

Российский государственный педагогический
университет им. А. И. Герцена



С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов

ВОЛЕЙБОЛ

Учебное пособие

Санкт-Петербург
Издательство РГПУ им. А. И. Герцена
2018

УДК 796/799
ББК 75.569
Ф45

*Печатается по рекомендации кафедры
методики обучения физической культуре
и спортивной подготовки
РГПУ им. А. И. Герцена*

С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов.
Ф45 Волейбол: учебн. пособие / С. Л. Фетисова, А. М. Фокин,
Ю. Я. Лобанов. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена,
2018. — 96 с.

ISBN 978-5-8064-2572-1

Учебное пособие предназначено для студентов высших и средних специальных учебных заведений, обучающихся по направлениям «44.03.01 — Педагогическое образование», «49.03.01 — Физическая культура» и «49.03.02 — Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

ISBN 978-5-8064-2572-1

УДК 796/799
ББК 75.569

© С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов, 2018
© С. В. Лебединский, оформление обложки, 2018
© Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
----------------	---

ГЛАВА 1

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

1.1. Возникновение и развитие волейбола	5
1.2. Развитие волейбола в России	8

ГЛАВА 2

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА

2.1. Правила соревнований	10
2.2. Методика судейства	17

ГЛАВА 3

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

3.1. Техника игры	21
3.2. Тактика игры	25

ГЛАВА 4

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ

В ВОЛЕЙБОЛ	37
4.1. Изучение отдельного тактико-технического приема	40
4.2. Дидактические формы и методы	47

ГЛАВА 5

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ	75
------------------------	----

Приложение 1. Игровая площадка	78
Приложение 2. Сетка	79
Приложение 3. Позиции игроков	80
Приложение 4. Расположение судейской бригады	81
Приложение 5. Жесты судей	82
Приложение 6. Примерные планы-конспекты проведения уроков по волейболу.....	85

Литература	94
------------------	----

ВВЕДЕНИЕ

Подготовленное к изданию авторским коллективом преподавателей РГПУ им. А. И. Герцена учебное пособие «Волейбол» написано в соответствии с действующей рабочей программой по дисциплине «Спортивные и подвижные игры», входящей в модуль дисциплин «Теория и частные методики физкультурно-спортивной деятельности» и «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности», обеспечивающих профессиональную подготовку выпускников высших учебных заведений в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования: по направлениям «44.03.01 — Педагогическое образование», «49.03.01 — Физическая культура» и «49.03.02 — Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

В подготовке учебного пособия участвовали ведущие специалисты института физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена: профессор, кандидат педагогических наук Фетисова С. Л., доцент, кандидат педагогических наук Фокин А. М., профессор, доктор педагогических наук Лобанов Ю. Я. Учебное пособие содержит пять отдельных глав, в которых рассматриваются вопросы истории развития волейбола, также представлены правила и основы судейства. Содержание игры представлено классифицированием техники и тактики и описанием основных определений и понятий. Наиболее важным разделом является раздел «Дидактические формы и методы».

Все пособие построено на единой педагогической концепции и представляет собой адаптированную к нуждам школы модель полноценного использования игрового-соревновательного метода, отвечающую задачам реформирующейся системы школьного образования и, в частности, необходимости широкого внедрения игровых форм двигательной активности, наилучшим образом обеспечивающих решение задач разносторонней физической подготовки и психологической разгрузки учащихся школы.

Содержание учебного пособия охватывает весь круг вопросов, необходимых для профессиональной подготовки бакалавров, который основан на использовании новой образовательной технологии, реализованной в процессе преподавания дисциплины «Спортивные и подвижные игры» студентам в РГПУ им. А. И. Герцена и, в конечном счете, окажет положительное влияние на постановку физического воспитания в дошкольных и школьных образовательных учреждениях.

ГЛАВА 1

ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

1.1. Возникновение и развитие волейбола

До настоящего времени не утихают споры, где зародился волейбол — в Европе, в частности в России (кулачный мяч) или на Азиатском континенте (Китай, Корея, Япония). Но большинство специалистов склонны считать, что родиной волейбола являются Соединенные Штаты Америки. Автором игры был американец Халстед из Спрингфилда, который в 1866 г. начал пропагандировать игру в «летающий мяч», названную им волейболом.

Официальной датой рождения игры считается 1895 г. Двадцатилетний американский преподаватель физической культуры колледжа в городе Гелиок штата Массачусетс Уильям Дж. Морган объявил об изобретении игры волейбол, а также разработал первые правила, обнародованные в 1897 г., которые состояли из десяти параграфов:

- § 1. Разметка площадки.
- § 2. Принадлежности для игры.
- § 3. Величина площадки 25 × 50 футов (7,6 × 15,1 м).
- § 4. Размер сетки 2 × 27 футов (0,61 × 8,2 м). Высота сетки 6,5 футов (198 см).
- § 5. Мяч — резиновая камера в кожаном или полотняном футляре, окружность мяча — 25–27 дюймов (63,5–68,5 см), вес 340 г.
- § 6. Подача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется.
- § 7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает одно очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допускают ошибку, то подающий игрок сменяется.
- § 8. Если мяч во время игры (не при подаче!) попадает в сетку — это ошибка.
- § 9. Если мяч попадает на линию — это считается ошибкой.
- § 10. Количество игроков не ограничено.

У. Дж. Морган назвал игру «минтонет». Уже через год после своего возникновения, в 1896 г., игра «минтонет» была представлена общественности на конференции ИМКА (Союз христианской молодежи) в Спрингфилде (штат Массачусетс, США). Эта ассоциация

впоследствии явилась активным инициатором распространения волейбола. В связи с тем, что основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку», профессор Альфред Хальстед предложил переименовать «минтонет» в «волейбол», что в переводе означает «летающий мяч».

Изначально команде разрешалось иметь по девять человек. Однако после нововведений количество уменьшилось до 6 человек в команде. Но уже в 1896 г. спортивная фирма «Спалдинг» выпустила первый официальный волейбольный мяч, а к 1900 г. стандартная форма и вес мяча были почти идентичны тем габаритам, которые используются сегодня.

Основные правила, часть из которых дошла до наших дней, сформировались в 1915–1925 гг. В соответствии с оригинальными правилами волейбола, команда должна была забивать 21 очко, чтобы одержать победу, а в 1917 г. это число было сокращено до 15, а высота сетки составила 243 см. В 1918 г. было определено количество игроков на площадке — шесть; с 1922 г. разрешено не более трех касаний мяча. В этом же году были проведены первые общенациональные соревнования в Бруклине с участием 23 мужских команд.

1923 г. — определен размер площадки 9,1 м × 18,2 м (30 × 60 футов). При счете 14 : 14 победителем считается команда, первой набравшая 2 очка.

В 1924 г. была организована первая в Европе спортивная организация по волейболу — Союз баскетбола и волейбола Чехословакии. Годом позже были утверждены современные размеры площадки, размеры и вес волейбольного мяча.

1925 г. — введена единая метрическая система измерений. Окружность мяча 66–69 см. Вес мяча 275–285 г. Размер площадки 9 × 18 м. Минимальный состав команды на площадке — 5 человек, продолжительность встречи — 3 партии.

В период 1921–1928 гг. уточняются правила игры, формируются технические приемы (подача, передачи, нападающий удар, блок). Зарождаются основы тактики игры.

В 1929–1939 гг. происходит дальнейшее развитие техники и тактики игры. Появляется групповой блок, начинают применяться нападающие силовые (боковой нападающий удар) и обманные удары. В 1936 г. была образована Международная техническая комиссия, в которую вошли 13 стран Европы, 5 стран Америки и 4 страны Азии.

В 1937 г. введена «Трехметровая зона нападения», введены номера на майках игроков, замена любого игрока, а не только травмированного.

В 1946 г. были введены в действие первые международные правила игры, а с 1947 г. соревнования мужских команд стали проводиться из 5 партий, запрещена «подача с руки» и выступление 5 человек

вместо шести. 1947 г. стал отправной точкой развития волейбола в мире. В апреле этого года состоялся первый конгресс по волейболу, на котором было принято решение о создании Международной федерации волейбола (FIVB), которую возглавил француз Поль Либо.

В 1948 г. в Риме состоялось первое первенство Европы среди мужских команд, в котором участвовало 6 команд.

Бурным развитием охарактеризовался следующий этап становления волейбола (1948–1968 гг.). В 1949 г. в Праге состоялось дебютное Первенство мира среди мужских команд и Первенство Европы среди женских команд. В 1960 г. волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио среди мужских и женских сборных. После токийской Олимпиады было внесено существенное изменение в правила игры — блокирующим разрешили переносить руки над сеткой на сторону соперника и повторно касаться мяча после блокирования. С 1965 г. начинает проводиться розыгрыш Кубка мира среди мужских команд. Первым победителем стала сборная СССР.

В 1970 г. введены антенны на краях сетки, в 1974 г. появились судейские желтая и красная карточки, а в 1976 г. разрешено выполнять еще три касания после состоявшегося блокирования. Начиная с 1980 г. вводятся понятия: «зона подачи», «свободная зона», «зона замены», «игровое поле», «площадка»; новые образцы судейской документации: протоколы матча, бланки расстановки и т.п. В 1984 г. введен запрет на блокирование подачи.

Накануне Олимпийских игр в Сеуле (1988 г.) были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: она стала играть по системе «тай-брейк» («розыгрыш — очко»). С 1990 г. стала разыгрываться Мировая лига (мужчины) — ежегодное коммерческое соревнование, призванное увеличить популярность волейбола во всём мире. С 1993 г. проводится аналогичное соревнование у женщин — Гран-при.

С 1992 г. разрешено касание мяча любой верхней частью тела, включая колени. При счете 14 : 14 в пятой партии игра ведется до преимущества в 2 очка. Касание сетки считается ошибкой только при выполнении технического приема. Установлена ширина сетки 1,0 м. В 1996 г. разрешены касание мяча любой частью тела (в том числе ногой), в 1997 г. FIVB предложила национальным сборным включать в свои составы игрока либеро. В октябре 1998 г. было принято ещё более революционное решение — играть по системе «ралли-пойнт» каждую партию: первые четыре до 25 очков, пятую — до 15.

В настоящее время руководство FIVB объединяет более 221 национальную федерацию волейбола и продолжает вести работу над усовершенствованием волейбольных правил. В 2000 г. регламентировано время одной попытки подачи — 8 секунд. Некоторые изменения по толкованию ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину

противника, уточнению определения блокирования, расширению заявки команды на официальные международные турниры до 14 игроков, 2 из которых либеро, были утверждены в 2009 г. В апреле 2013 г. на международных соревнованиях под эгидой FIVB и CEV стала активно применяется система видеопросмотров, наказание игрока жёлтой карточкой не сопровождается проигрышем очка.

1.2. Развитие волейбола в России

В СССР волейбол культивировался с начала 1920-х. Официальной датой его рождения считается 28 июля 1923 г., когда на Мясницкой улице состоялся матч между командами Высших художественно-технических мастерских и Государственного техникума кинематографии. У истоков волейбола в СССР действительно стояли представители творческой интеллигенции, но за короткий период эта игра стала массовым развлечением для самого широкого круга людей, а затем превратилась в современный и популярный вид спорта. Большую роль в популяризации волейбола в мире, развитии технико-тактического арсенала этого вида спорта сыграли советские игроки и тренеры.

В 1927 г. издается первая книга по волейболу на русском языке «Волейбол и кулачный мяч» по редакцией М. В. Сысова и А. А. Макрушева. Начиная с 1927 г. проводятся регулярно первенства Москвы по волейболу. В этом же году утверждаются всесоюзные правила соревнований по волейболу и состоялась первая междугородная товарищеская встреча между студентами Москвы и Харькова, в которой москвичи одержали победу.

В 1928 г. волейбол включен в программу соревнований Всесоюзной спартакиады и была создана в Москве первая постоянная судейская коллегия, которая контролировала соблюдение правил участниками игры и знакомила их с изменениями в правилах и новыми технико-тактическими приемами. В дальнейшем правила соревнований в СССР изменялись в соответствии с международными.

В 1932 г. из Всесоюзной секции ручных игр была выделена секция волейбола, которая отвечала за развитие волейбола в стране. Всесоюзная секция волейбола в 1948 г. вступила в FIVB, а в 1959 г. была преобразована в Федерацию волейбола СССР.

Первое первенство СССР по волейболу состоялось в апреле 1933 г. в Днепропетровске, которое привлекло большое количество зрителей. Победу в первенстве одержали команды Москвы. С 1933 г. волейбол присутствовал в программе всех Всесоюзных спартакиад.

Первые международные встречи нашей сборной командой были проведены в 1935 г. в Москве и Ташкенте во время посещения нашей страны спортсменами Афганистана, которые хотя и проводились по «азиатским» правилам (9 человек на поле, игроки не совершали переходов, счет в партиях велся до 22 очков), выиграли советские спортсмены.

В послевоенные годы волейбол в СССР вышел на пик своей массовости и популярности. Количество людей, занимающихся этим видом спорта, оценивалось в 5–6 миллионов.

В 1947 г. волейбольная команда из СССР принимала участие в первом Всемирном фестивале демократической молодежи в Праге. Выйдя на международную арену, советские волейболисты сразу становятся лидерами мирового волейбола — 1949 г. ознаменован победой мужской сборной СССР на чемпионате мира и женской на чемпионате Европы.

В 1964 г. в Токио проводится первый Олимпийский турнир по волейболу с участием 10 мужских и 6 женских команд, что является огромным успехом для волейбола. Советская мужская и японская женская команды завоевывают первые Олимпийские золотые медали.

До середины 1960-х гг. лидирующие позиции в советском волейболе занимали столичные женские команды «Локомотив», «Динамо» и «Спартак», мужские команды ЦСКА, «Динамо» (Москва), «Динамо» (Ленинград).

Женская сборная СССР 4 раза становилась олимпийскими чемпионками и 6 раз серебряными призерами. Бронзовых медалей в ее активе не было. Мужская сборная 3 раза была обладателем золотых, 3 раза — серебряных и 3 раза — бронзовых медалей.

Советские волейболисты — 6-кратные чемпионы мира, 12-кратные Европы, 4-кратные победители Кубка мира. Женская команда СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 13 — Европы, 1 — на Кубке мира. В волейбольный Зал славы приняты игроки Инна Рыскаль, Юрий Чесноков, Константин Рева, Нина Смолеева и Иван Бугаенков, тренеры Вячеслав Платонов, Гиви Ахвледиани и Николай Карполь, а также Владимир Саввин как один из лучших волейбольных функционеров.

Всероссийская федерация волейбола образована в 1992 г. Мужская сборная России — чемпионы Олимпийских игр в Лондоне (2012 г.), серебрянные призеры чемпионата мира 2002 г. и двухкратные чемпионы Европы (2013 и 2017 гг.). Женская команда побеждала на чемпионатах мира 2006 и 2010 гг., становилась 6-кратными чемпионками Европы, двукратными серебрянными призерами Олимпийских игр (2000 и 2004 гг.).

Вопросы для самопроверки

1. Кто является автором игры в волейбол?
2. В какой стране зародился волейбол?
3. В каком году произошло превращение волейбола в официально признанную игру?
4. В каком году состоялось первое первенство Европы среди мужских команд?
4. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?
5. В каком году была образована Всероссийская федерация волейбола?
6. Назовите достижения советских волейболистов на Олимпийских играх?

ГЛАВА 2

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ И МЕТОДИКА СУДЕЙСТВА

2.1. Правила соревнований

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18 × 9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 м (Приложение 1). Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки. Средняя линия разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 × 9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой. На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону.

Зона подачи — это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см позади лицевой линии, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

Зона замены ограничена продолжением обеих линий атаки и простирается до стола секретаря.

Зона замещения Либера — это часть свободной зоны на стороне скамеек команд, она ограничена продолжением линии атаки и простирается до лицевой линии.

Сетка установлена вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин (Приложение 2). Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать официальную высоту более чем на 2 см. Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5–10 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см. Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см, выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Внутри ленты находится гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии. Внизу сетки имеется другая горизонтальная лента шириной 5 см аналогичная верхней ленте, через которую пропущен шнур. Этот шнур предназначен для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии. Две белые ленты прикреплены вертикально к сетке и расположены непосредственно над каждой боковой линией. Их ширина 5 см и длина 1 м, и они считаются частью сетки.

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного материала. Антенна прикреплена с внешнего края каждой боковой ленты. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.

Мяч должен быть сферическим с покрытием, сделанным из эластичной натуральной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет может быть однотонным светлым или комбинацией цветов. Его окружность 65–67 см и его вес 260–280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/кв.см (от 4.26 до 4.61 psi).

Участники. На матч команда может иметь в составе до 12 игроков, плюс:

⇒ тренерский состав: один тренер, максимум два помощника тренера;

⇒ медицинский персонал: один массажист команды и один врач.

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

Экипировку игрока составляют футболка, трусы, носки (форма) и спортивная обувь. Цвет и фасон футболок, трусов и носков должны быть одинаковыми для команды (исключение: для Либеро). Форма должна быть чистой. Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 20. Капитан команды должен иметь на его/ее футболке полосу 8 × 2 см, подчеркивающую номер на груди.

Партия (за исключением решающей 5-й партии) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в два очка. В случае равного счета 24 : 24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26 : 24; 27 : 25; и т.д.). Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При равном счете 2 : 2, решающая 5-я партия играется до 15 очков и минимального преимущества в 2 очка.

Жеребьевка. Перед матчем 1-й судья проводит жеребьевку для определения первой подачи и сторон площадки в первой партии. Если будет играть решающая партия, должна быть проведена новая жеребьевка. Жеребьевка проводится в присутствии двух капитанов команд. Победитель жеребьевки выбирает: или право подавать или принимать подачу, или сторону игровой площадки. Проигравший принимает оставшийся вариант.

Разминка. Если команды предварительно имели игровую площадку исключительно в своем распоряжении, перед матчем им предоставляется 6-минутная совместная официальная разминка на сетке, если нет — они могут иметь 10 минут.

Начальная расстановка команды. В игре всегда должны участвовать шесть игроков от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии. Перед началом каждой партии тренер должен представить начальную расстановку своей команды в карточке расстановки. Игроки,

которые не включены в начальную расстановку на данную партию, являются в этой партии запасными (кроме игроков Либеро).

Позиции. В момент удара по мячу подающим каждая команда должна находиться в пределах своей площадки в порядке перехода (исключая подающего). Позиции игроков пронумерованы следующим образом: три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний — левый), 3 (передний — центральный) и 2 (передний — правый); другие три игрока являются игроками задней линии, занимая позиции 5 (задний — левый), 6 (задний — центральный) и 1 (задний — правый). Каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от средней линии, чем соответствующий игрок передней линии. Игроки передней линии и игроки задней линии должны, соответственно, быть расположены параллельно средней линии. Позиции игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью, следующим образом:

⇒ часть стопы каждого игрока передней линии должна быть ближе к средней линии, чем стопы соответствующего игрока задней линии (Приложение 3);

⇒ часть стопы каждого правого (левого) бокового игрока должна быть ближе к правой (левой) боковой линии, чем стопы центрального игрока его линии (Приложение 3).

После удара на подаче игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

Переход. Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется на протяжении партии. Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д. Ошибка при переходе считается совершенной, когда подача не выполняется в соответствии с порядком перехода. Это приводит к следующим последствиям в следующем порядке:

⇒ секретарь останавливает игру зуммером; соперник получает очко и последующую подачу;

⇒ если ошибка при переходе установлена только после завершения розыгрыша, который начался с ошибки перехода, только одно очко присуждается сопернику, независимо от результата сыгранного розыгрыша;

⇒ порядок перехода в совершившей ошибку команде исправляется.

Команда имеет право максимум на три удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку: «четыре удара». Игрок не может ударить мяч два раза подряд.

Ошибки при игре с мячом:

- ⇒ команда касается мяча четыре раза до его возврата;
- ⇒ игрок использует поддержку партнера по команде или любое устройство/предмет в пределах игрового поля, чтобы ударить по мячу;
- ⇒ мяч схвачен или брошен; он не отскакивает при ударе;
- ⇒ игрок касается мяча дважды подряд, или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Действия игрока у сетки. При блокировании игрок может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии что он не мешает игре соперника до или во время его атакующего удара.

Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии что это не мешает игре соперника, а также разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами), при условии что какая-либо часть переносимой стопы (стоп) касается средней линии или находится непосредственно над ней. Контакт игрока с сеткой между антеннами во время игрового действия с мячом является ошибкой.

Подача — это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи. Первая подача в первой партии, а также в решающей 5-й партии, выполняется командой, определяемой жеребьевкой. В других партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

Выполнение подачи:

- ⇒ удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он подброшен или выпущен с руки (рук);
- ⇒ только один раз разрешено подбросить или выпустить мяч;
- ⇒ постукивание мячом (дриблинг) или перемещение его в руках разрешается;
- ⇒ в момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться площадки (включая лицевую линию) или поверхности за пределами зоны подачи;
- ⇒ после удара он может заступить, или приземлиться за пределами зоны подачи или на площадке;
- ⇒ подающий должен ударить по мячу в течение 8 секунд после свистка 1-го судьи на подачу;
- ⇒ подача, выполненная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

Перерывы. Каждая команда может запросить максимум два тайм-аута и шесть замен в партии. Все запрашиваемые тайм-ауты длятся 30 секунд. На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях в 1–4 партиях два дополнительных 60-секундных «технических тайм-аута» применяются автоматически, когда лидирующая команда набирает 8-е и 16-е очко. В решающей (5-й) партии нет «технических тайм-аутов», только два тайм-аута продолжительностью 30 секунд могут быть запрошены каждой из команд.

Замена. Игрок начальной расстановки может выйти из игры, но только один раз в партии, и войти вновь, но только один раз в партии и только на свою прежнюю позицию в расстановке. Заменяющий игрок может войти в игру на место игрока начальной расстановки, но только один раз в партии, и может быть заменен только этим же стартовым игроком. Игрок (кроме Либери), который не может продолжать играть вследствие травмы или болезни, должен быть заменен в соответствии с правилами замены. Если это невозможно, команде дается право сделать исключительную замену сверх ограничений. В каждой партии команде разрешено максимум 6 замен.

Интервал — это время между партиями. Все интервалы длятся три минуты. В течение этого периода времени происходит смена площадок и запись расстановок команд в протокол.

Смена площадок. После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии. В решающей партии, как только лидирующая команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками и позиции игроков остаются теми же. Если смена не была сделана по достижении лидирующей командой 8 очков, она должна быть произведена сразу, как только выявлена эта погрешность. Счет, достигнутый к моменту, когда такая смена производится, остается тем же.

Игрок Либери. Каждая команда имеет право назначить из состава игроков в протоколе до двух специализированных защитных игроков: Либери. Только один Либери может быть на площадке в любое время. Игрок(и) Либери должен носить форму, которая имеет преобладающий цвет, отличный от любого цвета формы других членов команды. Эта форма должна явно контрастировать с формой других членов команды.

Действия Либери:

- ⇒ разрешено замещать любого игрока на задней линии;
- ⇒ он ограничен играть как игрок задней линии, и ему не разрешено

завершать атакующий удар из любого места (включая игровую площадку и свободную зону), если в момент контакта мяч полностью выше верхнего края сетки;

⇒ он не может подавать, блокировать или пытаться блокировать;

⇒ игрок не может завершать атакующий удар, когда мяч полностью выше верхнего края сетки, если мяч направлен пальцами сверху Либери, находящимся в своей передней зоне. Мяч может быть атакован свободно, если Либери выполняет то же самое действие за пределами своей передней зоны;

⇒ замещения Либери не считаются заменами.

Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям подразделяется на три категории в соответствии с серьезностью проступка.

⇒ грубое поведение: действие вопреки хорошему тону или нормам морали;

⇒ оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова или жесты, или любое действие, выражающее презрение;

⇒ агрессия: фактическое физическое нападение, или агрессивное или угрожающее поведение.

Шкала санкций. В соответствии с решением 1-го судьи и в зависимости от серьезности проступка применяются и записываются в протокол следующие санкции: Замечание, Удаление или Дисквалификация.

Замечание. Первое грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

Удаление. Член команды, на которого наложена санкция удаление, не должен участвовать в игре в оставшейся части партии, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен сидеть на месте для удаленных без других последствий. Первое оскорбительное поведение члена команды наказывается удалением без других последствий. Второе грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается удалением без других последствий.

Дисквалификация. Член команды, на которого наложена санкция дисквалификация, должен быть заменен в соответствии с правилами замены немедленно, если находится на площадке, и должен покинуть контрольную зону соревнования до конца матча без других последствий.

За первый случай физического нападения, или подразумеваемой или угрожающей агрессии налагается санкция дисквалификация без других последствий.

Второе оскорбительное поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

Третье грубое поведение одного и того же члена команды в том же матче наказывается дисквалификацией без других последствий.

2.2. Методика судейства

Состав судейской бригады. Судейская бригада матча состоит из официальных лиц:

- ⇒ 1-й судья;
- ⇒ 2-й судья;
- ⇒ секретарь;
- ⇒ четыре (два) линейных.

Процедуры. Только 1-й и 2-й судьи могут давать свисток во время матча:

⇒ 1-й судья дает сигнал на подачу, которым начинает, розыгрыш;

⇒ 1-й или 2-й судья дают сигнал об окончании розыгрыша, при условии что они уверены в совершении ошибки и определили ее характер.

Они могут давать свисток, когда мяч вне игры, для обозначения того, что они разрешают или отклоняют запрос команды. Сразу после свистка судьи, сигнализирующего об окончании, состоявшегося розыгрыша, они должны показать официальными жестами:

⇒ если ошибка зафиксирована свистком 1-го судьи, он должен показать в следующем порядке:

- а) команду, которая будет подавать;
- б) характер ошибки;
- в) игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости).

⇒ если ошибка зафиксирована свистком 2-го судьи, он должен показать:

- а) характер ошибки;
- б) игрока(ов), совершившего ошибку (при необходимости);
- в) команду, которая будет подавать, вслед за жестом 1-го судьи.

В этом случае 1-й судья не показывает ни характер ошибки, ни игрока, совершившего ее, а только команду, которая будет подавать.

В случае обоюдной ошибки оба судьи показывают в следующем порядке:

а) характер ошибки;

б) игроков, совершивших ошибку (если необходимо).

Команду, которая должна подавать, показывает затем 1-й судья.

1-й судья выполняет свои функции, стоя на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки на противоположной от секретаря стороне. Уровень его глаз должен быть приблизительно 50 см над сеткой (Приложение 4).

Обязанности. Перед матчем 1-й судья:

⇒ проверяет состояние игрового поля, мячи и другое оборудование;

⇒ проводит жеребьевку с капитанами команд;

⇒ контролирует разминку команд;

⇒ во время матча 1-й судья имеет право: предупреждать команды, налагать санкции за неправильное поведение и задержки; принимать решения об:

а) ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон;

б) ошибках в игре с мячом;

в) ошибках над сеткой и ошибочном контакте игрока с сеткой, главным образом на стороне атакующего;

г) ошибках при атакующем ударе Либеро и игроков задней линии;

д) завершнном атакующем ударе, выполненном игроком по мячу, находящемуся выше сетки, направленному игроком Либеро пальцами сверху, находящимся в своей передней зоне;

е) полном пересечении мячом нижней площадки под сеткой;

ж) состоявшемся блоке игрока задней линии или попытке блока игрока Либеро;

з) пересечении мячом сетки полностью или частично за пределами площадки перехода на площадку соперника, или касание антенны на своей стороне игровой площадки;

и) прохождении поданного мяча и при третьем ударе над или за антенной на своей стороне игровой площадки;

⇒ по окончании матча он проверяет протокол и подписывает его.

2-й судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки около стйки на противоположной стороне от 1-го судьи лицом в его сторону (Приложение 4).

Обязанности. В начале каждой партии, после смены площадок в решающей партии и при необходимости 2-й судья проверяет соответствие действительных позиций игроков на площадке записанным в карточках расстановки. Во время матча 2-й судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом:

- ⇒ переход на площадку соперника и в пространство соперника под сеткой;

- ⇒ ошибки в расстановке принимающей команды;

- ⇒ ошибочный контакт игрока с сеткой, главным образом на стороне блокирующего, и с антенной на его стороне площадки;

- ⇒ состоявшийся блок игроков задней линии или попытку блока игрока Либери; или ошибку при атакующем ударе игроков задней линии или Либери;

- ⇒ контакт мяча с посторонним предметом;

- ⇒ контакт мяча с полом, когда 1-й судья не находится в позиции, позволяющей увидеть этот контакт;

- ⇒ пересечение мячом плоскости сетки полностью или частично за пределами площадки перехода на площадку соперника, или касание антенны на своей стороне игровой площадки;

- ⇒ прохождение поданного мяча и при третьем ударе над или за антенной на своей стороне игровой площадки;

- ⇒ по окончании матча он проверяет и подписывает протокол.

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом секретаря на противоположной от 1-го судьи стороне лицом в его сторону (Приложение 4). Он ведет протокол в соответствии с Правилами, взаимодействуя со 2-м судьей. Он использует зуммер или иное звуковое устройство для сообщения о нарушениях или подачи сигнала судьям в соответствии со своими обязанностями.

Обязанности.

Перед матчем и партией секретарь:

- ⇒ записывает в протокол данные о матче и командах, включая фамилии и номера игроков Либери, в соответствии с действующими процедурами и получает подписи капитанов и тренеров;

- ⇒ записывает начальную расстановку каждой команды из карточки расстановки;

- ⇒ если он не сумел получить карточки расстановки вовремя, он немедленно сообщает об этом факте 2-му судье.

Во время матча секретарь:

- ⇒ записывает набранные очки;

- ⇒ контролирует очередность подачи каждой команды и немедленно после удара на подаче сигнализирует судьям о ее нарушении;

- ⇒ уполномочен подтверждать и объявлять, используя зуммер,

запросы замен, контролируя их количество, и записывает замены и тайм-ауты, информируя 2-го судью;

- ⇒ уведомляет судей о запросе обычного игрового перерыва, который не является правильным;

- ⇒ извещает судей об окончании партий и о наборе 8-го очка в решающей партии;

- ⇒ регистрирует предупреждения за неправильное поведение, санкции и неправильные запросы;

- ⇒ записывает все другие события по указанию 2-го судьи, в том числе исключительные замены, время восстановления, продолжительные перерывы, внешнюю помеху, переназначение и т.д.;

- ⇒ контролирует интервалы между партиями.

В конце матча секретарь:

- ⇒ записывает окончательный результат;

- ⇒ в случае протеста, с предварительного разрешения 1-го судьи, записывает или разрешает капитану команды записать в протокол изложение опротестовываемого эпизода;

- ⇒ подписывает протокол сам до получения подписей капитанов команд и затем судей.

Линейные. Если используются только два линейных, они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, 1–2 м от углов. Каждый из них контролирует обе — боковую и лицевую линии на своей стороне (Приложение 4).

Обязанности.

Линейные выполняют свои обязанности, используя флаги (40 × 40 см), чтобы показать:

- ⇒ мяч «в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около их линии (линий);

- ⇒ касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч;

- ⇒ касание мячом антенны, пересечение мячом сетки после подачи и третьего удара команды за пределами площадки перехода и т.д.;

- ⇒ заступ любого игрока (исключая подающего) за свою площадку в момент удара на подаче;

- ⇒ заступ подающего;

- ⇒ любой контакт на своей стороне площадки с верхними 80 см антенны любого игрока во время его игрового действия с мячом или, когда мешает игре;

- ⇒ пересечение мячом сетки на площадку соперника за пределами площадки перехода, или касание антенны на своей стороне площадки. По просьбе 1-го судьи линейный должен повторить свой сигнал.

Вопросы для самопроверки

1. Размеры игровой площадки?
2. На какой высоте устанавливается верхний край сетки для мужчин и женщин?
3. Как ведется счет в партии?
4. Порядок перехода игроков в волейболе.
4. Правила подачи в волейболе.
5. Количество тайм-аутов и замен в партии.
6. Назовите основные функции «Либера».
7. Состав судейской бригады.
8. Расположение и обязанности 1-го судьи.
9. Расположение и обязанности 2-го судьи.
10. Обязанности секретаря.

ГЛАВА 3

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

3.1. Техника игры

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного ведения игры. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре.

Технический прием — это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действия, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приемов (на месте, в движении, в прыжке и т.д.).

Варианты техники — конечный уровень классифицирования, описывающий особенности выполнения технического приема по признакам результирующей траектории полета мяча (направление,

высота и т.д.). Этот уровень характеризует особенности техники выполнения приемов при их 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.

Игровая ситуация — это дискретное расположение игроков и предмета игры, а также направление их перемещений, связанное с реализацией конкретного игрового замысла каждой из сторон игрового конфликта.

Различают ситуации:

⇒ стандартные, заранее обусловленные правилами игры, для которых характерно специальное время для реализации игровой задачи;

⇒ типовые, чаще всего возникающие по ходу игры и предполагающие заранее известные алгоритмы их решения;

⇒ нестандартные — возникающие вновь и не имеющие заранее определенного алгоритма решения.

Под алгоритмом решения принято понимать определенную последовательность (операций) играющих, ведущую к выгодному для них развитию игровой ситуации.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией — разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков (рисунки 1 и 2).

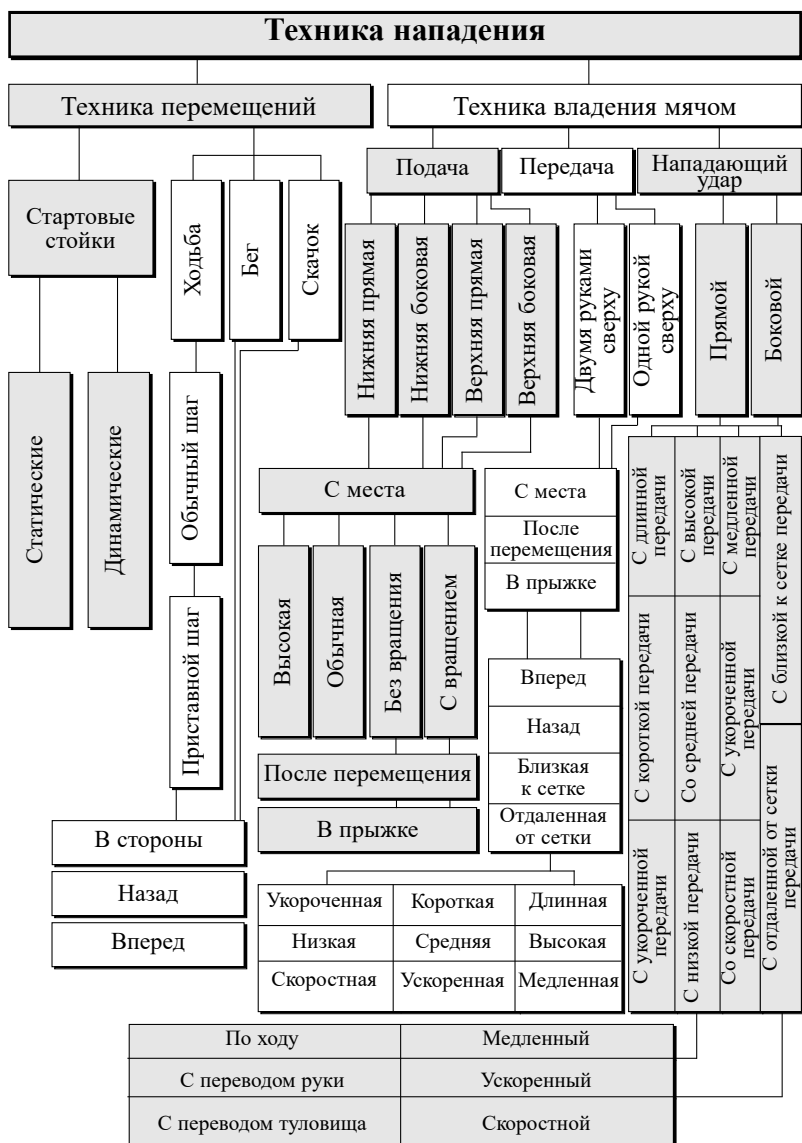


Рисунок 1. Классификация техники нападения

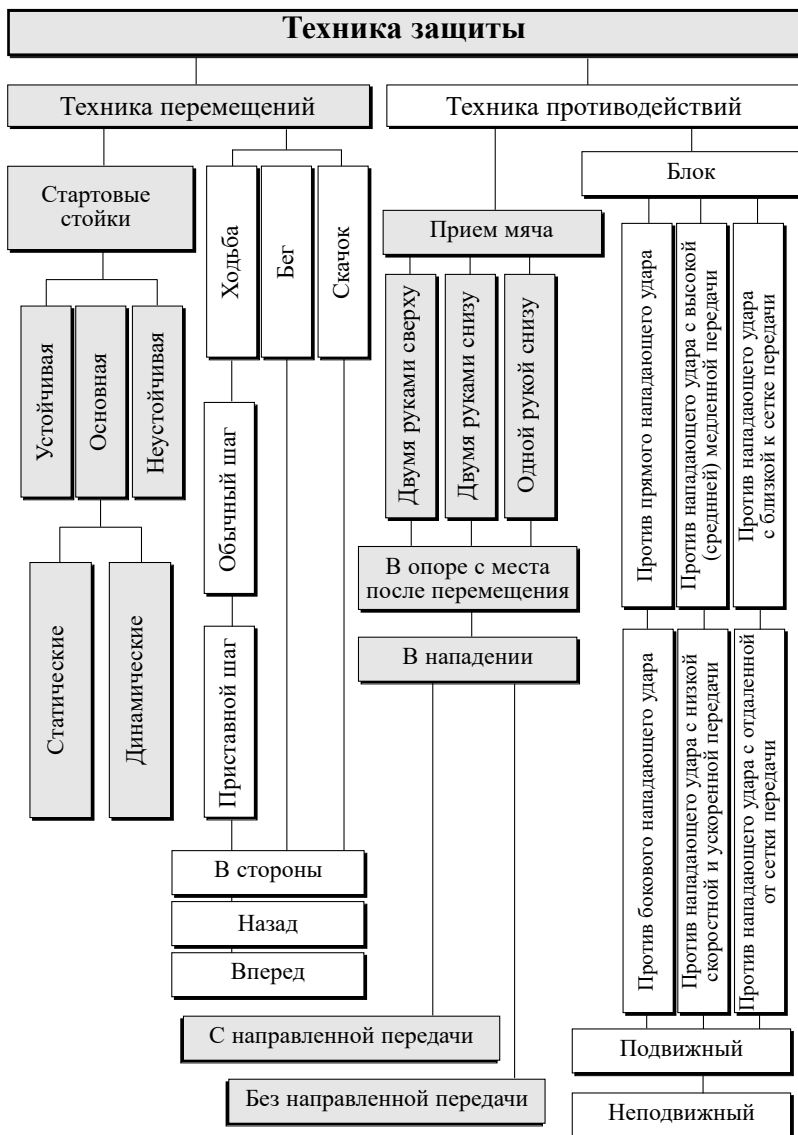


Рисунок 2. Классификация техники защиты

3.2. Тактика игры

Тактика игры — это организация спортивной борьбы команды с помощью индивидуальных, групповых, командных действий. Основная задача тактики — определить средства, способы и формы ведения игры в конкретных условиях против определенного противника.

Тактику игры в волейбол принято делить на тактику нападения и тактику защиты. В зависимости от принципа организации различают следующие группы действий игроков: индивидуальные, групповые и командные (рисунок 3 и 4).

Индивидуальные действия — это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые действия — взаимодействие двух и более игроков (в фазе нападения или защиты), выполняющих конкретную задачу.

Командные действия — взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определенных задач в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Игровая ситуация — это дискретное расположение игроков и предмета игры, а также направление их перемещений, связанное с реализацией конкретного игрового замысла каждой из сторон игрового конфликта.

Различают ситуации:

- ⇒ стандартные, заранее обусловленные правилами игры, для которых характерно специальное время для реализации игровой задачи;
- ⇒ типовые, чаще всего возникающие по ходу игры и предполагающие заранее известные алгоритмы их решения;
- ⇒ нестандартные — возникающие вновь и не имеющие заранее определенного алгоритма решения.

Под алгоритмом решения принято понимать определенную последовательность (операций) играющих, ведущую к выгодному для них развитию игровой ситуации.

Тактическая комбинация — это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контроля.

Система игры — это определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.

Комплектование команды связано с определенной системой, так например: в нападении 4 : 2 (четыре нападающих и два связующих) или 5 : 1 (пять нападающих и один связующий). Вариант комплектования 4 : 2 предполагает расположение игроков одинаковых функций (два связующих) по диагонали, в противоположных зонах (в зонах 3–6, 2–5, 4–1).



Рисунок 3. Классификация тактики нападения

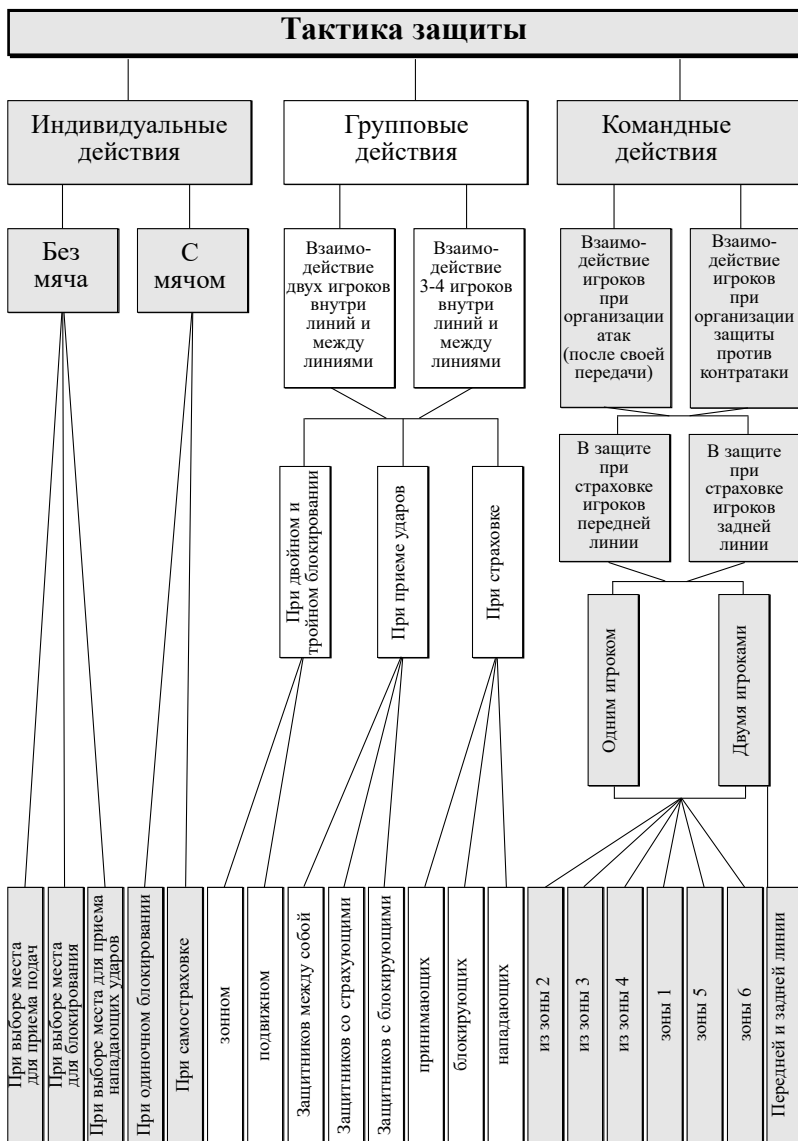


Рисунок 4. Классификация тактики защиты

Рассмотрим несколько вариантов этой системы. Условные обозначения представлены на рисунке 5.

Вариант 1. Связующий игрок располагается в 3 зоне. Принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку зоны 3, который посылает его в зону 4 или 2 (за голову).

Вариант 2. Связующий игрок стоит в зоне 2 у сетки, возможные взаимодействия игроков зон 2–3 и 2–4 (рисунок 6).

Вариант 3. Связующий игрок находится в зоне 4 и выполняет передачи на игрока зоны 3 и 2.

Но эта система — малоэффективна, т. к. двум нападающим противостоят три защитника соперника.

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии (5 : 1) — самая результативная, поскольку три игрока у сетки постоянно угрожают сопернику. Она позволяет применить наиболее острые, сложные и интересные тактические комбинации. Связующий игрок при системе нападения со второй передачи 5 : 1 может располагаться в любой зоне начальной расстановки команды. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

Наибольшей результативности добиваются в том случае, когда нападающие владеют не только ударами с различных передач и не только в своих зонах, но и со скрестным перемещением. Связующий игрок должен уметь разыгрывать мяч, учитывая действия блокирующих соперника.

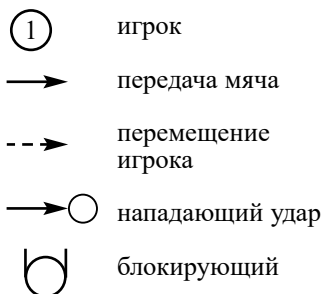


Рисунок 5. Условные обозначения

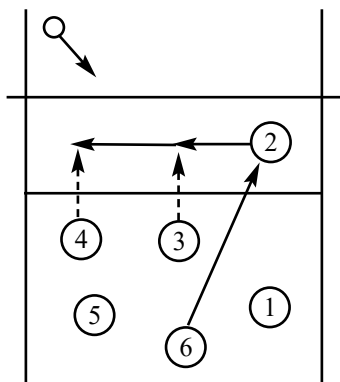


Рисунок 6. Групповые тактические действия в нападении через игрока передней линии

Остановимся на некоторых примерных тактических комбинациях этой системы.

1. Мяч принят в зоне 5 и направлен в зону 3, куда вышел игрок зоны 6. Нападающие зоны 4 и 2 резко выходят к середине сетки, чтобы выполнить удар с низкой передачи. Пасующий игрок передает мяч в зону 4, откуда нападающий зоны 3 выполняет удар — «крест» (рисунок 7).

2. Мяч направлен в зону 2, куда для второй передачи вышел игрок зоны 1. Нападающий зоны 2 резко выходит на удар с низкой передачи в зону 3, игрок который до последнего момента не обнаруживает своих намерений. В зоне 4 угрожает еще один нападающий. Передающий игрок вначале дает понять противнику, что будет выполнять низкую передачу около себя, затем имитирует, что передача будет длинной, на край сетки в зону 4. Неожиданно направляет мяч в зону 3, за спину нападающего зоны 2, который выходил на удар с низкой передачи — «эшелон» (рисунок 8).

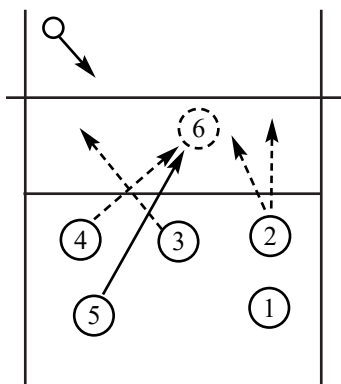


Рисунок 7. Тактическая комбинация с выходящим игроком задней линии зоны 6 («Крест»)

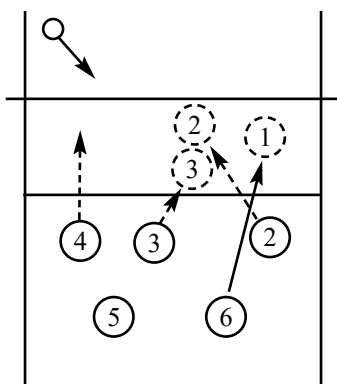


Рисунок 8. Тактическая комбинация с выходящим игроком задней линии зоны 1 («Эшелон»)

3. Мяч принят в зоне 6 и направлен в зону 2, куда вышел игрок зоны 1. Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи, передача следует игроку зоны 4,

рядом с игроком зоны 3, который имитирует удар, отвлекая блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 успешнее завершить атаку — комбинация «волна» (рисунок 9).

4. Комбинация «Обратный крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2, а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2 (рисунок 10).

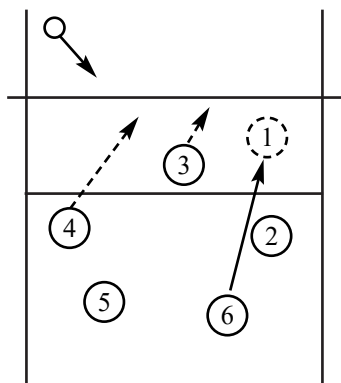


Рисунок 9. Тактическая комбинация с выходящим игроком задней линии зоны 1 («Волна»)

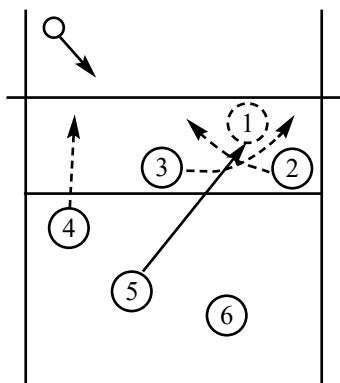


Рисунок 10. Тактическая комбинация с выходящим игроком задней линии зоны 1 («Обратный крест»)

Командные действия в защите при приеме подач

Разберем расположение и взаимодействие всех игроков команды при приеме подачи, а также при атаке и контратаке соперника.

В зависимости от тактики подач противника и распределения зон приема условно выделяют систему игры с расстановкой **в линию и уступами**.

При расстановке в линию игроки стоят почти на одной линии, не нарушая правил расстановки.

При расстановке уступами или в две линии, игроки стоят на различном расстоянии друг от друга, не загромождая один другого.

В большинстве случаев команды предпочитают расстановку уступами. Такое расположение игроков помогает лучше принимать разнообразные по способу выполнения и направлению подачи.

Расположение игроков при приеме подач, когда команда готовится нападать со второй передачи игрока передней линии.

Игрок зоны 3 в приеме мяча не участвует (рисунок 11). Все стоят лицом в сторону подающего игрока противника. Игрок зоны 4 находится за линией нападения, примерно в метре от боковой линии, и отвечает за прием подач в своей зоне, особенно вдоль боковой линии.

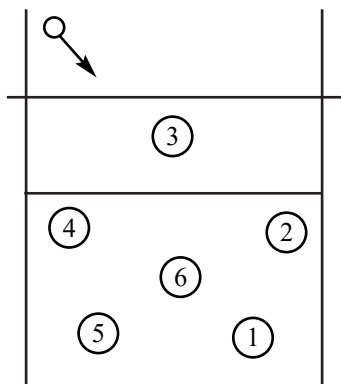


Рисунок 11. Расположение игроков при приеме подач противника, когда вторую передачу должен выполнять игрок зоны 3

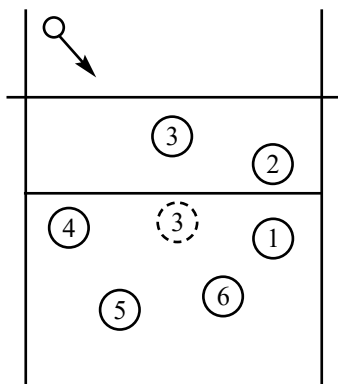


Рисунок 12. Расположение игроков при приеме подач противника, когда вторую передачу должен выполнять игрок зоны 2

Игрок зоны 6 располагается в середине площадки, отвечает за этот район действий и зону нападения непосредственно перед собой. Игрок зоны 2 находится около линии нападения, примерно в полутора метрах от боковой линии. Игроки зон 5 и 1 стоят соответственно между игроками зон 4 и 6, а также 2 и 6. Они отвечают за прием подач, проходящий между этими игроками, в своих зонах действий и на всей задней линии.

Другой вариант. Игрок зоны 2 располагается около сетки в своей зоне и в приеме не участвует (рисунок 12). Нападающий зоны 3 отходит за линию нападения, примерно на середину площадки или

в зону нападения. Расположение и обязанности игроков зон 4 и 5 такие же, как в первом варианте. Поскольку игрок зоны 2 ушел к сетке для передачи, место его фактически занимает игрок зоны 1, а игрок зоны 6 соответственно смещается вправо и перекрывает путь игроку зоны 1. Таким образом, игроки равномерно распределяются по всей площадке.

Расположение игроков при приеме подачи, когда команда готовится нападать с первой передачи или откидки игрока передней линии.

Команда стремится направить первую передачу на удар в зону 2 (рисунок 13). Нападающий зоны 3 располагается примерно на одинаковом расстоянии от боковых линий у линии нападения. Игрок зоны 6 находится правее него. Защитник зоны 1 становится несколько впереди, так как нападающий зоны 2 занимает позицию почти в зоне нападения у боковой линии.

Игроки стремятся направить мяч сразу на удар в зону 4 (рисунок 14). Игрок зоны 5 находится несколько впереди, так как нападающий зоны 4 стоит в зоне нападения у боковой линии.

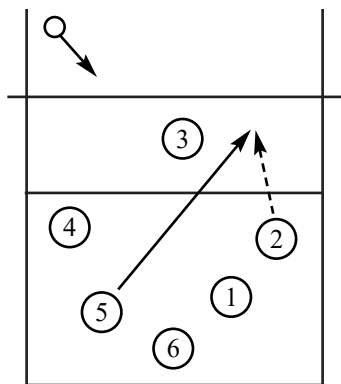


Рисунок 13. Расположение игроков при приеме подачи, когда возможно нападение с первой передачи из зоны 2

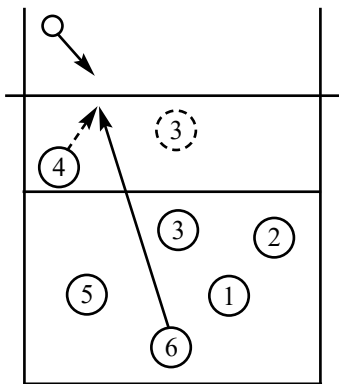


Рисунок 14. Расположение игроков при приеме подачи, когда возможно нападение с первой передачи из зоны 4

Расположение игроков при приеме подачи, когда команда готовится нападать со второй передачи выходящего игрока задней линии.

При выходе передающего задней линии из-за игрока возможны следующие варианты расположения.

Для передачи выходит игрок зоны 1 (рисунок 15). Нападающий зоны 4 обычно располагается в своей зоне за линией нападения. Игрок зоны 3 находится также за линией нападения или ближе к сетке. Нападающий зоны 2 стоит в полутора метрах от боковой линии за линией нападения. Игроки зон 5 и 6 занимают позиции соответственно между игроками зон 4 и 3, а также 3 и 2. Выходящий зоны 1 из-за игрока зоны 2, не нарушая правил расстановки, становится сзади и немного правее последнего. Иногда, чтобы лучше определить момент перемещения к сетке и не нарушать расстановки, выходящий игрок касается рукой стоящего перед ним игрока. При выходе игрока из зоны 1 нападающие зон 3 и 4 иногда заранее готовятся к смене мест, чтобы играть в зоне партнера.

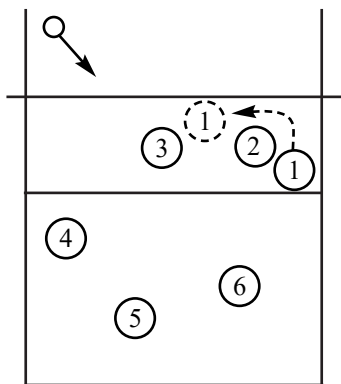


Рисунок 15. Расположение игроков при приеме подачи, когда команда готовится нападать со второй передачи выходящего игрока задней линии зоны 1

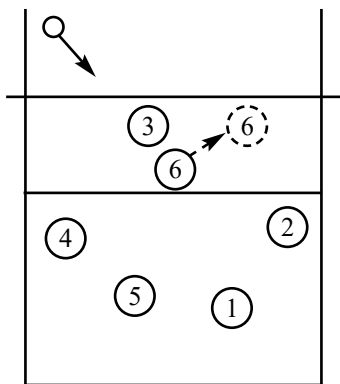


Рисунок 16. Расположение игроков при приеме подачи, когда команда готовится нападать со второй передачи выходящего игрока задней линии зоны 6

Для второй передачи выходит игрок зоны 6 справа от нападающего зоны 3. Не исключена возможность выхода слева от него. Принципиальная схема расположения принимающих игроков та же,

что и в первом варианте. Особенно внимательно должны согласовывать свои действия игроки зон 3, 5, 1 и 6. Такой выход несколько усложняет прием мяча игрокам, находящимся в этих зонах, особенно если не четко действует игрок зоны 6 и путь его пересекает траекторию полета мяча при подаче. Поэтому выгоднее использовать такое тактическое расположение при выходе игрока зоны 6, когда нападающий зоны 3 стоит около сетки, позволяет выходящему сократить путь и не мешает при приеме подачи (рисунок 16).

При выходе игрока зоны 5 для второй передачи (рисунок 17) команда располагается так же, как при выходе игрока зоны 1. Разница лишь в том, что игрок зоны 5 выходит слева от нападающего зоны 4. Возможен и выход справа (рисунок 18).

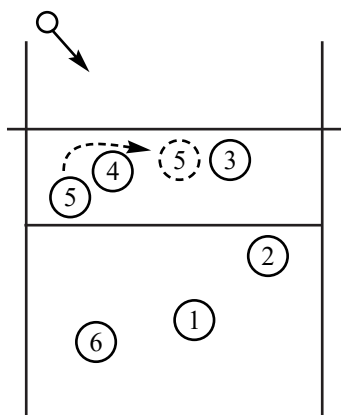


Рисунок 17. Вариант расположения игроков при приеме подачи, когда команда готовится напасть со второй передачи выходящего игрока задней линии зоны 5

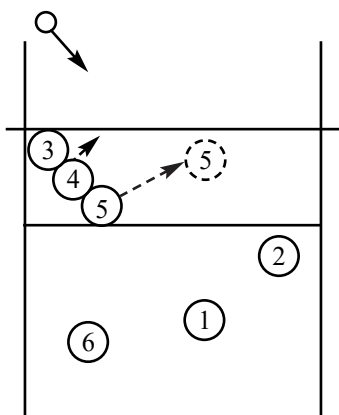


Рисунок 18. Вариант расположения игроков при приеме подачи, когда команда готовится напасть со второй передачи выходящего игрока задней линии зоны 5

Командные действия в защите при приеме нападающих ударов

Системы игры в защите определяются функциями игроков в защите: блок, страховка и игра в поле. Простейшая система защиты — это страховка игроком передней линии — не ставишь блок — страхуй

своего партнера, она не требует больших перемещений и легче воспринимается обучаемым. Ее еще называют «системой защиты углом назад».

Противник нападает из зоны 4 (рисунок 19). Двойной блок ставят игроки зон 2 и 3, закрывая удары по ходу. Страхует свободный от блока игрок зоны 4, который находится у линии нападения на границе зон 3 и 2. Защитник зоны 5 продвигается вперед вдоль боковой линии, примерно до середины площадки, и готов подстраховать зону 4 и середину площадки. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, смещается немного влево. Игрок зоны 1 занимает обычную позицию защитника, готовясь принять удар с переводом мяча.

При нападении противника из зоны 2 вариант расположения в защите аналогичен первому, только в соответствии с зонами нахождения каждого игрока: на блоке игроки зон 3 и 4, на страховке — зоны 2, в защите — зон 1, 6, 5. Все остальные варианты расположения игроков в защите при нападении противника из зоны 3 аналогичны первым двум.

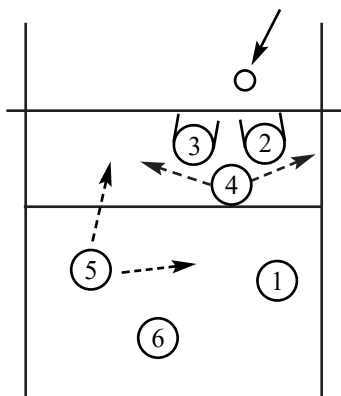


Рисунок 19. Система расположения игроков в защите при страховке свободным от блока игроком зоны 4

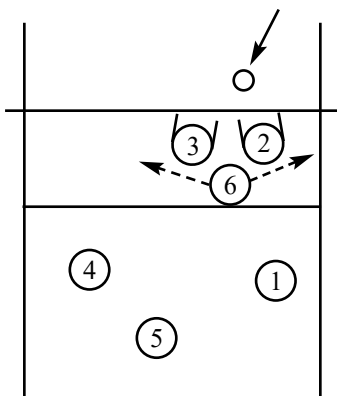


Рисунок 20. Вариант расположения игроков в защите при страховке игроком задней линии зоны 6

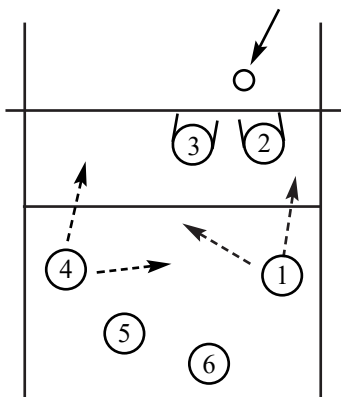


Рисунок 21. Смешанный вариант страховки

Еще одна система защиты «углом вперед» (рисунок 20). В этой системе страховку осуществляет игрок задней линии, в данном случае игрок зоны 6. Противник атакует из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая в основном нападающий удар по ходу. Игрок зоны 4 занимает позицию в защите до удара, отходя к линии нападения и почти к боковой линии. Он готов принять сильные косяе и обманные удары в своей зоне. Защитник зоны 5 готов принять мяч по диагонали площадки, проходящий между руками блокирующих или задетый блоком. Игрок зоны 1 готовится принять удары по линии. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения.

Реже применяется третья система защиты «смешанная» (рисунок 21). При смешанном варианте страховки с крайними защитниками и игроком, свободным от блока, принципиальная схема расположения игроков остается той же. Задача этих игроков — обеспечить двойную страховку. В подобных случаях допускается, чтобы игрок зоны 2 или 4 занял позицию в зоне нападения, выйдя на страховку несколько вперед. Защитник зоны 5 (1) смещается чуть вперед к зоне блокирующих. Двойная страховка применяется в тех случаях, когда теряется много мячей именно на передней линии из-за недостаточной страховки.

Вопросы для самопроверки

1. Дайте определение техники игры и технического приему.
2. Классификация техники нападения в волейболе.
3. Что включает в себя техника перемещений в волейболе.
4. Что включает в себя техника владения мячом в волейболе.
5. Дайте определение тактике игры.
6. Дайте определение тактической комбинации.
7. Раскройте понятие система игры в волейболе.
8. Что включают в себя индивидуальные тактические действия в защите.
9. Назовите системы игры в защите при приеме подач.
10. Назовите системы игры в защите при приеме нападающих ударов.

ГЛАВА 4

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Игра в волейбол представляет собой важное средство для решения задач массовой физической культуры. Отличаясь большой популярностью и доступностью она широко применяется в процессе организованных занятий физической культурой, в адаптивной физической культуре и как средство рекреации. Чтобы обеспечить полноценное использование игры в волейбол, необходимо овладеть методикой техники и тактики.

Что такое методика? Под методикой принято понимать специально использованное содержание и способы передачи знаний и умений. В переводе метод означает путь в достижении поставленной задачи. Как самостоятельная методика выделяется потому, что в ней концентрируется содержание непосредственно процесса обучения. Между обучением и тренировкой существует тесная зависимость. Тренировка — более широкое понятие, которое включает задачи достижения высших спортивных разрядов. Обучение — является начальным этапом тренировки.

На этапе начального обучения ставится цель ознакомить занимающихся с основным содержанием игры и в процессе этого знакомства создать предпосылки для её углубленного изучения. Этап создания предпосылок представляет собой важное условие к последующему овладению игрой, где следует выделить:

- ⇒ изучение специальных знаний;
- ⇒ развитие специальных качеств;
- ⇒ овладение основами техники и тактики.

Основная направленность изучения — это формирование игровых навыков.

Под игровым навыком понимают — способ решения игровой тактической ситуации, следовательно в нем проявляются в единстве все психические, физические качества с определенным двигательным действием. В навыке две стороны:

- ⇒ двигательная (техника);
- ⇒ психическая, которая предшествует выбору этого приема и сопутствует его выполнению.

Навыки составляют основу индивидуальных тактических действий, но вместе с тем часть из них используется при коллективном взаимодействии, то есть овладевая игровым навыком создаем базу для участия игрока непосредственно в решении игровых задач.



Рисунок 22. Методическая последовательность развития игровых способностей

При обучении необходимо вооружить занимающихся специальными знаниями (когда и как применять игровые приемы). Одна из задач обучения индивидуальным действиям заключается в развитии тактического мышления или способности правильного анализа игровой обстановки, выбора рациональных средств её решения и правильного применения в игре.

Тактическое мышление — проявляется в дефиците времени и неполной информации, следовательно к мышлению предъявляются требования: быстроты оценки ситуации и нахождение в ней сходных и ранее известных элементов и рационального выбора решения, основные элементы которого выбираются интуитивным путем (эвристическим), т.о. процесс обучения игровой соревновательной деятельности следует рассматривать как приобретение новых знаний и овладение способами деятельности, имеющими ценностный характер и связанными с вниманием и интерпритацией игровой ситуации на уровне её оценки, постановки задач и поиска решения. Для усвоения же нового требуется реорганизация ранее освоенных двигательных схем, которая проходит на основе интериоризации новых знаний и двигательных структур. Поэтому процесс обучения игровой соревновательной деятельности носит интегративный характер и представляет собой процесс материализации приобретенных знаний в виде конкретного игрового действия, пригодного для решения определенного класса игровых ситуаций. Это означает, что путь к целевой соревновательной ситуации лежит через дидактическую учебную ситуацию, в которой моделируются элементы изучаемых действий.

Такой подход может быть назван ситуационным и он одинаково пригоден при изучении как внешней, так и внутренней стороны игрового действия.

Хотя игровая деятельность складывается из множества элементов, но их изолированное изучение противоречит логике игры, где каждое решение представляет собой целесообразное сочетание сразу нескольких приемов, объединенных в единое целесообразное действие. Поэтому всегда изучается рациональный выбор места, времени и способа действия (техники), пригодной для решения в этой ситуации.

Процесс освоения игровой соревновательной деятельности основывается на закономерностях формирования двигательных навыков и носит этапный характер.

Первый этап заключается в овладении основами игровой деятельности отдельного игрока. К ним относят: ориентировку, овладение игровыми снарядами и навыками, позволяющими правильно передвигаться и выполнять важнейшие приемы в индивидуальных технико-тактических действиях. Для этого используются, главным образом, подвижные игры, подготовительные и подводящие упражнения.

Второй этап посвящается освоению всего комплекса индивидуальных технико-тактических действий и базовых взаимодействий (в командных видах). В дополнение к ранее использовавшимся средствам применяются игровые упражнения.

Третий этап состоит в совершенствовании индивидуальных действий и базовых взаимодействий в рамках тактических систем

ведения игры. Это делается посредством специальных подготовительных упражнений, игровых упражнений и учебных игр.

Четвертый этап заключается в совершенствовании индивидуальных и групповых действий как составных элементов тактических систем ведения игры. Для чего применяются дидактически управляемые учебные игры.

Пятый этап посвящается расширению игровых функций и повышению надежности творчества, в действиях и взаимодействиях игроков, а также овладению всеми системами игры и умению их рационального применения и видоизменения в ходе соревновательной борьбы. Этому способствует использование управляемой учебной и свободной игры.

4.1. Изучение отдельного тактико-технического приема

К каждому игровому приему, входящему в состав игрового действия, предъявляются требования:

- ⇒ рациональности;
- ⇒ точности;
- ⇒ стабильности;
- ⇒ эффективности.

Все эти качества взаимосвязаны и могут быть достигнуты только в результате правильно организованного процесса обучения и последующей тренировки (рисунок 23).

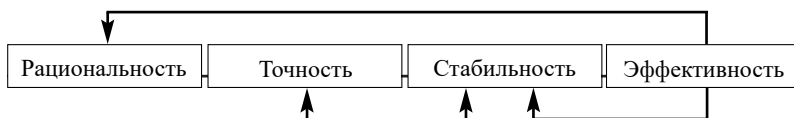


Рисунок 23. Качественные характеристики игрового действия

Овладение игровыми приемами проходит через три этапа: начального изучения, закрепления и совершенствования. При этом используются: словесные методы для сообщения информации и управления действиями учащихся; наглядные методы создания представлений об изучаемом действии; практический метод упражнений, с помощью которого формируется навык и устраняются ошибки.

Главная дидактическая цель преподавателя заключается в том, чтобы построить процесс обучения таким образом, чтобы он способствовал мысленной активности, учил целесообразной деятельности, воспитывал специализированные ощущения и восприятия, развивал физические качества, необходимые для овладения игровым приемом и его качественному применению в игре-соревновании.

Методологическую основу дидактического процесса в этом случае составляет теория поэтапного формирования умственных действий и общие закономерности формирования сенсомоторных навыков высшего порядка.

В обобщенном виде этот процесс сводится к созданию предварительной мотивации и ориентировочной основы действия (ООД), предлагаемой преподавателем или самими учащимися.

В целях лучшего её усвоения используется «рассуждение вслух», которые помогают запоминанию и уточнению. После этого приступают к формированию двигательного умения как одного из способов решения ситуации. Вскоре приступают к овладению вторым способом, который в дальнейшем позволит осуществить выбор оптимального способа преодоления противодействия соперника. Приобретению точности способствуют использование стационарных условий, дополнительных ориентиров, снижение требовательности к силе и скорости движений, ограничение активности соперника.

Процесс обучения игровой соревновательной деятельности складывается из трех этапов (таблица 1):

А – формирование ориентировочной основы;

Б – формирование двигательного умения;

В – контроль уровня усвоения изучаемого двигательного действия.

Вслед за этим этапом осуществляется корректировка хода процесса обучения и исправляются наиболее часто встречающиеся ошибки. При этом сначала определяют, к какому классу относятся эти ошибки — к ошибкам исполнения или ошибкам решения, т. к. методы их устранения различны. В одном случае не хватает знаний, ориентировки, а в другом — нужного совершенства в координации. Ошибки устраняются путем:

а) ее визуализации — демонстрацией видеозаписи или показом и т.п.;

б) коррекционной демонстрацией — показом правильного и неправильного действия;

в) вербальной коррекцией — т. е. кратким разъяснением правильного действия;

г) замедленным выполнением приема самостоятельно и с помощью тренера или партнера.

д) самостоятельной «работой над ошибками» и «в умственном плане» — ментальный тренинг.

Исключительно важно как можно раньше выявить ошибку и её причины, чтобы не дать ей закрепиться, иначе затруднится её дальнейшее устранение. Ошибки исправляются шаг за шагом и от главных к второстепенным. И при этом важно постоянно сохранять позитивную мотивацию у учащихся.

Главная цель обучения игровой соревновательной деятельности — это достижение высокого уровня игрового творчества.

Но путь к этому совсем не прост и очевиден. Так необходимая пластичность игровых приемов находится в очевидном противоречии с их автоматизацией, а игровая импровизация конфликтует с применением заранее разученных способов действий и лишь правильно выстроенная дидактическая система позволяет сгладить эти противоречия и будет способствовать приобретению игрового творчества. Обобщенная схема этого процесса представлена на рисунке 24.

Реализация такого подхода создает благоприятные условия для совершенствования «операционных механизмов» (по Б. Г. Ананьеву). При этом теоретические знания вплетаются в практическую деятельность и сами становятся все более дифференцированными и действенными. При этом сам процесс их совершенствования повторяет закономерности усвоения таких знаний, как «первичная генерализация—дифференцировка—высший анализ» (И. П. Павлов).

Успешность этого процесса находится в зависимости от умения превратить игровую ситуацию в учебную и при этом сохранить ее проблемный характер. Поиск оптимального способа достижения игрового преимущества в заданных условиях всегда должен сопровождать игровые действия занимающихся. Воспитание игровой активности, способности брать инициативу и ответственность на себя — это обязательный, а в некоторых случаях решающий компонент успеха при обучении тактико-технической деятельности.

Содержание процесса обучения ИСД в наибольшей мере определяется дидактическими принципами, отражающими специфику этого вида деятельности, где каждый используемый прием

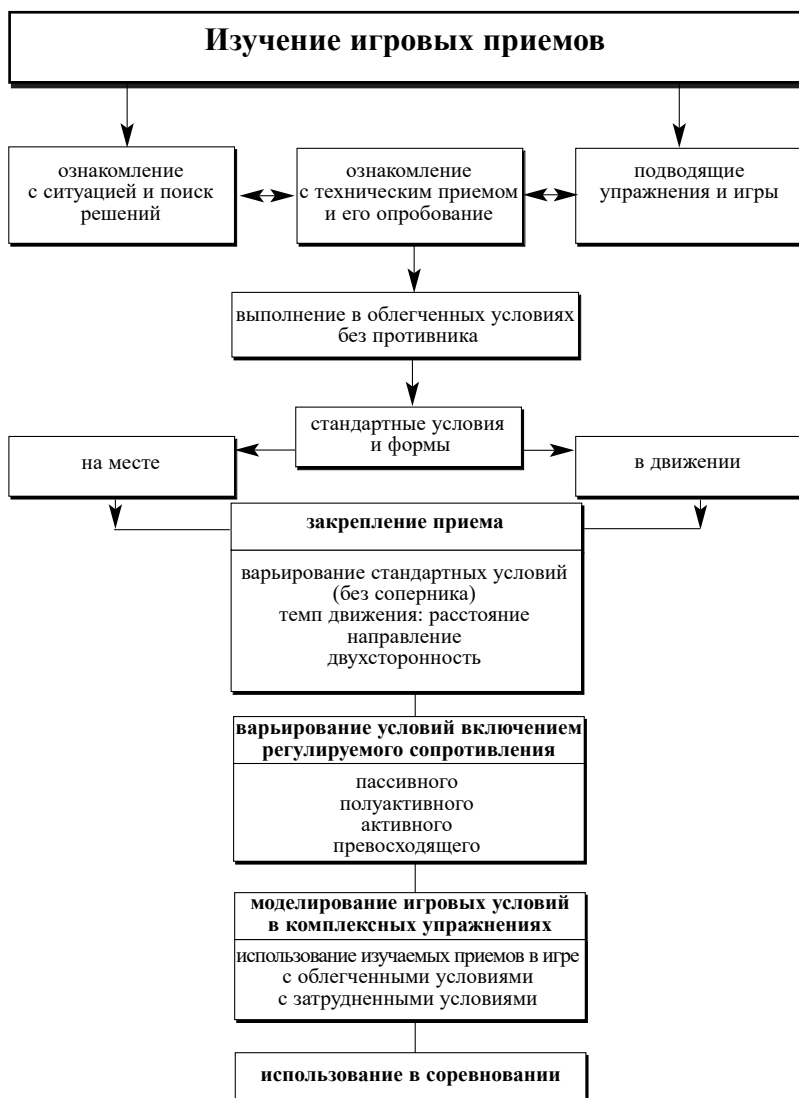


Рисунок 24. Методическая последовательность усложнения условий формирования игровых приемов

Таблица 1

Генеральная схема процесса обучения игровым действиям

Этапы и задачи	Педагогические средства	Результаты
I этап. Формирование ориентировочной основы деятельности Задачи: 1. Создание представлений об изученном действии. 2. Приобретение знаний о ситуации и способах ее решения. 3. Овладение умениями ее умственного решения	1. Устный рассказ об изучаемой ситуации и значении способов ее решения. 2. Зрительное представление ситуации в форме видео- и киноматериалов. 3. Разбор альтернативных способов решения (не менее двух) 4. Демонстрация видео- и кинокольцовок в режиме «нон-стоп» с задачей самостоятельного узнавания и выделения изучаемой ситуации. 5. Решение ситуаций в форме манипуляции с макетами на тренажере (с оценкой правильности каждого решения). 6. Практика самостоятельного решения в условиях «творческой игры» (ученик против тренера) на тренажере. 7. Вербальное воспроизведение лучших способов решений. 8. Графическая запись лучших решений в сочетании с вербальным описанием порядка действий. 9. Практика принятия решений на тренажере в условиях «творческой игры» (ученик с учеником) под контролем преподавателя (без лимита и с лимитом времени на решение). 10. Моделирование ситуации на игровой площадке с показом действия и его последующим опробованием	Формирование мотивации Создание сенсорно-перцептивного образа Интериоризация знаний Создание вербально-логического образа Экстериоризация внутреннего плана действия Формирование первичного умения

Этапы и задачи	Педагогические средства	Результаты
II этап. Формирование двигательного умения в решении ситуации Задачи: 1. Изучение рационального выбора решения в изучаемой ситуации. 2. Освоение техники двигательного решения изучаемой ситуации. 3. Овладение умением правильно использовать изученный способ решения в условиях соревнования	1. Усвоение техники действия в модельной ситуации — 1-й вариант решения. 2. Закрепление техники 1-го варианта решения в ситуации противодействия определенным образом (в роли защитника — тренер). 3. Усвоение техники 2-го варианта решения. 4. Закрепление техники 2-го варианта решения. 5. Усвоение вариативного способа двигательного решения ситуации в условиях ограниченного противодействия соперника. 6. Закрепление техники двух вариантов решения в условиях полуактивного противодействия. 7. Усвоение техники третьего способа решения. 8. Закрепление техники третьего способа решения. 9. Закрепление техники решения игровой ситуации в условиях неограниченного противодействия. 10. Совершенствование умения действовать в игровых условиях при решении изученной игровой ситуации	Формирование двигательного навыка Формирование умения высшего порядка
III этап. Контроль уровня освоения изучаемого двигательного действия	1. Опрос занимающихся (с графическим изображением всех освоенных способов решения). 2. Тест-игра в условиях, моделирующих изученный фрагмент игры (с оценкой качества выполнения). 3. Разбор типичных ошибок и использование упражнений для их устранения	Формирование умения высшего порядка Создание канала обратной связи для образования управляемого процесса обучения

представляет собой форму интегративного единства знаний и практических умений. Именно поэтому обучение не мыслится без обеспечения высокой активности, сознательности действий учащихся, систематичности, прочности в усвоении знаний и навыков и главное — воспитывающего характера педагогического процесса, формирующего морально-нравственные основы личности, без чего немислимы ни сам процесс освоения, ни достижение каких-либо спортивных результатов.

Помимо общих дидактических принципов не менее важная роль принадлежит и частным принципам. И в первую очередь такому, как опережающее изучение тактики или смыслового содержания игровых действий. Это означает, что процесс обучения необходимо начинать с предварительного усвоения знаний о назначении и рациональном выборе способов действия в конкретной игровой ситуации. Процесс усвоения (интериоризации) знаний выражается в создании определенной модели адаптивного поведения. Последующее изучение необходимых в этом конкретном случае технических приемов (двигательных навыков) является формой их интеграции, придающей знаниям материализованную форму операции. Применение операции в свою очередь отражает процесс экстериоризации знаний.

Существенно важную роль в обучении ИСД выполняет принцип управляемой игровой среды, который заключается в осуществлении обучения по преимуществу в условиях дидактически управляемой игры. Такой путь обучения наиболее естественен, так как он не разделяет процесс формирования навыков на отдельные фазы и подфазы и позволяет осваивать действия целостно и сразу же непосредственно в игре. Эффективность такого пути подтверждается практикой и научными исследованиями.

Третий принцип заключается в использовании укрупненных дидактических единиц в виде наиболее часто встречающихся типовых игровых ситуаций. Это позволяет осуществлять перенос усвоенных знаний и навыков на сходный класс тактических задач и тем самым ускорять процесс освоения. В этом случае этап начального обучения игре (как например гандбол) заключается всего лишь в изучении 9 типовых ситуаций.

Четвертый принцип обучения ИСД заключается в организации процесса как формы саморазвития творческой активности занимающихся. Именно инновационные способности лежат в основе высших проявлений игрового искусства. Поэтому развитию творческого потенциала, находящего свое отражение в использовании новых нестандартных, алогичных решений, необходимо уделять постоянное внимание и создавать для этого необходимые

предпосылки. Нельзя «заорганизовывать» игру. Свобода в игровом творчестве не только развивает творческие способности, но и приносит наибольшее удовольствие играющим.

Существенное значение имеет и принцип ускоренного изучения структурных элементов игровой деятельности. Этот метод иногда называют еще и как метод обучения «широким фронтом». Суть его заключается в том, что переход к изучению нового элемента осуществляется не в фазе совершенствования предыдущего действия, а уже на этапе формирования первичного умения. В этом случае расширение области знаний и игровых умений происходит гораздо быстрее, что позволяет уже на первых этапах обучения применять достаточно широкий арсенал приемов, способствующих их объединению в более сложные ИТТД и, что самое важное, позволяет длительно закреплять и совершенствовать эти умения в сложных условиях соревнования. Возникающая в этом случае вариативность навыков в конечном итоге и определяет их эффективность. Игнорирование этого принципа встречается ещё довольно часто: оно влечет за собой излишнюю жесткость и, как следствие, низкую результативность использования навыков в игре.

4.2. Дидактические формы и методы

Решение задач учебно-воспитательного процесса достигается с помощью комплекса дидактических форм и методов. Их выбор и применение обусловлены педагогической ситуацией и решаемыми педагогическими задачами. К числу дидактических форм относят способы организации процесса обучения и в том числе организационные формы занятий. Наиболее часто используются уроки-обучения (О), уроки-тренировки (Т) и уроки-соревнования (С). Вместе они составляют единый обучающий комплекс, который характеризуется очередностью их чередования: О-О-О-Т-Т-С..., О-О-Т-Т... и так далее. Такая последовательность отражает закономерность процессов усвоения, для которого характерно первоначальное знакомство, изучение и последующее закрепление и совершенствование учебного материала. Другую группу составляют социально-интеракционные формы, характеризующие форму контактов учителя с учениками и учеников между собой.

Учитель связан с группой, командой и отдельным участником. Поэтому класс может быть организован:

- ⇒ как целое;
- ⇒ как команда.

Однако в основу его работы в любом случае должен быть поставлен индивидуальный подход к своим ученикам.

Исключительно важен и правильный выбор организационно-методических форм, в которых проходит процесс обучения. К их числу относятся:

⇒ *подводящие упражнения*, в которых проводят усвоение отдельных элементов техники в упрощенных условиях, не повторяющих типовых ситуаций;

⇒ *специально-подготовительные упражнения*, которые помогают усвоить технику выполнения в условиях близких к игровым ситуациям, но воспроизводящих их лишь в отдельных чертах;

⇒ *игровые упражнения с сохранением постоянных условий выполнения*. Для этого используются упрощенные игровые ситуации и как правило, без соперников. Необходимые знания об используемых приемах изучаются заранее;

⇒ *игровые упражнения с изменяющимися условиями* представляют собой важнейшую организационно-методическую форму. Для них характерно включение соперника, реакция которого первоначально существенно ограничивается;

⇒ *подводящие подвижные игры* применяются для освоения правил и основных тактико-технических действий в процессе их начального изучения. Упрощенная игровая ситуация в этом случае помогает закрепить изученные приемы в реальных соревновательных условиях. Одновременно развиваются творческие способности занимающихся, более свободных в выборе игровых решений;

⇒ *учебные игры* представляют собой наиболее часто используемую форму адекватного применения изучаемого приема в игровой ситуации. Поставленные перед игрой дидактические задачи реализуются с помощью специально вводимых правил и условий, как правило, затрудняющих свободный характер выбора решений и действий играющих.

К числу дидактических методов обучения игровой соревновательной деятельности относят:

- 1) метод целостного изучения двигательного действия;
- 2) метод расчлененного изучения двигательного действия;
- 3) метод изучения переходом от части к целому (аналитико-синтетический);
- 4) метод изучения переходом от целого к части (синтетически-аналитический).

Целостный метод изучения двигательного действия может быть охарактеризован как более всего соответствующий характеру игровой соревновательной деятельности и более всего обеспечивающий комплексное влияние. Он используется при изучении

относительно несложных действий (удары, броски, единоборства или действия в ситуации 2 × 1 и т.д.).

Расчлененный метод, наоборот, применяется при изучении сложных двигательных действий, изучаемый прием при этом делится на части на основе общей ритмовой и пространственной структуры действия, при этом чаще всего вначале осваивается решающее звено, а потом его детали.

Метод от целого к части позволяет осваивать наиболее трудные элементы игровой деятельности. Так, например, при обучении спортивной игре сначала создается общее представление о её содержании, а затем приступают к изучению её структурных элементов. В общем виде он выглядит как последовательный переход: синтез—анализ—синтез. Причем вторичный синтез необходим, т.к. именно в нем осуществляется усвоение игровых действий в комплексном реально игровом виде. Этот путь обычно применяется при работе с детьми.

Метод от части к целому или «анализ—синтез—анализ» также может быть использован при освоении игровой соревновательной деятельности. Но в отличие от предшествующего, обучение начинается с предварительного изучения отдельных структурных элементов, после чего в игре осуществляется их синтез. Этот метод применяется при освоении игры людьми с более развитым абстрактным мышлением. Его недостатком нужно признать опасность последующей переделки усвоенных ранее навыков.

При обучении игровой соревновательной деятельности используются также дедуктивный и индуктивные методы.

Дедуктивный метод применяется в тех случаях, когда во главу угла ставится овладение техникой движений. Обучение здесь начинается с объяснения и показа и последующего воспроизведения показанного движения. Затем исправляются ошибки и снова повторяется движение. При этом используются упражнения со стандартными, несущественно меняющимися условиями. Этот метод чаще всего применяется на практике.

Индуктивный метод своей главной целью ставит не освоение движений, а их правильный выбор и гибкое приспособление к ситуациям. Поэтому начальное объяснение характеризует задачу, пути решения которой учащиеся ищут сами. Поэтому этот метод иногда называется проблемно-поисковым. В этом случае при обучении используются подготовительные и игровые упражнения с изменяющимися условиями. Этот подход повышает стремление учащихся к творческому участию в игре. Оба этих метода ведут к развитию игровых способностей. Однако для полного освоения содержания игровой соревновательной деятельности и необходимых физических и психических способностей следует шире применять подводящие игры и соревнования. Ни один из этих методов не следует абсолютизировать.

Для каждого уровня подготовленности существует свой наиболее эффективный метод. Принципиально возможно выделение трех различных уровней: а) начального; б) базового; в) совершенствования. Для школьного физического воспитания характерно решение задач первых двух этапов, главной целью которых будет создание в сравнительно короткое время базовых предпосылок для достижения игроками и командами первых спортивных результатов. Поэтому ведущее место в этих условиях отводится комплексному методу одновременного развития двигательных способностей, психических качеств и овладение тактико-техническими навыками. Успешнее всего решать эту задачу помогает преимущественное использование соревновательных упражнений и игр, а это значит, что ведущим методом учащихся школы игровой соревновательной деятельности необходимо считать соревновательно-игровой метод, позволяющий обучать, развивать и воспитывать детей одновременно.

Попытка обучать игре в волейбол каждого школьника, начиная с 8 лет, может оказаться успешной только в том случае, если учитель будет понимать и правильно использовать стремление детей играть, вести процесс обучения «от игры и для игры». Правильно организованный игровой процесс способствует овладению основами этой спортивной игры и может быть назван естественным методом обучения. Его основное достоинство заключается в достижении наивысшей мотивации детей к изучению его содержания.

Этот метод основывается на принципе последовательного увеличения числа игроков с одновременным увеличением числа технических приемов. При обучении используются различные игровые формы. Во время игры формируются важнейшие качества и способности, которые другими средствами развить невозможно. Это прежде всего игровое (тактическое) мышление, умение преодолевать активное сопротивление соперника, выбор своего решения с учетом действий партнера — команды противника, коллективизм, что позволяет гораздо быстрее «читать» игровые ситуации и управлять их развитием.

Представленная последовательность соответствует наибольшим возможностям занимающихся, для учеников с другой мотивацией и другими возможностями преподаватель подбирает ее самостоятельно.

Из раздела техники отобраны только основные приемы игры в волейбол; удары с переводом, боковой удар — не рассматриваются.

Все изучаемые приемы первоначально опробываются учащимися самостоятельно в соответствии с принципом «проб и ошибок». Это предварительное знакомство, которое дети осуществляют в процессе игры, помогает им в дальнейшем находить нужное решение. Используемая последовательность упражнений помогает учителю правильно формировать эти решения. Преподавателю нужно только следить за правильным

выражением индивидуальности и технически грамотным исполнением. Нарушение последовательности может сказаться отрицательно. Принцип «проб и ошибок» требует исключительно больших педагогических способностей, при соблюдении предлагаемой последовательности упражнений процесс обучения становится более управляемым.

Игровые и соревновательные формы упражнений следует понимать как синоним игрового метода. Игры позволяют поднять мотивационный уровень выполнения технических приемов. Различают:

⇒ простые игровые формы, которые требуют от учащихся технической и особенно тактической выучки;

⇒ формы, которые имеют подводящий характер к овладению волейболом, как спортивной игрой (таблица 2).

Таблица 2

Методическая последовательность использования средств соревновательно-игрового метода при обучении игре в волейбол

№ п/п	Содержание игровых действий	Число игроков	Размеры игрового поля, м	Высота сетки, м	Возраст игроков
1	Подводящие игры	—	—	—	до 9 лет
2	Передача (сверху)	1 × 1	4 × 2,25 4,5 × 3	2	после 9 лет
3	Передача (снизу)	2 × 2	6 × 3	2	после 9 лет
4	Передача назад за голову	2 × 2	9 × 3	2	после 9 лет
5	Передача в треугольнике	3 × 3	9 × 4,5	девушки 2.1 юноши 2.2	после 12 лет
6	Подача (нижняя прямая, верхняя)	3 × 3 4 × 4 6 × 6	12 × 4,5 12 × 4,5 18 × 9	девушки 2.1 юноши 2.2	после 12 лет
7	Нападающий удар	2 × 2 3 × 3 4 × 4	6 × 4,5 12 × 4,5 14 × 4,5	девушки 2.2 юноши 2.3	после 14 лет
8	Блокирование и страховка нападающих	3 × 3 4 × 4	14 × 4,5 14 × 4,5	девушки 2.2 юноши 2.3	после 14 лет
9	Обманы и страховка блокирующих	4 × 4 6 × 6	14 × 4,5 18 × 9	девушки 2.2 юноши 2.3	после 14 лет
10	Защита	4 × 4 6 × 6	16 × 4,5 18 × 9	девушки 2.2 юноши 2.3	после 14 лет

Учитель должен быть в состоянии отличить «индивидуальный стиль» от ошибочного характера выполнения. Всякое исправление теряет смысл, если предварительно ученику не было разъяснено значение ошибки. Учитель и ученик должны работать совместно, чтобы найти причины возникновения ошибки. Причем прежде всего следует исправлять наиболее общие ошибки.

При организации игровых упражнений преподаватель должен чувствовать себя свободным в введении «своих правил», необходимых для решения задач обучения (например, подавать подачу только верхнюю прямую, чередуя ее по зонам, или мяч через сетку разрешается направлять только третьим касанием и т. д.).

В школе не изучаются и поэтому не описываются сложные формы тактических взаимодействий. В приводимых формах преподаватель сосредоточивает внимание не столько на их заучивании, сколько на их понимании. Необходимо объяснение сути технико-тактического взаимодействия, выбора места и рационального способа действия в каждой части игрового упражнения или состязания. Ученик должен проговаривать свои действия в игре. Учитель помогает ему в этом анализе и способствует также определению как трудностей, возникающих у самого ученика (например, связанные с техникой), так и трудностей взаимодействия с партнером и соперником.

В начале обучения используются различные подвижные игры (рисунок 26). Это подвижные игры с различными перемещениями, жонглированием мячом, сочетание перемещений с полетом мяча и игровые упражнения с выполнением одного из изучаемых технических приемов — 1 и 2 уровня сложности освоения элементов игры в волейбол. Далее добавляются 3 и 4 уровень. После освоения базовых элементов игровой деятельности переходят к двум наиболее важным уровням (5 и 6), выполняющим роль синтезаторов изученного ранее учебного материала.

Системное использование всего многообразия средств игрового метода при обучении игре в волейбол не только создает постоянную мотивационную основу активного отношения к этому процессу, но и позволяет сформировать весь комплекс необходимых психомоторных предпосылок, что, несомненно, ускорит усвоение основного базового содержания игровой деятельности волейболистов.

Сначала в упрощенных вариантах игр занимающиеся знакомятся с близкими по структуре движениями, отобранными для изучения, а для их закрепления применяют несложные игровые соревнования, как правило, это задания на правильность выполнения изученного: «Кто лучше?», «Кто точнее?».

1 уровень	Подвижные игры с включением элементов техники перемещений (различных способов бега, прыжков, падений и кувырков) в сочетании с полетом мяча, жонглированием и отбиванием мяча
2 уровень	Игровые упражнения с выполнением основных технических приемов (подачи, передачи, приема мяча, нападающего удара) в упрощенных условиях
3 уровень	Игры-эстафеты (с выполнением различных элементов техники волейбола)
4 уровень	Подводящие игры с элементами техники и тактики волейбола
5 уровень	Упрощенные варианты игры в волейбол в уменьшенных составах (1 × 1); (2 × 2); (3 × 3); (4 × 4)
6 уровень	Мини-волейбол (6 × 6)

Рисунок 25. Методическая последовательность использования подвижных игр при обучении технике и тактике игры в волейбол

В качестве игр без мяча используются:

1. «Сторож». Игроки располагаются за одной из линий площадки, «сторож» стоит в середине площадки, по свистку игроки пытаются перебежать на другую сторону площадки так, чтобы он их не запятнал (в игре могут использоваться различные стойки и способы перемещений).

2. «Самый ловкий». Занимающиеся встают попарно друг против друга, в центре, между ними лежит мяч. По команде они одновременно

бегут к мячу, стараются овладеть им и пересечь с ним противоположную линию, сделавший это и оставшийся не запятым участник получает очко (в игре может изменяться расстояние и способы перемещения).

3. «Свой дом». На волейбольной площадке раскладываются обручи (на 2–3 меньше числа играющих). Играющие бегут вокруг площадки и по свистку судьи должны занять «домики». Развиваются быстрота реакции, ориентировка на площадке, периферическое зрение.

4. «День и ночь». Две команды располагаются на середине площадки на расстоянии 2 м одна от другой. По жребию одна из команд — «день», другая — «ночь». Игроки команды, которую называет преподаватель, убегают за линию — игроки другой команды стараются их запятнать (вариантами игры могут быть: 1) выполнение различных общеразвивающих упражнений (ОРУ) до команды; 2) выполнение перемещений различными способами; 3) игроки догоняющей команды должны овладеть мячом (мяч находится между командами) и осадить игрока. Игра направлена на развитие и совершенствование способности к распределению внимания, ориентировки на площадке, быстроты реакции и быстроты перемещения в определенной стойке и определенным способом.

5. «Пятнашки в парах». Игра проводится на ограниченной площади. Игроки распределяются по парам лицом друг к другу, водящий должен запятнать партнера, коснувшись его спины, затем они меняются ролями. Игра может проводиться на время (30 с), могут задаваться различные способы перемещений, можно пятнать мячом без броска и с броском.

6. «Третий лишний». Играющие располагаются по кругу по два человека в колонне. Два свободных игрока выполняют роль убегающего и догоняющего по наружной стороне круга, убегающий может занять место перед игроком любой пары, стоящий сзади становится убегающим, если его запятнали, то они меняются ролями и т. д. Развивается быстрота реакции, быстрота перемещения, ловкость.

Подвижные игры, подводящие к овладению действиями игрока с мячом:

1. «Штандарт», «Стой». Занимающиеся располагаются вокруг учителя, который высоко подбрасывает мяч и называет имя одного из учеников, тот выбегает и ловит мяч, после этого кричит: «стой!». Все останавливаются, расположив руки в форме «живого кольца». Игрок с мячом выполняет бросок, стараясь попасть в «кольцо», после попадания водящим становится другой игрок и т. д.

2. «Перекаги мяч». Между двух линий по центру кладется набивной мяч. За линиями располагаются команды с волейбольными мячами. Играющие стараются бросками попасть в набивной мяч и от-

катить его к линии соперника. Броски разрешается выполнять только двумя руками из-за головы (вариантами усложнения могут быть увеличение площадки и выполнение бросков одной рукой).

3. «Перехватчик». Между двух команд натянут шнур (сетка), один игрок команды располагается у сетки. Игроки перебрасывают мяч через сетку, игрок у сетки перехватывает мяч (блокирует), тот от кого перехвачен мяч, меняется с ним (вариантами усложнения может быть уменьшение числа игроков и увеличение длины «зоны перехвата»).

4. «Лишний мяч». Занимающиеся делятся на две команды и располагаются на волейбольной площадке, у каждой команды по мячу. По команде мячи перебрасываются на сторону противника через сетку до тех пор, пока на стороне одной из команд не окажется два мяча (число мячей можно увеличивать, а игроков — уменьшать).

5. «Попади в цель». Команда стоит перед стеной, на которой нарисован круг (перед кольцом) на расстоянии 3–4 м. Преподаватель вызывает играющих по номерам, набрасывая при этом мяч. Игрок должен поймать и сделать бросок — передачу в цель.

Передача мяча двумя руками сверху.

Наиболее распространена передача мяча двумя руками сверху. Техника ее выполнения следующая (рисунок 26).

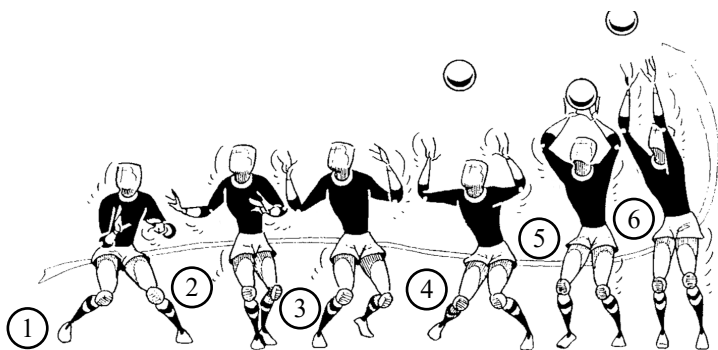


Рисунок 26

В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, кисти рук развернуты и находятся на уровне груди, ноги согнуты. Степень их сгибания зависит от высоты траектории полета мяча: чем выше нисходящая ветвь траектории, тем меньше угол сгибания ног.

В результате сгибания ног в суставах, центр тяжести тела (ЦТТ) опускается вниз, руки подготавливаются к приему мяча и перемещаются на уровень лба (рисунок 27).

Затем начинается выпрямление ног и встречное движение рук к мячу, углы между плечом и предплечьем, предплечьем и кистью увеличиваются. Общий центр тяжести тела (ОЦТ) волейболиста продолжает подниматься в результате непрерывающегося разгибания ног. Кисти и пальцы рук после тыльного сгибания образуют «корзинку», располагающуюся на уровне лба (большие пальцы направлены к подбородку, а указательные вперед-вверх, продолжение линий их пересечения образует треугольник), взаимодействуют с мячом, упруго выпрямляются (рисунок 28).



Рисунок 27

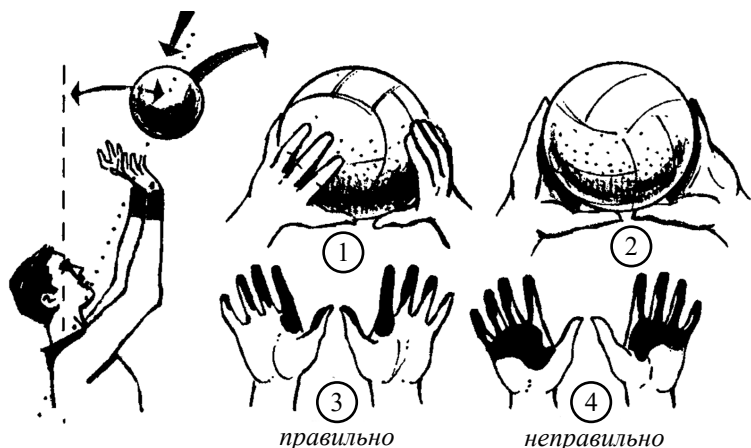


Рисунок 28

Сообщение мячу нового движения по определенной траектории требует слитного, согласованного движения туловища и рук. Особенно активное разгибание рук происходит в локтевом суставе.

В заключительной фазе — сопровождении мяча — ноги продолжают разгибаться почти до полного выпрямления.

Упражнения.

Вначале могут выполняться упражнения с облегченными мячами, затем с волейбольными.

1. В парах. Игрок А подбрасывает мяч и передает его игроку В. В должен выполнить ловлю мяча в стойке для передачи мяча сверху.

2. Жонглирование мячом после ловли мяча, жонглирование без ловли мяча.

3. Игрок В передает мяч игроку А после выполнения передачи над собой.

4. Обоюдная передача А и В.

Игры и игровые формы.

1. Жонглирование. Кто сможет дольше всех жонглировать (задание может усложняться за счет изменения условий выполнения: ограничение пространства, на котором выполняется упражнение, задание определенной высоты передачи)?

2. Передачи в парах. Какая пара сможет дольше передавать мяч друг другу? Какая пара выполнит определенное число передач — 10, 20 и т. д. (условия выполнения усложняются за счет увеличения расстояния и высоты передачи)?

3. Передача в группе (в тройке, в четверке и т. д.). Какая группа сможет с помощью передач удерживать мяч в ограниченном пространстве возможно дольше?

4. «Мяч за линию». Выполнение передачи мяча на большое расстояние.

5. Игра 1 × 1 (может выполняться через шнур, перекладину, сетку, игровое поле 4,5 × 3 м). При этом игрок будет выполнять передачу после перемещения.

Для обучения правильному выходу под мяч в движении необходимо освоить различные способы перемещений.

Приставной шаг — основной способ перемещения волейболиста, можно перемещаться вперед, вправо, влево, назад. Движение начинается с той ноги, которая оказывается ближе к нужному месту, при перемещении к мячу, к игроку, к зоне. При перемещении игрок находится в стойке, ноги согнуты, ЦТТ несколько перенесен вперед, руки перед грудью, кисти разведены.

Упражнения.

1. Приставные шаги вправо, влево с остановками и изменением направления перемещения.

2. Перемещения по сигналу на быстроту выполнения в различных вариантах (на площадке, «челноком», со сменой направления перемещения, с мячом в руках).

3. В парах. Игрок А двигается с мячом вправо, влево, вперед, назад — В повторяет его движения и должен поймать брошенный в какой-то момент мяч и наоборот и т. д.

4. «Зеркало». Игроки перемещаются в ограниченном пространстве и останавливаются, меняя стойку, партнер повторяет.

5. Жонглирование мячом. Кто сможет дольше жонглировать мячом при перемещении приставным шагом в разных направлениях, с остановками и поворотами на месте (рисунок 29).

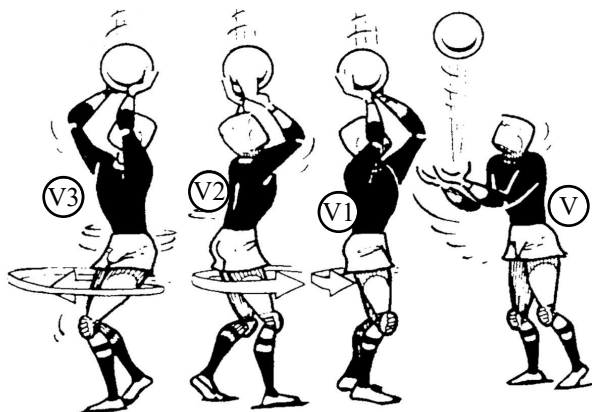


Рисунок 29

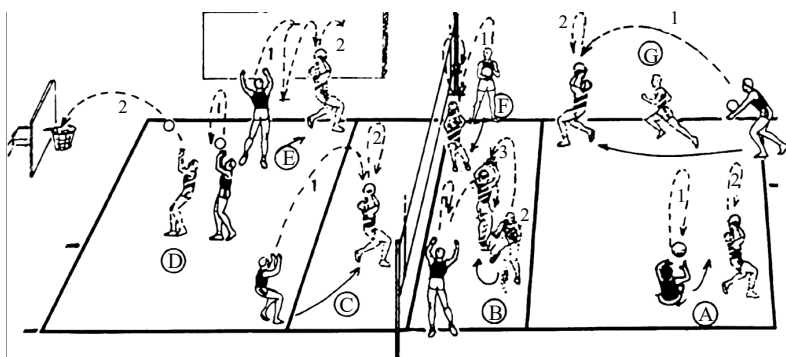


Рисунок 30

6. Выполнение передачи с собственного наброса, при различных перемещениях (вдоль сетки, к сетке и т. д.), с поражением цели: в стену, в кольцо (рисунок 30 а, в, d, e, c, f, g).

7. Игра 1 × 1.

Передачи мяча на увеличенном поле 5 × 3 м.

При этом чаще всего проявляются ошибки, связанные с неправильной стойкой, излишним выпрямлением рук при передаче, отсутствием пружинистого движения кисти, пальцы сжаты и направлены навстречу мячу.

Для коррекции применяются определенные упражнения.

Жонглирование баскетбольным, набивным (1 кг) или волейбольным мячом в положении приседа (или сидя на полу).

Упражнение на «подъем» мяча с пола — перевести мяч на уровень лба (рисунок 31).

Ведение двумя руками волейбольного или баскетбольного мяча (руки сверху на мяче, движение вниз-вверх) (рисунок 32).

Быстрые передачи в стену на расстоянии 10–15 см.

В сочетании с упражнениями на развитие силы рук: различные отжимания на пальцах, сжатие теннисных мячей, резиновых колец и т. д.

Для коррекции стойки и правильного выхода под мяч. (Мяч необходимо встречать на уровне лба, руки при встрече согнуты).

Основные ошибки в стойке: ноги выпрямлены, руки выпрямляются полностью навстречу летящему мячу, закрепошенность верхней части туловища. Туловище слишком далеко от мяча или слишком близко.

Исправлению этой ошибки способствует упражнение: передача мяча, отскочившего от пола, чем ниже отскок, тем ниже стойка и больше работают ноги.



Рисунок 31



Рисунок 32

Различные передачи отскочившего от пола мяча (мяч бросается самим игроком, партнером с различной силой и на различные расстояния). См. рисунок 33 — а, б.

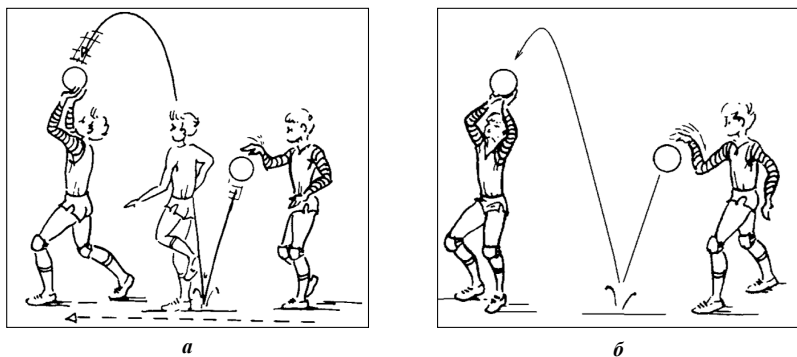


Рисунок 33

Совершенствование передвижений.

Сочетание перемещений скрестным и приставным шагом.

В парах: А передвигается по площадке, в каждой зоне выполняет перемещения вправо, влево, вперед, назад — В контролирует, и они вместе корректируют выполнение перемещения тем или иным способом в зонах.

Для обучения тактически правильному поведению, игровому анализу и игровой организации необходимо организовывать соревнования, которые для детей не только желанны, но и необходимы.

Игра 1 × 1. Очень маленькие игровые площадки (2 × 2 м; 2 × 3 м).

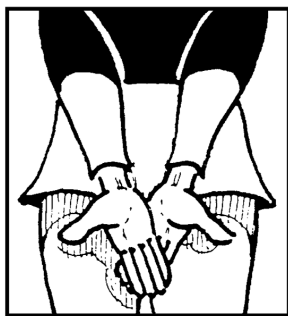
Оба соперника противодействуют друг другу в соответствии с правилами. В спорных игровых ситуациях очки не даются, это снижает дискуссию до минимума и не требует вмешательства педагога. Время игры короткое, команды постоянно меняются.

Формируется готовность игрока успешно реагировать на любую ситуацию, развивается тактическое мышление и ориентировка игрока на площадке, а также совершенствуются его технико-тактические навыки по направлению мяча вправо, влево от противника.

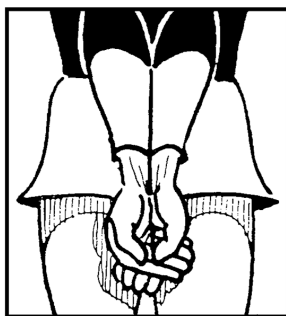
Прием мяча снизу.

Увеличение игровой площадки, повышение точности и скорости полета мяча заставляет использовать в защите этот прием.

Описание техники (рисунок 34 — а, б).



a



б

Рисунок 34

Исходное положение игрока: ноги согнуты (в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах), туловище наклонено вперед, руки из рабочей стойки перед грудью опускаются вниз и занимают положение для выполнения приема. Руки в лучезапястных и локтевых суставах выпрямлены, предплечья супинированы и сведены друг к другу, кисти направлены вниз (рисунок 35).

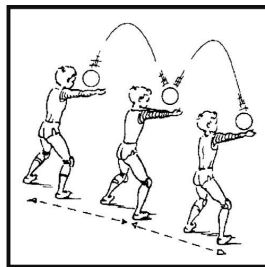
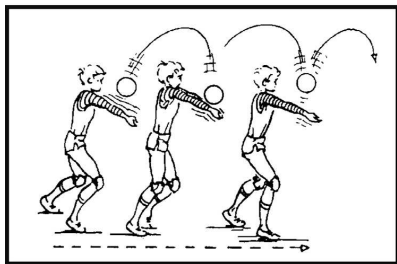


Рисунок 35

До встречи с мячом угол сгибания ног продолжает увеличиваться (ЦТТ опускается вниз), принимающая поверхность рук в результате напряженного отведения предплечья до соприкосновения с мячом движется вниз-назад. К моменту соприкосновения рук с мячом скорость их движения заметно снижается, что способствует более мягкому соприкосновению предплечий с мячом, затем происходит

выпрямление ног, туловища (в среднем на 30 градусов), принимающая поверхность рук последовательно смещается вверх, выполняется сопровождающее движение руками, которое постепенно замедляется.

Упражнения.

1. В парах. А набрасывает или пасует В. В выполняет прием мяча снизу.
2. А пасует В. В принимает мяч снизу и затем пасует сверху А и т. д.
3. Сочетание приема снизу с верхней передачей.
4. Передача мяча в стену и после отскока от пола снова передача мяча двумя руками снизу, которая направляется в стену и т. д. (рисунок 36).

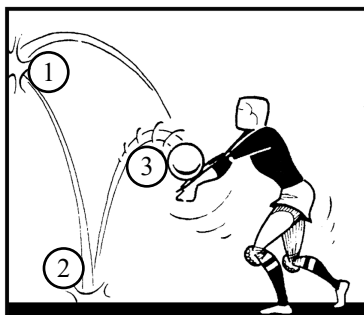


Рисунок 36

5. Жонглирование мячами — способом двумя руками снизу. Сочетание жонглирования с передачей мяча в цель.

Игры и игровые формы.

1. Жонглирование — кто сделает больше передач снизу над собой. Выполняется так же, как групповое соревнование.
2. В парах. Один пасует, другой выполняет прием — передачу снизу. Кто сумеет сделать 10 передач.
3. Игра 2 × 2 (через шнур, сетку), размеры поля 6 × 3; 9 × 3.

Ошибки при приеме мяча снизу.

Согнутые в локтях руки, кисти в лучезапястных суставах не супинированы, не разогнуты и не опущены вниз.

Предплечья смотрят внутрь (пронация), руки расположены слишком близко к туловищу, руки слишком подняты вверх. Угол «туловище—руки» меняется слишком сильно (рисунок 37 - 2). Мяч при-

нимается лучезапястным суставом, вместо предплечья. Верхняя часть туловища слишком сильно наклонена вперед. Ноги выпрямлены (неправильная стойка) и резко (энергично) выпрямляются в движении.

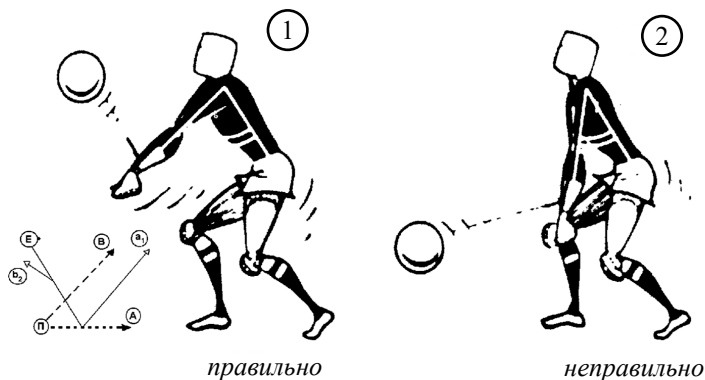


Рисунок 37

Коррекция.

1. Игрок подмышкой удерживает кусок какой-либо ткани или поролона, прижимая его к туловищу, — необходимо выполнять передачу снизу, не потеряв поролон.

2. Выполнять небольшое привставание для приема мяча. Проводить прием снизу, не выпрямляясь.

3. Совершенствование приема в сочетании с перемещением.

А и В имеют по мячу. Они выполняют наброс или передачу на С, который перемещается из точки в точку, поочередно выполняя прием мяча снизу, и направляя мяч А и В. Они ловят мяч и снова повторяют задание.

Совершенствование приема в сочетании с перемещением по зонам 1–6–5 (или 5–6–1), а игроки А, В, С, стоящие с мячами у сетки, набрасывают мячи (или передают) для приема мяча снизу.

Обучение тактически правильному поведению и анализу при обучении передачам. Соревнование является стимулом в достижении успеха и необходимо, чтобы игроки выполняли установку — направляли мячи на свободные точки площадки, в стороны от игроков. Так же необходимо требовать применения приема мяча снизу тогда, когда невозможно принять сверху.

При этом обращается внимание на готовность (исходное положение) игроков до приема мяча, предварительный выбор направления

приема. Должно происходить только вынужденное выполнение передачи мяча через сетку способом снизу. Так же учитывается взаимодействие между партнерами.

Передача мяча двумя руками сверху назад за голову.

Вначале движение подобно передаче мяча двумя руками сверху, но необходимо больше подходить под мяч, кисти рук выносятся дальше (рисунок 38 - а) и располагаются параллельно полу, спина больше прогибается, но только последовательное переключение движения с ног на прогиб туловища и движение рук создает правильную траекторию движения (рисунок 38 - б).

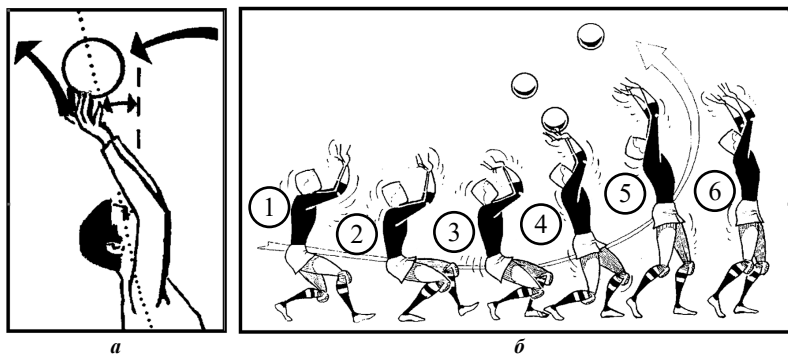


Рисунок 38

Упражнения.

1. А, стоя спиной к В, выполняет наброс (или передачу) мяча над собой и пасует назад за голову В.

2. В тройках: А пасует В, В передает назад за голову С, он ловит мяч и снова выполняет передачу и т. д.

3. В четверках: А и В стоят с одной стороны сетки, С и Д — с другой. А выполняет наброс (или передачу) на игрока В, стоящего у сетки, тот выполняет передачу мяча за голову через сетку на игрока С, он

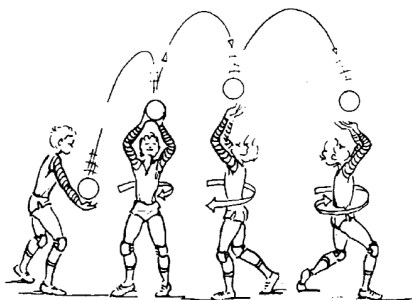


Рисунок 39

или ловит, или пытается выполнить передачу на своего игрока Д, стоящего у сетки, и тот выполняет передачу мяча за голову через сетку и т. д.

4. Жонглирование мячом при передаче за голову, с перемещением и поворотами игрока (рисунок 39).

Игры и игровые формы.

Игра 2 × 2 (через шнур, через сетку), размеры поля 9 × 3 м.

Ошибки при выполнении передачи мяча за голову: неправильный подход к мячу (не дошел до мяча), слишком сильный прогиб туловища, энергичное сопровождение рук, кисти изменяют траекторию мяча и направляют его не вперед-вверх, а вниз.

Коррекция.

1. А пасует В, В блокирует мяч в позиции «живого кольца» над головой.

2. Передача стоя спиной к стене, на которой высоко нарисована цель, игрок делает передачу над собой, затем за голову в цель.

3. А пасует В, В выполняет высокую передачу над собой, чуть-чуть назад, делает шаг назад и ловит свою передачу.

Тактические действия при выполнении передачи мяча за голову.

Передача мяча за голову очень редко используется для перевода мяча через сетку. Передача мяча за голову используется как средство второй передачи, когда у игрока, стоящего у сетки, есть альтернатива выбора направления передачи вперед или назад за голову.

В игре 2 × 2 совершенствуется передача мяча. Игра проводится в три касания, что заставляет игроков все время перемещаться и выполнять передачи из различных положений. Размеры площадки меняются: 4 × 3; 3 × 6; 9 × 3, вначале можно играть без перехода, затем с переходом, обсуждая, в каких ситуациях необходимо использовать передачу за голову.

Игра в «треугольнике» (рисунок 40). Именно в этом упражнении реализуется основной принцип игры в волейбол, используются три касания, и каждый игрок выполняет определенную функцию в игровом действии.

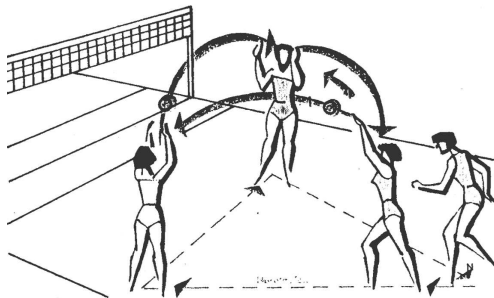


Рисунок 40

В передает А—С—В; В передает А, А—С, С передает В—В в обратном направлении передает С и т. д. изменяются условия выполнения; увеличивается расстояние между игроками, угол разворота, расстановка по зонам, чередование заданий — один игрок выполняет снизу, второй — за голову, третий передает через сетку и т. д.

«Гонка мячей». 6 игроков образуют круг, одновременно передаются два мяча по двум треугольникам, через номера 1—3—5 и 2—4—6, каждая команда, передавая мяч своему игроку, старается обогнать передачу другой команды.

Игры и игровые формы.

В тройках.

1. Какая группа выполнит больше передач.
2. Групповое соревнование у баскетбольного кольца.
3. Расположившись по зонам 6—3—4, 6—3—2:
 - а) выполнить передачи внутри своей площадки (рисунок 41, 42);
 - б) с поражением цели за сеткой.

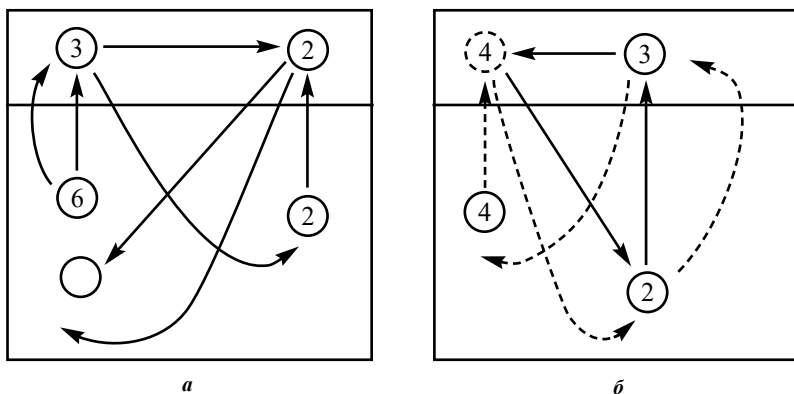


Рисунок 41

Игровая организация и тактически верное поведение. Взаимодействие трех игроков составляет тактическую основу игры в волейбол. Учащиеся, которые уже умеют пасовать своим партнерам, показывают очень хорошие тактические навыки. Совершенствуется выбор места и выбор способа передачи в зависимости от расстановки, корректируются ошибки техники выполнения передачи (запоздалый выход под мяч, неточность передачи), определяются оптимальные варианты взаимодействия. Именно здесь формируются навыки командной

игры. Один игрок считает очки, другой — отвечает за расстановку, каждая команда избирает свою тактику игры.

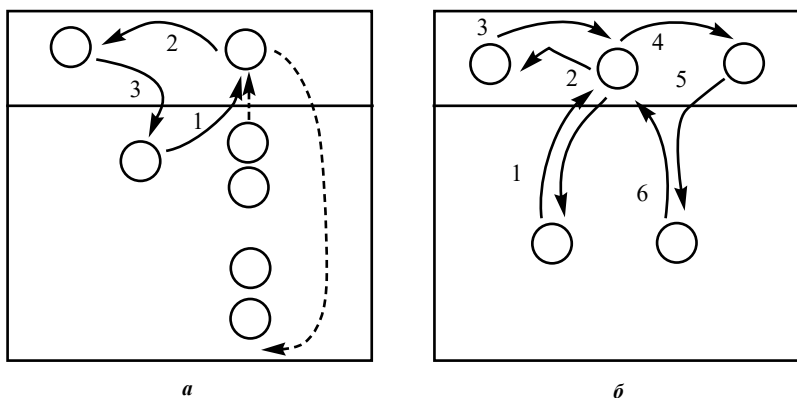


Рисунок 42

Подача.

С подачи начинается игра, подача — средство нападения, можно выиграть мяч или затруднить действия противника, разрушив его тактические планы. Вначале изучают нижнюю прямую (боковую) подачу, затем верхнюю прямую.

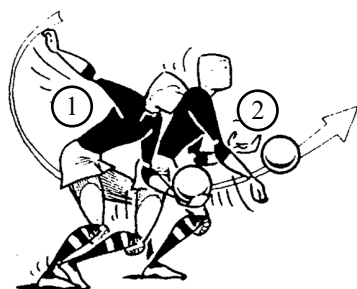


Рисунок 43

Нижняя прямая подача особенно удобна, когда техника приема мяча еще недостаточно усвоена, так как траектория полета мяча высокая, а скорость мяча — небольшая.

Выполнение: игрок стоит лицом к сетке, стойка в исходном положении разноименная, если ударная рука правая, левая нога впереди, мяч в руках на уровне пояса. Подброс осуществляется вперед-вверх (высота подброса до уровня глаз — 0,5 м). Во время под-

броса ударная рука опускается вниз и отводится назад, центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу, сопровождается незначительным

сгибанием ног. Затем напряженная прямая рука перемещается к мячу, центр тяжести переносится на впереди стоящую ногу (рисунок 43).

Удар наносится по мячу, расположенному ниже пояса (угол между туловищем и рукой 45 градусов), жесткой ладонью или «плоским» кулаком (при этом жесткость руки увеличивается), после удара игрок, как бы продолжая движение вперед, делает шаг в площадку (рисунок 44).

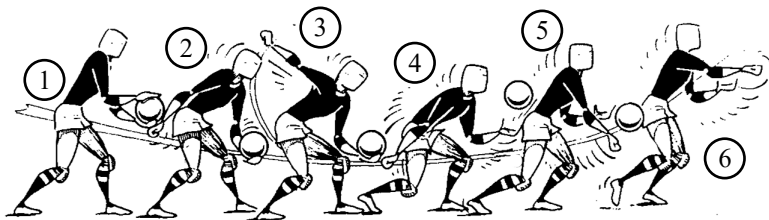


Рисунок 44

Упражнения.

1. Кто сделает больше правильных подбросов мяча? Игроки располагаются в 20–30 см от линии, после подброса мяч должен приземлиться на линию.

2. Поддача мяча в цель (на высоте 2,20–2,50 м) на стене. Кто большее количество раз попадет в цель?

3. Поддача в парах через сетку вначале с трехметровой линии, постепенно расстояние увеличивается.

4. Кто сделает без ошибок 10 подач.

5. Выполнение подачи в правую и левую части площадки. Кто сделает больше подач без ошибок и попадет в заданные квадраты (по 5 подач в каждую часть площадки). Игрок учится сам выбирать место, разворачиваться (выбирать стойку) по направлению подачи.

Игра и игровые формы.

1. Эстафета с подачей. Игроки располагаются в колонне за линией подачи, один игрок стоит на противоположной стороне с мячом и выполняет подачу в половину площадки, впереди стоящий игрок ловит мяч и бежит с ним в зону подачи на противоположной стороне, и также выполняет подачу и т. д. На другой половине площадки работает другая команда. Подсчитывается число поданных и попавших в заданную половину площадки подач, задание можно менять: подавать

по диагонали, подавать в трехметровую зону, в дальнюю зону — за трехметровую линию, чередуя подачи в ближнюю и дальнюю зону.

2. Игра 3 × 3, 4 × 4, размер поля 12 × 4,5 м.

3. Игра 6 × 6, размер поля 18 × 9 м.

Ошибки при выполнении подачи.

1. Неверное исходное положение, ноги остаются выпрямленными, широко расставлены.

2. Подброс выполняется очень близко к себе, низкий подброс, подача без подброса, очень высокий подброс, подброс вправо или влево.

3. Удар согнутой рукой, удар выполняется по мячу, расположенному «выше пояса», кисть не закреплена.

Коррекция.

1. Выполнение подброса у зеркала, многократный подброс на линию.

2. Выполнение подачи в цель на стене (цели должны располагаться на разной высоте, и игрок должен изменять расстояние до цели).

Выполнять удар по неподвижному мячу, отрабатывая жесткость кисти и прямую руку.

Верхняя прямая подача (рисунок 45).

Исходное положение такое же, как при нижней подаче. Подброс осуществляется на высоту 1,5 м вперед-вверх, ударная рука перемещается вверх-назад, туловище также отводится назад, прогибается. Рука в замахе согнута, локтевой сустав направлен вперед-вверх (центр тяжести смещен на сзади стоящую ногу). Из положения замаха, рука перемещается к мячу, с опережающим движением кисти. Рука в ударе прямая, напряженная, лучезапястный сустав закреплён, кисть накладывается на мяч сверху-сбоку (рисунок 46). Удар наносится по мячу перед собой (проекция положения мяча 20 см от впереди стоящей ноги).

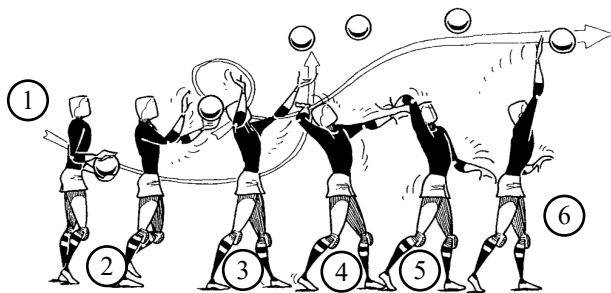


Рисунок 45

Цикл упражнений повторяется для верхней прямой подачи. Игровой анализ и тактически правильное поведение при подаче. Каждый игрок должен действовать как можно результативнее. Видеть расположение противника, подавать в свободную от игрока зону, подавать на слабого игрока, игрока только что вошедшего на площадку после замены. Если у противника расстановка, оттянутая от сетки — подать в ближнюю зону и наоборот. Игрок должен уметь определять «брешь» в защите противника. С этой целью очень важно проводить замены на подаче (давая установки на реализацию той или иной задачи).

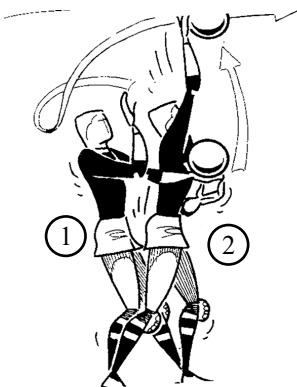


Рисунок 46

Совершенствование технико-тактических действий может проводиться с помощью различных игровых форм.

В «треугольнике» — сочетание приема мяча с подачи с другими взаимодействиями, подача направляется на разных игроков, анализируется расстановка и эффективность используемых технических приемов.

В играх 3 × 3; 4 × 4.

После успешного овладения техникой верхней прямой подачи можно переходить к нападающему удару.

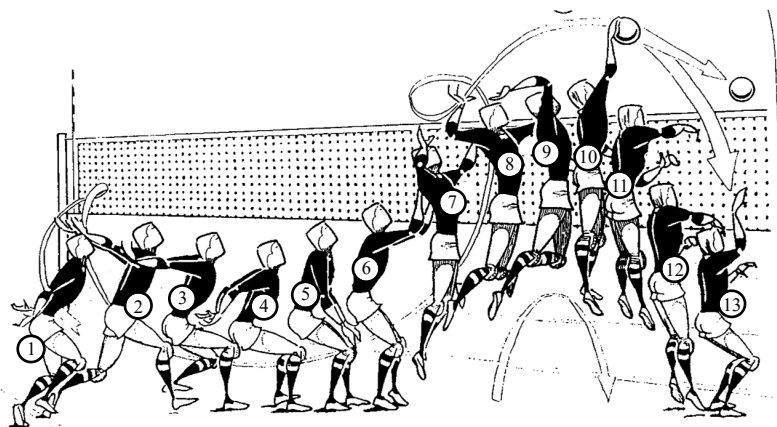


Рисунок 47

Прямой нападающий удар (рисунок 47).

Вначале овладевают техникой нападающего удара с высокой передачи. Нападающий удар состоит из разбега, прыжка, безопорной фазы, где происходит и замах, и удар, и приземление.

Во время выполнения разбега и прыжка важно достичь наибольшей высоты прыжка и выполнить его максимально точно по отношению к траектории мяча. В исходном положении нападающий стоит на трехметровой линии, стойка динамическая. Начало движения определяется началом передачи от рук пасующего, игрок первым шагом определяет направление перемещения, вторым старается набрать скорость, третий шаг стопорящий (более широкий) — нога выставляется с пятки (тем самым скорость горизонтальная переходит в вертикальную), во время постановки ноги руки отводятся вниз-назад (рисунок 48), приставляется вторая нога. При опоре на две ноги начинается обратное (маховое) движение рук вперед-вверх, ноги разгибаются в коленных суставах, стопы сгибаются и происходит непосредственное отталкивание от опоры.

Наиболее рациональное расположение — параллельное расположению стоп при отталкивании. До уровня плеча обе руки перемещаются синхронно, затем одна рука тормозится на уровне плеча, бьющая рука продолжает движение вверх-назад, одновременно прогибается туловище, создается положение «натянутого лука». Из этого положения рука начинает разгибаться, кисть выполняет опережающее движение, накладывается на мяч сверху-сбоку (рисунок 49) и захлестывающим движением завершает удар. После этого игрок приземляется на площадку.

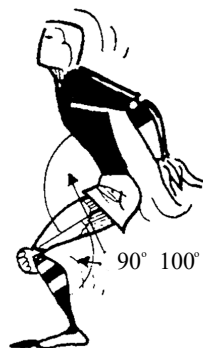


Рисунок 48

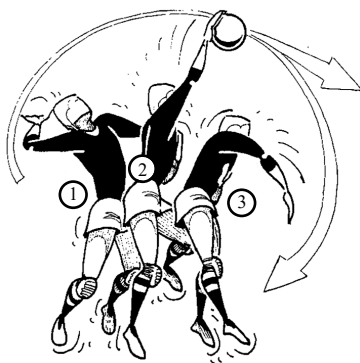


Рисунок 49

Упражнения.

1. Стоя напротив стены, выполнить удар по подброшенному мячу, отскочивший мяч снова ударить. Кто сделает больше таких ударов?

2. А — подбрасывает, В — ударяет. Эти же упражнения через сетку (вначале можно с пониженной сеткой). Важно выполнять удары и правой, и левой рукой.

3. На сетке выполняют удар по неподвижному мячу (подвешенному в держателе или его держат ученики, стоя на скамейке). Затем выполняется нападающий удар в зоне с наброса преподавателя, с передачи (высокой, в середину зоны).

Игровые формы.

Выполнить 5 (10) нападающих ударов. Кто сделает меньше ошибок?

Кто направит мяч по ходу, в зону 6, кто в зону 5, в зону 1?

В чем отличие действий игроков при выполнении этих ударов?

Как перемещается игрок при выполнении удара в 1 зону? Эти вопросы должны постоянно акцентироваться при обучении.

Коррекция.

1. Несвоевременный выход к мячу (рано или поздно).

2. Касание сетки при выполнении нападающего удара — не акцентировано движение стопорящей ноги с пятки. Можно выполнять прыжок со скамейки (стоящей в 1,5 м от сетки), прыжок, выполненный в глубину, заставит игрока ставить стопы с пятки, затем игрок сразу же выпрыгивает и выполняет удар по неподвижному мячу.

3. Запоздывание бьющей руки, медленное движение. Можно использовать упражнения с эспандером или резиновым жгутом.

4. Игрок выполняет удар под мячом (а не перед собой), что нарушает координацию движения и траекторию полета мяча.

Совершенствуют нападающий удар во всех возможных игровых формах, в подвижных играх «бомбардиры», «кто лучше», «попади в цель» и др., также, предлагая различные задания: в играх 3 × 3; 4 × 4; 6 × 6.

Блокирование.

Блок — технический прием защиты, преграждающий путь мячу, летящему после нападающего удара. Выполняют блок игроки передней линии, занимая исходное положение в центре своей зоны, около сетки, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью, туловище, за счет отведения головы назад, т. к. блокирующий постоянно следит за действиями нападающего противника, находится в более высоком положении, чем в обычной рабочей стойке волейболиста.

В подавляющем большинстве случаев блок выполняют после перемещения к предполагаемому месту встречи с мячом. Если расстояние небольшое, то выполняется приставной шаг или скачок, стопорящее движение осуществляется за счет постановки стопы на внутреннюю часть. Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Руки делают небольшой замах и в фазе толчка полностью не выпрямляются. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и напряжены, ладони рук параллельны сетке.

При приближении мяча руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх, кисти сгибают в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед-вниз.

При ударе важно направить мяч вперед-вниз на сторону противника. Важными элементами блока являются: выбор места, время прыжка и способ постановки рук. Для прямого нападающего удара блокирующий выбирает место на продолжении линии разбега нападающего.

Постановка кистей меняется в зависимости от места и действий нападающего и от удаленности мяча от сетки. Чем ближе мяч к сетке, тем больше угол накрытия, чем дальше положение мяча от сетки, тем больше кисти отводятся назад («блок уступом»), на краю сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом, что не позволяет противнику сыграть «блок-аут».

Выбор момента прыжка блокирующего зависит от высоты и скорости передачи нападающего. Если высота передачи 2–3 м, то блокирующий начинает прыжок, когда нападающий проходит вертикаль в фазе замаха. При скоростной передаче «взлет» выпрыгивает одновременно с бьющим игроком. В случае, когда мяч пробивается через руки блокирующего или летит мимо на сторону обороняющейся команды, все это обуславливает ответные действия игрока, опускающиеся после блокирования.

Упражнения.

1. Вначале обучаются перемещениям вдоль сетки с остановкой и прыжком в каждой зоне и выносом рук.

2. Блокирование неподвижного мяча, мяч находится на сетке (игроки с мячами стоят на скамейке, удерживая мяч на тросе). При блокировании кисти рук накладываются на мяч, как бы накрывая его.

3. Водящий стоя у сетки набрасывает мяч перпендикулярно вверх на сетку, высота 2–3 м, блокирующий, стоя с другой стороны сетки должен «накрыть» мяч.

4. Блокирующий стоит на скамейке, нападающий выполняет удар по ходу, необходимо поставить блок.

5. Блокирующие стоят в середине зон 2, 3, 4. С другой стороны сетки — нападающие, выполняющие прямой удар. Выполнив 3–4 удара переходят по зонам, затем меняются заданием с нападающими.

6. Блокирование нападающего, выполняющего прямой нападающий удар по ходу из зоны 4, 2.

Игры и игровые формы.

1. Игра «Перехватчик».

Соревнование в парах из 10 ударов один бьет, другой ставит блок.

2. Игра 2 × 2 (поле 6 × 3; 9 × 3).

Коррекция

1. Неправильное расположение блокирующего относительно нападающего.

2. Несвоевременность блокирования.

3. Касание сетки — неправильно выполнен стопорящий шаг.

4. Неправильное положение кистей на мяче.

Вопросы для самопроверки

1. Что такое игровые способности и как они приобретаются в процессе обучения игре?

2. Какова этапность в приобретении игровых способностей?

3. Какие требования предъявляются к игровым приемам?

4. Какова структура процесса обучения игровым приемам?

5. Как следует устранять ошибки при усвоении игровых приемов?

6. Какова последовательность использования дидактических средств в процессе обучения игровым приемам?

7. Какие дидактические формы используются в процессе обучения играм?

8. Какие дидактические методы используются в процессе обучения играм?

9. В чем сущность соревновательно-игрового метода?

10. Какая методическая последовательность средств соревновательно-игрового метода используется при обучении игре в волейбол?

11. Какая методическая последовательность подвижных игр используется при обучении технике и тактике игры в волейбол?

12. Какие основные ошибки возникают при обучении технике передачи мяча двумя руками сверху?

13. Какие игры и игровые упражнения применяются при обучении передаче мяча?

14. Перечислите основные ошибки, возникающие при обучении приему мяча двумя руками снизу?

15. С какого способа подачи начинается изучение?
16. Какие игры и игровые упражнения применяются при обучении подаче?
17. Из каких фаз состоит техника нападающего удара?
18. Какие игры и игровые упражнения применяются при обучении нападающему удару?

ГЛАВА 5

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Пляжный волейбол (*бич-волей*) — олимпийский вид спорта, игра на разделённой высокой сеткой песчаной площадке, в которой две команды, находящиеся по разные стороны сетки, перебрасывают через неё мяч, как правило, руками, с целью приземлить его на чужой половине и не допустить падения мяча на своей половине площадки.

Пляжный волейбол возник в начале 1920-х гг. на пляжах Калифорнии (США). В 1927 г. о пляжном волейболе узнали в Европе, сначала во Франции, а затем в Болгарии, Чехословакии и Латвии. Первый официальный турнир по пляжному волейболу прошёл в США в 1947 г. В 1965 г. была создана Калифорнийская Ассоциация пляжного волейбола, она же и разработала первые правила пляжного волейбола.

В 1960 г. был организован первый турнир с призовым фондом мужских команд (3 × 3) во Франции.

В 1965 г. в Калифорнии организована ассоциация бич-волейбола.

В 1974 г. в Сан-Диего состоялся первый коммерческий турнир, а два года спустя — чемпионат Калифорнии.

В 1983 г. была создана Ассоциация волейболистов-профессионалов (AVP). В 1986 г. пляжный волейбол получил статус международного вида спорта, а в 1987 г. в Рио-де-Жанейро прошёл первый чемпионат мира.

8 сентября 1990 г. в Лозанне (Швейцария) состоялось первое заседание Мирового совета бич-волейбола ФИБВ, первым президентом совета стал бразилец К. Нузман.

Учитывая большую популярность бич-волея в мире, 101 сессия МОК 20 сентября 1993 г. в Монте-Карло приняла решение о включении этого вида спорта в программу 26 летних Олимпийских игр.

В 1996 г. состоялись первые соревнования мужских и женских команд на Олимпийских играх в Атланте (США). В том же году Мировой совет ФИБВ разделил все этапы Мировой серии на три категории (в зависимости от призового фонда) «Grand Slam», «Open», «Challenger».

Впервые в России бич-волей был представлен в Санкт-Петербурге на 3-х играх Доброй Воли, а в 1994 г. в стране был образован Совет пляжного волейбола ВФВ.

Правила соревнований. Площадка для игры 16 × 8 м (правило введено в 2002 г.), которая покрыта песком глубиной не менее 40 см и разделена на две равные части сеткой (высота сетки: 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин). С обеих сторон пространство над сеткой ограничено специальными антеннами.

Разметка волейбольной площадки выполняется с помощью 5 сантиметровых лент, которые крепятся при помощи металлических кольшков или специальных деревянных дисков.

Мяч для пляжного волейбола чуть больше своего классического собрата (66–68 см), а давление в нем, наоборот, меньше. Мяч обязательно должен иметь яркую раскраску.

Экипировка для пляжного волейбола представляет собой шорты или купальные костюмы, без какой-либо обуви на ногах.

Правила в пляжном волейболе одинаковы для мужчин и женщин. Команды в пляжном волейболе состоят из двух человек, если один из игроков получает травму и не может продолжать игру, то этой команде засчитывается поражение. Команды разыгрывают подачу по очереди, первая команда подает до тех пор, пока не потеряет право на подачу из-за проигрыша очка или ошибки. После того, как команда вновь отыграет подачу, подаёт другой игрок и т. д. Матч в пляжном волейболе состоит из двух партий, счет в которых идет до 21 очка. Если игра доходит до третьей партии, то в ней счет ведется до 15 очков. Для победы в каждой из партий необходима разница в счёте не менее двух очков. Команды меняются сторонами чаще, чем это происходит в обычном волейболе. Смена сторон происходит после розыгрыша каждых семи очков в первых двух партиях, и каждых пяти очков — в третьей. Правила приема мяча: в пляжном волейболе мяч можно отбивать любой частью тела, но игроки одной команды могут коснуться мяча не более трех раз, после чего они должны вернуть его на сторону противника. За нарушения правил или неподобающее поведение игроки получают предупреждения (желтая карточка), замечания (красная карточка), удаления (красная и желтая карточка одновременно, означает поражение в партии) или дисквалификации (красная и желтая карточка одновременно в разных руках, означает поражение в матче).

Судейство в пляжном волейболе осуществляется с помощью двух основных судей, один из которых (первый) следит за тем, чтобы технические приемы в ходе игры выполнялись в соответствии с правилами. Также он может корректировать решения второго судьи. Вторым судья следит за ходом у сетки и у средней линии, а также за поведением тренеров и запасных игроков, оказывает всестороннюю помощь первому судье. Кроме основных судей, на поле присутствуют судьи на линии.

Олимпийские игры — самый престижный международный чемпионат по пляжному волейболу, проводится один раз в четыре года.

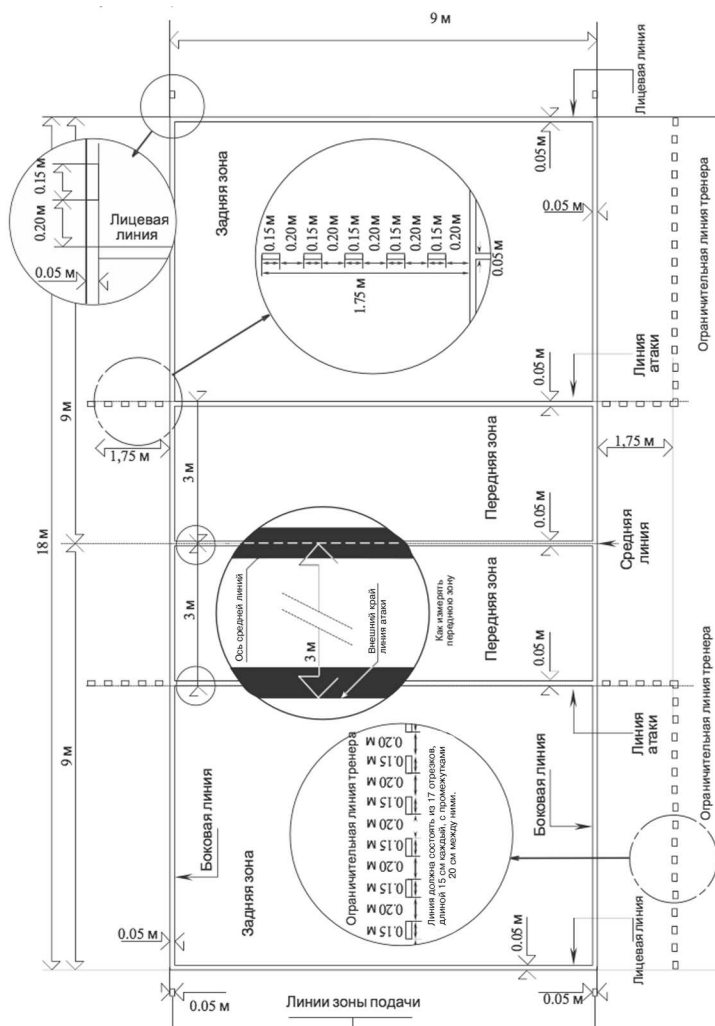
Чемпионат мира по пляжному волейболу — международные соревнования, которые проводятся под эгидой Международной федерации волейбола.

Чемпионат Европы — соревнования между европейскими национальными сборными, которые проводятся под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

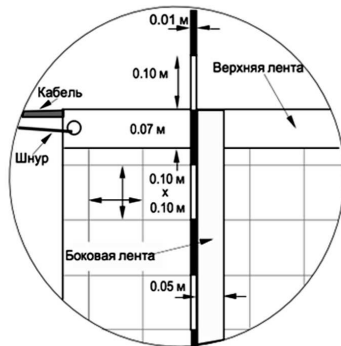
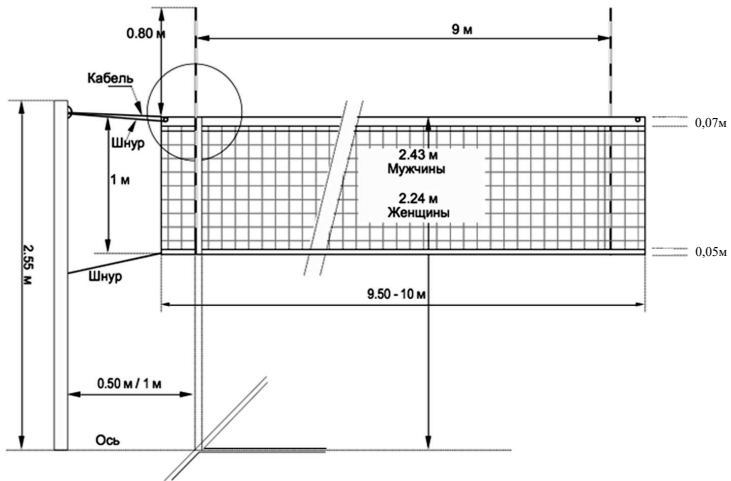
Вопросы для самопроверки

1. В каком году состоялся первый официальный турнир по пляжному волейболу?
2. В каком году состоялся первый чемпионат мира по пляжному волейболу?
3. В каком году состоялись первые соревнования мужских и женских команд на Олимпийских играх?
4. Размеры площадки для игры в пляжный волейбол.
5. Оборудование в пляжном волейболе.

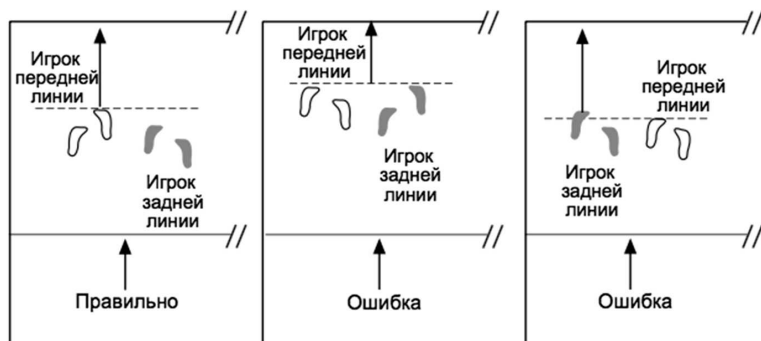
Игровая площадка



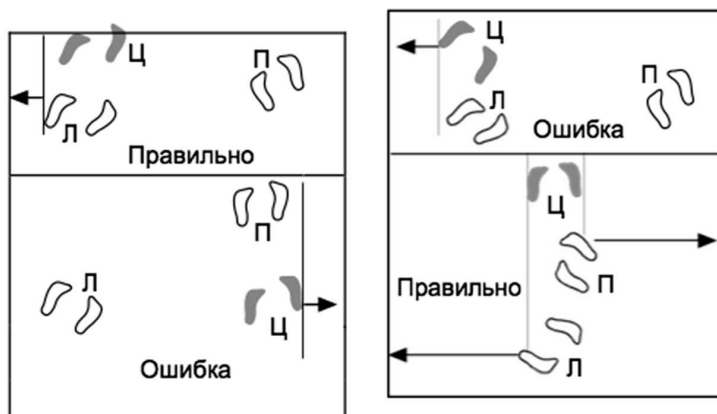
Сетка



Определение позиций между игроком передней линии и соответствующим игроком задней линии



Определение позиций между игроками одной линии

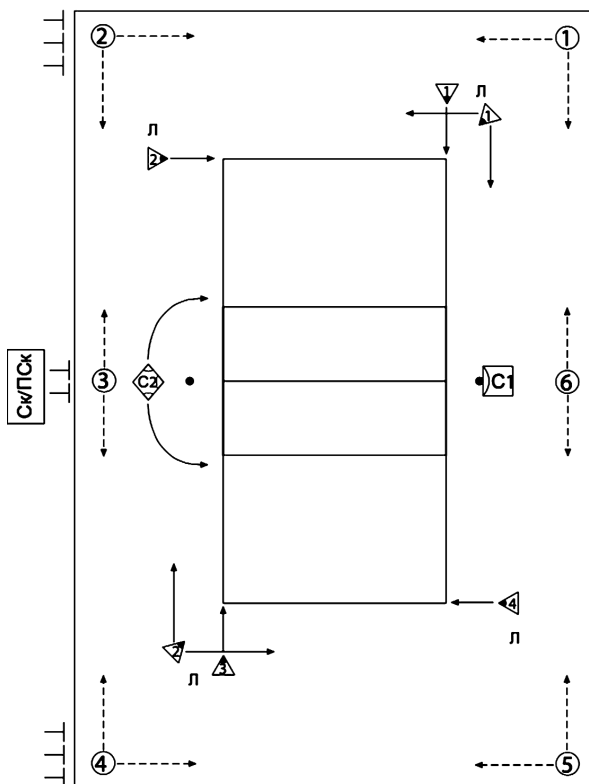


Ц = Центральный игрок

П = Правый игрок

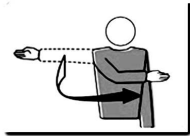
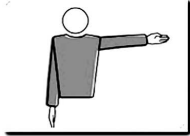
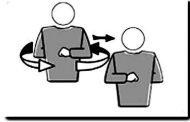
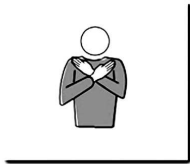
Л = Левый игрок

Расположение судейской бригады

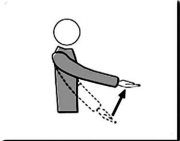
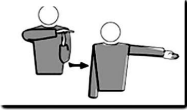
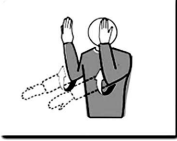


- = Первый судья
- = Второй судья
- Ск/ПСк** = Секретарь / Помощник секретаря
- = Линейные (номера 1–4 и 1–2)
- = Подавальщики мяча (номера 1–6)
- = Протирщики пола

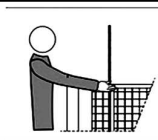
Жесты судей

	Разрешение подавать Движением руки указать направление подачи
	Подающая команда Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать
	Смена площадок Поднять предплечья спереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса
	Замена Круговое движение предплечьями вокруг друг друга
	Конец партии (или матча) Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью

Жесты судей

	<i>Мяч не подброшен или не выпущен при ударе на подаче</i> Поднять вытянутую руку с обращенной вверх ладонью
	<i>Тайм-аут</i> Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме Т), и затем указать запрашивающую команду
	<i>Мяч «в площадке»</i> Указать рукой и пальцами в направлении пола
	<i>Мяч «за»</i> Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращенными к корпусу
	<i>Захват</i> Медленно поднять предплечье с обращенной вверх ладонью

Жесты судей

	<i>Двойное касание</i> Поднять два разведенных пальца
	<i>Четыре удара</i> Поднять четыре разведенных пальца
	<i>Касание сетки игроком</i> Указать соответствующую сторону сетки соответствующей рукой
	<i>Касание мяча</i> Провести ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально
	<i>Позиционная ошибка или ошибка при переходе</i> Совершить круговое движение указательным пальцем

Примерные планы-конспекты проведения уроков по волейболу

УРОК № 1

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.
2. Изучение стоек и перемещений.
3. Изучение техники передачи мяча двумя руками над собой («жонглирование мячом»).
4. Ознакомление с расстановкой на площадке и проведение подводящей игры «Пионербол».

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть — 15 мин	Построение, сообщение задач урока. «Класс, смирно!».	2 мин	Проверка занимающихся
	Быстрое выполнение строевых команд. Если нет перед командой слова «класс», команда не должна выполняться, сделавший ошибку выходит на шаг вперед.	3 мин	Построение в шеренгу
	Объяснение «рабочей» стойки волейболиста и способов перемещений: приставной шаг, скрестный, бег лицом вперед, спиной с остановками и поворотами.	3 мин	Начинается изучение средней стойки волейболиста: ноги на ширине плеч, согнуты, руки перед грудью, кисти развернуты навстречу друг другу.
	Перемещение по волейбольной площадке с изменением способов перемещения.	2 мин	Перестроение по центру по два вдоль средней линии.
	Игра «День и ночь» Выполнение ОРУ. Называя команду «День» — убегает, «Ночь» — догоняет и наоборот. При этом задается способ перемещения; приставной шаг, скрестный, бегом и т.д.	5 мин	Выполняется 6–7 упражнений.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть — 24 мин	Объяснение, показ передачи мяча двумя руками сверху: стойка, положение рук на мяче.	2 мин	Обучающиеся располагаются у боковой линии площадки
	Опробывание, держание мяча. Из этого положения выполнить бросок мяча вверх 1,5–2 м и ловля его на уровне лба.		Кисти на уровне лба (большие пальцы направлены к подбородку, указательные вперед-вверх, образуя треугольник).
	Выполнить 10–15 раз бросок-передачу (высота 2–3 м) с поворотами на месте.	3 мин	При ловле мяча необходимо подойти под мяч, кисти параллельно полу.
	Выполнить бросок-передачу над собой перемещаясь вперед.	3 мин	
	Выполнение «жонглирования» мячом (в технике передачи 2 раза над собой): а) на месте б) в продвижении вперед. Выполнить бросок мяча в пол, подойти, выполнив подход под мяч, сделать передачу над собой.	3 мин	При этом кисти параллельно полу, активное разгибание ног.
	Выполнение передачи мяча двумя руками сверху над собой, высота передачи 2–3 м, перемещаясь вдоль площадки от боковой линии до боковой.	3 мин	
	Игра «Пионербол». Объяснение расстановки игроков по зонам и правила перехода. Игра проводится в 3 касания, запрещается делать с мячом более 1 шага.	10 мин	На площадке игроки встают согласно расстановке. Мяч вводится в игру с 6 м — броском мяча.
Заключительная часть — 6 мин	Подвижная игра «Море волнуется». Подведение итогов занятия.		

УРОК № 2

Задачи:

1. Совершенствование техники перемещений.
2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед-вверх.
3. Изучение нижней прямой подачи.
4. Развитие быстроты и координационных способностей.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть — 15 мин	Построение, сообщение задач урока.	1 мин	Проверка занимающихся
	Перемещения: Бегом лицом и спиной вперед, приставным шагом (левым, правым боком), скрестным шагом. Вначале по периметру площадки, затем по зонам площадки.	3 мин	Все перемещения в стойке волейболиста, руки перед грудью. По свистку стопорящий шаг, остановка и имитирование передачи мяча. Обратить на изменение стойки в разных зонах
	Выполнение ОРУ: стоя на боковой линии. По свистку перемещение заданным способом, кто быстрее!	3 мин	
	Игра «переброска мячей» игра проводится через сетку, у каждой команды по два мяча. Мячи перебрасываются через сетку. Вариант; увеличение числа мячей.	7 мин	Правила: нельзя перебрасывать мяч под сеткой, бросать в аут, для выигрыша, необходимо, чтобы на стороне противника оказалось четыре мяча.
Основная часть — 24 мин	Выполнение передачи мяча с выходом вперед игроку, стоящему у сетки: а) с наброса партнера; б) с передачи.	10 мин	Высота наброса и передачи 3 м. После 10–12 повторений — смена. При выходе необходимо сделать стопорящий шаг; стопы расположить параллельно, напротив партнера у сетки.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Нижняя прямая подача Объяснение, показ техники нижней прямой подачи. 1. Стоя в 20 см от линии выполнить подброс мяча на 30–40 см (до уровня лба) перед собой, с приземлением мяча на линию. 2. Выполнение подброса с ловлей мяча в точке удара.	7 мин	Группа располагается через сетку за трехметровой линией. Мяч должен приземлиться на линию. Рука встречает мяч под углом 45° коленного сустава, центр тяжести перенесен вперед.
	Выполнение подачи из-за 3-метровой линии. Выполнение подачи с 5–6 м. Учебная игра. Игра в три касания.	10 мин	Поочередное выполнение подачи — по свистку. Подача выполняется из-за 3-метровой линии.
Заключительная часть — 3 мин	Построение, подведение итогов занятия	3 мин	Легкий бег в колонне по периметру площадки

УРОК № 3

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств.
2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед-вверх.
3. Совершенствование нижней прямой подачи.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть — 12 мин	Построение, сообщение задач урока.	2 мин	Проверка посещаемости
	Бег с остановками и принятием стойки для передачи мяча.	2 мин	по свистку остановка а) стопорящим шагом; б) скачком выполнение имитации передачи мяча
	Перемещение в стойке волейболиста по зонам 1–6–5–4–3–2 имитируя передачу в каждой зоне.	2 мин	На задней линии — низкая стойка, у сетки — средняя. Выбирать направление передачи.
	Выполнение ОРУ с перемещением до боковой линии и обратно.	6 мин	Построение на боковой линии, по сигналу перемещение туда-обратно «Кто быстрее!» Способ перемещения изменяется в процессе выполнения.
Основная часть — 28 мин	Выполнение: а) передачи над собой до середины площадки передача вперед-вверх партнеру, возвращение на боковую линию, партнер повторяет действие, б) удар в пол, подход под мяч — выполнение передачи над собой, затем партнеру.	4 мин	Построение в парах на боковых линиях. Высота передачи 2–3м.
	Выполнение передачи двумя руками сверху через сетку, «Кто больше сделает передач»	3 мин	Высота передачи 3–4м.
	Выполнение нижней прямой подачи с 5–7м, затем из-за лицевой линии.	5 мин	Пары располагаются на 3-метровых линиях, лицом к сетке.
	Выполнение 5 подач на результат.		Подача выполняется по свистку, вначале с одной стороны, затем с другой. Выполнение пяти подач — «отлично»; 4 — «хорошо»; 3 — «удовлетворительно».

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Учебная игра В 3 касания, мяч вводится в игру нижней прямой подачей	16 мин	Проведение судейства, объяснение правил подачи, расстановки.
Заключительная часть — 5 мин	Игра «Море волнуется». Построение	5 мин	Подведение итогов занятия

УРОК № 4

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
2. Изучение приема мяча снизу двумя руками.
3. Совершенствование нижней прямой подачи.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть — 10 мин	Построение. Сообщение задач урока.	2 мин	В зонах 1, 6, 5 — низкая стойка, в 4, 3, 2 — высокая. Построение в парах, расстояние 5–6 м. Руки прямые Вначале — правой, затем левой рукой Руки прямые
	Перемещение по площадке с изменением стойки в зонах защиты и нападения	1 мин	
	Упражнения с набивными мячами: 1) бросок двумя руками из-за головы; 2) стоя в разноименной стойке бросок одной рукой; 3) сидя на полу, руки прямые подняты вверх, бросок мяча партнеру, партнер ловит мяч переходя в положение лежа на спине-подъем туловища, бросок партнеру;	7 мин	

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	4) в приседе бросок — передача партнеру; 5) бросок — передача над собой, затем партнеру; 6) выполнение броска мяча двумя руками из-за головы, в прыжке.		С перемещением вперед-назад. Расстояние 3–4 м выполнять стопорящий шаг, толчок двумя ногами с одновременным замахом рук. Бросок выполнять в пол.
Основная часть — 30 мин	Объяснение, показ техники приема мяча двумя руками снизу.	2 мин	
	Стоящий у сетки выполняет бросок партнеру, тот выполняет прием мяча двумя руками снизу, направляя прием к сетке.	2 мин	Расположение в парах, один у сетки — другой в 5–6 м в поле. Высота наброса 3–4 м, через 10–12 повторений смена кисти (без замка) в захлест, руки супенированы, прием на предплечье.
	Передача в парах: стоящий у сетки выполняет передачу двумя руками сверху, игрок в поле — двумя руками снизу.	2 мин	Смена задания в парах через 10–15 повторений.
	Выполнение приема мяча после перемещения и выхода вперед. Выполняет прием мяча на партнера у сетки.	2 мин	Принимающий игрок располагается на лицевой линии. Стоящий у сетки набрасывает мяч на 5–6 м, при выходе выполняет стопорящий шаг, стопы параллельно.
	Встречная эстафета с выполнением нижней прямой подачи. В команде один мяч. По свистку выполняется нижняя прямая подача из 1-й зоны в 5-ю зону в свою половину площадки, стоящий в 5-й зоне ловит мяч и выполняет подачу из-за линии в 1-ю зону и т.д. После подачи перемещается за боковой линией в другую колонну.	8 мин	Каждая команда делится на две колонны располагаясь за лицевой линией за 1-й зоной, другая напротив за 5-й зоной. Результат оценивается точностью попадания в свою половину площадки и быстротой выполнения.
	Учебная игра в три касания	14 мин	Мяч вводится нижней прямой подачей из-за лицевой линии.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Заключительная часть — 3 мин		3 мин	Подведение итогов занятия

УРОК № 5

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
2. Совершенствование передачи и приема мяча по зонам 6–3–4; 6–3–2.
3. Совершенствование нижней прямой подачи.

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть — 12 мин	Построение. Сообщение задач урока.	1 мин	Остановку выполнять прыжком или стопорящим шагом. Повторить — с другой стороны площадки. Обучающиеся встают в круг.
	Бег и перемещения разными способами с остановками и принятием стойки. Сочетать с выполнением ОРУ в ходьбе.	3 мин	
	Перемещение по площадке из 1-й зоны — имитировать прием мяча в зонах 1, 6, 5, в 4, 3, 2 зоне выполнить прыжок у сетки толчком 2-х ног, прогнувшись.	1 мин	
	Игра «Кто быстрее»: два игрока, стоящие рядом, держат по мячу, по свистку — каждый передает мяч игроку своей команды (через одного). Вариант: выполнять передачей двумя руками сверху.	7 мин	

Части урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Основная часть — 30 мин	Игроки в колонне по 3–4 человека встают у стены в 2–3 м выполняяют вначале передачу двумя руками сверху и уходят в конец колонны и т.д. Затем двумя руками снизу.	4 мин	Кто быстрее передаст мяч, не потеряв его. Можно менять направление и капитанов
	Водящие с мячами встают в зонах 2, 3, 4. Игроки стоят за боковой линией у 1-й зоны, водящий 2-й зоны набрасывает мяч в 1-ю зону, игрок принимает мяч, перемещается в 6-ю зону — принимает мяч от игрока 3-й зоны, перемещается в 5-ю, принимает и переходит на другую площадку, повторяет задание. Вариант: игроки начинают перемещаться из-за боковой линии 5-й зоны.	4 мин	Выполнить 5–6 повторений. Высота передачи 2–3 м. В конце соревнования «кто дольше удержит мяч». Игрок, принимающий мяч может в зависимости от траектории наброса принимать как двумя руками сверху, так и двумя руками снизу После 3–4 повторений смена водящих.
	Объяснение ИТД при выполнении подачи «выбор места» при выполнении нижней прямой подачи. Выполнить 5 подач на результат: одну в правую половину площадки, другую — в левую и т. д. 5 попаданий — «отлично», 4 — «хорошо», 3 — «удовлетворительно».	6 мин	Подача выполняется из-за лицевой линии. Выполнив одну подачу, игрок меняет место подачи за линией и изменяет направление подачи.
	Учебная игра в 3 касания	16 мин	Выполнять нижнюю прямую подачу.
Заключительная часть — 3 мин		3 мин	Подведение итогов занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Беляев А. В.* Волейбол на уроке физической культуры, 2-изд. — М.: ФиС, 2005. — 144 с.
2. *Василенков Г. А., Василенков В. Г.* От игры — к спорту: сборник эстафет и игровых заданий. — М.: ФиС, 1985. — 81 с.
3. Волейбол: учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 360 с., ил.
4. Волейбол. Учебник для институтов ФК / под ред. Ю. Н. Клещева и доц. А. Г. Айриянца. — М.: ФиС, 1985.
5. Волейбол. Учебник (для студ. обучающихся по спец. ФК / под ред. А. В. Беляева и М. В. Савина. — М.: ФиС «СпортАкадПресс», 2006.
6. *Губа В. П., Родин А. В.* Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / В. П. Губа, А. В. Родин. — М.: Советский спорт, 2009. — 164 с.
7. *Гуревич И. А.* 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие — 2-е изд., стереотип. — Минск: Высшая школа, 1994.
8. *Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н.* Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 1989.
9. *Железняк Ю. Д., Ивойлов А. В.* Волейбол: учебник для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 239 с.
10. *Клещев, Ю. Н.* Волейбол: школа тренера / Ю. Н. Клещев. — М.: ФиС, 2005. — 400 с.: ил.
11. *Клещев, Ю. Н.* Эволюция техники и тактики волейбола / Ю. Н. Клещев. — М.: РГАФК, 1997. — 67 с.
12. *Коротков И. М.* Подвижные игры в школе. В помощь учителям физкультуры. — М., 1979.
13. Методика обучения игре в волейбол: пособие для студентов факультетов физической культуры / разраб. доц. каф. мед.-биол. основ физ. культуры Сургут. гос. ун-та, заслуж. тренером России В. Ю. Шнейдером; Всерос. федерация волейбола. — М.: ЧЕЛОВЕК, 2009. — 53 с.
14. *Орлан И. В.* Волейбол: методика обучения технике и тактике игры: учебно-методическое пособие / И. В. Орлан, Т. П. Чуксеева, Л. Г. Гаврилова. — Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2009. — 56 с.
15. Официальные волейбольные правила 2017–2020 гг. Опубликовано ФИБВ в 2016 г.
16. *Портных Ю. И., Фетисова С. Л.* Дидактика игр в школе. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. — 317 с.
17. Регламент волейбола. — М.: ВФВ Терра-Спорт, 2011.

18. Спортивные игры: правила соревнований и методика судейства. Учебное пособие под редакцией Е. А. Митина, — СПб.: Изд. РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. — 171 с.
19. Спортивные игры в физическом воспитании: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «050700 — Педагогика» / под общ. ред. Ю. И. Портных. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — 479 с.
20. *Фетисова С. Л.* Теория и методика преподавания спортивных игр: учебное пособие. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. — 155 с.
21. *Фурманов А. Г.* Волейбол. Учебное пособие (для студентов ФК, преподавателей и руководителей спортивных секций). — Минск: «Современная школа», 2009. — 223 с.
22. *Хёмберг Ст., Папагеоргиу А.* пляжный волейбол. Руководство. — М.: «Терра Спорт», 2004. — 328 с.

С. Л. Фетисова, А. М. Фокин, Ю. Я. Лобанов

ВОЛЕЙБОЛ

Учебное пособие

Корректурa: Савельева Л. Г.

Верстка: Милашина Е. Б.

Изготовление макета: Ильин К. В.

Подписано в печать 11.09.2018 г. Формат 60х84 1/16.
Бумага офсетная. Объем 6 усл. печ. л. Тираж 55 экз. Заказ № 435к.
Издательство РГПУ им. А. И. Герцена.
191186, С.-Петербург, наб. р. Мойки, 48

Отпечатано в типография РГПУ им. А. И. Герцена.
191186, С.-Петербург, наб. р. Мойки, 48