



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

«Обучение технике игры в волейбол»

Авторы
Агафонов С.В.,
Сигида В.П.

Ростов-на-Дону, 2015



Аннотация

Методические указания разработаны для преподавателей физической культуры с целью стандартизации педагогических подходов и повышения эффективности применяемых средств и методов физического воспитания при проведении практических занятий со студентами.

Основной задачей данных методических указаний является ознакомление специалистов физической культуры, как применяя обучение игровому виду спорта (волейбол) помочь обучающимся не только укрепить свое здоровье, но и, овладевая в процессе занятий разнообразными двигательными навыками развить необходимые физические качества осваивать использование наиболее оптимальных средств и методов обучения студентов приемам техники и тактики игры. Указания рекомендуются преподавателям физической культуры общеобразовательных учреждений, студентам институтов, колледжей, тренерам, руководителям спортивных секций.

Авторы

Ст.преподаватель С.В.Агафонов

Ст.преподаватель В.П. Сигида





Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	6
2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ.....	8
2.1. Общее ознакомление с игровыми приемами	8
2.2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях	8
2.3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым	9
2.4. Совершенствование технического приема в игре.....	9
3. МЕТОДИЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ.....	12
3.1. Стойки и перемещения	12
3.2. Передача мяча двумя руками сверху	12
3.3. Передача мяча двумя руками снизу	14
3.4. Нижняя и верхняя прямые подачи	15
3.5. Нападающий удар.....	17
3.6. Блокирование	19



ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическая культура и спорт являются эффективным оздоровительным средством направленным на повышения физических возможностей человека. Выполняют роль активного стимулятора отказа от вредных привычек и пристрастий.

Цель физического воспитания студентов учебных заведений – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Практический учебный материал для студентов разработан преподавателями физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал является фактором, имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность.



ВВЕДЕНИЕ

В программе предусмотрено обучение спортивной игре студентов, отнесенным к основной группе здоровья, подготовительной и медицинской на занятиях по физическому воспитанию.

Согласно существующему положению, на основании состояния здоровья и физической подготовленности, всех занимающихся следует разделять на учебные группы следующим образом:

- I группа (основная) – полностью здоровые лица, регулярно занимающиеся физкультурой.

- II группа (подготовительная) – практически здоровые занимающиеся, имеющие доклинические симптомы функциональных нарушений.

- III группа (специальная) – лица, страдающие хроническими заболеваниями не являющиеся безусловным противопоказанием к занятиям физической культурой, включая лиц даже не занимавшихся лечебной физкультурой.

По мнению медицинских специалистов по физической культуре и спорту, лечебно-оздоровительный эффект спортивных игр, в данном случае волейбола, весьма значителен, что дает основание рекомендовать эти занятия в качестве дополнения к медицинским методам лечения больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонической болезнью.



1. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Игра проводится на площадке (9x18 м). Участвуют две команды по 6 человек. Практически несложная тактика игры и отсутствие непосредственной борьбы за мяч с соперником делают её общедоступной. Физические нагрузки, воздействующие на организм занимающихся, достаточно умеренны, легко регулируются. Беговые нагрузки при перемещении по площадке незначительны.

Интенсивность основных движений в волейболе (удары по мячу, перемещения на 2-6 м, броски за мячом и прыжки) зависит от темпа игры, который можно варьировать в широких пределах. Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата, координации, помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, способствует снижению умственной усталости.

Игровые приемы, выполняемые в прыжках (блокирование, передача мяча), являются хорошим корректирующим средством. Волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Он приучает к коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, учит быть дисциплинированным, оказывать помощь партнеру. Постоянные упражнения с мячом способствуют расширению возможностей периферического зрения, точности ориентировки в пространстве.

Интенсивность основных движений в волейболе (удары по мячу, рывки на 2-6 м, броски за мячом и прыжки) зависит от темпа игры, который можно варьировать в широких пределах.

Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата, помогает выработке таких жизненно необходимых физических качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, способствует снижению умственной усталости.

При регулярных занятиях у обучающихся с постепенном повышении нагрузки наблюдается урежение сердечного ритма, снижаются артериальное давление и частота дыхания в состоянии покоя, что свидетельствует о повышении мощности и качества резервных возможностей организма занимающихся.

Эффективность и многообразие положительного действия занятий волейболом, относительная доступность и несложное материальное обеспечение ставят его в ряд распространенных средств достижения положительных целей при занятиях физическим вос-



Обученик технике игры в волейбол

питанием. Относительно небольшая (когда речь идет о массовом волейболе) техническая сложность ставят его в ряд доступного арсенала средств борьбы за здоровье человека.



2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

2.1. Общее ознакомление с игровыми приемами

Ознакомление с игровыми правилами предусматривает создание у занимающихся четкого представления об изучаемой игровой технике. Здесь могут быть использованы рассказ и демонстрация приемов. Цель объяснения заключается в том, чтобы обучающиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема, особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение. Рассказ должен быть лаконичным, содержательным, образным.

Объяснение и показ упражнений дополняют друг друга. Демонстрация технического приема должна быть максимально наглядной, чтобы обучающиеся могли отчетливо видеть весь процесс его выполнения и получить правильное и возможно более полное представление о действии в целом.

2.2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях

Ряд игровых приемов в волейболе отличается определенной сложностью исполнения и, соответственно, обучения. Их невозможно разучивать сразу в игре. Рекомендуется предварительно изучать такие приемы в упрощенных условиях, т.е. вначале без сетки только с помощью партнера и использованием дополнительного оборудования.

На начальном этапе обучения рекомендуются к использованию такие методы:

- метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;
- метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

Первый метод применяется при условии, если действие поддается разделению (без существенного искажения) на относительно самостоятельные элементы, например, разбег, прыжок, ударное движение по мячу при нападающем ударе.

Части упражнения разучивают, придерживаясь правила "от известного к неизвестному". Здесь большую роль играют способности и подготовленность обучающихся. Начинать обучение следует с главных частей упражнения, по мере их усвоения переходя к второстепенным независимо от их места в упражнении.



Обученик технике игры в волейбол

Например, при изучении подачи мяча и нападающего удара обучение следует начинать с ударного движения по мячу, а затем переходить к подбросу его вверх при подаче, разбегу и прыжку. В тех случаях, когда расчленение целого приводит к изменению самой сути движений, искажению их структуры, выбирают второй метод. Он наиболее приемлем при обучении различным перемещениям, приему мяча и передачам.

2.3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым

Как только занимающиеся научились правильно выполнять технический прием в упрощенных условиях, необходимо несколько усложнить упражнение: например, передачи мяча выполнять через сетку, подачи также через сетку, но в определенную зону площадки, нападающий удар – против блока и т.д. Затем изучают выполнение игровых приемов из различных исходных положений, в неожиданно изменяющихся условиях, в единоборстве с соперником. В результате многократного повторения упражнения навыки выполнения игровых приемов совершенствуются.

2.4. Совершенствование технического приема в игре

Занимающиеся должны овладеть техникой игровых приемов во взаимодействии с партнерами в групповых и командных упражнениях. Участвуя в двухсторонней игре, они учатся командному ведению борьбы, выполняют технические приемы наиболее рациональным способом в зависимости от игровой ситуации и тактического плана игры.

При обучении новичков игровым приемам наряду с обще-развивающими физическими упражнениями используют подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств; подводящие упражнения, применяемые для изучения игровых приемов в облегченных, специально созданных условиях; специальные упражнения, применяемые для закрепления и совершенствования техники приемов в условиях, приближенных к игровым, в двухсторонней игре.

В начальном периоде обучения должны преобладать подготовительные упражнения без предметов. В последующем следует больше внимания уделять бросанию и ловле набивных мячей, а также упражнениям, имитирующим игровые приемы.

При выполнении подводящих упражнений возможны ошибки, которые в дальнейшем могут повлечь искажение техники.



Обученик технике игры в волейбол

Поэтому надо внимательно следить за техникой выполнения этих упражнений, своевременно внося необходимые коррективы.

При подборе специальных упражнений важно избегать однообразия, а при выполнении – большого количества повторений. Нельзя допускать, чтобы занимающиеся простаивали на занятиях в ожидании мяча. Для этого на двух-трех занимающихся должен быть как минимум один мяч.

При изучении техники сложных игровых приемов, таких как подача, нападающий удар, блокирование, не следует обременять занимающихся всем многообразием тонкостей, лучше сосредоточить их внимание на главном – исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах приема. При выполнении нападающего удара, например в исходном положении, игрок находится в высокой стойке волейболиста; в подготовительной фазе – выполняет разбег и прыгает вверх, в рабочей – производит замах и удар по мячу, в заключительной – приземляется.

Для того чтобы повысить интерес к занятиям, целесообразно при проведении упражнений использовать соревновательную форму. Так, во время изучения передачи мяча при встречном перемещении занимающихся из противоположных колонн перед ними ставят задачу как можно дольше продержаться мяч в воздухе, не уронив его на площадку.

Этот же методический прием приемлем и при обучении подаче, нападающему удару, блокированию, приему подачи, защитным действиям (чья группа лучше выполнит упражнение). Упражнения в подготовительной и основной частях урока можно проводить в различных построениях: в шеренгах, полукруге, в круге, в колоннах, в группах по 6 – 8 человек. Перед проведением основной части для повышения плотности занятия лучше разделить группу на несколько отделений, возглавляемых игроками из числа занимающихся. Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать занимающимся дополнительные задания для самостоятельного выполнения. В число дополнительных заданий входят упражнения, направленные на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом — передача мяча в сетку, удары мяча об пол (подводящие упражнения к нападающему удару), имитационные упражнения.

В специальных упражнениях и почти каждой игре студентам приходится выполнять большое количество прыжков, различных перемещений, падений, одновременно взаимодействуя с летящим мячом. Объем нагрузок достаточно высок. И если занимающиеся



Обученик технике игры в волейбол

не подготовлены к выполнению таких нагрузок, то возможны травмы. На занятиях по волейболу наиболее часто встречаются травмы голеностопного и коленного суставов при беге и прыжках, вывихи суставов пальцев при приемах мяча, ушибы при падениях. Причиной травматизма может быть неудовлетворительное место занятий, оборудования, одежды, обуви занимающихся. Поэтому прежде чем приступить к проведению занятий по волейболу, следует ознакомить занимающихся с возможными причинами травм и мерами их предупреждения. Сразу же необходимо объяснить будущим игрокам технику выполнения прыжков (приземление на носки, а не на пятки).

В начале занятия или игры обязательно должна быть проведена разминка, настраивающая организм на предстоящую работу и разогревающая мышцы. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы подготовить к работе все группы мышц. Особое внимание следует уделять разминке плечевого пояса, кистей, мышц ног.



3. МЕТОДИЧНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ

3.1. Стойки и перемещения

Динамичность игр и часто меняющиеся ситуация требуют от игрока постоянной готовности к выполнению того или иного приема. И здесь особенно важно умение своевременно принимать положение готовности для последующих быстрых перемещений.

В игре применяются три стойки — высокую, среднюю и низкую, каждая из которых характеризуется определенным сгибанием ног и наклоном туловища вперед.

Высокая стойка — ноги на ширине плеч, одна чуть впереди. Сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки перед туловищем, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры. Используют ее при передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а так же перед выполнением разбега для нападающего удара и блокирования. Средняя стойка — отличается от высокой чуть большим сгибанием ног в коленях и наиболее удобна при приеме мяча после подачи, при страховке.

Низкая стойка — игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклон вперед, общий центр тяжести тела перемещен на переднюю часть опоры. Используется она при игре в защите или при приеме мячей, летящих с большой скоростью.

Находясь в стойке, занимающийся внимательно следит за мячом. Стойка не должна быть напряженной. Чтобы игрок не был скован в стойке, ему рекомендуется переступать с ноги на ногу (переминаясь). Перемещение игроков различны по скорости. Выполняют их ходьбой (приставным или обычным шагом), бегом или скачком, а иногда сочетанием того и другого. Перемещения к мячу, летящему в сторону игрока, осуществляются приставными шагами. В конце каждого перемещения должно быть стопорящее движение, которое позволяет быстро остановиться, занять устойчивое положение и продолжить движение в другом направлении.

3.2. Передача мяча двумя руками сверху

Надежное выполнение передачи мяча — это та основа, на которой строятся в волейболе и атакующие, и защитные действия. От того, насколько умело овладевают занимающиеся этим техническим приемом, во многом зависит результат дальнейшего обучения. Важно обучать новичков не только "подбивать" мяч, но



Обученик технике игры в волейбол

и адресовать его точно по заданию. Реализации точной передачи содействует правильная техника ее выполнения. Заключается она в следующем: находясь в средней стойке, волейболист принимает исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя своеобразный ковш, локти направлены вперёд в стороны, ноги на ширине плеч, полусогнуты, одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперёд. При приеме пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают его поступательное движение вперёд - вверх.

В заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги волейболиста полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч. Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждый урок. За занятие каждый занимающийся должен выполнить 60 – 80 передач. Основное внимание здесь нужно обращать на средства, развивающие у игроков быстроту ответных реакций, скорость передвижения, прыгучесть и ловкость.

Осваивать технику передач с первых же занятий целесообразно в движении, при этом внимание игроков должно быть направлено на своевременный подход под летящий мяч и сохранение устойчивого положения. После того как основы техники передач освоены в упражнениях без сетки и около нее, ее изучают в условиях, приближенных к игровой обстановке.

В каждое занятие по овладению техникой передачи мяча включают изучение только одного нового элемента. Причем работа над техникой передач всегда должна предшествовать отработке других технических приемов. Половина всех упражнений по технике передачи мяча обязательно должна развивать тактические действия.

Для развития внимания, активности и подвижности целесообразно обучать занимающихся умению принимать мячи, последовательно посылаемые из различных зон площадки. По мере овладения этими упражнениями следует посылать мяч по различным траекториям, меняя темп, силу и направление его полета.

Для лучшего овладения двигательными навыками в упражнениях полезно вводить элементы соревнований, помогающие быстрее и прочнее формировать необходимые физические и волевые навыки. Передавать мяч лучше в статическом положении в средней или высокой стойке, стоя лицом по направлению предполагаемой передачи (делать передачу в движении не рекомендуется).



Мяч партнеру рекомендуется передавать по средней траектории. Передачу же мяча на удар лучше выполнять повыше – 50 – 60 см от сетки, так как новичкам на начальном этапе обучения еще трудно согласовать свои действия при разбеге, прыжке с ударом мяча, летящего по низкой траектории. В игровой обстановке волейболист, выполняющий передачу, не должен выключаться из игры: прямая обязанность игрока, передавшего мяч, активная подстраховка своего нападающего.

3.3. Передача мяча двумя руками снизу

Передачу мяча двумя руками снизу чаще всего применяют в игре. Используют ее при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и перебивании через сетку мячей, летящих за пределами площадки. Этот технический прием наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда играющие не обладают еще необходимой подвижностью.

Выполняют передачу мяча двумя руками снизу следующим образом. В стойке готовности волейболист принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супинированы, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед.

Перед выполнением передачи игрок располагается так, чтобы мяч оказался перед ним. Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук. Движение прямыми руками вперед - вверх выполняют только в плечевых суставах. Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают. Сопровождающее мяч движение осуществляют при дальнейшем разгибании ног и туловища, а также плавном смещении рук вперед - вверх вслед за мячом.

Способ выполнения передачи мяча двумя руками снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячом, летящим с различной скоростью. Техника его выполнения различна в зависимости от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Техника передачи мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, характеризуется устойчивым положением игрока в средней стойке, плавным встречным движением, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

Техника передачи двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью на уровне пояса, отличается более высоким исходным положением волейболиста. Наклон туловища вперед здесь выражен менее значительно, встречное движение рук к



Обученик технике игры в волейбол

мячу не активно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока незначительно смещается назад - вверх, общий центр тяжести тела находится за площадью опоры. Скорость движения рук в пространстве становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Техника передачи двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью (18 – 20 м/с) ниже уровня пояса, отличается от предыдущего способа бóльшим сгибанием ног в коленных суставах в исходном положении и тем, что после соприкосновения рук с мячом общий центр тяжести тела продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног. В результате этого незначительного выпрямления туловища руки занимающегося, амортизируя удар, смещаются назад - вниз.

После приема мяча скорость перемещения рук в пространстве увеличивается, а их движение направлено вверх. Увеличение скорости в данном случае связано не с активным движением рук, а с разгибанием ног, последующим отталкиванием от опоры, выпрямлением туловища и перемещением общего центра тяжести игрока назад - вверх. Передачу мяча двумя руками снизу целесообразно включать в каждое занятие, организуя эстафеты у стены, встречные передачи, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.

При совершенствовании передач мяча двумя руками снизу не следует забывать и о выполнении передач мяча двумя руками сверху. Внимание к одному приему не должно идти в ущерб другому. Применять их нужно в зависимости от степени сложности игровых ситуаций.

3.4. Нижняя и верхняя прямые подачи

Подача служит не только для введения мяча в игру, но и является эффективным средством атаки. От умения выполнять и тактически правильно реализовать подачу во многом зависит результат игры. По способу выполнения наиболее доступными на начальном этапе обучения являются нижняя прямая и боковая, а также верхняя прямая подачи.

Традиционный способ выполнения этих подач требует подбрасывания мяча на 1 м и одновременного замаха для удара по нему, что довольно сложно для новичка.

Опыт показал, что последовательное выполнение движений, где подбросу мяча вверх предшествует замах бьющей руки, а затем следует невысокий подброс мяча (на 0,4 – 0,6 м) с после-



Обученик технике игры в волейбол

дующим ударом, значительно облегчает условия подачи. Обучающимся не приходится перераспределять свое внимание и усилия на два одновременных усилия (подброс мяча и замах), в результате попадания рукой, изготовленной для удара, по невысоко подброшенному мячу подача происходит с меньшим количеством ошибок, а отсюда и наиболее высокая ее эффективность.

Техника выполнения нижней прямой подачи выглядит следующим образом. Исходное положение – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч и согнуты в коленях, левая впереди (для правши), мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, игрок смотрит на противоположную сторону площадки. Правую руку для замаха отводит назад, тяжесть тела переносит на стоящую сзади ногу, взгляд переводит на мяч. Движением левой руки подбрасывает мяч вверх на 0,4 – 0,6 м. Ногу, стоящую сзади, разгибает, тяжесть тела переносит на стоящую впереди ногу, туловище несколько разворачивает влево, правую руку посылает вниз -вперед (кисть слегка напряжена, пальцы соединены) и выполняет удар по нижней полусфере мяча. Техника выполнения верхней прямой подачи заключается в следующем. Исходное положение – стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку, согнутую в локтевом суставе, для замаха отводят назад, локоть направлен вперед - вверх. Тяжесть тела переносят на правую ногу, туловище слегка прогибают, мяч на ладони левой руки, взгляд переводят на мяч. Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч на 0,4 – 0,6 м выше головы в 20 – 30 см перед туловищем. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибают, рукой, выпрямляя ее (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), выполняют удар по мячу. После удара кисть, сопровождающую мяч, сгибают, руку опускают, туловище сгибают и опускают влево.

При обучении подаче занимающимся следует объяснить, что удары по мячу можно наносить всей ладонью, ребром ладони, ее основанием, кулаком. Лучше рекомендовать выполнять удар всей ладонью. Необходимо следить, чтобы мяч подбрасывался вертикально на 40 – 80 см против правой руки. Подачам надо уделять внимание по возможности на каждом занятии. Если обучение подаче не входит в его задачу, то в конце занятия следует организовывать так, чтобы каждый занимающийся выполнил хотя бы десять подач в форме соревнований.



Важно помнить, что удар по мячу в стадии изучения подачи выполняют не в полную силу, так как увлечение сильным ударом искажает технику подачи.

Если необходимо изменить направление подачи, то соответственно следует развернуть ступни и туловище в сторону предполагаемой подачи.

Для выполнения подачи на точность рекомендуется использовать ориентиры, обозначенные на противоположной стороне площадки. Целесообразно подавать по 5 – 10 раз в каждую зону. Того, кто подает, нужно обеспечить мячами для выполнения серии подач.

При обучении тактике подач следует нацеливать занимающихся: затруднить сопернику прием мяча – подавать на пустые места или на игрока, слабо владеющего приемом, усложнить ему организацию атаки и т.п. Важно напомнить, что при подаче не следует спешить, даже если удалось выиграть подряд несколько очков и соперник растерян. Темп игры спешкой не ускорится, а опасность допустить ошибку увеличивается.

В процессе обучения перед новичками следует поставить задачи обязательно научиться принимать подачи как двумя руками снизу, так и двумя руками сверху; правильно выбирать место на площадке и своевременно перемещаться к летящему мячу; выполнять подстраховку игрока, принимающего подачу. При совершенствовании подачи надо совмещать работу над ней с приемом подачи. Важно, чтобы занимающиеся усвоили непреложные законы игры: бросился на прием мяча первым – обязательно прими его; принял подачу – стремись передать мяч в заранее обусловленную зону.

3.5. Нападающий удар

Нападающий удар является основным тактическим средством ведения борьбы с противником. Основной и наиболее распространенный способ его выполнения – прямой нападающий удар по ходу, т.е. когда направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком.

Помимо прямого нападающего удара по ходу существуют боковой нападающий удар с переводом и обманные удары. Каждый из указанных нападающих ударов имеет определенную тактическую направленность.

Нападающий игрок в зависимости от направления и высоты передачи, расположения блока и игроков защиты противника старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игро-



Обученик технике игры в волейбол

вой ситуации способ удара, позволяющий преодолевать блок соперника или посылать мяч в менее защищенную зону.

Владение только одним способом нападающего удара приводит к тому, что волейболист может быть легко нейтрализован, так как блокирующие игроки быстро приспосабливаются к его манере игры.

Нападающий удар – сложный для освоения технический прием. Для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными: быть быстрым, ловким, сильным, высоко прыгать, а также уметь совмещать выполнение ряда сложных по смысловой и двигательной задаче действий, такие как разбег, который постоянно следует соразмерять с летящим мячом, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара и удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка. Поскольку все эти действия протекают в пределах 1 – 3 секунд на фоне постоянно меняющихся условий (несвоевременный выход нападающего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), то, естественно, овладеть этим техническим приемом непросто.

Техника выполнения наиболее распространенного прямого нападающего удара (по ходу разбега) заключается в следующем. Волейболист, находясь в высокой стойке, определяет возможное направление полета мяча и, постепенно ускоряя разбег, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара. Начало разбега и его скорость зависят от расстояния и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся назад - вниз, игрок выполняет наскок на выставленную вперед правую ногу и, приставляя левую, приземляется на параллельно поставленные стопы, сгибая ноги. Маховым движением руками вперед - вверх и разгибанием ног волейболист выполняет прыжок вверх. Правую руку, осуществляя замах, сгибает в локтевом суставе, плечо отводит назад, туловище прогибает, ноги сгибает в коленных суставах. Удар по мячу выполняет, сгибая туловище и разгибая правую руку, которая движется навстречу мячу, левую руку опускает вниз, ноги разгибает. Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз. Волейболист приземляется на согнутые ноги.

Наиболее успешно проходит обучение нападающему удару в том случае, когда его выполняют вначале с места или с шага по вертикально подброшенному мячу, направленному партнером по средней траектории с небольшого расстояния.

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения. Для этого рекомендуется обучить



занимающихся ударному движению по мячу на месте, затем в прыжке и только после этого в прыжке после разбега.

3.6. Блокирование

Наиболее действенным средством нейтрализации нападающих игроков соперника является блок. Блокирование становится основным оружием обороны. Но успех приносит лишь тщательно организованный блок. Если блок выполнен одним игроком, его называют индивидуальным; если двумя или тремя игроками – групповым.

Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное и ловящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд, имеющих рослых и прыгучих игроков, способных обеспечить равно высокий и плотный блок, закрывающий определенную зону на площадке. Второй применяется игроками с высокой индивидуальной техникой блокирования. Он должен быть плотным, ставят его точно против направления удара. Из-за неумения правильно и своевременно выполнить блокирование неподготовленные спортсмены в лучшем случае не добиваются успеха, пропустив мяч на свою сторону, в худшем совершают ошибку (касаются сетки).

Техника индивидуального блокирования состоит в следующем. Волейболист в стойке готовности перед сеткой – ноги на ширине плеч и несколько согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты, локти опущены, кисти расположены параллельно сетке, взгляд направлен через сетку – игрок следит за действиями соперника. Как только игрок определил предполагаемое место атаки, он прыгает с места, а если удар производится в соседней зоне, то перемещается (приставными или обычными шагами) к месту атаки и принимает исходное положение – ноги сгибает до полуприседа, руки незначительно разгибает и отводит назад в стороны для предварительного замаха, взгляд переводит на мяч. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением руками вперед вверх чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории) блокирующий игрок выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки и выпрямляя их. Пальцы параллельно поднятых вверх - вперед рук широко разведены, кисти слегка напряжены и расположены над сеткой с переносом на сторону соперника.

Находясь в прыжке, блокирующий контролирует мяч и од-



Обученик технике игры в волейбол

новременно следит за действиями нападающего. В момент постановки блока туловище незначительно сгибают в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены. После постановки блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги, продолжая внимательно следить за мячом.

При обучении блокированию следует обратить внимание занимающихся на правильный выбор места для отталкивания при прыжке, своевременный прыжок и вынос рук над сеткой. В момент прыжка блокирующие игроки зачастую поднимают руки выше головы и делают движение как при замахе для нападающего удара. После этого занимающиеся резко выносят руки вперед и, не сумев задержать продвижения их вперед, касаются сетки. Эту ошибку можно устранить, если руки выносить вверх перед лицом движением снизу - вверх на расстоянии примерно половины мяча от сетки. При этом нельзя допускать замаха руками назад.

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

При блокировании нападающего удара у края сетки, например в зоне 2, блокирующий должен несколько развернуть ладонь правой руки тыльной стороной наружу, чтобы не дать мячу от блока улететь за боковую линию.

Парируя удар, блокирующий не выключается, а стремится осуществить самостраховку.

Не следует забывать, что начинающие волейболисты в момент прыжка, опасаясь коснуться сетки при замахе руками, заранее располагают их на уровне груди или лица и сам мах по существу не выполняют, в результате снижаются высота прыжка, а вместе с ним и результативность блока.

Многие новички, выполняя блок, в момент удара по мячу инстинктивно закрывают глаза и, естественно, не видят, куда летит мяч. Для того чтобы устранить этот недостаток, рекомендуется начинать обучение с блокирования мяча,



Обученик технике игры в волейбол

перебрасываемого через сетку в заранее обусловленное место; затем упражняться в блокировании мяча, перебрасываемого в неизвестных направлениях; после чего блокировать мячи, посылаемые в определенном направлении слабыми и сильными ударами. И только после этого можно начинать соревнование между нападающими и блокирующими.

Параллельно с этим следует работать над развитием прыжковой выносливости, многократно выполняя прыжки с выносом рук над сеткой.

Описанная методика используется при обучении групповому блокированию. Здесь внимание следует акцентировать на согласованности действий двух или трех блокирующих. Обучение специальным упражнениям следует начинать с отработки подводящих упражнений, используемых в упрощенных условиях (согласованные перемещения блокирующих, одновременный прыжок с имитацией блока).