюбившейся игрой. Повсюду строят много волейбольных площадок, проводят товарищеские и междугородные встречи. Совершенствуются техника и тактика игры. Темп игры становится быстрым, применяются новые эффективный способы подач, появляются разновидности нападающего удара. После введения Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО (1931) значительно повышается общая физическая и специальная подготовка волейболистов. Это позволило в значительной мере расширить арсенал технических приемов игры. Появляются игроки, прекрасно справляющиеся с обязанностями в нападении и защите, что дало возможность разнообразить игру команд в тактическом плане.

С каждым годом волейбол приобретал все большую популярность, его включают в программу крупных спартакиад. Возникла необходимость координации всей работы по волейболу. С этой целью в 1932 г. при Всесоюзном совете физической культуры СССР создается секция волейбола.

В 1933 г. в Днепропетровске был проведен Всесоюзный праздник волейболистов, который вошел в историю как первое самостоятельное первенство СССР по волейболу. Эти соревнования привлекли большое количество зрителей и показали возросшее мастерство, коллективную игру команд и высокие морально-волевые качества игроков.

Успехи, достигнутые в развитии волейбола в стране в начале 30-х годов, принесли первые победы на международной арене. Волейболисты Ташкента и Москвы встретились с командой Афганистана.

Несмотря на то, что игры проводились по непривычным для наших спортсменов афганским правилам (в команде было 9 игроков, игроки не делали перехода на площадке), победили паши волейболисты.

Дальнейшее совершенствование техники и тактики волейбола было тесно связано с поисками новых форм и методов учебно-тренировочной работы. Тактика игры в то время явно не соответствовала уровню развития техники и строилась только на создании наиболее выгодных условий для нападающего удара.

Это приводило к нежелательной узкой специализации игроков и разграничению функций защитников и нападающих. Однако узкая специализация имела и некоторую положительную роль в развитии игры, так как раскрывала широкий диапазон действий игроков, как в нападении, так и в защите. Построение игры на одного нападающего подсказало возможность выполнения нападающего удара с любого места передней линии площадки по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки. Специализация же игроков в защите позволяла закрыть блоком любой нападающий удар, способствовала появлению квалифицированного блока и страховки блокирующих игроков.

Вместе с тем одностороннее развитие физических качеств, при узкой специализации волейболистов (у нападающих прыгучесть, сила, а у защитников подвижность, ловкость и т. д.) существенно снижало достоинства волейбола как средства, призванного решать задачу всестороннего физического развития.

Для исправления этого недостатка в 1938 г. вводится правило о линии нападения, которое стимулировало умение всех волейболистов хорошо играть и в нападении и в защите. Великая Отечественная война затормозила развитие волейбола. Но, несмотря на огромные трудности военного времени, спортивная жизнь в стране не замирала. Уже в 1943 г. разыгрывается первенство Москвы, в 1944 г. первенство и Кубок Москвы по волейболу. В 1945 г. вновь проводится первенство СССР. Чемпионами страны стали московские команды «Динамо» (мужчины) и «Локомотив» (женщины).

Прошедшие в 1946–1947 гг. первенства страны, а также успешное выступление советских волейболистов на международной арене послужили толчком к дальнейшему развитию волейбола в СССР.

В 1947 г. советские волейболисты, участвуя в соревнованиях на Международном фестивале демократической молодежи в Праге, продемонстрировали значительное превосходство в технике и тактике игры над другими участниками и заняли первое место. В этом же году создается Международная федерация волейбола (ФИВБ). После вступления Всесоюзной волейбольной секции в члены этой организации (1948) волейболисты СССР становятся участниками всех международных соревнований.

В 1949 г. мужская команда советских волейболистов завоевывает звание чемпиона в первом официальном первенстве мира. Наши сборные команды мужчин и женщин побеждают и в первенстве Европы. Свои чемпионские титулы они подтверждают и в последующие два года. Летом 1952 г. первенство мира проводилось в Москве, Советские волейболисты и волейболистки в этих соревнованиях продемонстрировали отличную технику и тактику коллективной игры и снова стали сильнейшими в мире.

К сожалению, крупные успехи в международных соревнованиях повлекли за собой некоторую инертность в подготовке команд, что привело к спаду спортивного мастерства. Этому способствовала и тенденция включения в мужские команды высокорослых игроков. Принципиально правильная установка о том, что высокорослые спортсмены имеют преимущество в нападении и при блоке, была преждевременной (еще не появился прием мяча предплечьями) и дала отрицательный результат, так как высокорослые спортсмены были беспомощны в защите. В результате этого на Всемирном фестивале молодежи и студентов в Будапеште (1954) наша мужская команда заняла 6-е место, а в первенстве Европы (1955) – 4-е место.

Для исправления создавшегося положения принимаются меры по улучшению качества учебно-тренировочной работы в детских и юношеских коллективах, проводятся сборы тренеров ведущих команд страны, улучшается подготовка тренерских кадров по волейболу в институтах физической культуры.

В этот период выходит в свет несколько учебных и методических пособий по волейболу. Благодаря этим мерам расширилась география волейбола, появились новые возможности для привлечения молодых и высококвалифицированных игроков в сборные команды страны, что позволило советским спортсменам снова занять ведущее положение в мировом волейболе. Уже в 1960 г. на первенстве мира о Бразилии наши мужская и женская сборные команды завоевывают титулы чемпионов мира. В 1962 г. на первенстве мира в Москве мужчины вновь выиграли 1-е место, а женщины уступили золотые медали быстро прогрессирующим волейболисткам Японии, показавшим высокую технику, в том числе новинку, так называемую планирующую подачу, т. е. подачу без вращения мяча, при которой изменчивая траектория полета мяча затрудняла его прием.

Еще в конце 50-х годов в волейболе появилась тенденция к так называемой строгости судейства при приеме мяча. В сочетании с планирующей подачей это повлекло за собой появление нового способа приема мяча – предплечьями, который в дальнейшем стал основным при приеме мяча с подачи и нападающего удара. Применение приема мяча предплечьями не требовало от игроков большой подвижности и ловкости, что дало возможность включать в команду высокорослых игроков.

С 1965 г. последовательно вносятся изменения в правила игры. Первое из них – разрешение переноса рук через сетку на сторону противника – вызвало необходимость более четкого и объективного судейства. Однако, перенос рук через сетку, повлек за собой частое наступание на среднюю линию. Это в свою очередь потребовало снятия запрета, наступать на среднюю линую. В дальнейшем было разрешено и неполное переступание средней линии.

В 1964 г. волейбол впервые был включен в программу Олимпиад. На XVIII Олимпийских играх в Токио наша мужская команда заняла 1-е место, женская - 2-е, а чемпионками стали волейболистки Японии.

На XIX Олимпийских играх в Мехико обе наши команды завоевали золотые медали. XX Олимпийские игры в Мюнхене вновь принесли успех советской женской команде, а нашу мужскую команду постигла неудача. Проиграв одну игру в полуфинале, команда смогла бороться только за бронзовые медали. Чемпионом Олимпиады стала команда Японии.

На прошедшем в 1974 г. первенстве мира обе советские команды заняли 2-е место. Среди мужских команд победителем стала команда Польши, а среди женских — команда Японии.

Опыт показывает, что фундаментом дальнейшего успешного развития волейбола в нашей стране является его массовость. Правильная организация учебной работы в низовых коллективах, в том числе и в школах, создает предпосылки к пополнению сборных команд молодыми способными волейболистами.

**1.2 Разновидности волейбола**

Пляжный волейбол. Существует также еще одна разновидность игры - бич-волей (волейбол на песке, пляжный волейбол). В волейбол на песке в двадцатые - тридцатые годы играли в [Болгарии](http://baza-referat.ru/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%B0%D1%80%D1%8B), Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. Бич-волей с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 г. В конце ХХ века бич-волей получил очень широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло он был признан олимпийским видом спорта.

Сейчас официальный [календарь](http://baza-referat.ru/%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%8C) ФИВБ включает следующие соревнования по бич-волею: турниры в программе летних Олимпийских игр (с 1996 г.), чемпионаты мира (с 1987 г. для мужчин, с 1992 г. для женщин) и Мировой тур (с 1989 г. для мужчин, с 1993 г. для женщин), этапы (турниры) которого в течение сезона проводятся в разных странах.

Мини-волейбол.[Игра](http://baza-referat.ru/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0) для детей до 14 лет. Включена в школьную программу многих стран, в том числе России. Появился мини-волейбол в 1961 в ГДР. В 1972 были официально утверждены его правила. Различают два уровня: мини-3 и мини-4. В каждой команде играют три (четыре) игрока плюс [двое](http://baza-referat.ru/%D0%94%D0%B2%D0%BE%D0%B5) запасных. За команду могут выступать одновременно и [мальчики](http://baza-referat.ru/%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%B8) и девочки, но их соотношение в командах-соперницах должно быть одинаково. Игра проходит на площадке 6х4,5 (6х6) м, разделенной пополам сеткой на высоте 2,15 (2,05) м. Вес мяча: 210–230 граммов, окружность: 61–63 см. Игра в партии идет до 15 очков.

Пионербол. Основное его техническое отличие от классического волейбола заключается в том, что мяч в процессе игры берется в руки. Соответственно подача, пас партнеру и [перевод](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4) мяча на сторону соперника осуществляется не ударом, а броском. Матч состоит из трех партий, игра в которых ведется до 15 очков. Выигрывает команда, победившая в двух партиях. Пионербол включен в программу средних школ по физической подготовке и является подготовительным этапом в освоении азов не только волейбола, но и баскетбола. В разных городах России проводятся соревнования по пионерболу.

Воллибол (англ. «wallyball», от «wall» – [стена](http://baza-referat.ru/%D0%A1%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%B0)) изобрел в 1979 [американец](http://baza-referat.ru/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86) Джо Гарсиа. Играют две команды по два, три или четыре [человека](http://baza-referat.ru/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA). Допускается использование боковых стен спортзала. Игра ведется до 15, 18 или 21 очка (но разница в счете должна быть не менее 2 очков). Среди воллиболистов немало представителей классического волейбола, в том числе члены олимпийской сборной США Пол Сандерлэнд и Рита Крокетт, и известных людей из мира политики, и шоу-бизнеса, включая президента США Джорджа У.Буша. В начале 1980-х годов бизнесмен Майк О"Хара (в прошлом входивший в состав олимпийской сборной США) основал компанию «Воллибол интернэшнл инк» (WII), взявшую на себя организацию региональных и интернациональных турниров в стране. В 1989 несколько членов исполкома WII, не согласных с [политикой](http://baza-referat.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) О'Хара, создали [Американскую](http://baza-referat.ru/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86) воллибольную ассоциацию. [Ассоциация](http://baza-referat.ru/%D0%90%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) провела ряд альтернативных мероприятий в США и международных турниров в разных странах. В настоящее время обе организации практически бездействуют. В ноябре 2001 усилиями изобретателя воллибола была сформирована некоммерческая Объединенная Ассоциация воллиболистов. Гарсиа намерен возродить былой интерес к своему детищу и добиться его признания олимпийским видом спорта. Сейчас во всем мире воллиболом занимаются несколько [миллионов](http://baza-referat.ru/%D0%9C%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D1%8B) человек.

Фаустбол. Фаустбол (от нем. «Faust» – кулак), в англоязычных странах принято название «фистбол» (англ. «fist» – кулак). Один из старейших видов спорта. Первые правила были приняты в 1555 в Италии. В конце 19 в. игра попала в Германию, ставшую со временем центром мирового фаустбола. В настоящее время игра чрезвычайно распространена в ряде европейских странах, а также в Северной и Южной Америке, в Японии и некоторых африканских [государствах](http://baza-referat.ru/%D0%93%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE). В фаустбол играют две команды по пять игроков в каждой (плюс трое запасных) на площадке 50х20 метров – как в помещении, так и на открытом [воздухе](http://baza-referat.ru/%D0%92%D0%BE%D0%B7%D0%B4%D1%83%D1%85). Игра состоит из 2 таймов по 15 минут. Если правилами турнира ничья в матче исключается, то в случае ничейного результата назначаются две дополнительные 5-минутки, при необходимости еще две и т.д. – до победы одной из команд с перевесом как минимум в два очка. Мяч чуть тяжелее волейбольного (320–380 граммов). Вместо сетки используется веревка, натягиваемая на высоте двух метров.

**ГЛАВА 2. Планирование учебного процесса в вузе**

В учебном процессе волейбол используется, как важное средство обшей физической подготовки студентов. Программой по волейболу предусматривается приобретение студентами теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в волейбол. В практической части студенты должны овладеть следующими навыками и умениями: основными способами передвижения; развитию двигательных качеств; верхней и нижней передачи мяча; передачам мяча после различных перемещений; верхней и нижней подачи мяча; нападающему удару и блокированию; технике игры в нападении и защите; углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях со студентами целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры. В практической части углубленное изучение технических приемов и тактические комбинации.

Занятия на отделении спортивного совершенствования, проводятся во внеурочное время. Основная направленность работы в группах спортивного совершен­ствования направлена на повышение технико-тактического мастерства и дальнейшее развитие двигательной и функциональной подготовлен­ности.

Сборные команды института участвуют в первенстве города сре­ди ВУЗов, среди коллективов физической культуры и клубов и в республиканских и других соревнованиях.  Для студентов, занимающихся в основной группе основные соревнования первенство института.

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

Волейбол – командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

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

Эти особенности способствуют воспитанию у студентов чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Успешное решение задач во многом зависит от предварительной подготовки материальной базы, планирования, разъяснительной работы с студентами.

Важную роль играет непосредственная подготовка преподавателя, правильная организация занятий. На занятиях в вузе решаются основные образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. В ходе занятий по волейболу все эти задачи конкретизируются с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей студентов.

К каждому отдельному занятию и ко всему учебному процессу по волейболу предъявляется целый ряд требований, которые базируются на основных дидактических принципах в системе физического воспитания. Занятие неразрывно связано с предыдущими и последующими в единую систему, в то же время оно является самостоятельной и целостной частью учебной работы.

Содержание, нагрузка, методы обучения и развития физических качеств должны соответствовать программному материалу, поставленным задачам, полу и возрасту. Для решения этих задач преподаватель должен подобрать средства (подводящие и специальные упражнения), методы и приемы, которые способствовали более быстрому и прочному освоение курса волейбола.

Структура занятий по волейболу в вузе, несмотря на большое многообразие задач, применяемых методов и разнообразия содержания, остается постоянной и соответствует общепринятой системе. Занятие состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части занятия заключается в организации занимающихся: построение, принятие рапорта, проверка посещаемости, сообщение задач урока, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части эанятия главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты. На проведение этой части обычно отводится 20 – 25 минут.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом занятии решаются две-три задачи, одна из которых – главная: обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыков выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения. Развитие физических способностей осуществляется на занятиях в следующей последовательности: скоростные, скоростно-силовые, координационные, силовые и упражнения на выносливость. Занятие рекомендуется заканчивать двухсторонней учебно-тренировочной игрой. Общая продолжительность основной части составляет 55 – 60 минут.

В задачу заключительной части входит организованное завершение занятия, приведение организма в оптимальное состояние для дальнейшей учебной деятельности, снятия напряжения. Применяется медленная ходьба, задания на внимание и упражнения на растяжения. Продолжительность этой части 5 –10 минут.

Программа курса «Волейбол» для студентов НХТИ рассчитано на три года обучения. Объем и содержание учебного материала зависят от года обучения.

В содержании и последовательности обучения техническим приемам и тактическим действиям юношей и девушек принципиальных отличий нет. У юношей несколько больше объем изучаемых приемов, им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей.

Обучение волейболу нужно проводить таким образом, чтобы в процессе изучения и совершенствования техники игры формировались тактические умения, связанные с применением того или иного приема игры.

В предложенных ниже конспектах занятий сохранена целесообразная последовательность. Материал расположен с расчетом посильности восприятия, что исключает появление грубых ошибок, неправильное формирование двигательного навыка, неуверенность в своих силах, а также снижение интереса к занятиям волейболом

В процессе обучения студенты 1 курса материал подбирается в пределах общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений, а также для обучения основам техники и тактики игры: стойке игрока, перемещениям**; в**ерхней и нижней передачи мяча; различным передачам мяча на месте и в движении; нижней подачи мяча; правила игры; учебная игра.

Студенты 2 курса должны совершенствовать приемы, которые были изучены на 1 курсе и должны овладеть следующими навыками и умениями: совершенствование верхней и нижней передачи на месте и в движении; подач мяча; обучение верней прямой подачи и нападающему удару; обучение индивидуальным тактическим действиям в защите и в нападении; учебная игра, судейство.

Студенты 3 курса должны совершенствовать раннее изученные приемы на 1 и 2 курсах и овладеть следующими навыками и умениями: дальнейшее совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча в индивидуальных и групповых упражнениях; подачи мяча; прямому нападающему удару; приемов мяча с подачи; обучение технике одиночного блокирования; учебная игра с заданием.

На 3 курсе необходимо проводить занятия таким образом, чтобы в процессе обучения формировались технические умения и тактические навыки, связанные с использованием того или иного приема в игре. Это достигается с помощью специальных упражнений, имитирующих игровые ситуации.

Особую роль стоит уделить учебным играм, где за основу берется взаимодействие игроков между собой.

При проведении двухсторонней игры необходимо систематически давать задание, сосредоточивая внимание учащихся на применение в игре изученных технических и тактических действий. В каждом конкретном случае игровое задание должно отражать основные задачи занятия.

**Структура и содержание курса занятий**

*Изучение техники игры*. Ходьба, бег, общая и специальная физическая подго­тов­ка. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств. Стойки и перемещения: приставным, двойным шаг, скачком, прыжки толчком двумя ногами вверх с места и с разбега. Передачи мяча: верхняя и нижняя передача двумя руками, над собой, вперед, назад, на месте и после перемещений, передача мяча в прыжке (ознакомление).

*Техника игры в нападении.* *Подачи мяча*: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая. Нападающие удары: прямой нападающий удар, удар переводом вправо, влево (ознакомление).

*Техника игры в защите*. Стойки и перемещения (приставным, с крестным шагом, выпады, скачки). Прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения, прием мяча с подачи и нападающих ударов. *Блокирование*: одиночное, групповое (ознакомление).

*Тактика игры в нападении*. Индивидуальные действия: выбор места игрока и целесообразное применение технических приемов в зависимости от действия противника и своих партнеров при подаче, нападающих и обманных ударах. Групповые действия: взаимодействие игроков линии нападения, игроков задней линии с игроками линии нападения.

*Тактические действия в защите*. Индивидуальные действия: выбор места и целесообразные действия при выполнении технических приемов игры, приема подач, нападающих ударов. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме подач и нападающих ударов.

**ГЛАВА 3. Методика обучения основным техническим элементам волейбола**

Методика обучения основам спортивной техники волейбола для всех технических приемов игры осуществляется в следующей последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
2. Овладение движениями, составляющими прием (подводящие упражнения). Например, в нападающем ударе это вертикальный взлет при отталкивании обеими ногами, разбег в три шага, заключительное движение удара по мячу.
3. Соединение движений в целостный акт упражнения по технике. Например, в нападающем ударе это прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) вначале с места, затем с разбега; нападающий удар по движущемуся по заданной траектории мячу; нападающий удар с передачи в целом.
4. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).
5. Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Средства, с помощью которых решают задачи технической подготовки, весьма разнообразны. Ведущее место, естественно, занимают подводящие упражнения, упражнения по технике и двусторонняя игра. Техническая подготовка также тесно связана с физической подготовкой.

Методы, применяемые в процессе технической подготовки, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

 Первый этап – создание представления о разучиваемом приеме. Здесь используют показ, объяснение и пробные попытки выполнить прием. Личный показ тренера дополняют демонстрации наглядных пособий (кинограмм, кинокольцовок, [видеозаписей](http://pandia.ru/text/category/videozapismz/), схем, и т. П.). Объяснение должно быть образным и кратким. Обычно показ чередуют с объяснением. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – разучивание приема в упрощенных условиях. Здесь используют:

1. Метод целостного обучения, при котором занимающиеся выполняют упражнения полностью. Его чаще всего применяют при разучивании несложных по структуре приемов.
2. Метод, обучения по частям, на основе подводящих упражнений. Прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений; по своей структуре они должны быть близки к изучаемому приему, а по степени упрощения соответствовать возможностям занимающихся.
3. Методы управления. К ним относятся команда, распоряжение, световое и звуковое лидирование (ритм шагов в нападающем ударе), зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (направление разбега при нападающем ударе, место отталкивания при блокировании).
4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя занимающемуся, а также применение специального оборудования (обучающее устройство, тренажеры).
5. Методы информации. Очень важно довести до сведения занимающихся результаты технического приема (зажигание лампочки или звуковой сигнал при ошибочной передаче, сила удара по мячу, точность попадания мяча при подаче, передаче, нападающих ударах и др.).

Третий этап  – изучение приема в усложненных условиях. Здесь используют:

1. Метод упражнения. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий ([вариативность](http://pandia.ru/text/category/variatciya/) и постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
2. Применение усложнений (введение нескольких мячей, усиление сопротивления на блоке, увеличение числа действий в единицу времени).  Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).
3. Применение усложнений (введение несколько мячей, усиление сопротивления на блоке, увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения и т. п.).
4. Игровой и соревновательный методы.
5. Метод сопряженных воздействий. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития физических качеств, а также задачи технической подготовки и формирования тактических умений.
6. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

Четвертый этап – закрепление приема в игре:

1. Анализ выполненных движений (приемов техники). Для этого используют различные виды записи игры (графические, видеозапись).
2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой ступенью здесь являются задания-установки в контрольных играх.

Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов или их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке, «окна» над сеткой, «страховка» нападающих в упражнении с двойной (дополнительной) сеткой и т. п.).

Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд) между собой. Учитывают количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Ошибки при обучении. На всех стадиях обучения технике необходимо:

1. Исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше при­ступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой;
2. Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в во­лейбол являются:

* недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
* спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;
* волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
* нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
* несистематическое посещение тренировок, в результате чего дви­гательный навык не стабилизируется;
* спортсмен мало соревнуется, и поэтому нет стабилизации техни­ки приемов.

1. Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно сфор­мулировать основные методические приемы их исправления:

* ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;
* создание условий, в которых неправильное выполнение движе­ния невозможно;
* направленное прочувствование движений с помощью тренера;
* избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
* сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, показ, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут про­исходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок необходимо со­вместно со спортсменом. В начале, исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

**3.1** **Техника игры**

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть ши­роким кругом технических приемов и способов, эффективно использо­вать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Технический прием – это система рациональных движений, сход­ных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каж­дый технический прием включает способы действий, которые отлича­ются друг от друга деталями выполнения движения. Основными клас­сифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела иг­рока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характе­ризуют движение по различным признакам условий выполнения при­ема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием, и т.д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описыва­ющий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определен­ным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические при­емы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема (табл. 1).

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемы | Начальное положение | Фазы технических приемов | | |
| Подготовительная | Основная | Заключительная |
| Подача | Стойка | 1.Возможное перемещение  2.Подбрасывание мяча  3.Замах | Встречное ударное движение | 1.Опускание рук  2.Переход к но­вым действиям |
| Передача | Стойка | 1.Перемещение к месту встречи с мячом  2. Вынос рук | Встречное ударное движение | 1.Опускание рук  2.Переход к но­вым действиям |
| Нападающий удар | То же | 1.Перемещение к месту встречи с мячом:  а) разбег  б) прыжок  2.Замах | То же | 1.Снижение и приземление  2. Опускание рук  3. Переход к но­вым действиям |
| Прием мяча | То же | 1.Перемещение к месту встречи с мячом  2.Вынос рук | То же | 1.Опускание рук  2.Переход к но­вым действиям |
| Блок | То же | 1.Перемещение к месту встречи с мячом:  а) разбег  б) прыжок  2. Вынос рук | То же | 1.Снижение и приземление  2. Опускание рук  3.Переход к но­вым действиям |

Основной задачей начального положения является создание макси­мальной готовности к последующему перемещению – игрок принима­ет стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилуч­ших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смыс­ловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завер­шается и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сби­вающих факторов, которые ухудшают результат выполнения техничес­ких приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического при­ема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

**3.2 Техника нападения, техника перемещений**

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волей­болист перемещается по площадке. Основная цель таких перемеще­ний – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы пере­мещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готов­ности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок прини­мает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно неболь­шая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она по­зволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести общий центр тяжести тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. Общий центр тяжести тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище не­сколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. Общий центр тяжести тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед (рис. 1).

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| *Рис.1. Основная стартовая стойка волейболиста.* | *Рис.2. Стойки и исходные положения для приема подачи (а), для блокирования (б)* |

Типичные ошибки в стартовых стойках при подготовке к перемещению.

* 1. Ноги выпрямлены в коленях.
  2. Ноги излишне согнуты в коленях.
  3. Ступни стоят узко или излишне широко.
  4. Одна нога, значительно впереди.
  5. Нет наклона туловища при старте (пятки прижаты к полу).
  6. Излишний наклон туловища при старте.
  7. При подготовке к выходу под мяч опущены руки.
  8. Игрок готовится статично или напряженно.
  9. Игрок готовится суетливо.

Подготовительные упражнения для развития быстроты перемещения.

1. Бег на 10-30 м с максимальной скоростью: лицом вперед, боком (правым, левым) вперед, крестным шагом, спиной вперед.
2. Ускорения во время бега различными способами в пределах границ площадки: от лицевой линии до линии нападения, с середины площадки до сетки, по диагонали площадки и т. п.
3. Бег различными способами с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей, занимающихся в колонне).
4. Бег с остановками и ускорениями с места, по прямой и с изменением направления движения.
5. То же, но в пределах волейбольной площадки. Например, бег из-за лицевой линии к сетке, остановка, бег спиной вперед до линии нападения (под углом) остановка и бег вперед к сетке, остановка и т. д. до боковой линии. После этого бег от линии нападения до лицевой линии правым боком вперед, обратно – левым боком и т. д. до боковой линии.
6. Бег в колонне вдоль границ площадки, последний делает ускорение обгоняя колонну и встает во главе ее, за ним ускоряется следующий и т. д.
7. По зрительному сигналу бег 10-15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз (по отношению к стартовой линии волейболист принимает различные положения), стойка на лопатках.
8. «Челночный бег», отрезки 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).
9. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а потом – спиной вперед и т. д.
10. По принципу «челночного бега» передвижение приставными шагами.
11. Различные эстафеты, где включаются перемещения различными способами, остановки и изменение направления движения, прыжки и т. д.

Примерные упражнения для обучения.

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

Типичные ошибки при перемещениях и остановках.

1. Низкая скорость перемещения.

2. Недостаточное количество шагов.

3. Низкая частота бега.

4. Излишне широкие шаги.

5. Перемещение в высокой стойке.

6. Неточный выход под мяч.

7. Нет остановки.

8. Нет поворота в направлении передачи.

**3.3 Передачи**

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

* прием мяча;
* задача – в любом случае оставить его в игре;
* передача мяча;
* цель – направление в определенное место или опре­деленному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать как це­лостный технический прием. Однако в тренировочной работе целесооб­разно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

**Передача двумя руками сверху**

Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впе­реди – стоящую ногу. Если от партнера ожидается передач с левой сто­роны, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предпо­лагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быст­рый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообраз­но ставить на одном уровне, параллельно друг другу, — это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согну­ты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через ко­торый игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги – их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: раз­гибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При вы­полнении встречного ударного движения быстро и энергично разгиба­ют ноги и относительно медленно – руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраня­ют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны на­правлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного дви­жения кисти пронируются. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амор­тизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной час­тью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (рис. 3).



*Рис.3. Передача мяча сверху двумя руками*

Передача назад с опоры – руки подняты выше, чем в передаче вперед, тыльная сторона ладоней над головой, голова отклоняется назад. Передача осуществляется за счет вращения рук в плечевых суставах и движения туловища назад-вверх с помощью незначительного прогибания в поясничной части позвоночника.

|  |
| --- |
| *Рис.4. Передача мяча сверху двумя руками назад с опоры* |

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высо­ко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при напада­ющем ударе. Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обыч­ного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног (рис. 4).

Такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете.

|  |
| --- |
| *Рис.5 . Передача мяча в прыжке сверху двумя руками сверху* |

Передача назад в прыжке – техника движений рук и туловища та же, что и при передачах назад с опоры (рис. 5).

Подготовительные упражнения.

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх на месте и в сочетании с различными перемещениями.
2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони на стене располагаются пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние до стены постепенно увеличивается) то же, но опираясь о стену пальцами;
3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.
4. Упор лежа: передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.
5. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
6. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).
7. Вращение набивного мяча вниз – назад – вверх – вперед, держа его двумя руками перед собой.
8. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особо внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.
9. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнение можно проводить в виде соревнования.
10. Многократные передачи баскетбольного (футбольного, набивного) мяча о стену и ловля.
11. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.
12. Упражнения для кистей рук с гантелями весом 1-1,5 кг.
13. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
14. Многократные «волейбольные» передачи набивного, футбольного, баскетбольного мяча в стену.
15. Верхняя передача мяча на дальность с собственного подбрасывания.
16. Передачи мяча в стену, отступая от нее на возможно большее расстояние.
17. Скоростные передачи в стену на расстоянии 0,5-2 м.

Примерные упражнения для обучения.

1. В стойке, имитация передачи.
2. В стойке, выталкивание мяча вперед - вверх, назад – вверх.
3. Подбросить мяч вверх и поймать его в и. п., для выполнения передачи.
4. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Передача выполняется стоя на месте вперед-вверх, над собой, назад.
5. То же, но после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом лицом к мячу.
6. В парах – один набрасывает мяч, другой ловит его в и. п. выполнения передачи.
7. То же, но наброс в сторону от игрока.
8. Выталкивание мяча в баскетбольное кольцо или в мишень на стене.
9. Подброс мяча над собой и передача партнеру (партнер ловит мяч в и. п. для передачи).
10. В паре – один набрасывает мяч точно партнеру, тот выполняет передачу.
11. То же, но наброс не точно в партнеру..
12. То же, но с передачей в баскетбольное кольцо.
13. Передача в стену, в парах, в тройках.
14. Удар мячом в пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу.
15. Занимающиеся стоят в колонне по одному в зоне 6 на расстоянии 5-6 м от сетки, преподаватель у сетки в зоне 4 (2). Преподаватель передачей посылает мяч в зону 3, игрок, стоящий в колонне первым, бежит к сетке, останавливается двойным шагом или скачком, поворачивается лицом к преподавателю и верхней передачей направляет ему мяч.
16. Занимающиеся стоят в колонне по одному лицом к преподавателю, который передачей поочередно направляет мяч каждому. Они стараются точно возвратить мяч преподавателю передачей сверху двумя руками. Вначале занимающиеся выполняют передачу стоя на месте, затем после двойного шага, скачка вперед или приставных шагов в сторону.

Ошибки при обучении передачам.

1. Ноги выпрямлены в коленях.
2. Недостаточная работа ног.
3. Неточный выход под мяч (мяч не перед лицом).
4. Корпус отклонен назад.
5. Большие пальцы кистей рук направлены вперед.
6. Локти слишком широко разведены или наоборот.
7. Кисти рук не образуют «ковш».
8. Кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.
9. Руки недостаточно сопровождают мяч.
10. Руки отдергиваются назад.
11. Одна рука (кисть) выше.

**3.4 Подачи мяча**

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, ле­вую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 450, левое плечо на­ходится впереди правого – это играет существенную роль в последую­щем ударном движении. При выполнении нижних подачах туловище слегка накло­нено вперед, при верхних – расположено вертикально. Вес тела равно­мерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на се­редину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и выне­сена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть нахо­дилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи — подбрасывание мяча. Значи­тельная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обес­печения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следую­щие условия:

* траектория движения мяча снизу-вверх, должна быть возможно бли­же к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положе­ниях параллельна опоре;
* подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует опти­мальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновре­менно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу – проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгиба­ются в коленях, стоящая сзади – несколько больше. Затем следует не­большая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, ко­торое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разги­баясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продви­гают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: махо­вым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу – про­екция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

|  |
| --- |
|  |
| *Рис.6 . Верхняя прямая подача* |

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше двигался вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг.

Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным обра­зом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта тако­го сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и про­изводит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точ­ность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одно­временно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отно­шении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в на­правлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за на­правлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок сле­дит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составля­ли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опус­канием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям (рис. 6).

*Нижняя прямая подача.* Здесь удар по мячу наносят ниже оси плече­вого сустава, когда

|  |
| --- |
| *Рис.7 . Нижняя прямая подача* |
|  |

игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществ­ляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (рис.7).

*Нижняя боковая подача.* Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-на­зад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 450. Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, се выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуще­ствляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении по­дачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 8).

|  |
| --- |
| *Рис.8 . Нижняя боковая подача* |

Подготовительные упражнения.

1.  Броски набивного мяча весом 1 – 2 кг. Из-за головы двумя руками.

2.  Из положения рука с набивным мячом весом 1 кг. За головой выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения кистью.

3.  Подбрасывание теннисного (или небольшого резинового) мяча и удар по нему сверху одной рукой.

Примерные упражнения для обучения.

1.  Имитация. На счет раз – из стойки вскинуть руку в положение замаха; на счет два – подброс мяча; на счет три – ударное движение.

2.  Из положения руки с мячом внизу вскинуть вверх (но не заносить мяч за голову) и бросок мяча вперед.

3.  То же, но бросок одной рукой с переводом мяча в одну руку после замаха.

4.  Бросок мяча одной рукой (руки держат мяч правой (левой) сверху, левой (правой) чуть выше пояса; вскинуть мяч вперед – вверх и в конце вскидывания левую (правую) руку отводят от мяча.

5.  Подброс мяча перед собой, на высоту чуть выше вытянутой вверх руки. В момент подброса замах для удара и удар по мячу с поддерживанием мяча не бьющей рукой.

6.  В стойке – удар по подвешенному мячу.

7.  Подача в стену.

8.  Подача в партнера.

9.  То же, но через сетку с 3, 6, 9 м.

Ошибки при обучении подачам.

1.  Туловище излишне развернуто влево (вправо).

2.  Стопа (стопы) развернуты в сторону.

3.  Подброс мяча не оптимальный по высоте.

4.  Подброс мяча не в сагиттальной плоскости.

5.  Удар по мячу не точный (сверху, сбоку).

6.  Скорость бьющей руки незначительна.

7.  Плечо не отведено.

8.  Встреча бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте.

9.  Кисть расслаблена.

**3.5 Нападающие удары**

|  |
| --- |
|  |
| *Рис .9. Нападающий удар* |

Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей (рис.9).

*Прямой нападающий удар (рис.10).* При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное по­ложение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовитель­ная фаза включает разбег, прыжок в замах. Разбег служит для достиже­ния достаточной горизонтальной скорости движения и его максималь­ного использования для прыжка.

Длина разбега — 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг относи­тельно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега. Второй шаг корректирует направление раз­бега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится мень­ше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная ско­рость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка. Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой.

Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально не­много повернуть их носками внутрь или расположить параллельно. При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выпол­няют второй и третий шаги, при одношажном — только третий, напрыгивающий шаг.

|  |
| --- |
| *Рис.10. Прямой нападающий удар* |

Для координации движений звеньев тела в безопорном положении, важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально не­много повернуть их носками внутрь или расположить параллельно. При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выпол­няют второй и третий шаги, при одношажном – только третий, напрыгивающий шаг.

Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки – по дуге сзади-вниз-вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой.

Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90.

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает движение вверх и несколько вперед – это фаза взлета. Для борьбы с так называе­мым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизон­тальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению дли­ны траектории полета тела.

Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх-вниз. Та­ким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махово­го, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы. Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьи­руется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» – прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца.

Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение за­дает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть наклады­вают на мяч в расслабленном состоянии сверху-сбоку с хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед-вниз, кисть сгибают в лучеза пястном суставе. Мяч удерживают от выскальзывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед-вниз. Затем пле­чо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры дви­жущейся вперед-вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плав­но, к моменту удара она должна быть наибольшей.

Эффективными при ударе могут быть:

* опускание подбородка, оно позволяет использовать эффект шейно-тонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока;
* выдох во время удара, что способствует более быстрому его выпол­нению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания.

После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.

Разновидности нападающего удара определяются параметрами вто­рой передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различа­ющихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер дви­жений во время выполнения нападающих ударов практически одина­ков, однако с увеличением времени полета мяча изменяется темпо-ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения пер­вого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий напа­дающего игрока с передачей. В практике передачи высокие и средние по высоте – медленные, а низкие – ускоренные и скоростные. Техника выполнения нападающего удара с высоких (средних) медленных пере­дач нами уже описана. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны:

* уменьшение длины разбега до 1-2 шагов;
* более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега;
* меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад;
* меньшее сопровождающее движение руки после удара. При выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи существуют некоторые особенности:
* место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона 800 — одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах;
* руку к ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

*Боковой нападающий удар*. В современной игре боковые нападающие удары сравнительно редки. Разбег принципиально не отличается от разбега при прямом нападающем ударе, только выполняют его под более острым углом к сетке, а иногда параллельно ей. Отталкивание также аналогично описанному. Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верх­ней боковой подаче: руку отводят вниз-в сторону, левую руку поднимают вверх, туловище наклоняют в сторону бьющей руки. Ударное движение выполняют аналогично движению при верхней боковой подаче. Оно начи­нается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед право­го плеча и махового движения правой рукой снизу-сзади вверх-вперед к мячу, удар по которому осуществляют кистью сверху-сбоку. Далее поворот тела, движение плеча и руки вперед-вниз продолжаются но инерции. По окончании удара игрок приземляется на обе ноги.

Особенности техники нападающих ударов при их тактической реализации (варианты нападающих ударов)

В современной игре нападающие удары – основное средство атаки, позволяющее выиграть очко или право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью на­падающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника. По направлению полета мяча нападающие удары подразделяют на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега). По скорости полета мяча после удара их делят на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (бо­лее 16 м/с – такой удар часто называют силовым).

При выполнении нападающих ударов на точность используют пря­мые ускоренные удары (их часто называют кистевыми).

*Ускоренный нападающий удар* (рис. 11). Структура подготовительной *фазы* удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре описанного ско­ростного удара. В ударном движении руку выносят вверх несколько со­гнутой в локте. Собственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлестообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается; сопро­вождающее движение минимально.

Для увеличения скорости полета мяча используют варианты напада­ющих ударов: прямые, скоростные по ходу, боковые. При этом, ампли­туда замаха увеличивается, туловище прогнуто в грудной и пояснич­ной частях (положение «лук»), ноги согнуты в коленях, ударное дви­жение имеет значительную амплитуду.

В игре (особенно команд старших и высших разрядов) точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого *эф*фекта, так как соперник организует у сетки надежную защиту – блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

* удары мимо блока – прямой скоростной нападающий удар с пово­ротом туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;
* удар выше блока – прямой ускоренный по ходу;
* обман выше блока – прямой медленный удар по ходу;
* обман мимо блока – прямой медленный удар с переводом руки;
* удары по блоку с отскоком в аут – прямой скоростной по ходу, боковой.

*Нападающий удар с поворотом туловища.* Удар выполняют втри этапа:

1-й этап – подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняемые, как и при обычном ударе. Особенности их таковы: при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны удар­ной зоны (он не долетает до игрока); ударная зона находится между сагиттальной осью и вытянутой вперед-вверх правой рукой; при вы­полнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его);

2-й этап – поворот тела в воздухе вправо или влево;

3-й этап – выполнение нападающего удара походу в новом направ­лении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| *Рис.11.Ускоренный нападающий удар* | *Рис.12.Нападающий удар с низкой (быстрой) передачи с переводом вправо (перевод)* |

*Нападающий удар с переводом рукой.* Подготовительная фаза здесь такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Одновременно кисть проецируют, большой палец правой руки опускают; правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая на­правление полету мяча (рис. 12).

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед-вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинирует, большой па­лец поднимают вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз-вперед.

*Медленные удары (обманы).* Иногда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняют, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в уско­ренном нападающем ударе; на вертикаль выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу пе­редачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют мед­ленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

**3.6 Техника обороны (защиты)**

*Техника перемещений*. Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходь­бу, бег, скачок. Она аналогична перемещениям в нападении.

*Техника противодействий****.***Прием мяча. Это технический прием защиты, позволяющий оста­вить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, од­ной рукой снизу.

*Прием мяча сверху двумя руками*. Как правило, скорость полета мяча при нападающих действиях противника выше, чем при первой передаче своего партнера. Это определяет специфику приема мяча сверху двумя руками. После перемещения ноги ставят так, чтобы одна была впереди другой. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игро­ка сторону, впереди целесообразно оставить правую ногу, и наоборот. При выносе рук кисти примерно на уровне лица. Пальцы рук напряже­ны. Это связано с амортизацией удара мяча, летящего с повышенной скоростью. В ударном движении сохраняется общая структура, но амп­литуда движений ног и рук меньше, движение более резко. Сопровож­дающее движение минимально.

Такой прием можно выполнить на месте, после перемещения и в падении на спину и бедро-спину, когда мяч летит низко прямо на игрока или в стороне от него.

При выполнении приема с падением на спину (рис.13) после пере­мещения игроке последним шагом принимает положение приседа, одну ногу (обычно левую) ставит несколько впереди. Одновременно руки выносят до уровня лица. Ударное движение выполняет, как в передаче сверху двумя руками. При ударе игрок несколько отводит плечи назад и прогибается, из-за чего масса тела перераспределяется вокруг ОЦТ тела и нарушается равновесие. После удара игрок как бы садится на пятку находящейся сзади ноги, группируется, прогибаясь в грудной части, наклоняет голову и падает на «круглую» спину, постепенно перекаты­ваясь. Руки при этом сохраняют прежнее положение.

В приеме с падением на бедро-спину (рис.14) после предваритель­ного перемещения игрок на последнем шаге принимает положение вы­пада — одна нога согнута в колене, другая вытянута и сторону. Одно­временно выносит руки до уровня лица. Ударное положение аналогич­но описанному. После удара трок садится на пятку, поворачивает ту­ловище в сторону вытянутой ноги и постепенно опускается на площад­ку, последовательно касаясь се бедром, согнутой ногой и спиной. Пос­ле переката маховым движением ног игрок встает и принимает исход­ное для последующих действий положение.

При выполнении переката на спину и бедро-спину можно выпол­нить кувырок через плечо. Для этого используют инерцию движения, позволяющую быстро встать и занять исходное положение.

|  |  |
| --- | --- |
| *Рис.13 . Прием мяча сверху двумя руками с падением на спину* | *Рис.14 . Прием мяча сверху двумя руками с падением на бедро-спину* |
| *Рис.15. Прием мяча снизу двумя руками* | |

*Прием мяча двумя руками снизу*. Это основной способ приема мяча всовременной игре (рис 15). Перемещаются к месту встречи с мячом ша­гом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят впе­ред вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобраз­ный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего распола­гать руки перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20\*). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаст для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движе­ния растет незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед.

*Прием мяча снизу одной рукой.* Таким образом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют. Пальцы руки напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью (рис.16). Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падании на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

При выполнении приема, с падением на бедро-спину, движение анало­гично описанному, удар по мячу осуществляется по типу приема мяча одной рукой. При выполнении приема с падением на грудь игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком нахо­дящейся впереди нога резким движением посылает туловище вниз-впе­ред, руки выносит вперед.

|  |
| --- |
| *Рис.16 . Прием мяча снизу одной рукой* |

Одновременно с толчком находящуюся сза­ди ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляет в фазе полета тыльной стороной ладони движением снизу вверх.

После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны не­сколько шире плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище проги­бают в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В даль­нейшем руки ставят на опору, медленно сгибают в локтях, амортизи­руя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает пе­рекат на живот и бедра.

После выполнения приема и падения игрок встает и принимает ис­ходное положение.

*Особенности техники приема мяча при его тактической реализации (варианты приема).* В современной игре прием мяча – ведущий элемент защитных действий команды, особенно при приеме подачи соперника. Его можно разделить на две относительно самостоятельные части.

1. Прием мяча, когда основная задача – принять его, оставить в игре после нападающих действий противника.

2. Передача мяча после приема (первая передача), в которой основ­ная задача – более или менее точно направить мяч своему партнеру.

Таким образом, общая тактическая задача приема – оставить мяч в игре после нападающих действий противника и после приема направить его партнеру для развития атаки. Частными при реализации тактической задачи являются.

1. Прием мяча от подачи соперника и последующая его передача на переднюю линию (на определенного партнера или место); в этом случае целесообразно принять мяч с направленной передачей – двумя ру­ками сверху, двумя руками снизу;

2. Прием мяча от нападающего удара противника; здесь основной за­дачей является «поднять» мяч, поэтому целесообразно принимать его без направленной передачи – двумя руками снизу, двумя руками сверху в падении, одной рукой снизу в падении на бедро-спину и грудь.

3. Прием мяча при самостраховке блока; здесь целесообразно прини­мать его без направленной передачи – двумя руками или одной снизу.

*Прием мяча с направленной передачей.* Прием мяча двумя руками сверху в практике встречается сравнительно редко. Чаще всего мяч при­нимают двумя руками снизу. Направление его полета регулируют дви­жением туловища. Так, при необходимости принять мяч и передать его вперед сохраняют наклон туловища вперед. Если нужно направить мяч над собой, туловище располагают вертикально. При выполнении пере­дачи назад игрок несколько прогибается в грудной и поясничной час­тях, плечи отводит назад. Высоту траектории полета регулируют вели­чиной сгибания ног в предварительном приседании.

Подготовительные упражнения.

1.  Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч весом 1 кг. и не сгибая рук, бросить его вверх - назад (при этом занимающийся наклоняется назад. В дальнейшем упражнение выполняется после бега вперед и остановки;

2.  Бег с набивным мячом в руках, остановка двойным шагом и бросок мяча снизу вверх - назад прямыми руками;

3.  Прием снизу подвешенного волейбольного мяча (стоя на месте и после перемещения и остановки).

Примерные упражнения для обучения.

1.  В исходном положении – имитация приема перед собой и сбоку.

2.  То же, но после перемещения и остановки.

3.  В паре. Один кладет мяч на предплечья другому и слегка давит на мяч. второй имитирует прием.

4.  В паре. Один набрасывает мяч точно перед вторым игроком, тот отбивает его двумя руками снизу.

5.  То же, но мяч не доброшен.

6.  То же, но мяч набрасывается в сторону от игрока.

7.  Передача над собой сверху двумя руками, после чего двумя руками снизу направить мяч в стену.

8.  То же, но в паре.

9.  В паре, от лицевой линии – один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.

10. То же, но второй игрок после приема мяча снизу над собой; поворачивается кругом и передачей сверху двумя руками возвращает мяч партнеру.

11.  В паре. Один выполняет нападающий удар, второй принимает мяч двумя руками снизу.

12.  То же, но после нападающего удара через сетку с собственного подбрасывания.

13.  Прием мяча, переброшенного через сетку.

14.  То же, но после подачи через сетку с 3, 6, 9 м.

Ошибки при обучении.

1.  Ноги выпрямлены в коленях.

2.  Ступни не развернуты в направлении передачи.

3.  Пятки прижаты к полу.

4.  Рано складываются руки.

5.  Разворот туловища без необходимости.

6.  Недостаточно натянуты руки.

7.  В момент приема руки в локтях согнуты.

8.  Руки почти параллельны полу.

9.  Резкое встречное движение рук к мячу.

10.  После приема руки отдергиваются.

11.  Прием одной рукой.

12.  При приеме мячей сбоку плоскость рук не под углом к площадке.

13.  Статическая стойка перед приемом.

14.  Прием мяча кистями рук (на кулачки).

15.  Туловище отклонено назад.

16.  После приема нет контакта с опорой (прыжок).

Примерные упражнения для обучения.

1.  С одного шага из низкой стойки игрок толчком одной ногой выполняет перекат на груди.

2.  В парах, один против другого. Один в положении глубокого приседа. Партнер набрасывает мяч впереди игрока, который выполняет удар по мячу и далее падение с перекатом на грудь – живот – бедра.

3.  То же, но мяч набрасывается чуть дальше от игрока, который делает шаг – выпад к мячу, ударяет по нему и, одновременно отталкиваясь сзади стоящей ногой, выполняет перекат на грудь – живот – бедро.

4.  То же, но мяч набрасывается по разным направлениям, с различной скоростью и траекторией полета.

Ошибки при обучении

1.  Высокая стойка перед приемом.

2.  перед приземлением нет прогиба в поясничной части туловища.

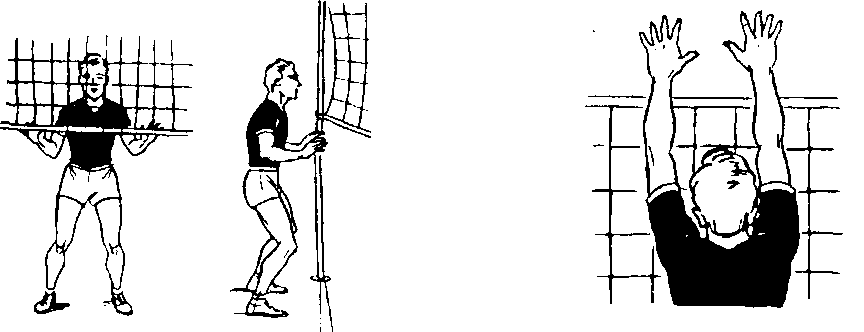
3.  Приземление на прямые руки.

4.  Ноги перед приземлением не сгибаются в коленных суставах.

**3.7 Блокирование**

Блокирование ­– технический прием защиты, с помощью которого преграж­дают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи про­тивника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны (рис. 17). Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью (рис. 17). Перемещаются к пред­полагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 2-3 м – приставными шагами, более З м – обычным бегом, поворачи­ваясь затем к сетке лицом.

Последний шаг выполняют как напрыгивающий и стопорящий (по типу разбега к нападающему удару). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.



*Рис.17. Блокирование Рис.18. Постановка рук*

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу пристав­ляет на ширине плеч, затем приседать и одновременно несколько опус­кает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отноше­нию к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке (рис. 18). При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разги­бают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги.

Важными элементами блока являются выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий распо­лагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «при­страивается» к нему. При выполнении блока против подачи блокирую­щий игрок выбирает место так, чтобы рука подающего игрока, вы­полняющего ударное движение подачи, двигалась в направлении это­го места.

Особое внимание обращают на согласованную работу рук и ног (когда уже в начале перемещения приставным или двойным шагом руки помогают этому перемещению) и после­дующий прыжок активным махом руками перед собой по укороченной амплитуде. Затем внимание акцентируется на умении выбрать место для прыжка. Для этого упраж­нения выполняют без нападающего удара.

Примерные упражнения

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

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

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

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действи­ями нападающего или подающего игрока. Конкретными ориентирами могут служить.

1. При скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, – пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока.

1. При скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, – начало ударного движения руки нападающего игрока.
2. При скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», полупрострел) – момент отрыва ног от опоры или вынос рук над голо­вой при отталкивании нападающего игрока.
3. При скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) –одновременно с нападающим игроком.
4. При боковом нападающем ударе – начало ударного движения руки нападающего игрока.
5. При подаче – приближение мяча к сетке (примерно к линии нападе­ния).

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирую­щего против нападающего удара эффективны при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высо­кого – позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вно­сить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей на­падающих игроков.

**ГЛАВА 4. Тактические действия в нападении**

**4.1 Индивидуальные тактические действия**

Индивидуальные тактические действия в нападении, с одной стороны, тесно связаны с техникой, с другой, – с групповыми тактическими действиями. В них входят действия без мяча – выбор места и с мячом – при второй передаче, подаче, нападающем ударе. Общая тактическая задача при выполнении подачи – выиграть очко или затруднить действия соперника при переходе от обороны к нападению. Частными тактическими задачами являются:

чередование способов подач;

* подача на игрока, слабо владеющего навыком приёма подачи;
* подача на основного нападающего;
* подача на игрока, вступившего в игру после замены;
* подача на связующего, выходящего с задней линии;
* подача между игроками;
* подача к боковым и лицевым линиям.

Общей тактической задачей при выполнении первой передачи является переход от действий обороны к действиям нападения и организация начала атаки. Частной тактической задачей является выполнение точной передачи на игрока или определённое место, куда ожидается выход связующего игрока. Общая тактическая задача при выполнении второй передачи - обеспечение оптимальных условий для эффективного выполнения нападающего удара. Частными тактическими задачами являются:

* передачи точные, имеющие целью направить мяч на определённого (например, сильнейшего или против слабого блока) игрока;
* передачи скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым – время на подготовку и организацию блока, приёма на стороне противника;
* передачи низкие по высоте, имеющие целью внесение неожиданности в атаку и затруднение блокирования на стороне противника.

Общая тактическая задача при выполнении нападающего удара - выиграть очко или право на подачу. Частными тактическими задачами являются:

* нападающие удары точные, имеющие целью направить мяч на определённое (свободное) место площадки соперника, на игрока, слабо владеющего приёмом мяча, между двумя игроками для внесения разногласий в их действиях;
* нападающие удары скоростные, имеющие целью уменьшить время полёта мяча и тем самым - время на подготовку и выполнение приёма мяча на стороне соперника;
* нападающие удары против блока соперника, имеющие целью ударить мимо блока (удары с переводом), выше блока, «блок - аут», за блок (обманы).

**4.2 Групповые тактические действия игроков в нападении**

Групповые тактические действия игроков в нападении складываются из индивидуальных действий, которые выполняются в строгой последовательности: первая передача – начало атаки, вторая передача – развитие атаки, нападающий удар – собственно атака. Сюда входят взаимодействия 2 – 5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. Взаимодействия осуществляются.

1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар – со связующим) при игре связующего на передней линии.

2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар); игроками, принимающими подачу и нападающий удар, – с нападающими.

В игровом процессе выявлена определённая повторяемость ряда игровых ситуаций с большими и меньшими изменениями – это типичные тактические построения в нападении, наиболее часто используемые в игровом процессе. Такие типичные построения принято называть «комбинациями», под которыми понимаются взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них оптимальных условий для завершения атаки. В зависимости от количества игроков, принимающих участие в атаке в групповых тактических действиях нападения, комбинации делятся на:

* одноступенчатые, где атака производится одним игроком после второй передачи партнёра;
* двухступенчатые, где атакующие действия выполняются двумя – четырьмя игроками в две очереди после второй передачи.

Групповые взаимодействия (комбинации) имеют определённые названия, например: «Волна», «Эшелон», «Крест». В каждой команде все комбинации закодированы по-своему, имеют свои жесты и т.д. В организации групповых нападающих действий основная роль принадлежит связующему (пасующему) игроку, которого метко называют диспетчером команды. Командные тактические действия игроков в нападении Командные тактические действия включают три системы: первая – со второй передачи игрока передней линии, вторая – со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, третья – с первой передачи или с передачи в прыжке после имитации удара. Нападение со второй передачи игрока передней линии – самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков передача может выполняться из зон 2, 3, 4. В завершении атакующих действий участвуют только два нападающих передней линии. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков, выход связующего игрока может осуществляться из любой тыловой зоны площадки: 1, 5, 6. В последние годы в атаку активно подключаются игроки задней линии, расширяя арсенал тактических комбинаций в нападении. Нападение с первой передачи или с передачи в прыжке – сложный, но эффективный способ организации завершающих действий. Обычно он применяется в тех случаях, когда соперник вынужден действовать с малой вероятностью выигрыша. Откидка – это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара. Таким образом, можно считать, что командные действия в нападении осуществляются преимущественно по двум системам – с передач игроком передней линии и с выходом к сетке из тыловых зон.

**4.3 Тактические действия в защите**

Индивидуальные тактические действия в обороне (в индивидуальные тактические действия в обороне входят действия игроков при приёме мяча (после подачи, нападающего удара и отскока от блока), при блокировании и самостраховке. Общей тактической задачей при приёме мяча является оставление мяча в игре после нападающих действий соперника. Частной тактической задачей является передача мяча определённому игроку или в место передней линии, для последующего развития атаки. При приёме мяча от нападающего удара соперника частной тактической задачей является требование не дать ему возможности коснуться пола и по возможности направить его передачей партнёру. Перемещение игрока по площадке при приёме мяча от нападающего удара определяется следующим образом: вправо или влево направлением разбега нападающего игрока соперника, вперёд или назад – высотой или отдалением мяча от сетки второй передачи в команде соперника. Лидером взаимодействия здесь является нападающий игрок команды противника. При приёме мяча, отскочившего от блока соперника, при собственном нападении частной тактической задачей является требование «поднять» мяч, не дать ему коснуться пола. Начальное расположение игрока определяется местом, где с наибольшей вероятностью возможен отскок мяча. При блокировании общей тактической задачей является требование нейтрализовать или снизить эффект атакующих действий команды соперника. Частными тактическими задачами являются: защита отдельных уязвимых мест на площадке в команде обороны (свободное место на площадке, расположение игрока, слабо владеющего приёмом мяча, и т.д.); «зонное» блокирование, выполняемое неподвижным блоком; - полное противодействие атаке соперника с защитой всей площадки – «ловящее» блокирование. Для блокирующего всегда возникают две тактические задачи: в каком месте и в какое время выполнить действие блокирования. Эти задачи решаются при согласовании действий блокирующего с действиями игроков команды нападения. Время для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных – одновременно с атакующим, при атаке на взлёте – раньше атакующего.

Индивидуальная страховка в построениях обороны осуществляется в виде самостраховки и приёма мяча, отскочившего от блока соперника (страховка нападения). Общей тактической задачей самостраховки является обеспечение возможности оставления мяча в игре при собственном несостоявшемся блоке. Частной тактической задачей является приём мяча после совершения блокирования при обманном ударе соперника («за блок»). Групповые тактические действия в обороне (защите) Групповые тактические действия в обороне, как и групповые действия, в нападении, складываются из индивидуальных тактических действий: блокирования, приёма мяча после подачи, нападающего удара, отскока от блока соперника и страховки этих действий.

Групповые тактические действия – это взаимодействие 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего игрока. Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется реже. Блокирующие разделяются на среднего и крайних игроков. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет игрок, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему. Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Групповые действия при приёме подач сводятся к следующему:

* страховка игрока, принимающего подачу;
* страховка игрока, слабо принимающего подачу;
* взаимодействие при полном выключении из приёма определённого игрока (игроков);
* взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Групповые действия при приёме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими, страхующих с блокирующими, страхующих между собой. При взаимодействиях функции игроков детализируются и распределяются за конкретными волейболистами, контролируются игровой дисциплиной. Командные тактические действия в обороне (защите) Содержание командных действий в защите обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительским мастерством своих игроков, характером последующих действий команды, особенностью игровой ситуации. В этих условиях игроки команды должны уметь предвидеть и подготовить способы противодействия. При приёме подач команды используют два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приёма подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. При использовании выходящего игрока задней линии для передачи к нападающему удару он обычно располагается сзади соответствующего партнера передней линии и выходит из зон 5,6,1 в зоны 3,2. При атаке соперника действия следующие. При приёме атакующих ударов используется в основном три системы расстановки игроков защиты: *первая* – в линию (при страховке блокирующих свободным игроком передней линии); *вторая* – углом вперёд (при страховке игроком зоны 6); *третья* – углом назад (при страховке блокирующих игроками зон 5 или 1). При страховке игроками передней линии игрок зоны 6 находится в середине площадки, куда зачастую направляется обманный удар. При страховке игроком зоны 6 крайние защитники оттягиваются дальше к лицевой линии. И, наоборот, к лицевой линии отходит игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники. Страховка атакующего игрока – один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук, блокирующих и вариативностью направления его полета. Здесь конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты. Первый эшелон страховки составляют: связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий.

Второй эшелон составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты). Как бы ни изменялись атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным. При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему, располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

**ГЛАВА 5. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист.

Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости. Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи.

1. Разностороннее физическое развитие спортсменов.
2. Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
3. Увеличение функциональных возможностей.
4. Укрепления здоровья.
5. Увеличение спортивной работоспособности.
6. Стимулирование процессов восстановления.
7. Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

**Развитие силы**

Проявление силы мышц зависит от общего состояния здоровья, центральной нервной системы волейболиста, деятельности коры его головного мозга, биохимических процессов, степени утомления мышц и других процессов. Большое значение для развития силы волейболиста имеет его умение, напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от его умения проявлять волевые усилия.

Упражнения, направленные на развитие силы волейболистов, способствуют увеличению мышечной массы, а также воспитывают способность проявлять это качество. Можно специально подбирать упражнения для улучшения умения проявлять силу или упражнения для увеличения мышечной массы.

Для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять значительные мышечные усилия преимущественно благодаря усовершенствованию нервных процессов и воспитания воли. Подбираются специальные упражнения, в которых необходимо проявлять большую и предельную силу. Данные упражнения должны выполняться с незначительными интервалами, с проявлением возможно большей силы. Пользуясь данным методом, мышечная сила на первом этапе нарастает быстро.

Метод «до отказа» способствует в большей степени увеличению мышечной массы и заключается в многократном и постоянном выполнении упражнений до появления усталости. При этом, силовая нагрузка на волейболиста может быть как средней, так и большой. Желательно структуру применяемых упражнений приблизить к характерным движениям волейболистов. Достичь значительного увеличению мышечной массы возможно только при длительном использовании этого метода.

Выполнение основных технических приемов в волейболе (передачи, блокирование, подачи, нападающие удары) предъявляют повышенные требования к силе мышц туловища, рук, плечевого пояса. Пальцев, а также мышц ног - стопы, голени и бедер. Эти требования предопределяют направленность тренировок по силовой подготовке. Большее количество упражнений для развития силы волейболистов выполняются с отягощением. По характеру употребляемых отягощений упражнения на силу можно поделить на две группы.

1. Упражнения, для развития силы волейболистов с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивления внешней среды - песок, вода, снег; сопротивление партнера).

2. Упражнения, для развития силы волейболистов с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.).

Употребляя упражнения с отягощением можно точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц. На начальном этапе упражнения с отягощением рекомендуется выполнять в замедленном темпе. А затем их нужно выполнять как можно быстрее. Упражнения для развития силы волейболистов, следует чередовать с расслабляющими упражнениями. Упражнения с большими отягощениями (штанга), в выполнении которых задействовано большое количество мышц, необходимо применять с интервалом в несколько дней (один-два), а упражнения с небольшими отягощениями, воздействующие на небольшое количество мышц (ежедневно).

В зависимости от режима работы мышц силовые упражнения делятся на статические и динамические. Выполнение динамических упражнений характеризуется сокращением мышц, сближением мышечных окончаний, в результате чего мышцы утолщаются и удлиняются. Выполняя статические упражнения для развития силы, мышцы находятся в напряженном состоянии, но не укорачиваются. Употребление статических упражнений в большом количестве не рекомендуется, поскольку они отрицательно воздействуют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, так как происходит длительная задержка дыхания. Именно поэтому статические упражнения следует чередовать с динамическими.

Примерные упражнения для развития силы.

1. Жим штанги весом 20-35 кг.

2. Рывок штанги весом 15-20 кг.

3. Наклоны со штангой весом 15-20 кг.

4. Приседания со штангой весом 30-50 кг.

5. Метание (толкание) тяжести (камней, гирь, ядер, набивных мячей).

6. Упражнения с гирей, гантелями, блинами от штанги (наклоны, рывки, вращательные движения).

7. Отжимания на пальцах в упоре лежа.

8. Отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа.

9. Передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу.

10. Передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами.

11. Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах).

12. Переноска партнера шагом, бегом.

13. Приседания с партнером на плечах.

14. Упражнения с сопротивлением – удержание рук из различных исходных положений

15. Перетягивание, наклоны, борьба.

16. Имитация нападающих ударов в тренировочном жилете.

17. Метание камней, сохраняя структуру нападающего удара.

18. Броски набивных мячей (1-3 кг) через сетку.

**Развитие выносливости**

Выносливость зависит от сердечно сосудистой, центральной нервной, дыхательной систем, а также от совершенства техники волейболиста, умения совершать рациональные движения, с оптимальным мышечным напряжением.

Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняется не интенсивно. На первом этапе обучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Примерные упражнения для развития общей выносливости.

1. Ходьба на лыжах.

2. Кроссовый бег, бег средней интенсивности.

3. Плавание.

4. Проведение игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий.

5. Проведение игр на время.

6. Во время пауз между партиями в игре (в течении 5-10 мин.) выполнить интенсивные физические упражнения – прыжки, рывки, игра в баскетбол и т. д. 7. Начать игру в быстром темпе и также заканчивать ее, несмотря на сильное утомление.

**Развитие скорости**

Скорость волейболиста зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.

Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.

Скорость волейболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке.

Большое значение для развития скорости в волейболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями.

Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения.

1.Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2.Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3.Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наибыстрейшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Развитию скорости в волейболе способствуют упражнения, совершаемые соревновательным методом, который требует концентрированных значительных волевых усилий. Упражнения, способствующие развитию скорости, не желательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим. Употребляя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не следует забывать о скорости их выполнения, поскольку увеличение развития силы мышц может привести к уменьшению быстроты движения.

Примерные упражнения для развития скорости.

1. Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.

2. Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения.

3. Рывки с мгновенной остановкой и резким изменением направлений движения.

4. Быстрое перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения.

5. Быстрое перемещение к сетке с выполнением бросков теннисными мячами. 6. Быстрое переключение от одних действий к другим, различным по характеру.

**Развитие гибкости**

Подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой, называется гибкостью. Гибкость пловца зависит от: гибкости позвоночного столба, формы суставных поверхностей, эластичности мышц и сухожилий, эластичности связок, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Амплитуда движений в большей степени зависит от эластичности мышц и связок. Чем эластичнее связки и мышцы, тем меньше ограничены движения. В значительной степени выполнению упражнении с большой амплитудой способствует не только активно работающие мышцы, но и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Любые упражнения, предназначенные для повышения общей физической подготовки волейболистов, способствуют развитию гибкости. Однако волейболисту необходимо специально развивать гибкость, чтобы создать ее «запас». Для этого разумно использовать упражнения на гибкость, наиболее близкие по своей структуре к движениям волейболиста.

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Примерные упражнения для развития гибкости.

1. Наклоны вперед, в стороны, назад. Эти упражнения можно выполнять с партнером.

2. Пружинистые выпады вперед и в стороны.

3. Круговые движения тазом.

4. Махи руками и ногами с небольшими отягощениями.

5. Имитация различных упражнений с большой амплитудой движений.

**Развитие ловкости**

Ловкость **-** это умение волейболиста быстро совершать сложные двигательные действия. Чтобы стать ловким, необходимо стать выносливым, быстрым и сильным. В тех случаях, когда организм волейболиста не привык к перенесению больших нагрузок, то утомление нарушает двигательные рефлексы, Кроме этого резко нарушается координация движений. Ловкость в волейболе проявляется в умении волейболиста быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки. Специфика игры постоянно ставит сложные двигательные задачи, которые следует решать мгновенно.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи, как в безопорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуде. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами волейбола. Это все что касается развития ловкости и общей физической подготовки волейболистов. Только разобравшись с общей физической подготовкой волейболистов, можно переходить к изучению специальной физической подготовки.

Примерные упражнения для развития ловкости.

1. Спортивные и подвижные игры.

2. Эстафеты, эстафеты с передачами мяча в движении (передачи снизу, сверху).

3. Акробатические прыжки, кувырки, падения, перевороты, перекаты.

4. Прыжки с подкидного мостика.

5. Прыжки на батуте.

6. Приземление на руки из положения стоя.

7. Приземление на руки из положения, стоя спиной вперед с поворотом.

8. Приземление на руки, плечо, спину после передвижения вперед.

9. «Колесо».

**ГЛАВА 6. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий. Специальной физической подготовкой занимаются с усвоениями техники игровых движений (также без мяча и с мячом). Общая и специальная физическая подготовка неразрывно связаны между собой, так как на базе общей физической подготовки строится фундамент специальной подготовки.

Задачи специальной физической подготовки могут быть решены только на основе общей, достаточно высокой физической подготовленности спортсменов. Ранняя, форсированная специальная подготовка не только не укрепит рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам, повредить общему состоянию здоровья. Для новичков специальная подготовка должна начинаться обычно не ранее второго года обучения, а для спортсменов- разрядников во второй половине подготовительного периода, когда мышцы и связки будут достаточно подготовлены к специальным нагрузкам.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями специализированного упражнения. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и развивают специальные физические качества.

**Развитие специальной силы**

Специальную силу волейболиста можно определить, как очень высокую способность игрока проявлять силу мышц в тех режимах и уровнях, которые требуются при выполнении отдельных технических приемов и игровых действий. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи - силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара - комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног.

Для эффективного применения технических приемов в игре, волейболисту нужна так называемая «взрывная сила» - способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая подготовка направлена, прежде всего, на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При работе над развитием скоростной силы можно применять незначительные отягощения.

Примерные упражнения для развития специальной силы.

1. Упражнения для развития силы мышц кистей.

а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3 кг) в руках.

б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти).

в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг).

г) вращение, руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).

2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.

а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных исходных положений, броски мяча на скорость.

б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног партнером; в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором.

3. Упражнения для развития силы мышц туловища.

а) вращательные движения туловища с отягощением.

б) поднимание туловища и ног одновременно из положения, лежа на спине (руки за головой).

в) поднимание туловища из положения, лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги закреплены).

**Развитие специальной прыгучести**

Прыгучесть волейболиста - это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования, вторых передач в прыжке, подач. Развитие специальной прыгучести начинают в развития силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используются упражнения с отягощениями и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования).

Примерные упражнения для развития специальной прыгучести.

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.
10. Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.
12. Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

**Развитие специальной быстроты**

Специальная быстрота волейболиста – это способность выполнить различные перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени.

Формами проявления быстроты в волейболе являются.

1. Способность к быстрому реагированию на мяч или действие соперников;

2. Способность к быстрому началу движений;

3. Способность к быстрому выполнению технических приёмов и их элементов;

4. Способность к быстроте перемещений.

Быстрота реакции отражает способность игрока понять намерения и действия соперника и партнеров, а также определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. К быстроте начала движения можно отнести стартовое ускорение игрока. Быстрота выполнения технических приемов и элементов характеризуется максимальной скоростью движения руки при нападающем ударе и т. д. Быстрота перемещения зависит от способности игрока максимально быстро преодолевать отрезки 3-6-9 м в различных направлениях. Быстроту рекомендуется развивать повторным, интервальным, соревновательным методами. При этом между попытками следует давать интервалы отдыха. Эти интервалы отдыха между повторными нагрузками должны обеспечивать оптимальное восстановление работоспособности.

С другой стороны интервал не должен быть настолько длительным, чтобы возбуждение в нервной системе чрезмерно упало. В этом случае потребуется дополнительная разминка. После двух или трех повторений интервал отдыха значительно продлевают, причем рекомендуется комбинировать пассивный и активный отдых.

Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются. Специальную быстроту развивают и совершенствуют специально - подготовительном, предсоревновательном и в соревновательном периодах.

Примерные упражнения для развития специальной быстроты.

1. В средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол – имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх – имитация блокирования; передача мяча над собой – перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.
5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом). Продолжительность одного повторного упражнения – 10-15 с, интенсивность выполнения – максимальная, интервал отдыха между повторениями – 30 с, число повторений – 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервалы отдыха уменьшаются.

**Развитие специальной выносливости**

Специальная выносливость волейболиста объединяет скоростную, прыжковую, игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость - способность игрока выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбираются упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры. Дозировка нагрузки: продолжительность одного повторения 20-30 с, интенсивность – максимальная; интервал отдыха 1-3 мин., количество повторений 4-10 раз.

Прыжковая выносливость – способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара; постановке блока; при выполнении вторых передач в прыжке.

В качестве средств, для развития прыжковой выносливости используются прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые упражнения (имитационные) и основные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения 1-3 мин., интенсивность – без пауз между прыжками, количество повторений 5-8. Интервалы отдыха между повторениями 1-4 мин.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости.

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) – 1-1,5 мин.

2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) – 1 мин.

3. Имитация блокирования – 1 мин.

4. Имитация нападающего удара и блока (удар – два блока), после чего быстрый отход за линию нападения 1,5-2 мин.

5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 – 1,5-2 мин.

**Развитие игровой выносливости**

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества.

Высокий уровень развития функциональных способностей волейболиста – один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий, полным и неполным составами игр на время.

Действенным средством развития игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Примерные упражнения для развития игровой выносливости.

1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков).

2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза).

3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха – 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз.

4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз.

5. Подвижная игра «борьба за мяч» – 3 мин. Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию. Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по 18 объёму и интенсивности соревновательные нагрузки, даёт возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки. **Развитие специальной ловкости**

Воспитание ловкости волейболиста – это совершенствование координационно-сложных двигательных действий, а главное способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владения своим телом в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности.

1. Акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, прыжках во время игры в защите.

2. Прыжковая ловкость - умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основными средствами развития специальной ловкости являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Примерные упражнения для развития акробатической ловкости.

1. Из упора присев, выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземление на руки-грудь-живот.

2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад.

3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку).

4. Бросок вперед на руки-грудь-живот, из положения динамической стойки.

5. Бросок в сторону с кувырком через плечо.

6. Бросок с кувырком вперед.

7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости.

1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°.

2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.

3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим 19 ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер).

4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.

5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°.

6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

Упражнения, направленные преимущественно на развитие специальной ловкости, используют в начале основной части занятия. Они требуют от спортсмена проявления не только физических, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одном занятии не рекомендуется давать много разнообразных упражнений.

**Развитие специальной гибкости**

Для развития специальной гибкости используются упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить их структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности суставах, укреплению сердечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

Примерные упражнения для развития специальной гибкости.

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).

2. Вращательные круговые движения туловищем из различных исходных положений.

3. Вращательные движения в коленных суставах.

4. Сед на пятки, стоя на коленях.

5. Прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами.

6. Упражнения с партнером на сопротивление, растягивание.

**Развитие умения расслабиться**

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность спортсмена. Начинать обучение расслаблению нужно со специальных упражнений. Упражнение на расслабление целесообразно выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление. Хорошо способствует расслаблению выполнение отдельных упражнений на воде, а также – медленное плавание.

Примерные упражнения для развития умения расслабляться

1. Встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх).

2. Из исходного положения (и. п.) – руки вверх (вперед, в стороны), уронить их вниз.

3. Свободное размахивание одной ногой.

4. Свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево.

5. Свободное размахивание ногами в висе.

6. И. п. – руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед.

7. И. п. – стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук.

8. Расслабленный семенящий бег.

9. Высокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ногой и руками.

10. Лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

**Глава 7. Техника безопасности на занятиях по волейболу**

Проблеме соблюдения техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом отводится одно из важных мест в системе организации учебно-тренировочного процесса студентов. В этом процессе, обязательно должны быть соблюдены основы техники безопасности, как преподавателем, так и студентами. В равной степени надо учитывать особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности. Некоторые виды спорта предъявляют свои особые требования к занимающимся студентам. Их особенности могут привести к специфическим для этих видов спорта травмам.

На одном из первых занятий со студентами преподаватель должен провести инструктаж и раскрыть основные положения требований техники безопасности и правил поведения на занятиях, исходя из специфики курса физического воспитания. В процессе выполнения одного из видов упражнений преподаватель кратко объясняет студентам вместе с особенностями техники выполнения упражнения и требования по безопасности.

К занятиям по волейболу допускаются студенты, прошедшие медицинский контроль и инструктаж. Они должны иметь спортивную форму, предусмотренную правилами игры. Занятия должны проводиться с учетом возрастно-половых особенностей и двигательной подготовленности студентов. Во время занятий студенты могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Чаще всего получают ушибы, ссадины, потертости, травмы пальцев кисти, вывих большого пальца и травмы голеностопного сустава. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи. Рассмотрим общие требования к мерам безопасности при проведении этих занятий.

*Общие требования безопасности во время проведения занятий по волейболу*

1. Занятия по волейболу проводятся на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.
2. Все занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
3. Занятия должны проходить под руководством преподавателя физкультуры или тренера.

4. Не разрешается входить в зал и заниматься с мячами до прихода преподавателя или без его разрешения.

1. Перед игрой необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти на руках должны быть коротко острижены. Очки должны быть закреплены резинкой, иметь роговую оправу.
2. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
3. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим. Запрещается проводить занятия на полу, натертом мастикой.
4. Все острые и выступающие предметы должны быть заставлены матами или ограждены.
5. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.

**Приложение А**

*Примерные конспекты занятий по волейболу*

*для студентов 1 курса 2 семестр*

*Занятие № 1*

*Задачи*

1. *Ознакомление с программой на II семестр.*
2. *Теоретическая часть (история развития волейбола, задачи курса, правила игры, техника безопасности).*
3. *Обучение стойки и перемещений игрока.*
4. *Обучение**верхней передачи мяча двумя руками на месте, над собой.*
5. *Ознакомление с техникой нижней передачи мяча.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение. Ознакомление с содержанием занятий на 2 семестр. Техника безопасности на занятиях по волейболу.   2. Ходьба, бег, бег с поворотами и ускорениями, перемещения приставными шагами левым, правым боком, спиной вперед в стойке волейболиста.   1. Общеразвивающие упражнения без предметов.   Основная часть   1. Обучение стойки волейболиста верхней передачи мяча двумя руками. 2. Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте и над собой 3. Ловля волейбольного мяча двумя руками на уровне лица в средней стойке волейболиста. 4. В парах. Один занимающийся набрасывает мяч партнеру, последний верхней передачей возвращает мяч обратно. 5. Верхняя передача мяча над головой на небольшое расстояние (20-30) см. 6. Имитация передачи мяча. Игроки, подбро­сив мяч, ловят его, приняв исходное положение, а затем, имитируя движение при передаче, бросают его партнерам мяче. 7. Верхняя передача мяча с набрасывания мяча партнером стоя на месте. 8. Верхняя передача мяча в парах (без набрасывания) 9. Ознакомление с техникой нижней передачи мяча. 10. Имитация приема мяча - находясь в исходном по­ложении, волейболист выполняет серии движений, имитирующих прием мяча   передача мяча над собой (на 0,5-1 м) с правильной работой ног.   1. В парах. Один учащийся набрасывает мяч, другой, приняв исходное положение, подводит руки под мяч снизу и выполняет передачу его. 2. Партнер набрасывает мяч игроку так, чтобы тому было удобно принять его двумя руками снизу. 3. Ознакомление с расстановкой игроков на площадке по зонам. Переходы на площадке. Предварительно ознакомить с названиями линий площадки и зон.   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия | 25 мин  10 мин  10 мин  5 мин  60 мин.  10 мин  30 мин  20мин  10 мин  5 мин | Обратить внимание на соответствие спортивной формы.  Ускорения выполняются по сигналу преподавателя. Объяснить способы перемещений.  Обратить внимание на правильные выполнения упражнений.    Показ-рассказ о стойках  волейболиста и технике верхней передачи.    Следить за правильным расположением кисти.  Контроль за положением стойки, рук и кистей.  Мяч набрасывается двумя руками снизу на 2–3 м над партнером    Упражнения в парах расстояние между парами 5–6 м. Смена через 15 передач  Типичные ошибки.  1. Ноги прямые.  2. Локти разведены сильно в стороны.  3. Мяч встречается прямыми руками.  Следует обращать на согласованность в работе: рук, туловища и ног, на правильное положение предплечий.  Смена через 15 передач  Основные правила игры:  расстановка игроков, счет игры, лицевые и боковые линии, трёхметровая и средняя линия, высота сетки.  Упражнения на гибкость |

*Занятие № 2*

*Задачи*

1. *Дальнейшее обучение техники верхней передачи мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения.*
2. *Дальнейшее обучение техники нижней передачи мяча стоя на месте*
3. *Обучение нижней прямой подачи.*
4. *Подвижная игра в пионербол.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение. Ознакомление с задачами занятия.      1. Ходьба, бег, бег с поворотами и ускорениями, перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед в стойке волейболиста 2. Общеразвивающие упражнения без предметов   Основная часть   1. Дальнейшее обучение техники верхней передачи мяча двумя руками стоя на месте и после перемещения. 2. Верхняя передача мяча над головой на небольшое расстояние (20-30) см. 3. Верхняя передача мяча в парах. Упражнения в парах расстояние между парами 5–6 м. 4. Верхняя передача мяча с перемещением вправо, влево, вперед, назад. 5. Дальнейшее изучение техники нижней передачи мяча стоя на месте. 6. Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м которое затем постепенно увеличивается до 5-6 м). 7. Передачи над собой снизу многократно (жонглирование). 8. Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока. 9. В парах один выполняет верхнею передачу, другой нижнею передачу. 10. Обучение нижней прямой подачи. 11. Подбрасывание мяча, замах на удар вместо удара поймать мяч бьющей рукой; 12. Подача мяча на расстоянии от сетки 6–7 м. 13. Подачи с лицевой линии. 14. Подвижная игра в пионербол   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия | 20 мин  5 мин  10 мин  5 мин  65 мин  20 мин  15 мин  15 мин  15 мин  5мин | Обратить внимание на  соответствие спортивной формы.  Туловище держать прямо, вперед не наклонять, ноги согнуты и без подскоков, скользящие движения  Показ и рассказ  http://www.studfiles.ru/html/2706/426/html_fV6Jc7sfpe.kQaR/htmlconvd-nJI8Uy_html_4de99978.png  *Контроль, за положением стойки, рук и кистей.*  Показ и рассказ. Обратить внимание на типичные ошибки  Смена через 20-30 передач  Расстояние между партнерами при подаче 8–9 м.  Объяснить технику подачи. Удар выполняется выпрямленной рукой    Возможные ошибки:  1. Туловище излишне развернуто влево (вправо).  2.  Подброс мяча не на оптимальную высоту, кисть расслаблена.  Правило игры в пионербол.  Восстановление организма |

*Занятие №3*

*Задачи*

*1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча двумя руками.*

*2. Дальнейшее обучение нижней прямой подачи.*

*3. Развитие физических качеств.*

*4. Учебная игра по упрощенным правилам.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение, ознакомление с задачами занятия 2. Ходьба, бег, бег с поворотами и ускорениями, перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед. 3. Общеразвивающие упражнения в парах. 4. Развитие двигательных качеств:   – прыжки со скакалкой 2 раза по 150 раз;  – челночный бег 4 по 9 метров.  Основная часть   1. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Передача мяча двумя руками сверху в парах. 3. То же, одна над собой, вторая партнеру. 4. То же, с поворотом кругом. 5. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 6. То же, одна над собой, вторая партнеру. 7. То же, с поворотом кругом. 8. То же, спиной вперед.   - передача мяча двумя руками над собой;  - прием и передача мяча снизу двумя руками над собой;   1. Обучение нижней прямой подачи. 2. Подбрасывание мяча, замах на удар вместо удара поймать мяч бьющей рукой. 3. Подача мяча на расстоянии от сетки 6–7 м. 4. Подачи с лицевой линии. 5. Совершенствование изученных элементов техники в учебной игре   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия, упражнения на расстёжку. | 30 мин  5 мин  10 мин  5 мин  10мин  55 мин  25 мин  15 мин  20мин  5 мин | Обратить внимание на соответствие спортивной формы.  Туловище держать прямо, вперед не наклонять, ноги согнуты и без подскоков, скользящие движения.  Обратить внимание на правильные выполнения упражнений.  Перестроение в две шеренги.  Контролировать и  корректировать технику выполнения каждого упражнения.  Отдых между упражнениями до 30сек.  Объяснение и показ  Обратить внимание на типичные ошибки:  – принять   правильную стойку;  – подкидывать мяч необходимо одной рукой;  – руку не поднимать сильно вверх  Ознакомить с основными правилами игры: расстановка игроков, розыгрыш очков. Использование в игре изученные элементы.  Восстановление организма.  Отметить лучших, выявить ошибки и способы их устранения |

*Занятие № 4*

*Задачи*

1. *Совершенствование верхней и нижней передачи мяча двумя руками.*
2. *Совершенствование нижней прямой подачи.*
3. *Развитие физических качеств.*
4. *Учебная игра по упрощенным правилам.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть   1. Построение, ознакомление с задачами занятия. 2. Ходьба, бег, бег с поворотами и ускорениями, перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед. 3. Общеразвивающие упражнения без предметов. 4. Развитие двигательных качеств   – прыжки со скакалкой 2 раза по 150 раз;  – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 2 раза 5-10 раз девушки, 20-25 раз юноши;  – сгибание и разгибание рук в упоре лежа,  – подтягивание(юн), отжимание в упоре сзади (д).  Основная часть   1. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками. 2. Верхняя передача мяча двумя руками в парах. 3. То же, одна над собой, вторая партнеру. 4. То же, с поворотом кругом. 5. Поочередные передачи мяча по низкой, средней и высокой траектории. 6. Передача мяча в движении приставными шагами – двойной приставной шаг или шаг-подскок (в момент выполнения передачи необходимо остановиться). 7. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 8. То же, одна над собой, вторая партнеру. 9. Верхние и нижние передачи мяча. 10. Совершенствование нижней прямой подачи. 11. Подача мяча на расстоянии от сетки 6–7 м. 12. Подача мяча с лицевой линии. 13. Совершенствование изученных элементов техники в учебной игре     Заключительная часть  Упражнения в ходьбе на восстановление дыхания, расслабление. Построение, подведение итогов занятия | 30 мин  5 мин  10 мин  5мин  10 мин  55 мин  25 мин  15 мин  15 мин  5 мин | Обратить внимание на соответствие спортивной формы.  Во врем передвижений следить за осанкой.  Отдых между повторениями 1-2 мин.    Корректировать технику выполнения каждого упражнения  .  Корректировать технику выполнения каждого упражнения. Особенно на правильный вынос и удар рукой.  Во время игры подавать нижнюю прямую подачу.  Добиться частичного восстановления дыхания, ЧСС. |

*Занятие № 5-6*

*Задачи*

1. *Совершенствование верхней и нижней передачи мяча двумя руками в различных вариантах.*
2. *Совершенствование нижней прямой подачи.*
3. *Обучение нижней боковой подачи.*
4. *Учебная игра.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение, ознакомление с задачами занятия. 2. Ходьба, бег, бег с поворотами и ускорениями, перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед в стойке волейболиста, различные ускорения. 3. Общеразвивающие упражнения без предметов. 4. Поднимание прямых ног из положения сидя 2раза по 20 (ю), 2 по 15 (д). 5. Эстафеты с мячом.   Основная часть   1. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в различных вариантах. 2. Передача мяча двумя руками сверху в парах. 3. То же, одна над собой, вторая партнеру. 4. То же, с поворотом кругом. 5. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 6. Нижняя передача над собой. 7. Передачи мяча через сетку. 8. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. 9. То же, одна над собой, вторая партнеру. 10. То же, с поворотом кругом. 11. То же, спиной вперед. 12. Передача мяча двумя руками над собой;   руками над собой;   1. Совершенствование нижней прямой подачи и приёма после подачи. 2. Нижняя прямая подача с лицевой линии. 3. Подачи мяча в определенную зону. 4. Обучение нижней боковой подачи. 5. Подбрасывание мяча, замах на удар вместо удара поймать мяч бьющей рукой; 6. Подача мяча с лицевой линии. 7. Подвижная игра (какая команда подаст больше подач за 3 попытки). 8. Учебная игра в три касания   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия, упражнения на расстёжку. | 25 мин  5 мин  10 мин  5мин  5мин  60 мин  20 мин  10 мин  10 мин  20мин  5 мин | Обратить внимание на соответствие спортивной формы.  Туловище держать прямо, вперед не наклонять, ноги согнуты и без подскоков, скользящие движения  Обратить внимание на правильные выполнения упражнений  Перестроение в две шеренги.  Контролировать технику выполнения.  Корректировать технику выполнения каждого упражнения.  Отдых между упражнениями до 30сек  Обратить внимание: на  неточный удар по мячу, в момент удара по мячу рука согнута в локтевом суставе  Объяснение и показ  Возможные ошибки: неправильное исходное положение; слишком высокий (низкий) подброс мяча.  Подбрасываем точно перед правым плечом. После удара правая рука движется по прямой вниз, затем вперед, пальцы соединены, кисть напряжена, удар наносится основанием ладони. Проигравшая команда отжимается 10раз.  Обращать внимание на правильный прием мяча.  Добиться частичного восстановления дыхания, ЧСС. |

*Занятие № 7-8*

*Задачи*

*1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча двумя руками в различных вариациях.*

*2. Совершенствование нижней подачи мяча.*

*3. Ознакомление с верхней подачей мяча.*

*4. Развитие двигательных качеств.*

*5. Учебная игра по упрощенным правилам.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение. ознакомление с задачами занятия. 2. Ходьба, бег, бег с поворотами и ускорениями, перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед в стойке волейболиста, различные ускорения. 3. Общеразвивающие упражнения с гантелями. 4. Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития быстроты.   – челночный бег 4по 9м;  – выполнение рывков лицом вперед, спиной вперед, боком отрезки 6 и 9 метров.  Основная часть   1. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в различных вариантах. 2. Передача мяча двумя руками сверху в парах. 3. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. 4. То же, прием снизу двумя руками над собой, вторая передача партнеру сверху. 5. Встречная передача мяча с переходом в противоположную колонну после передачи. Вначале выполняется после предварительной передачи мяча над собой. 6. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. 7. Передача мяча в тройках. Игрок 1 выполняет передачу мяча игроку 2 и бежит на  его место; игрок 2 выполняет передачу игроку 3 и бежит его место т.д. 8. Жонглирование мяча над собой;   – чередование верхней и нижних передач  – после каждой передачи хлопок один хлопок.   1. Совершенствование нижней подачи мяча. 2. Нижняя прямая подача с лицевой линии. 3. Нижняя боковая подача с лицевой линии. 4. Подачи в зону 6, 1, 5. 5. Ознакомление с верхней подачей мяча. 6. Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук. 7. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой. 8. Подача с лицевой линии. 9. Учебная игра в три касания.   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия. | 25 мин  5 мин  10 мин  5мин  5мин  60 мин  20 мин  15 мин  10 мин  15 мин  5 мин | Обратить внимание на соответствие спортивной формы, в частности на обувь.  Туловище держать прямо, вперед не наклонять, ноги согнуты и без подскоков, скользящие движения  Обратить внимание на правильные выполнения упражнений  Перестроение в две шеренги.  Контролировать технику выполнения.  Корректировать технику выполнения каждого упражнения.  Отдых между упражнениями до 30сек  Обратить внимание: на  неточный удар по мячу, в момент удара по мячу рука согнута в локтевом суставе  Задание выполняется в парах, партнер подсчитывает количество попаданий.  Объяснение и показ    Возможные ошибки: неправильное исходное положение; слишком высокий (низкий) подброс мяча.  Обратить внимание на точность передач и приема мяча. Применение ранее изученных приемов  Упражнения на расстёжку (подготовка к сдаче норматива ГТО). |

*Занятие № 9-10*

*Задачи*

*1. Дальнейшее совершенствование верхней и нижней передачи мяча на месте и в движении.*

*2. Совершенствование подачи мяча.*

*3. Совершенствование приема мяча.*

*4. Ознакомление с контрольными нормативами.*

*5. Учебная игра по заданию.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение, ознакомление задачами занятия. 2. Ходьба, бег, бег с поворотами и ускорениями, перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед в стойке волейболиста, различные ускорения. 3. Общеразвивающие упражнения с гантелями.   Основная часть   1. Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в различных вариантах. 2. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. 3. Сочетание верхней и нижней передачи мяча. 4. То же, прием снизу двумя руками над собой, вторая передача партнеру сверху. 5. Встречная передача мяча с переходом в противоположную колонну после передачи. Вначале выполняется после предварительной передачи мяча над собой. 6. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. 7. Передачи мяча в парах через сетку в парах. 8. Совершенствование приема мяча. 9. Нижние передачи мяча над собой. 10. То же, после передачи выполняем хлопок 11. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 12. То же, но через сетку. 13. Совершенствование подачи мяча. 14. Соревнование на большее число подач подряд без ошибки. 15. Нижняя прямая подача на точность—в зоны 4—5, 6—3 16. Ознакомление с контрольными нормативами. 17. Учебная игра   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия. | 20 мин  5 мин  10 мин  5мин  65мин  20 мин  15 мин  10 мин  5 мин  15 мин  5 мин | Обратить внимание на внешний вид и  четкое выполнение команд.  Спину держать прямо. Бежать друг за другом, не обгонять, внимательно слушать команды  Выполняем упражнения по10-12 раз  Типичные ошибки:  – неустойчивое положение тела, прямые ноги;  – локти сильно разведены в стороны.  Выполнять переход с правой стороны.  Перестроение в 2 шеренги  Обратить внимание на неправильный удар по мячу и в момент касания мяча рука согнута в локтях.  Юноши выполняют только верхнюю прямую подачу, девушки – верхнюю прямую и нижнюю подачу.  Приложение Б.  Добиться частичного восстановления дыхания, ЧСС. |

*Занятие № 11-12*

*Задачи*

*1. Дальнейшее совершенствование верхней и нижней передачи в движении.*

*2. Верхняя передача в парах, верхняя передача над собой (выполнение контрольных нормативов).*

*3. Совершенствование нижней подачи и приема мяча.*

*4. Учебная игра в три касания*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение, ознакомление с задачами занятия. 2. Ходьба, бег, бег с поворотами и ускорениями, перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед, ускорения с различных исходных положений. 3. Общеразвивающие упражнения в парах. 4. «Эстафета с бегом». Студенты делятся на две-три команды, которые стоят в колонне. По сигналу занимающиеся, стоящие первыми бегут до контрольной отметки (10—15 м) и обратно. Побеждает команда, раньше других закончившая бег. 5. То же самое, но обратно приставными шагами.   Основная часть   1. Дальнейшее совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча. 2. Передачи в парах: высокие передачи, горизонтальные передачи, увеличивая и сокращая расстояние между игроками, в сторону от игрока. 3. Встречная передача мяча через сетку в зонах в колоннах 3—3, 2—1, 2—5 4. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, верхняя передача над собой (контрольный норматив занятие №11, 12). 5. Совершенствование нижней подачи и приема мяча. 6. Подачи с лицевой линии. 7. Соревнование на большее число подач подряд за три попытки. 8. Прием мяча после подачи. 9. Учебная игра.   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия, упражнения на Упражнения на координацию движения. | 25 мин  5 мин  10 мин  5 мин  5 мин  60 мин  15мин  15 мин  10 мин  15 мин  5 мин | Обратить внимание на соответствие спортивной формы, в частности на обувь.  Туловище держать прямо, вперед не наклонять, ноги согнуты и без подскоков, скользящие движения  Проигравшая команда выполняет 20 приседаний.  Проигравшая команда выполняет 15 отжиманий от пола.  Упражнение выполняется в парах  Приложение Б  Выполняем нижний прием мяча.  Команды, равные по силам. В каждой команде надо так расставить игроков, чтобы в каждой конкретной расстановке и на передней, и на задней линии были игроки, лучше других владеющие уже навыками игры.  Анализ выполнения контрольных нормативов |

*Занятие № 13-14*

*Задачи*

*1. Совершенствование верхних и нижних передач.*

*2. Нижняя передача мяча двумя руками в парах, нижняя передача над собой (выполнение контрольных нормативов).*

*3. Совершенствование нижней подачи.*

*4. Учебная игра.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение, ознакомление с задачами занятия. 2. Ходьба, бег, перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед в стойке волейболиста, различные ускорения. 3. Общеразвивающие упражнения без предметов. 4. Поднимание прямых ног из положения сидя 2 раза по 20 (ю), 2 по 15 (д). 5. Эстафеты с мячом.   Основная часть   1. Совершенствование верхних и нижних передач 2. Передачи в парах: высокие передачи, горизонтальные передачи, увеличивая и сокращая расстояние между игроками, в сторону от игрока. 3. Верхняя передача мяча в колоннах (не через сетку);   б) То же, но через сетку в парах.   1. Нижняя передача мяча двумя руками в пара, нижняя передача над собой (выполнение контрольных нормативов) 2. Передачи мяча в парах. 3. Выполнение контрольных нормативов. 4. Нижняя передача мяча в парах (занятие № 13). 5. Нижние передачи мяча над собой (занятие №14). 6. Совершенствование нижней подачи. 7. Нижняя прямая подача с лицевой линии. 8. Нижняя боковая подача с лицевой линии.   3. Подача мяча с лицевой линии (количество попаданий из 5 попыток).  Учебная игра в три касания.  Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия, упражнения на гибкость. | 25 мин  5 мин  10 мин  5мин  5мин  60 мин  15 мин  20 мин  10 мин  15 мин  5 мин | Обратить внимание на соответствие спортивной формы.  Темп средний, следим за осанкой.  Обратить внимание на правильные выполнения упражнений  Перестроение в две шеренги.  http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/FIZVOSP/MU/SADOVSKII1/Z17.ht58.jpg  При возможности в парах, если нет такой возможности, то в колоннах.  Оценка технику выполнения.  Расстояние 5-6 метров.  Возможные ошибки: неправильное исходное положение, слишком высокий или низкий подброс мяча;  Нормативы.  Юноши –4, 3, 2;  Девушки – 3, 2, 1 из 5 попыток.  Количество попаданий считают сами студенты.  Розыгрыш мяча в 3 касания  Анализ выполнения контрольных нормативов. |

*Занятия № 15-16*

*Задачи*

*1. Совершенствование верхней и нижней передачи мяча в движении.*

*2. Нижняя подача мяча (выполнение контрольного норматива).*

*3. Развитие физических качеств.*

*4. Учебная игра*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение, ознакомление с задачами занятия. 2. Ходьба; бег; перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед в стойке волейболиста; различные ускорения. 3. Общеразвивающие упражнения без предметов. 4. Развитие физических качеств.   – поднимание прямых ног из положения сидя 2 раза по 20 (ю), 2 по 15 (д).  – из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.  – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на поле 2 подхода по 25 юноши, 5-10 девушки.  – прыжки со скакалкой 2 подхода по 1 минуте.  Основная часть   1. Совершенствование верхних и нижних передач мяча в движении. 2. Передачи мяча в тройках со сменой мест. 3. Верхняя передача мяча в колоннах (не через сетку); 4. То же, но через сетку в парах. 5. Нижняя подача мяча (выполнение контрольного норматива). 6. Нижняя прямая подача с лицевой линии. 7. Нижняя боковая подача с лицевой линии. 8. Выполнение контрольного норматива в парах. 9. Учебная игра в три касания.   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия, упражнения на гибкость. | 35 мин  5 мин  10 мин  5 мин  15 мин  55 мин  15 мин  15 мин  20 мин  5 мин | Обратить внимание на соответствие спортивной формы.  Во время бега следить за осанкой.  Обратить внимание на правильные выполнения упражнений  Перестроение в две шеренги.  Отдых 1,5 минуты между подходами.  При возможности в парах, если нет такой возможности, то в колоннах.  Оценка технику выполнения  Выполнения норматива считают партнеры по подаче.  Нормативы: юн–4, 3, 2; дев– 3, 2, 1.  Розыгрыш в три касания  Анализ выполнения контрольного норматива. |

*Конспекты занятий по волейболу для студентов 2 курса 4 Семестр*

*Занятие № 17, 18*

*Задачи*

*1. Ознакомление с программой на IV семестр.*

*2. Дальнейшее обучение и совершенствование верхней и нижней передачи мяча: на месте, над собой, в тройках.*

*3. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи мяча и прием после подачи.*

*4. Учебная игра*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение, ознакомление с задачами занятия и семестра. 2. Ходьба; бег; перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед; различные ускорения. 3. Общеразвивающие упражнения без предметов.   Основная часть   1. Дальнейшее обучение и совершенствование верхней и нижней передачи мяча: на месте, над собой, втройках. 2. Передачи мяча в тройках с уходом в свою колонну. 3. Верхняя передача мяча в колоннах (не через сетку с уходом в свою колонну). 4. То же, но через сетку в парах. 5. То же, но через сетку в колоннах. 6. Встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну. 7. Передачи мяча из глубины площадки из зоны 5 и 1 в зону 2 и 4 с уходом в свою колонну. 8. Совершенствование нижней подачи мяча – прием после подачи. 9. Нижняя прямая подача с лицевой линии. 10. Нижняя боковая подача с лицевой линии. 11. Подачи мяча в зону 6,5. 12. Прием после подачи 13. Учебная игра в три касания.   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия, упражнения на гибкость. | 25 мин  5-10 мин  10 мин  5 мин  55 мин  20 мин  15 мин  20 мин  5 мин | Обратить внимание на соответствие спортивной формы.  За осанкой во время передвижения.  Обратить внимание на правильные выполнения упражнений  Соревнование: кто дольше продержит мяч в воздухе, т. е. не даст ему упасть на площадку (ловить нельзя).  Перестроение в две шеренги.  Согласованность движений во время подачи.  Выполнение приема снизу двумя руками.  Во время игры подавать нижнюю прямую или боковую подачу и адресовать первый прием в зону 3.  Выявить ошибки во время учебной игры и способы их устранения |

*Занятие № 23*

*Задачи*

*1. Верхняя и нижняя передача мяча в парах (контрольный норматив).*

*2. Дальнейшее обучение нападающему удару.*

*3. Развитие двигательных качеств*

*4. Учебная игра.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение, ознакомление с задачами занятия. 2. Ходьба; бег; перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед; различные ускорения. 3. Общеразвивающие упражнения без предметов. 4. Развитие физических качеств.   – поднимание прямых ног из положения сидя 2 раза по 20 (ю), 2 по 15 (д).  – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на поле 2 подхода по 25 юноши, 5-10 девушки.  – прыжки со скакалкой 2 подхода по 1 минуте.  Основная часть   1. Верхняя и нижняя передача мяча в парах (контрольный норматив). 2. Передачи в парах: высокие передачи, горизонтальные передачи, увеличивая и сокращая расстояние между игроками, в сторону от игрока, 3. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками в парах (контрольный норматив). 4. Встречная передача мяча через сетку в зонах в колоннах 3—3, 2—1, 2—5 5. Передачи мяча из глубины площадки из зоны 5 и 1 в зону 2 и 4 с уходом в свою колонну. 6. Дальнейшее обучение нападающему удару 7. В парах:   а) Броски и ловля мяча левой и правой рукой из-за головы.  б) Броски мяча отскоком от пола левой и правой рукой из-за головы.  в) Удары правой рукой по мячу,  – лежащему на ладони выставленной руки  – вперёд-вверх левой (правой) руки,  – направляя его в пол с места;   1. Упражнение в парах:   Один набрасывает мяча для выполнения нападающего удара с места, другой принимает мяч снизу, направляя его партнёру для очередного удара.   1. Учебная игра в три касания.   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия, упражнения на гибкость. | 35 мин  5 мин  10 мин  5 мин  15 мин  55 мин  20 мин  15 мин  20 мин  5 мин | Обратить внимание на внешний вид, опрятность одежды  Обратить внимание на правильные выполнения упражнений  Отдых 1,5 минуты между подходами  Перестроение в две шеренги.  Соревнование: кто дольше продержит мяч в воздухе, т. е. не даст ему упасть на площадку (ловить нельзя).  Ознакомление с нормативами.    Согласованность движений  Рука прямая, после броска свободно движется вдоль туловища  Удар наносится прямой рукой  Через 1-1,5 мин. работы меняются ролями.  Совершенствование в технике игры в различных игровых ситуациях. Играть в три касания мяча. Вторая передача из зон 1,6,5 в зону 3. Из зоны 3 выводить на нападающий удар игроков зоны 2 и 4.  Отметить лучших в выполнении верхней передачи мяча, выявить ошибки и способы их устранения |

*Конспекты занятий по волейболу для студентов 3 курса*

*6 Семестр*

*Занятие № 37-38*

*Задачи*

1. *Совершенствование передачи мяча после перемещения.*
2. *Совершенствование нападающего удара и блокированию.*
3. *Индивидуальные тактические действия в нападении.*
4. *Учебная игра с определённым заданием.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть.   1. Построение, ознакомление с задачами занятия. 2. Ходьба; бег; перемещения приставными шагами левым и правым боком, спиной вперед; различные ускорения. 3. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. 4. Эстафета с элементами волейбола 5. Упражнения для развития   скоростно-силовых качеств:  – бег на 10-15м из различных и.п.;  – челночный бег 3х6м.  Основная часть   1. Совершенствование передачи мяча после перемещения 2. Передачи сверху, снизу после перемещения Водящий с мячом, выполняет передачу сверху на одного из партнеров, не доводит мяч до него метра 2–3. Игрок выполняет выход, пасует водящему и возвращается на свое место. То же и при приеме снизу 3. Встречная передача мяча через сетку в зонах в колоннах 3—3, 2—1, 2—5 4. Передачи мяча из глубины площадки из зоны 5 и 1 в зону 2 и 4 с уходом в свою колонну. 5. Совершенствование нападающего удара и блокированию. 6. В парах, нападающий удар в стену с отскоком от пола в сторону партнера. 7. Нападающий удар и прием мяча в парах поперек площадки. Расстояние между зани­мающимися 6-8 м. Удар выполнять точно в руки, не сильно. Партнер должен принять мяч нижней передачей. 8. Нападающий удар по мячу в держателе и на резиновых амортизаторах. 9. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, подброшенному партнером у сетки. 10. Нападающий удар с передачи инструктора или кого-либо из занимающихся, хорошо овладевших второй передачей. 11. В парах.  С двух сторон сетки. Одновременное выпрыгивание на блок и касание кистей рук игрока над сеткой 12. В парах. С двух сторон сетки. Один игрок набрасывает мяч себе и выполняет скидку или нападающий удар, другой ставит блок. 13. Индивидуальные тактические действия в нападении 14. Передача мяча из зоны 3 мяч в зону 4 (или 2) студент должен направить мяч через сетку передачей, стоя на площадке, или отбить кулаком — в зависимости от передачи сверху двумя руками. 15. Учебно-тренировочная игра.   Заключительная часть  Построение, подведение итогов занятия, упражнения на гибкость. | 30 мин  5 мин  10 мин  5 мин  10 мин  55 мин  15 мин  15 мин  5 мин  20 мин  5 мин | Обратить внимание на соответствие спортивной формы.  Туловище держать прямо, вперед не наклонять, ноги согнуты и без подскоков, скользящие движения  Обратить внимание на правильные выполнения упражнений.  **http://edu.dvgups.ru/METDOC/CGU/FIZVOSP/MU/SADOVSKII1/Z23.ht86.jpg**  Соревнование: кто дольше продержит мяч в воздухе, т. е. не даст ему упасть на площадку (ловить нельзя)  Ознакомление с нормативами    Удар наносится прямой рукой  При выполнении блокирования необходимо принять   стойку и правильно выбрать место блокирования  Если мяч опускается около линии нападения, то его надо передать сверху двумя руками, стоя на площадке. При хорошей второй передаче выполнить нападающий удар, когда мяч опускается на самую сетку, отбить его кулаком или сверху двумя руками.  Использовать в игре все техничес­кие приемы, которыми овладели занимающиеся  Охарактеризовать действия студентов на занятии и их степень овладения техническими элементами.  Отметить лучших студентов, выявить ошибки при выполнении нападающего удара и блокирования. |

**Приложение Б**

**Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе для студентов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Год Обучения | Баллы | | | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | | Девушки | | | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 5 | 4 | | 3 | 2 | | 1 |
| 1 | Передача мяча в парах Расстояние 5-6 метров (кол-во раз) | I | 13 | 11 | 9 | 8 | 7 | 12 | | 10 | 9 | | 8 | 6 |
| II | 15 | 13 | 11 | 9 | 8 | 13 | | 11 | 9 | | 8 | 7 |
| III | 17 | 15 | 12 | 10 | 9 | 14 | | 13 | 11 | | 9 | 8 |
| 2 | Передача мяча над собой: верхняя и нижняя, высота не менее 1 метра (кол-во раз) | I | 15 | 13 | 11 | 9 | 7 | 13 | | 11 | 9 | | 8 | 7 |
| II | 17 | 15 | 13 | 10 | 8 | 14 | | 12 | 10 | | 9 | 8 |
| III | 18 | 16 | 15 | 11 | 10 | 15 | | 13 | 12 | | 10 | 8 |
| 3 | Нападающий удар (юноши)  Розыгрыш в три касания (девушки) | II | Техника выполнения | | | | | Техника выполнения | | | | | | |
| III |
| 4 | Подача мяча (верхняя/нижняя) кол-во попаданий в площадку из 5 попыток | I | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | | 2 | 1 | | 1 | – |
| II | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | | 3 | 2 | | 1 | – |
| 5 | Подача мяча (верхняя/нижняя) кол-во попаданий в площадку в правую и левую половину площадки по заданию из 5 попыток |
| III | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | | 2 | 1 | | 1 | – |

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Занимаясь волейболом в вузе, студенты получают сведения   по истории развития волейбола, знакомятся с правилами игры, основами методики обучения и тренировки, методами и средствами физической, технической, тактической, психологической и другими видами подготовки. Они получают также знания по гигиене, режиму питания, профилактике травматизма. На занятиях по волейболу студенты укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

Выполнение отдельных игровых приемов волейбола не связано с проявлением больших усилий, с резкими движениями и статической работой, то эти приемы можно использовать для занятий в специальных учебных подгруппах. По мнению медиков, выполнение передач мяча, подач и блокирований является хорошим корригирующим средством. В связи с этим занятия  волейболом должны широко использоваться в работе со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Занятия по волейболу в  высших учебных заведениях направлены на физи­ческое развитие студентов, воспитание у них настойчи­вости, дисциплины, коллективизма, умение работать в команде, чувства дружбы и товарищества.

В данной работе были сформулированы методические указания для преподавателей физической культуры при обучении студентов основной и подготовительной группы технике верхней и нижней передаче мяча, верхней, нижней боковой и прямой подаче, нападающему удару, постановке одиночного блока и основам тактики на занятиях по волейболу. Авторы надеются, что учебное пособие  поможет преподавателям профессионально использовать полученные знания в практическом обучении волейболу студентов высших учебных заведений.

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

В процессе игровой деятельности волейболисты 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, техникумов и ВУЗов. Учащиеся и сту­денты знакомятся с содержанием и основными правилами игры, ов­ладевают техникой игровых приемов, усваивают простейшие такти­ческие комбинации.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Айрапетьянц, Л.Р. Спортивные игры / Л.Р. Айрапетьянц, М.А. Годик. – Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. – 156 с.

2. Ахмеров, Э.К. Волейбол для начинающих / Э.К. Ахмеров. – Минск: Полымя, 1985. – 79 с.

3. Беляев, А.В. Волейбол: Учеб. для вузов физической культуры  
/ А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.

4. . Голомазов, В. А Волейбол в школе : пособие для учителя / В.А. Голомазов. и др. - М.: «Просвещение». 1976. - 111 с.

5. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу: Учеб. пособие / Ю.Д. Железняк. – М.: Изд-во ФиС, 1970. – 194 с.

6. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.

7. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров  
/ Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

8. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения (Учеб. для студентов высших педагогических заведений) / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Изд. центр Академия, 2002. – 520 с.

9. Зятьковская, А.Ю, Волейбол в системе физического воспитания технических вузов: Учеб. пособие / М.И. Зятьковская, А.Ю. Потапов, Е.Ю. Потапова, В.А. Садовский. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2004. – 105 с.

10. Зятьковский, Ю.В. Оптимизация преподавания волейбола в институте физической культуры: Учеб. пособие для преподавателей и студентов ИФК / Ю.В. Зятьковский. – Хабаровск, 1987. – 66 с.

11. Ивойлов, А.В. Волейбол: Учеб. для педагогических институтов  
/ А.В. Ивойлов. – Минск: Выш. школа, 1985. – 261 с.

12. Клещев, Ю.Н. Волейбол: Учеб. для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт. 1883.– 270 с.

13. Макусев, О.Н., Обеспечение безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой и спортом: метод. указ. по профилактике травматизма на занятиях физической культурой / Макусев О.Н. – Нижнекамск: НХТИ (филиал) ФГБОУ ВПО «КНИТУ», 2013. – 28 с.

14. Молдованова, Е.Ю., Обучение студентов вузов основам техники и тактики волейбола: учебное пособие / Е.Ю. Молдованова, И.В. Молдованова, Е.Ю. Трифонов, Н.К. Федорова ; Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск: НГТУ, 2013. – 54 с.

15. Свиридов, В.Л. Волейбол: Энциклопедия / В.Л. Свиридов, О.С. Чехов. – Томск: «Компания Янсон», 2001. – 318 с.

16. Фурманов, А.Г. Начальное обучение волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск, 1976. – 148 с.

17. Фурманов, А.Г. Студенческий волейбол / А.Г. Фурманов. – Минск: Выш. школа, 1983. – 175 с.

18. Яковлев, В.Г. Подвижные игры: Учеб. пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – М.: Посвящение, 1977. – 143 с.

**Учебное издание**

**Макусев Олег Николаевич**

кандидат педагогических наук

**Панягин Денис Михайлович**

старший преподаватель

**ВОЛЕЙБОЛ В ВУЗЕ**

Учебное пособие

Корректор Белова И.М.

Худ. редактор Фёдорова Л.Г.

Сдано в набор 20.05.16.

Подписано в печать 25.05.16.

Бумага писчая. Гарнитура Таймс.

Усл. печ. л. 5,75. Тираж 100 экз.

Заказ №59

НХТИ ФГБОУ ВПО «КНИТУ»,

г. Нижнекамск, 423570, ул. 30 лет победы, д.5а.