

Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

*А.И. Акимов, В.В. Баранов, М.В. Малютина*

# ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом  
Государственного образовательного учреждения высшего профессионального  
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург  
ИПК ГОУ ОГУ  
2010

УДК 796. 325 (07)  
ББК 75.569 я 7  
А 39

Рецензент  
кандидат педагогических наук, доцент М.В. Степанова

- Акимов, А.И.**  
А 39 Техническая подготовка студентов на занятиях по волейболу: методические рекомендации / А.И. Акимов, В.В. Баранов, М.В. Малютина; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2010. - 66 с.

Содержание работы раскрывает основные требования практического раздела учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры» (Волейбол).

В методических рекомендациях даются основы методики обучения и совершенствования технической подготовки студентов на учебных занятиях по физической культуре.

Методические рекомендации предназначены для студентов, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

УДК 796. 325 (07)  
ББК 75.569 я 7  
© Акимов А.И.,  
Баранов В.В.,  
Малютина М.В., 2010  
© ГОУ ОГУ, 2010

## Содержание

Введение.....	4
1 Техническая подготовка.....	5
1.1 Техника нападения.....	7
1.2 Техника защиты.....	9
1.3 Система овладения техническими приёмами .....	10
2 Задачи, средства и методы технической подготовки.....	13
2.1 Задачи технической подготовки .....	13
2.2 Средства технической подготовки .....	13
2.3 Методы технической подготовки .....	14
3 Обучение технике игры .....	16
3.1 Обучение перемещениям .....	16
3.2 Обучение передаче двумя руками сверху .....	22
3.3 Обучение передаче двумя руками снизу .....	27
3.4 Обучение подачам.....	29
3.5 Обучение нападающим ударам .....	34
3.6 Обучение приёму подачи .....	39
3.7 Обучение блокированию .....	42
4 Примерное содержание уроков учебных занятий по технической подготовке.....	47
Список использованных источников .....	66

## Введение

Родина волейбола - Соединённые Штаты Америки. Автором игры был преподаватель физической культуры колледжа в городе Гелиок штата Массачусетс Уильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. В 1895 г. Морган разработал правила новой игры. И названа она была «волейбол», что в переводе с английского значит «летающий мяч». Впервые волейбол был продемонстрирован перед публикой в июле 1896 г. в Спрингфилде.

Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры и правил её ведения, большой зрелищности. Обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, коллективизм - вот что привлекает в волейболе миллионы людей различных возрастов и профессий, в том числе и студенческую молодёжь.

По мнению ведущих специалистов (А.Г. Айриянц, А.В. Беляев, Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов, Ю.Н. Клещев и др.), занятия волейболом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма.

Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Напряжённость спортивного поединка, стремление к одолению трудностей в борьбе за победу, способствуют развитию таких ценных психологических качеств, как смелость, настойчивость, решительность, самоотверженность, инициативность, дисциплинированность.

Необходимость согласованных усилий в достижении общей цели во время игры формирует у студентов на учебных занятиях навык к коллективным действиям, стремлению к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что в ней раскрываются основные требования практического раздела учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура» по разделу «Спортивные игры», в частности - волейбол. Раскрываются основные требования по технической подготовке в условиях учебного процесса.

В методических рекомендациях раскрывается методика обучения и совершенствования технической подготовки студентов на учебных занятиях по волейболу.

## **1 Техническая подготовка**

Игра в волейбол - это взаимодействие партнеров по команде с помощью технико-тактических действий при активном противодействии игроков команды соперника, цель которой - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся противоположной площадки, и предотвратить такую же попытку соперника.

Технико-тактические действия - это система движений, которая одновременно с тактической программой реализуется в ходе соревнований.

*Техника игры* - это комплекс специальных приемов, необходимых занимающимся волейболом для успешного участия в игре. Она является средством ведения борьбы, дающим возможность игроку в рамках правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Техника волейболиста включает стойки, перемещения по площадке, прием мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Хотя структура отдельных технических приемов кажется довольно простой, эффективное применение их в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременностью дозволенного касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение четкости выполнения приема;

- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Степень технической подготовленности характеризуется следующими критериями:

- 1) надежностью - стабильным выполнением технических приемов, несмотря на разные сбивающие факторы;
- 2) разносторонностью - владением всеми техническими приемами и умением их выполнять наиболее совершенным способом;
- 3) приспособляемостью - умением использовать весь арсенал технических приемов и способов их выполнения в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- 4) координированностью. (Беляев А.В., 2005 г.)

По цели организации действий техника делится на два раздела - технику защиты и технику нападения. Каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещений и техники владения мячом (техники противодействий). Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов, способы выполнения которых отличаются друг от друга деталями выполнения (Рисунок 1).

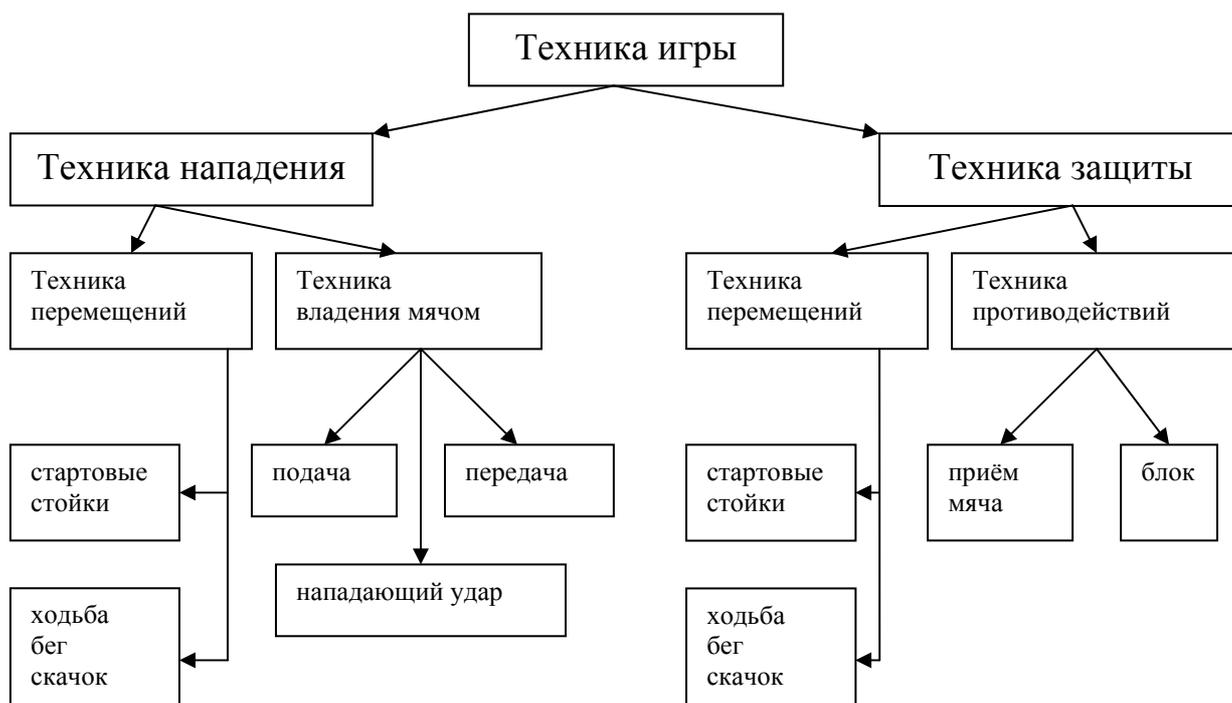


Рисунок 1- Классификация техники игры в нападении и защите

### 1.1 Техника нападения

Техника нападения включает в себя технику перемещений, технику владения мячом. Классификация техники игры в нападении и защите приведена нами на рисунке 1.

Во время игры, прежде чем осуществить тот или иной технический прием, студент, занимающийся волейболом, перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки, различные способы перемещений (ходьба, бег, скачок) и их сочетания.

#### *Техника владения мячом*

*Подача* - технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. В современной игре подача используется как средство активного нападения. Тактическая задача в этом случае - непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий противника. Используются подачи точные, скоростные, планирующие, силовые.

*Передача* - технический прием, с помощью которого мяч направляется выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. В современной игре передача - важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная техническая задача здесь - обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия. Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки.

*Нападающий удар* - технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. В современной игре нападающие удары - основное средство атаки, позволяющее выиграть очко. Общей тактической задачей является достижение выигрыша с точных, скоростных нападающих ударов, специфических для борьбы с блоком соперника.

Выделяются два способа нападающего удара - прямой и боковой.

По *направлению полёта* подразделяются на:

- удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара);
- удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега).

По *скорости полета* мяча после удара их делят на:

- медленные (обманные - до 10 м/с);
- ускоренные (до 16 м/с);
- скоростные (силовые - более 16 м/с).

При выполнении нападающих ударов *на точность* используют прямые ускоренные удары (кистевые). (Фурманов А.Г., 2009 г.).

## 1.2 Техника защиты

Техника защиты включает технику противодействий, технику перемещений приведенную в таблице 1.:

*Прием мяча* - технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляется тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу.

Прием мяча является ведущим элементом защитных действий команды, особенно при приеме подачи соперника. Его можно разделить на две части:

- 1) прием мяча, когда основная задача - принять его, оставить в игре после нападающих действий соперника;
- 2) передача мяча после приема (первая передача), в которой основная задача - более или менее точно направить мяч своему партнеру.

Следовательно, общая задача приема - оставить мяч в игре после нападающих действий противника и после приема направить его партнеру для развития атаки.

Частными задачами приема, по мнению Азолина Н.Г., являются:

- 1) прием мяча от подачи соперника и последующая передача его на определенного игрока или место, то есть осуществляется прием мяча с направленной передачей (двумя руками сверху, двумя руками снизу);
- 2) прием мяча от нападающего удара противника. Здесь основной задачей является «поднять» мяч, поэтому целесообразно принимать его без направленной передачи - двумя руками снизу, двумя руками сверху (и в падении), одной рукой снизу в падении на бедро-спину и грудь;
- 3) прием мяча при самостраховке блока. Целесообразно принимать его без направленной передачи - двумя руками или одной снизу.

*Блок* — технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара противника. Успешное применение блока определяет эффективность игры команды. Это важнейший техни-

ческий прием защиты. Его задачей является обеспечение первого эшелона защиты против атакующих действий команды противника.

Частные задачи блока:

- защита отдельных уязвимых мест команды - свободного места, игрока, слабо владеющего приемом мяча, и т.д. Это зонное блокирование. Используются варианты неподвижного блока;

- нейтрализация нападающих ударов противника и защита всей площадки при помощи ловящего блокирования. Используются варианты подвижного блока (перемещение вынесенных над сеткой рук вправо или влево в зависимости от направления полета мяча).

### **1.3 Система овладения техническими приёмами**

По мнению ведущих специалистов (А.Г. Айриянца, А.В. Беляева, Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлова, Ю.Н. Клещева и др.), следует рассматривать технику не только как комплекс приемов, но и каждый отдельный технический прием как систему - единое целое, состоящее из связанных и взаимодействующих частей или фаз движения. В любом техническом приеме выделяют начальное (исходное) положение, подготовительную, основную и заключительную фазы.

*Начальное положение* - это исходная позиция или стойка. Стойки различны применительно к разновидностям технических приемов.

В *подготовительной фазе* любого технического приема можно выделить элементы: перемещение к месту встречи с мячом; вынос рук в передачах и приеме мяча; подбрасывание мяча и замах при подачах; разбег, прыжок и замах при нападающих ударах; разбег, прыжок и вынос рук при блокировании.

*Основную фазу* составляет встречное ударное движение - момент воздействия ("на лету") руками на мяч - в подачах, приеме и передачах, нападающих ударах и блокировании.

В *заключительной фазе* выделяют: опускание рук, переход к новым действиям в нападающих ударах, блокировании и приземление.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами и обеспечивающий надежность игровых действий студентов, занимающихся волейболом.

Чтобы техническая подготовка в учебных группах проходила успешно, необходимо учитывать:

- во-первых, занимающиеся должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой;
- во-вторых, эту технику необходимо сделать доступной для занимающихся, т.е. привести ее в соответствие с уровнем их возможностей.

Непосредственное овладение учащимися техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений, которые делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. Примером, на наш взгляд, может служить нападающий удар по мячу в держателе, блокирование, стоя на подставке с ластами на кистях и т.п. Эти упражнения позволяют занимающимся сразу видеть реальный результат своих действий. Подводящие упражнения на последующих этапах обучения служат для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов.

В процессе совершенствования техники происходит прочное овладение приемами игры. При этом необходимо обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игр и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных особенностей студентов, занимающихся волейболом, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

В процессах обучения и совершенствования техники нельзя пользоваться относительно однообразным набором упражнений. Технических приемов в волейболе немного, но условия, в которых они могут выполняться, бесконечно разнообразны.

Озолин Н.Г. выделяет основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства студентов, которые необходимо учитывать при построении учебного процесса:

- 1) уровень развития специальных физических качеств, от которых зависит эффективность технических приемов;
- 3) владение техникой всех приемов и способами их выполнения. Высокая степень надежности техники в сложных условиях игр и соревнований;
- 4) уровень владения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов;
- 5) степень надежности органов и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении технического приема.

Лишь на этой основе может быть достигнут и высокий уровень взаимодействия игроков в нападении и защите, и эффективная организация командных тактических действий.

Учитывая это, процесс обучения техническому приему, на наш взгляд, может строиться в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, органов и систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (подготовительные и общеразвивающие упражнения).

2. Овладение компонентами навыка, «блоками».

3. Соединение «блоков» в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике). Например, в нападающем ударе это прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) вначале с места, затем с разбега; нападающий удар по движущемуся по заданной траектории мячу; нападающий удар с передачи; «соединение» специальных физических способностей с отдельными компонентами навыка и навыками удара в целом.

4. Владение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике) Умение полностью использовать высокий уровень развития специальных физических способностей.

5. Умение целесообразно применять конкретные технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

Указанной последовательности обучения необходимо придерживаться, используя специальные - подготовительные и подводящие - упражнения, а также упражнения по технике и тактике. Объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед студентами на учебных занятиях по волейболу.

## **2 Задачи, средства и методы технической подготовки**

### **2.1 Задачи технической подготовки**

Основная задача технической подготовки, по Озолину Н.Г., это - правильное овладение основой рациональной техники игры в волейбол. Основой рациональной техники овладевают все начинающие. Они должны прочно освоить технику основных приемов игры. Средства и методы решения этой задачи универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо для максимального использования положительных индивидуальных особенностей студента.

По эффективности действий занимающихся в игре на первый план выступает задача обеспечения высокой надежности технических приемов как в обычных игровых, так и в более трудных условиях соревнований.

Необходимо стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности студентов. Это предполагает прочную координационную основу технических приемов, устойчивую к сбивающим факторам, высокую надежность основных приемов игры каждого занимающегося.

### **2.2 Средства технической подготовки**

Средства, с помощью которых решаются задачи технической подготовки, очень разнообразны и выходят за пределы самой технической подготовки. Ве-

дущее место занимают подводящие упражнения, упражнения по технике и двусторонняя игра в волейбол. Однако, для успешного решения этих задач необходимы также подготовительные упражнения и упражнения по тактике.

Подготовительные упражнения позволяют создать благоприятные условия для правильного овладения техническими приемами и их совершенствования. Сюда входят упражнения для развития способности согласовывать движения, учитывая направление и скорость полета мяча; для развития силы и быстроты сокращения мышц участвующих в выполнении технических приемов; для развития прыгучести и специальной выносливости (прыжковой, скоростно-силовой, игровой).

Тактика - это рациональная форма организации действий занимающихся в игре (индивидуально, во взаимодействии партнеров и команды в целом). Следовательно, чем выше уровень организации игровых действий, тем больше возможностей полнее реализовать технический потенциал студентов в игре.

Таким образом, мы полагаем, что техническая подготовка очень тесно связана с физической и тактической подготовкой.

### **2.3 Методы технической подготовки**

Методы, применяемые в процессе технической подготовки, рассмотрим применительно к каждому этапу обучения технике.

*Первый этап* - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Объяснение должно быть образным и кратким. Обычно показ чередуют с объяснением. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

*Второй этап* - изучение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании выполняется технический прием полностью. Этот метод применяется при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.

2. Метод обучения по частям. Метод подводящих упражнений. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Необходимо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему, а по степени упрощения соответствовать силам и возможностям занимающихся.

3. Методы управления. К ним относятся команда, распоряжение, световое и звуковое лидирование (ритм шагов в нападающем ударе), зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (направление разбега при нападающем ударе, место отталкивания при блокировании).

4. Методы двигательной наглядности (непосредственная помощь преподавателя занимающемуся, применение специального оборудования и тренажеров).

5. Методы информации. Очень важно довести до сведения занимающихся результаты выполнения технического приема (точность попадания мяча при подаче, передаче, нападающих ударах и др.).

*Третий этап* - изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает и изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

2. Применение усложнений (введение нескольких мячей, усиление сопротивления на блоке увеличение числа действий в единицу времени, быстрые переключения и т.п.).

3. Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).

4. Игровой и соревновательный методы.

5. Сопряженный метод, позволяющий одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.

6. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).

*Четвертый этап* - закрепление приема в играх.

1. Анализ выполненных движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры - стенографирование, видеозапись и т.п.

2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Задания-установки в контрольных играх.

3. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов или их сочетаний в виде игры (например, задачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).

4. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд) между собой. Учитываются количественные показатели, качественные и количественно-качественные. (Айрянц А.Г., 2005 г.).

### **3 Обучение технике игры**

#### **3.1 Обучение перемещениям**

Совершенное владение навыками перемещений необходимо, по мнению Фурманова А.Г. для выполнения технических приемов с мячом. Стойки и перемещения являются частью как техники нападения, так и техники защиты, так как прежде чем выполнить тот или иной технический прием, занимающийся перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места

для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений. С изучения стоек и перемещений начинается изучение игры. Основной задачей стартовых стоек является создание максимальной готовности к последующему перемещению. Стойки по степени сгибания ног в коленях делят на высокие (перед выполнением нападающего удара - угол между бедром и голенью более  $135^\circ$ ), средними (для выполнения передачи - угол  $90-135^\circ$ ) и низкими (при игре в защите - угол менее  $90^\circ$ ). Стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате переноса веса на переднюю часть стопы, сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед. При этом предплечья рук, согнутых в локтевых суставах, находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, на действиях своих партнеров и игроков команды соперника. Находясь в игровой стойке, занимающийся немного перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую. Это способствует более быстрому включению мышечного аппарата в работу при передвижении спортсмена по площадке.

Перемещения по площадке осуществляются ходьбой, бегом, прыжками.

Ходьба - игрок перемещается «семенящим» шагом. В отличие от обычного шага нога выносится вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний центра тяжести тела и быстро принимать исходные положения (стойки) для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага применяются приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же «семенящим» шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчиваться стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее завершить его, а затем следует выполнение того или иного технического приема.

*При выполнении стоек и перемещений часто встречаются, по мнению Фурманова, следующие ошибки:*

- 1) сгибание ног в коленных суставах не соответствует принятой стойке (например, в средней стойке ноги слишком согнуты или игрок стоит на прямых ногах, туловище чрезмерно наклонено, руки опущены).
- 2) несвоевременное перемещение. Занимающийся опаздывает или выходит раньше к сетке при выполнении нападающего удара, медленно перемещается и не успевает принять мяч после атаки соперника.
- 3) нерациональный способ перемещения (например, занимающийся перемещается для блокирования скрестным шагом или пытается достать мяч, улетающий за пределы площадки, двигаясь спиной вперед).
- 4) неустойчивое положение перед выполнением технического приема (занимающийся принимает мяч двумя руками сверху или снизу в движении).

Для овладения стойками и перемещениями и устранения ошибок при их выполнении используются подводящие упражнения.

На перемещения необходимо постоянно обращать внимание в процессе совершенствования навыков технических приемов и тактических действий, так как они являются частью игровых действий. Необходимо систематически уделять время перемещениям в подготовительной части занятий, а в основной - когда того требуют задачи занятия.

В подготовительной части занятия особое внимание уделяется сочетанию различных способов перемещений с самыми разнообразными движениями рук. Это способствует развитию координационных возможностей и специальной ловкости.

На начальном этапе обучения перемещениям необходимо уделять внимание развитию быстроты в специфических для волейбола условиях. Необходимо сочетать развитие качества быстроты с изучением способов перемещений. По мере овладения отдельными способами перемещений и остановок студенты должны научиться сочетать их в игре в соответствии с конкретной обстановкой, применять тот способ, который наиболее выгоден в данной ситуации. Далее студентам необходимо научиться сочетать способы перемещений и остановок с техническими приемами, уметь быстро определять, какой технический прием в конкретной ситуации наиболее целесообразен, избрать подходящий способ перемещения и занять удобное исходное положение (стойку волейболиста) для выполнения приема с мячом.

Некоторые перемещения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в нападающем ударе и блокировании, падения и перекаты для приема мяча, летящего в стороне от игрока и т.д.

*Подводящие упражнения.* Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров (например, начерченных на полу линий), звуковых сигналов (например, ритм шагов с остановкой шагом, скачком). Чтобы не было «прыжков», то есть большого вертикального качания туловища при передвижении приставными шагами боком (правым, левым) вперед, рекомендуется в нужном положении укрепить два ремня или резиновые амортизаторы одним концом за пояс, другим - за голеностопы и так выполнять перемещения.

Воспитанию умения сочетать перемещения с действиями с мячом способствуют подводящие упражнения в ловле и бросках набивных (баскетбольных) мячей во время перемещений различными способами и после остановки. Броски и ловлю мяча выполняют во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота, с последующим падением. Направление мяча при ловле вначале совпадает с направлением движения занимающегося (навстречу), затем - под острым углом, прямым (сбоку), под острым вслед перемещающемуся. Скорость перемещения и скорость полета мяча

постепенно увеличиваются до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом или спиной по направлению полета мяча; расстояние между игроками вначале 1-2 м, затем 3-6 м. Упражнения выполняют в парах, в тройках или когда один занимающийся находится напротив группы игроков.

Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают вначале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости. Очень осторожно нужно подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитации приемов с падением, ловлю и броски волейбольного и набивного мячей.

Такого же плана необходимо придерживаться в упражнениях с волейбольным мячом по мере освоения упражнений подводящих к техническим приемам. Это различные передачи и прием, "блокирование" подвешенного мяча, нападающие удары по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах (и др. приемы) после различных перемещений. Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.

#### *Упражнения в тройках:*

1. В линию - один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

2. В треугольнике - один игрок перемещается навстречу другому, который бросает ему мяч; после остановки и ловли мяча первый игрок выполняет поворот на правой ноге налево и бросает мяч третьему, третий бросает второму, тот перемещается к нему, ловит мяч и после поворота бросает его первому. То же самое выполняют первый и третий игроки. После броска с поворотом каждый возвращается на свое место. Упражнения строятся так, чтобы поворот игроки выполняли на правой и на левой ноге, а броски - в различных направлениях (лицом, спиной).

*Упражнения по технике.* В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещений: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом. Вот несколько упражнений, на основе которых можно строить многие другие.

1. Перемещение в колонне вдоль границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже стойка и быстрее скорость, тем интенсивнее нагрузка.

2. Перемещение одним из способов, по сигналу - ускорение, остановка и имитация технических приемов.

3. Перемещение из-за лицевой линии к сетке различными способами и имитация технических приемов поточно.

4. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.

5. Передачи сверху (снизу) во время перемещений с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание - передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.

6. Передачи сверху (снизу) в стену, перемещаясь приставными шагами правым и левым боком вперед; попеременно стоя и сидя и т.п.

7. В парах: один студент посылает мяч передачей в различных направлениях, второй после перемещения возвращает ему мяч. То же, но мяч направляют ударом одной рукой.

8. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением разных заданий, приемов с мячом. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (при передачах, приеме и т.п.).

### 3.2 Обучение передачи двумя руками сверху

Данный прием, по Озолину Н.Г., является основным при организации нападающих действий. С него начинается обучение действиям с мячом. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания.

Техника передачи мяча двумя руками сверху заключается в следующем: занимающийся из средней стойки (если мяч летит не точно на него) перемещается в сторону, вперед или назад и до касания руками мяча принимает исходное положение. Во время перемещения важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняется как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, - это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении руки занимающегося согнуты в локтях, кисти в тыльном сгибании перед лицом, пальцы разведены, большие пальцы находятся на уровне бровей, локти направлены вперед - вниз - в стороны. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Ноги - на ширине плеч, полусогнуты, одна впереди другой, угол в коленном суставе не должен быть меньше  $90^\circ$ , туловище слегка наклонено вперед.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча. В момент приема мяча пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают его поступательное движение. В результате встречного движения рук (руки, ноги и туловище разгибаются) мячу придается новое поступательное движение вперед-вверх. При выполнении встречного ударного движения ноги разгибаются быстро и энергично, руки - относительно медленно. Руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч, придавая ему определенное направление. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении

движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета. После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения. Выполнив передачу, игрок принимает положение высокой стойки.

Таким образом, техника передачи включает в себя, во-первых, расчет движений игрока в соответствии с направлением и скоростью полета мяча, что важно для того, чтобы своевременно принять исходное положение; во-вторых, собственно передачи, т.е. воздействие рук на мяч.

*Ошибки, наиболее часто встречающиеся при выполнении передач мяча двумя руками сверху:*

1. Несвоевременный выход к мячу. Занимающийся перемещается медленно в сторону, вперед или назад и, не успев принять мяч около лица, вытягивает к нему руки. Неправильное расположение рук на мяче может сопровождаться броском или захватом мяча.

2. Неправильное исходное положение перед приемом мяча и передачей. Занимающийся принимает мяч не у лица, а вытягивает к нему руки. Перед приемом положение игрока неустойчиво - передача выполняется вперед, а игрок после перемещения продвигается в сторону. В момент приема игрок стоит на прямых ногах.

3. Несимметричное положение кистей на мяче. Большие пальцы рук направлены вперед. Локти отведены в стороны или опущены вниз.

4. Мяч принимается на уровне груди или над головой. Отсутствует фаза амортизации при соприкосновении мяча с пальцами рук. Мяч принимается на слишком напряженные или расслабленные пальцы. Кисти не сопровождают мяч. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.

Передача мяча имеет свою смысловую задачу, структуру движения, особенности выполнения и в процессе игры служит средством достижения опреде-

ленной цели. Это следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему.

*Подводящие упражнения.*

1. Освоение положения рук и кистей при передаче: в исходном положении для передачи занимающемуся несколько раз вкладывают волейбольный мяч, проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

2. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

3. В парах: один игрок подбрасывает мяч вверх и передачей двумя руками сверху посылает его партнеру, который ловит мяч и выполняет то же самое. Надо следить, чтобы после подбрасывания мяча занимающийся присел, принял стойку, согласованно выполнил все необходимые движения и правильно отбил мяч пальцами на уровне лица.

4. В парах: один набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает мяч.

В этих упражнениях занимающиеся последовательно располагаются так, чтобы выполнять передачу из зоны 6 в зоны 3, 2 и 4, а также из зоны 3, стоя лицом и спиной к партнеру в зоны 2 и 4, из зоны 2 в зоны 3 и 4. Подводящие упражнения некоторое время сопутствуют упражнениям по технике, а в дальнейшем к ним обращаются лишь при исправлении ошибок и совершенствовании отдельных частей технического приема.

*Упражнения по технике.* К ним следует переходить после того, как хорошо освоены и выполняются подводящие упражнения. Упражнения по технике ставят занимающихся в различные, постепенно усложняющиеся условия, способствуют выработке прочного и гибкого навыка передачи мяча сверху двумя руками. Цель их - научить правильно выполнять передачу мяча в сложных условиях игры.

1. Упражнения, выполняемые индивидуально. Первая группа упражнений - передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положе-

ния (от высокой стойки до положения сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки. Вторая группа - упражнения у стенки. Задания: изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в цель с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола. Передача в стену, передача над собой и поворот кругом, передача в стену, стоя спиной к ней, снова поворот кругом и передача в стену и т.д.

2. Упражнения в парах. Выполняются: а) на месте, стоя лицом или спиной к партнеру; расстояние варьируют от 0,5 метра до максимального, на которое способны; варьируют и высоту передачи; б) во время перемещения различными способами, после остановки; в) один игрок на месте, другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру. Передачи в пределах границ площадки, у сетки и через сетку.

3. Групповые упражнения. Основные формы построения этих упражнений: в круге, встречные колонны, в треугольнике. Например: занимающиеся стоят по кругу, в середине один (два-три) водящий с мячом; приставными шагами игроки передвигаются по кругу, водящий передает им мяч, они возвращают его водящему. Упражнения во встречных колоннах строятся так, чтобы передачи происходили в пределах волейбольной площадки и направление передачи соответствовало направлению первых и вторых передач (зоны 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2 и т.п.). Передачи выполняют стоя лицом и спиной (передача над собой, и поворот на 180°), не только на одной стороне площадки, но и через сетку в различных направлениях (в пределах зон нападения, зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю).

В тройках (в линию и по треугольнику): передачи стоя лицом и спиной по направлению передачи; организация здесь такая же, как в подводящих упражнениях с набивным мячом; типичное расположение в треугольнике - зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3 (4), 1-3-2, 1-4-3 (2); 5-3-2 (стоя спиной передача из зоны 3); 1-3-4 (то же) и т.п. Направление передач соответствует последовательности указания зон, в последней зоне занимающийся выполняет передачу над

собой и посылает мяч в зону, названную первой. Например, передачи в зонах 6-3-4: из зоны 6 передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 передача над собой и затем в зону 6 и т.д. Упражнения выполняют трое и более игроков (2-3 человека в каждой зоне), после передачи они перемешаются в ту зону, куда послали мяч. С задней линии мяч посылают и сверху, и снизу двумя руками.

4. Передачи на точность. Применяют специальные приспособления: обручи на сетке, стойках, мишени на стенке, на площадке (гимнастические маты, мячи и т.п.). Передачи мяча на точность с собственного подбрасывания из зоны 3 в зону 4, из зоны 6 в зону 3 (2, 4); из зоны 3 в зону 2 (стоя лицом и спиной), из зоны 2 в зону 3 (4). То же с передачи партнеров. Расстояние, с которого мяч направляет партнер, постепенно увеличивают, а при передаче на точность оно остается неизменным. Затем изменяют расстояние при передаче на точность. Далее меняют расстояние и в том, и в другом упражнениях. Можно выполнять так: один игрок стоит в зоне 3, остальные игроки - в колонне по одному в зоне 4 (так же на другой стороне площадки). Игрок, стоящий в зоне 3, подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4; первый в колонне выходит к мячу и верхней передачей направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащую там мишень. То же, но передачи из зон 3 и 2.

5. Передачи на точность в мишень на стене выполняют, стоя на месте, лицом или спиной по направлению удара (изменяются расстояние и угол), во время перемещения, после остановки и поворота. Кроме того, перечисленные задания комбинируются.

6. Применяются игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: "Эстафеты у стены", "Мяч в воздухе", "Мяч капитану" и др. которые описаны в поурочном плане.

### **3.3 Обучение передачи мяча двумя руками снизу**

Это основной прием защитных действий. Техника передачи мяча двумя руками снизу заключается, по мнению Железняк Ю.Д., в следующем. Волейболист принимает среднюю стойку - ноги на ширине плеч (одна на полстопы впереди другой), согнуты в коленях, руки перед туловищем. Определив предполагаемое место падения мяча, игрок выходит к нему вперед или вперед - в сторону, руки соединены, туловище наклонено вперед. Выполнив выпад - ноги согнуты, предплечья супинированы, кисти соединены, взгляд направлен на мяч - игрок принимает исходное положение. Разгибая ноги и туловище, он осуществляет движение, руками вперед-вверх, подставляя под мяч нижнюю часть предплечья, и производит удар по мячу. Движение, сопровождающее мяч, выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед - вверх вслед за мячом. Способ выполнения передачи мяча двумя руками снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячами, летящими с различной скоростью.

В технике выполнения этого элемента имеются значительные различия в зависимости от встречной скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. Техника приема и передачи двумя руками снизу мяча, летящего выше уровня пояса со скоростью 5-6,5 м/с, характеризуется устойчивым положением игрока в средней стойке, плавным встречным движением выпрямленных вперед-вверх рук, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу, летящего на уровне пояса со скоростью 18-20 м/с, отличается более высоким исходным положением волейболиста (наклон туловища вперед выражен менее значительно), а также отсутствие встречного движения рук. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока незначительно смещаясь назад - вверх, находится в безопорном положении. Скорость движения рук в пространстве становится минимальной, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу, летящего ниже уровня пояса со скоростью 18-20 м/с, отличается от предыдущего способа большим сгибанием ног в коленных суставах, а также тем, что после соприкосновения рук с мячом общий центр тяжести продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног в суставах. Вследствие этого и незначительного выпрямления туловища руки волейболиста, амортизируя удар, смещаются назад - вниз. После приема мяча скорость смещения рук в пространстве увеличивается, а их движение направлено вверх. Увеличение скорости в данном случае связано не с активным их движением в суставах, а с разгибанием ног, иногда с последующим отталкиванием их от опоры, выпрямлением туловища и перемещением общего центра тяжести игрока назад - вверх.

*Наиболее частые ошибки:*

1. Несвоевременный выход к мячу. Игрок перемещается медленно и не дотягивается до мяча или, когда мяч летит сбоку от волейболиста - он выставляет руки в стороны.

2. Неправильное положение рук. Руки расположены не симметрично; предплечья не супинированы и недостаточно сведены; руки согнуты в локтевых суставах.

3. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча. Игрок при незначительной скорости полета мяча подставляет руки без встречного движения вперед-вверх - мяч не долетает до партнера. Или, наоборот, мяч летит с большой скоростью, а игрок активным встречным движением подставляет руки - мяч, отскочив, летит далеко за пределы площадки.

*Упражнения по технике.*

1. Индивидуально: жонглирование мячом - передачи над собой снизу, сверху на месте и в движении; у стенки: отбивание мяча снизу, стоя лицом, боком, спиной к ней.

2. В парах: партнер создает различные условия для приема, посылая мяч передачей, ударом одной рукой, подачей, нападающим ударом и обманными передачами.

3. Прием подачи и нападающих ударов в различных зонах различными способами.

4. Прием мяча у сетки и отскочившего от сетки - на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки).

По такой же схеме ведется обучение другим способам приема мяча: снизу одной рукой с падением и перекатом на бедро, снизу одной рукой с падением вперед и перекатом на грудь (бедро-живот) или со скольжением. Затем вводят упражнения с чередованием приемов - мяч направляют передачей, ударом, ударом через сетку, подачей.

### **3.4 Обучение подачам**

Игра в волейбол начинается с подачи. Только владея подачей, команда может выиграть очко, победить соперника, набрав необходимое количество очков.

Высокий уровень владения подачами может сразу принести команде очко. Прием мяча может быть настолько затруднен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия. А это облегчает подающей команде организацию защитных действий и, в свою очередь, создает предпосылки для результативных действий в нападении.

По способу выполнения на начальном этапе обучения наиболее доступны нижние, прямая и боковая подачи. Но наиболее эффективны верхние прямая и боковая подачи.

Рассмотрим технику выполнения верхних прямой и боковой подач. Перед выполнением верхней прямой подачи занимающийся принимает следующее исходное положение: стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди левая рука снизу, взгляд направлен на площадку соперника.

Правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, отводится назад, локоть направлен вперед-вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище

слегка прогибается, взгляд переводится на мяч. Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч перед собой на 0,5-0,8 м выше головы. Выпрямляя опорную ногу и туловище (тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу), занимающийся разгибает правую руку и производит удар по мячу (кисть слегка напряжена и накрывает мяч), левая рука опускается вниз. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается и туловище наклоняется вперед.

Техника выполнения верхней боковой подачи (силовой) заключается в следующем. Из исходного положения - стоя левым боком (для правши) к сетке на расстоянии двух метров от лицевой линии, ноги на ширине плеч согнуты в коленях левая впереди, мяч в руках перед туловищем, левая ладонь снизу,- игрок смотрит на противоположную площадку. Затем правой ногой он делает скрестный шаг за левую, левую руку с мячом выводит вперед-вверх, правую руку для замаха опускает вниз (вся тяжесть тела на левой ноге), после чего тяжесть тела переносится на правую ногу, левая выставляется на шаг в сторону. Волейболист подбрасывает мяч на высоту 1,5-2м и вперед на 0,5-0,7м, сгибает ноги, туловище наклоняет в сторону бьющей руки, взгляд переводит на мяч. Разгибая ноги и выпрямляя туловище, игрок выводит правую руку через сторону вверх, левую руку опускает вниз и готовится к выполнению удара. При ударе по мячу туловище разворачивается влево и незначительно сгибается. Спортсмен располагается грудью к сетке, бьющая рука прямая, кисть сгибается и накрывает мяч, левая рука отводится вниз - назад. После удара по мячу тяжесть тела переносится на левую ногу, правая рука опускается вниз, игрок переступает на правую ногу и занимает устойчивое положение.

Техника выполнения верхних прямой и боковой подач без вращения (планирующих) отличается тем, что мяч подбрасывается на меньшую высоту, амплитуда бьющей руки меньше, что обеспечивает при ударе по мячу более точное попадание. Удар производится напряженной кистью, чтобы не создавать вращающего момента. Для того чтобы мяч планировал, ему необходимо придать высокую начальную скорость. Поэтому ударное движение должно быть

резким. Как только выполнен удар, движение бьющей руки резко затормаживается и быстро останавливается (сопровождающего мяч движения нет). Контакт кисти с мячом должен быть как можно меньше.

*Ошибки, встречающиеся при выполнении верхних подач:*

1. Неправильное исходное положение. Игрок держит мяч не на уровне груди, а внизу. Это мешает точности подброса мяча.

2. Неточный подброс мяча. Игрок набрасывает мяч не перед собой вертикально вверх, а в сторону, вперед, за голову. В результате бьющая рука не попадает точно по центру мяча - мяч летит в сторону, вверх, вниз.

3. Недостаточный или чрезмерный замах рукой для удара. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена. Занимающийся опаздывает или раньше выносит руку для удара по мячу - в результате он попадает по мячу то предплечьем, то пальцами. Удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе, приводит к тому, что кисть не захлестывает мяч и сильной подачи не получится.

4. При замахе тяжесть тела не переносится на ногу, стоящую сзади, а при ударе - на ногу, стоящую впереди; в момент удара не разворачиваются плечи. Занимающийся подает мяч, не перенося тяжесть тела вначале на ногу, стоящую сзади, а затем на ногу, стоящую впереди, - в результате не создается удобного положения для нанесения удара, удар по мячу осуществляется только за счет усилия бьющей руки без включения туловища. Не разворачивая плечи при ударе, игрок снижает его силу и угол обстрела площадки соперника.

У каждого занимающегося должен быть основной способ подачи, который он применяет в игре и который служит ему средством нападения. Однако он должен владеть и другими способами. Это важно с тактической точки зрения - чередование способов затрудняет противнику прием мяча. Кроме того, в игре бывают моменты, когда нельзя проиграть подачу. Надежность подачи тогда должна быть стопроцентной. На этот случай в арсенале игрока должен быть и такой способ.

При обучении любому способу подачи подбор и последовательность подводящих упражнений и упражнений по технике одинаковы.

*Подводящие упражнения.*

1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.
2. Подача теннисного мяча.
3. Подача в стену, расстояние 6-9 метров, высота отметки на стене 2,2 - 3,5 метров. Мяч должен коснуться стены выше отметки.

*Упражнения по технике.*

1. Подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из шести зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м - мяч направляют между ними.

2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т.п.

3. Поддачи на силу, на точность после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п. При этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию нападающих ударов, прием мяча с падением, затем выполняет подачу на силу или точность.

4. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).

5. Соревнования на большее количество безошибочных подач подряд (в определенный номер) из заданного числа попыток.

Подачам необходимо уделять внимание на каждом занятии. Если работа над ними не входит в задачи занятия, необходимо выделить в конце 5-7 минут для 10-20 подач.

В процессе подготовки требования постепенно повышаются: от нижней подачи до сложных силовых (боковых, прямых верхних, в прыжке) и планирующих. Не следует форсировать события - сразу изучать верхнюю прямую

подачу, но нельзя и сводить всю работу к совершенствованию одного способа. Изучение подач обязательно сочетают с овладением приема мяча с подачи. По мере овладения более сложными способами подач, подач на силу, точность, игроки осваивают и прием мяча от этих подач.

При совершенствовании подачи группу следует разбить на подгруппы по 2-3 человека и дать каждой отдельные задания: броски набивного мяча двумя руками или одной у стены; подбрасывание набивного мяча двумя руками или одной у стены; подбрасывание набивного мяча (1 кг) и удары кистью; подача в стену и прием; подача через сетку и прием в парах. Через определенное время подгруппы меняются местами. Каждая подгруппа выполняет все задания не менее 2 раз. Такие задания (кроме подачи через сетку) можно давать и при прохождении другого материала, когда необходимо повысить плотность занятия.

При обучении подачам особое внимание следует обратить на согласованность движений - удар по мячу должен происходить в нужной точке. При выполнении нижней прямой подачи нужно следить, чтобы в момент удара игрок не отводил плечо назад (мяч полетит в потолок) и не поднимали находящуюся сзади ногу. При выполнении верхних подач важно правильно подбрасывать мяч. При выполнении планирующей подачи время между отрывом подбрасывающей руки и ударом по мячу другой рукой небольшое по сравнению с другими видами подачи. Отрывистым движением мячу придают большую начальную скорость.

Совершенное владение основными способами подачи мяча и уверенные действия на приеме мяча - надежная гарантия успешного выступления на соревнованиях.

### **3.5 Обучение нападающим ударам**

Нападающие удары - самое эффективное средство нападения. В них сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самый сложный технический прием, требующий от занимающихся проявления быстроты реакции, скорости, прыгучести, ловкости, силы и выносливости, то есть всесторонней физической подготовленности.

Наиболее распространенным способом атакующих действий, по мнению ряда авторов, в частности Железняк Ю.Д., служит прямой нападающий удар "по ходу", когда направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком. Может использоваться боковой нападающий удар. В зависимости от тактики могут применяться ускоренные и замедленные (обманные) нападающие удары, удары с поворотом туловища и с переводом руки.

Техника выполнения прямого нападающего удара "по ходу" заключается в следующем: занимающийся, находясь в высокой стойке и определив направление и траекторию полета мяча, постепенно увеличивая скорость разбега, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара. Начало и скорость разбега занимающегося зависят от расстояния, скорости и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз - назад, волейболист выставляет вперед правую ногу (стопорящий шаг) и, приставляя левую и опираясь на параллельно поставленные стопы, сгибает ноги. Одновременным махом руками вниз - вверх и разгибанием ног он выполняет прыжок вверх. Правая рука, производя замах, сгибается в локтевом суставе, плечо отводится назад, туловище прогибается, левая рука находится перед туловищем, ноги сгибаются в коленных суставах. В наивысшей точке взлета за счет разгибания туловища и правой руки, которая движется навстречу мячу, выполняется удар; кисть накрывает мяч, левая рука опускается вниз. Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз, туловище наклоняется вперед. Игрок приземляется на носки полусогнутых ног.

Техника выполнения нападающего удара с переводом руки (например, вправо) совпадает с техникой прямого нападающего удара в подготовительной

фазе (до встречи с мячом). Затем при выполнении ударного движения руку ведут по дуге влево - вперед так, чтобы кисть накладывалась на мяч с левой стороны, туловище разворачивают влево, правое плечо поднимают вверх, левое опускают вниз. Ударное движение сопровождается сгибанием туловища и отведением бьющей руки вправо - в сторону, вниз, левая рука движется вниз - назад кисть сгибается и накрывает мяч. После удара правую руку опускают через сторону вниз. Занимающиеся приземляются на полусогнутые ноги.

При выполнении нападающего удара с переводом влево бьющая рука движется по небольшой дуге вперед - вправо. Кисть накладывается на мяч сверху и справа. Туловище незначительно разворачивается вправо, кисть супинируется. После удара рука опускается вниз, волейболист приземляется на носки полусогнутых ног.

Специальные упражнения, используемые при совершенствовании нападающего удара, можно разделить на три группы. В упражнениях первой группы наиболее близкими по координационной структуре к нападающему удару являются броски набивных мячей (весом 1,5 кг) одной и двумя руками из-за головы, метания утяжеленных теннисных мячей. При бросках набивных мячей большего веса (5-8-10 кг) нарушается координационная структура, свойственная нападающему удару, что ведет к изменению как внешних (временных характеристик), так и внутренних (активности ведущих мышечных групп, последовательности их работы) параметров движения. Из упражнений второй группы наиболее полно соответствуют нападающему удару следующие упражнения: удар по мячу в стену в прыжке, удар по мячу в стену с места, удар по мячу с собственного подбрасывания, доставание баскетбольного кольца с разбега. Упражнения же типа метаний набивных, баскетбольных, волейбольных мячей с места не соответствует нападающему удару из-за значительного увеличения времени работы мышц и нарушения последовательности их включения. В третьей группе наиболее целесообразными являются упражнения, направленные на развитие отдельных мышечных групп, которые участвуют в нападающем ударе с акцентом развития скоростно-силовых форм деятельности мышц

(из упора лежа отталкивание от пола с хлопками; то же, но с продвижением вперед; прыжки из глубокого приседа и т.д.).

*Наиболее типичными ошибками являются:*

1. Несвоевременный и неточный разбег. Занимающийся не согласовывает свой разбег со скоростью и траекторией полета мяча и поэтому выбегает к сетке преждевременно или запаздывает. Занимающийся забегает под мяч или не добегает до него - в результате прыгает и бьет по мячу либо над собой, либо над головой, либо не дотягивается до мяча.

2. Отсутствие стопорящего шага при напрыгивании на опору. Занимающийся после прыжка "улетает" вперед и касается сетки. Нога (ноги) недостаточно выставляется вперед перед остановкой на опору.

3. Недостаточно энергичный мах руками перед прыжком. Игрок выпрыгивает не на максимальную высоту. В этом случае за счет махового движения руками облегчается нагрузка на ноги и при активном их разгибании прыжок будет выше.

4. Удар по мячу производится над или за головой, рука в момент удара согнута в локтевом суставе, кисть не накрывает мяч сверху, рука после удара не опускается вниз. В результате снижается сила удара и мяч часто летит за пределы площадки. Игрок ударяет рукой по сетке - это происходит за счет близкого отталкивания.

Все упражнения и методическая последовательность их применения справедливы для всех способов нападающих ударов (с учетом того, что у занимающихся сильнейшая рука правая; для левшей все меняется соответственно зеркально).

*Подводящие упражнения.*

1. Освоение разбега и прыжка толчком двумя ногами. Прыжок вверх толчком двумя ногами. Обратить внимание, чтобы взлет был вертикальным. То же после перемещений и остановки. То же с поворотом на 90, 180 и 360°. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один шаг, два, три шага. На по-

следнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров.

2. Освоение ударов кистью по мячу. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена. Нападающий удар, стоя на месте, по мячу, закрепленному на амортизаторах.

3. Соединение двух предыдущих упражнений: бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега. Нападающий удар через сетку по мячу, находящемуся в руках у преподавателя, стоящего на стуле.

4. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и удар по мячу над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному тренером или партнером. Нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания.

#### *Упражнения по технике.*

1. Нападающие удары по диагонали: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1, из зоны 3 в зону 6. Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему. После освоения ударов с таких передач изучают удары с длинных (через зону) передач, с передач из глубины площадки. По мере овладения передачами условия выполнения нападающих ударов варьируются.

2. Нападающие удары "по линии" - из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах по диагонали.

3. Нападающие удары на точность. Применяют мишени, обозначают определенные удары на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу ударов увеличивают, площадь попадания уменьшают.

4. Нападение при противодействии блокирующих. Блоком ("ласты" или занимающийся на подставке) закрыто какое-либо заранее обусловленное на-

правление - ударом надо послать мяч в другом направлении. Например, блоком закрыта линия - удар по ходу или с переводом вправо (в зоне 4); закрыт "ход" - удар с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале "блок" ставят заранее, затем он появляется в последний момент.

5. Нападающие удары: прямой, с переводом; с передачи из глубины площадки (зон 6, 1) и из зоны 2 с передачи из зон 6, 5. Вначале передачу на удар выполняют после подбрасывания над собой, затем с передачи через сетку и подачи.

6. Чередование нападающих ударов по мере их изучения из зоны 4 с высоких передач из зоны 3: прямой по ходу, с переводом вправо, влево, на точность, слабой рукой. То же, но передача на удар из глубины площадки - удар с первой передачи. То же, изменяя характер передач.

7. Имитация нападающего удара и обман. Организация упражнений та же, что и при изучении нападающих ударов. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка). Нападающий удар с откидки. Откидку вначале выполняют вперед, затем назад, за голову. Передачу на удар осуществляют после подбрасывания над собой, затем с передачи через сетку.

8. Нападающий удар с блоком. Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зонах 3 и 2, 3 и 4. Нападающий удар с переводом - от блока в аут. Блокирующие в середине сетки - удар по блоку под острым углом к сетке. Поочередное выполнение ударов по блоку и обманных ударов, обманных ударов и откидок.

9. Последовательное выполнение нападающих ударов в рамках систем нападения: со второй передачи игроком передней линии (все варианты); с первой передачи удар или откидка и удар с откидки; через выходящего игрока задней линии из зон 1, 6, 5 (основные варианты).

10. То же, но при противодействии блокирующих. Заранее все обусловлено: какая зона закрыта, какой удар нужно сделать и в каком направлении.

Выполнение этих заданий обеспечивает условия для успешного обучения тактике нападающих действий. Все описанные упражнения следует ус-

ложнять по мере усвоения, приближая их к условиям игры: первую передачу выполнять, когда мяч направлен через сетку (со стороны "противника). Вначале мяч посылают передачей, затем подачами (нижней и верхними).

### **3.6 Обучение приему подачи**

По мере совершенствования подач повышается их эффективность. Это заставляет занимающихся совершенствовать и способы приема подачи, ведь от того, как принята подача, зависит и дальнейшее развертывание командной атаки. Техника приема подачи, по мнению Озолина Н.Г., заключается в следующем: занимающийся, определив способ подачи соперника, принимает среднюю стойку - ноги на ширине плеч, незначительно согнуты в коленных суставах, одна на полстопы впереди другой, туловище чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен на подающего игрока. После подачи волейболист, который принимает ее, определив направление, траекторию и скорость полета мяча, перемещается навстречу мячу и принимает исходное положение - руки, туловище и ноги расположены в зависимости от избранного способа приема мяча (игрокам, стоящим в зонах 4 и 5, перед приемом подачи рекомендуется занимать устойчивое положение - левая нога выдвинута несколько вперед, в зонах 2 и 1 - правая выдвинута вперед).

При приеме мяча двумя руками сверху, который летит с увеличенной встречной скоростью, сгибание ног в голеностопных и коленных суставах, и туловища в тазобедренном суставе (в исходном положении) увеличивается. Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечье опускается ниже; такое положение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча после подачи. В случае большей скорости полета мяча волейболист еще больше сгибает ноги, туловище немного отклоняется назад, мяч принимается в безопорном положении и игрок, выполнив передачу, приседая, перекачивается на спину.

При приеме мяча двумя руками снизу в исходном положении ноги волейболиста согнуты в коленных и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, предплечья супинированы. Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище выпрямляются. С увеличением скорости полета мяча встречное движение рук замедляется.

*Ошибки, встречающиеся при приеме подачи:*

1. Игрок, принимающий подачу, располагается слишком близко к сетке или к лицевой линии. Если волейболист стоит близко к сетке, то при выполнении соперником сильной подачи, он не успеет оттянуться назад. И наоборот, если он стоит ближе к лицевой линии, то может не успеть к приему нацеленной подачи в ближнюю часть площадки.

2. Запоздалая реакция на поданный мяч. Несвоевременный выход к летящему мячу. Волейболист не среагировал на действия подающего игрока, чуть задержался на опоре и в результате опоздал выйти под мяч и занять устойчивое положение.

3. Несвоевременный выбор способа приема подачи. Волейболист в последний момент решает, каким способом (сверху или снизу) принимать мяч, что снижает качество приема и точность передачи мяча к сетке.

4. Встречное движение рук к мячу выполнено без учета скорости и траектории полета мяча. Мяч, принятый после подачи, не доведен до связующего игрока. Это является следствием того, что волейболист при приеме мяча, летящего с большой скоростью, встречает его активным движением рук - мяч отскакивает далеко за пределы площадки. И, наоборот, при приеме мяча, летящего по высокой траектории, игрок подставляет руки под мяч без активного встречного движения рук - мяч не долетает до связующего игрока.

Прием подачи как элемент техники требует постоянного совершенствования. Особое внимание следует обращать на обеспечение высокой индивидуальной техники приема подачи каждым занимающимся, правильное исходное

положение волейболистов перед приемом подачи и рациональный выбор способа приема.

*Подводящие упражнения.* Подготовка к обучению приему мяча с падением начинается с акробатических упражнений - перекатов и кувырков. Затем выполняются упражнения с набивными мячами. После этого приступают к упражнениям с волейбольным мячом.

1. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину. Ловля набивного мяча с выпадом правой ногой вперед - вправо (левой вперед - влево) и перекатом в сторону на бедро и спину. С набивным мячом в руках - выпад правой ногой вперед - вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперед-вверх и выполнить перекат на бедро и спину.

2. Прием сверху мяча с падением и перекатом назад. Прием сверху мяча с падением и перекатом в сторону на бедро (вправо и влево). Мяч набрасывает или посылает передачей партнер.

*Упражнения по технике.*

1. В парах: партнер передачей посылает мяч вправо и влево от игрока; тот, делая выпад правой или левой ногой, выполняет прием с падением. То же, но партнеров разделяет сетка: вначале мяч посылают передачей в опорном положении, затем в прыжке.

2. В парах: партнер направляет мяч для приема ударом одной рукой. То же, но удар выполняют через сетку в прыжке.

3. В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч в зону нападения и другие участки; второй, принимая мяч сверху с падением или двумя руками снизу, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.

### **3.7 Обучение блокированию**

Блокирование занимает ведущее место среди защитных средств, но все чаще рассматривается и как средство нападения, так как удачный блок приносит команде выигрышные очки. Блокированием называют первое противодействие игроков нападающему удару соперника непосредственно около сетки путем отбивания или уменьшения скорости полета мяча выставленными над сеткой ладонями. Суть блокирования по Беляеву А.В., заключается в своевременности постановки рук на пути мяча, направленного со стороны противника нападающим ударом. А это во многом зависит от определенных качеств и способностей, которые развивают с помощью специальных (подготовительных) упражнений.

В блокировании может принимать участие один игрок - это индивидуальное блокирование (одиночный блок); два или три игрока образуют групповое блокирование (двойной или тройной блок). Своевременно и грамотно организованный блок позволяет команде отразить атаку соперника, выиграть право на подачу или очко.

Техника индивидуального блокирования, по мнению ряда авторов, в частности, Беляева А.В., Озолина Н.Г., заключается в следующем: находясь в стойке готовности перед сеткой - ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты перед туловищем - игрок следит за действиями соперников. Как только игрок определил предполагаемое место атаки, он или прыгает с места, или быстро перемещается туда: если расстояние не превышает 2 м скачком, 2-3 м приставными шагами, более 3 м - обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом. Последний шаг выполняется как напрыгивающий и стопорящий. Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы. После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает и одновременно несколько опускает локти, принимая исходное положение - ноги сгибаются до положения полуприседа. Активным раз-

гибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук чуть позже нападающего (при передаче мяча по средней траектории) блокирующий игрок выпрыгивает вверх и, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, выпрямляет их; расстояние между ладонями не должно превышать диаметра мяча. Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук широко разведены, кисти слегка напряжены, расположены над сеткой и перенесены на сторону соперника. Блокирующий в прыжке контролирует мяч и одновременно следит за действиями нападающего. В момент постановки блока туловище незначительно сгибается в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены, мяч накрыт кистями. После постановки блока волейболист опускает руки перед собой так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги, продолжая внимательно следить за мячом.

Техника группового блокирования отличается согласованностью действий волейболистов, ставящих блок. Один игрок берет на себя функции основного блокирующего, а другой - вспомогательного. Основным блокирующим при нападающем ударе из зоны 4 будет игрок зоны 2. К нему пристраивается игрок зоны 3. Затем они из исходного положения сгибают ноги, руки располагают перед туловищем и выпрыгивают вверх. Игрок зоны 2 закрывает удар по линии, а игрок зоны 3, несколько развернув руки вправо, закрывает направление удара по ходу. После постановки блока игроки приземляются на полусогнутые ноги, внимательно следя за мячом.

Важным элементом блока является выбор места и времени для прыжка, а также постановка рук над сеткой. Выбор момента прыжка блокирующего определяется по действиям нападающего игрока соперника. Конкретными ориентирами для начала блока могут служить: при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, - пересечение рукой воображаемой вертикали при замахе нападающего игрока; при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, - начало ударного движения руки нападающего игрока; при скоростном ударе с низкой укороченной передачи (метр, полупрострел) - момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игро-

ка; при скоростном ударе с низкой передачи и скоростном взлете (прострел) - прыжок одновременно с нападающим игроком; при боковом нападающем ударе - начало ударного движения руки нападающего игрока.

Необходимо отметить, что все эти ориентиры для начала прыжка блокирующего эффективны лишь при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста нужно прыгать несколько раньше, более высокому - позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вносить в зависимости от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

Рассмотрим отдельно технику движения рук при их переносе через сетку блокирующими игроками. Перенос рук через сетку эффективен в тех случаях, когда передача для удара производится близко к сетке. Если же удар нанесен с далекого расстояния, то переносить руки на сторону соперника нецелесообразно, так как, во-первых, мяч может удариться о фаланги пальцев и травмировать их и, во-вторых, может попасть в тыльную часть кистей рук и, далеко и высоко отскочив, стать недостижимым для игроков задней линии. Поэтому техника движения рук блокирующих при ударах с дальних передач характеризуется тыльным сгибанием кистей в лучезапястных суставах.

При ударах с близких к сетке передач на сторону соперника переносятся не только кисти рук, но и часть предплечий.

Важную роль играет правильное расположение рук при ударах с различных передач и зон площадки. Например, чтобы заблокировать удар с близкой к сетке передачи, достаточно расположить руки напротив мяча. Если передача отдалена от сетки, то такой постановкой рук можно нейтрализовать центральное направление удара, а направления между зонами 4 и 5 или 1 и 2 при этом остаются открытыми. Поэтому для блокирования таких ударов волейболист должен сместить руки вправо или влево в зависимости от того, какое направление он хочет прикрыть.

Своеобразным является расположение рук при блокировании ударов, выполненных с передач, которые направлены на край сетки. В таких случаях для

того, чтобы мяч не отскочил от рук блокирующего за пределы площадки, ближняя к краю сетки рука супинируется и прикрывает направление отскока мяча в аут так, чтобы отскок его от блока был направлен в площадку соперника.

*Ошибки, которые встречаются при выполнении блокирования:*

1. Отсутствие стопорящего шага перед выполнением прыжка - блокирующий задевает сетку или при перемещении в сторону сталкивается с партнером. Это связано с тем, что игрок после перемещения перед прыжком вверх не останавливается за счет выставления ноги (ног) вперед или в сторону движения, а продолжает перемещаться.

2. Неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка. Несвоевременный прыжок (рано или поздно), в результате чего пропускается удар. Игрок прыгает в стороне от места выполнения нападающего удара и не достает руками до мяча.

3. Блокирующий, совершая прыжок, в момент маха руками задевает сетку. Игрок после постановки блока опускает прямые руки вниз и задевает сетку. Эти ошибки возникают в результате того, что волейболист прыгает близко к сетке, при прыжке выполняет мах прямыми руками, не проносит их в согнутом положении перед туловищем.

*Подводящие упражнения.*

1. Блокирование (вначале стоя на подставке) нападающих ударов, выполняемых по мячу, удерживаемому в руках игроком (или установленному в держателе).

2. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета. То же с обманными действиями подбрасывающего; меняется также точка подбрасывания.

3. Блокирующий на подставке, нападающий удар выполняется с передачи. Зона одна, направление удара известно блокирующему (одно, два). Нападающий удар выполняют из двух соседних зон (4-3, 2-3), дальних (2-4); блоки-

рующий знает, из какой зоны будет выполнен удар и в каком направлении (сигнал дается с опережением передачи на удар).

4. Обучение групповому блокированию происходит в такой же последовательности, как и обучение одиночному.

Упражнения по технике строят так, чтобы условия выполнения блокирования постепенно усложнялись. Если зона, откуда производится нападающий удар, известна, то варьируют передачи (средние, высокие, низкие, из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему), способы ударов (прямой, боковой, с переводом вправо и влево), направления ("диагональ", "линия") и т.п. Если зона не известна, то удары чередуют от боковых линий и из глубины площадки - вначале в соседние зоны, затем дальние; передачи вначале высокие, затем средние (низкие); блокирующий информирован о намерениях нападающих, его задача заключается в быстром перемещении к месту удара и своевременной постановке блока. Пользуясь этими указаниями и упражнениями для обучения и совершенствования передач и нападающих ударов, подбираются упражнения для совершенствования навыков одиночного блокирования. Это важно для построения индивидуальной защиты над сеткой и во взаимодействии на блоке двух или трех игроков.

*Упражнения по технике.*

1. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4 (2) "походу", после второй передачи из зоны 3.

2. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4 (2) в различных направлениях после передачи мяча из зоны 3.

3. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зон 4 и 2 после скоростных передач мяча из зоны 2.

4. Одиночное блокирование нападающих ударов, выполненных из зон 2 и 3 после прострельных передач мяча из зоны 4.

5. Одиночное блокирование нападающих ударов из зон 4 и 3, выполненных с высоких передач мяча из зоны 3 (2).

6. Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4(2) с передачи мяча из зоны 3.

7. Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполняемых игроками зон 2 и 3 с передачи мяча из зоны 4.

8. Групповое (двойное) блокирование нападающих ударов, выполняемых игроками зон 4, 3 и 2 с передачи (простой, высокой, прострельной) игрока зоны 1, вышедшего к сетке.

9. Групповое (тройное) блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

#### **4 Примерное содержание занятий по технической подготовке**

Примерные конспекты для занятий по технической подготовке составлены авторами на основе работ ведущих специалистов (А.Г. Айриянца, А.В. Беляева, Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлова, Ю.Н. Клещева и др.), на основе материала учебного пособия Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М., и адаптированы к учебному процессу в условиях вуза.

##### *Урок 1*

##### *Задачи:*

1. Развитие быстроты перемещения.
2. Обучение верхней передаче мяча двумя руками.
3. Обучение нижней прямой подаче. *Продолжительность урока - 90 минут*

*Инвентарь:* набивные, теннисные, волейбольные мячи, «держатели мяча».

##### **Подготовительная часть - 15 минут**

1. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих. Сообщение задач.

2. Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение заданий по сигналу, остановки и имитация передачи сверху двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.

3. Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей или занимающихся, передвигающихся в колонне).

4. Из и.п. «стойка, ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены» - пружинящие отведения прямых рук назад; то же, но поднимаясь на носки, приседая.

5. Из различных и.п. наклоны вперед, назад, в стороны; поворот туловища, не сдвигая с места ног, наклоны с поворотами.

6. Из приседа с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.

7. Стоя, ноги врозь, руки вперед наружу, махом правой ноги коснуться носком ладони левой ноги, то же левой ногой вправо; то же в сочетании с ходьбой попеременным шагом; то же с одновременным подскоком на опорной ноге; то же с хлопком в ладоши под ногой.

8. В и.п. «выпад вперед», руки в различных исходных положениях, пружинящие приседания на согнутой ноге.

9. Из и.п. «упор присев», разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа при касании руками пола согнуть руки).

10. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

11. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

12. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Такие упражнения, наряду с развитием физических качеств, облегчают в дальнейшем усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов. Расстановка игроков в зонах 6-3-4, 6-3-2. Направление бросков при этом - из

зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. После броска игроки переходят в ту колонну, куда они бросили мяч.

13. Соревнование в беге на 20-30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).

#### **Основная часть - 60 минут**

1. Совершенствование навыков перемещения - 10 минут:

а) в парах, взявшись за руки, передвижения приставными шагами в самых разнообразных направлениях. Направление указывает водящий (один из двух);

б) игра "Салки" - передвижение приставными шагами на сильно согнутых ногах;

в) перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация верхней передачи. То же, но бросок набивного мяча весом 1 кг назад;

г) бег из зоны 5 вдоль лицевой линии в зону 6, остановка и поворот к сетке (в средней и низкой стойках). То же, но с броском набивного мяча в зону 3;

д) ловля набивного мяча, бросаемого на различные расстояния от занимающегося, который, в соответствии с расстоянием до точки приземления мяча, выбирает способ перемещения (двойной шаг, приставные шаги или бег);

е) эстафета. Игрок, стоящий впереди, держит в руках набивной мяч. По сигналу он выполняет кувырок вперед согнувшись, добегают до сетки и способом от лица двумя руками перебрасывают мяч через сетку, а сам пробегает под ней, ловит мяч и бежит к гимнастической скамейке, где так же кидает мяч вверх, а сам перепрыгивает через скамейку и ловит мяч. То же самое надо проделать на обратном пути, после кувырка мяч передается второму игроку, который продолжает игру.

2. Обучение верхней передаче - 25 минут:

а) верхние передачи мяча о стену (щит) с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены;

- б) передача о стену после того, как мяч отскочит от пола;
- в) стоя лицом к стене, передача над собой, поворот на  $180^\circ$  и передача над собой, стоя спиной к стене, снова поворот кругом и т.д.;
- г) верхняя передача мяча, посланного преподавателем после предварительного перемещения вперед, вправо, влево;
- д) преподаватель передает мяч вперед, занимающийся бежит вперед, поворачивается лицом к преподавателю и верхней передачей направляет ему мяч обратно. Преподаватель посылает мяч в зону 6 к лицевой линии, учащиеся выходят к мячу из зон 5 и 1, преподаватель посылает мяч под различным углом к сетке в зоны 3 и 2, занимающиеся выходят к сетке и выполняют вторые передачи вдоль сетки;
- е) игра "Передачи волейболистов"(выполнить максимальное количество передач).

### 3. Обучение нижней прямой подаче - 30 минут:

- а) броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой;
- б) нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку;
- в) нижняя прямая подача мяча, установленного в "держателе";
- г) нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча;
- д) нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку. Обратить внимание, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой, точка удара по мячу не должна быть высоко. Ошибкой будет, если нога, стоящая сзади, поднимается назад - вверх.

4. Подготовительная игра для занятий по волейболу - 20 минут: игра "Два мяча через сетку". В игре участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков как в волейболе. После розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

### **Заключительная часть - 5 минут**

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

### *Урок 2*

#### *Задачи:*

1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения.

2. Обучение нижней прямой подаче.

*Продолжительность урока - 90 минут.*

*Инвентарь:* набивные и волейбольные мячи.

### **Подготовительная часть - 25 минут**

1. Построение, проверка присутствующих. Сообщение задач урока.

2. Упражнения а, б, в на быстроту перемещения из предыдущего урока .

3. Из различных и.п. (на месте и в движении) одновременные, попеременные и последовательные круги прямыми руками в различных плоскостях.

4. Упор лежа сзади, ноги согнуты, пружинящие движения туловищем вперед.

5. Из седа на пятках, держась руками за стопы, прогибание, подавая таз вперед.

6. Из стойки на коленях, руки за спиной, пальцы сцеплены, - сед на пятки, одновременно наклон вперед, руки назад, лбом коснуться коленей.

7. Из и.п. стоя на правой ноге, левая сзади на носке - руки вверх, наклон вперед, быстро сгибая левую ногу вперед до касания коленом левого плеча, руки вниз и назад (несколько раз правой и левой ногой).

8. В и.п. ноги вместе или врозь, руки в различных положениях - пружинящие наклоны вперед.

9. Круговые движения с набивным мячом, вниз - назад, вверх - вперед, держа его двумя руками перед собой.

10. Многократные броски набивного мяча от лица двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами.

11. "Гонка мячей". Занимающиеся делятся на две команды и стоят по кругу через одного; у двоих противников, находящихся друг против друга, набивные мячи. По сигналу занимающиеся начинают передавать мяч по кругу влево или вправо, каждая команда старается, чтобы их мяч не догнал другой.

**Основная часть - 60 минут**

1. Обучение верхней передаче - 20 минут:

- а) упражнения с набивными мячами из урока 1;
- б) верхние передачи в парах вперед-вверх точно партнеру и в сторону от него. Многократные передачи над собой, после каждой передачи посмотреть на партнера. После каждых двух передач поворот на 180°;
- в) повторение упражнений а, б, в, в верхней передаче мяча у стены из урока 1;

г) "Эстафета у стены". Игроки располагаются в колоннах по одному у стены. По сигналу первые в колоннах выполняют две передачи о стену и уходят в конец своей колонны, на их место выходят вторые игроки и т.д. Побеждает команда, дольше всех выполнявшая упражнение. Команда, допустившая потерю мяча, выбывает из игры;

д) игроки располагаются в зонах 6,3 и 4. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 игрок ловит мяч, подбрасывает его над собой и верхней передачей посылает в зону 6 и т.д. Игрок после передачи переходит в ту колонну, куда он передал мяч.

2. Обучение нижней прямой подаче - 20 минут:

- а) броски мяча снизу одной рукой через сетку с места подачи;
- б) нижняя прямая подача из-за лицевой линии в пределы площадки;
- в) подачи подряд одним занимающимся - 10 попыток.

3. Подготовительная игра для занятий по волейболу - 20 минут: «Два мяча через сетку». Мяч вводится в игру нижней подачей. В случае потери подачи

игра продолжается по правилам "Пионербола", но команде, допустившей потерю мяча, выигрыш очка не засчитывается.

**Заключительная часть** - 5 минут

Ходьба с несложными заданиями. Подведение итогов урока.

*Урок 3*

*Задачи:*

1. Обучение верхней передаче после перемещений.
2. Обучение нижней прямой подаче.
3. Изучение тактики первых и вторых передач.

*Продолжительность урока* - 90 минут

*Инвентарь:* набивные, баскетбольные и волейбольные мячи.

**Подготовительная часть** - 25 минут

1. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих. Сообщение задач.
2. Упражнения а, б, в, г на быстроту перемещения из урока 1.
3. Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля его.
4. Броски набивного мяча от лица двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнения можно проводить в виде соревнования.
5. И.п. «упор лежа». Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя "приставные шаги" руками и ногами.
6. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу). То же, но с опорой рук на пальцы.
7. И.п.- стойка на коленях, руки в стороны. Падение вперед в упор лежа на согнутые руки и возвращение в и.п. толчком рук.
8. Из и.п. стоя, правая нога назад,- взмах правой ногой вперед с одновременным поворотом налево и кругом; то же левой ногой с поворотом направо.

9. Из и.п. лежа на груди, - разгибая руки и сгибая ноги назад, прогнуться, стараясь коснуться ногами затылка.

10. Из и.п. лежа на спине - поднять прямую ногу вверх, обхватить ее руками.

11. И.п. стоя на коленях, руки за головой или на поясе. Перейти в сед на пятках и вернуться в и.п.

### **Основная часть - 60 минут**

1. Обучение верхней передаче - 20 минут:

а) передачи в парах - задание из предыдущего урока. Передачи над собой, поворот на 360° и передача партнеру;

б) верхние передачи в круге с водящим в середине - на месте и в движении приставными шагами;

в) "Эстафета у стены" из предыдущего урока;

г) игроки располагаются так же, как в упражнении д) урока 2. Упражнение проходит на обеих сторонах площадки. В зоне 4 игрок верхней передачей направляет мяч через сетку в зону 6, где игрок принимает мяч, посылает его в зону 3 и т.д. после передачи через сетку игрок переходит на противоположную площадку в зону 6.

2. Обучение нижней прямой подаче - 20 минут: подача из-за лицевой линии в пределы площадки с соблюдением правил (подача - 8 с). Игроки выходят на место подачи и после свистка преподавателя (помощника) выполняют подачу. Свободные игроки располагаются на площадке и принимают мяч сверху двумя руками, затем отдают его игрокам, ожидающим своей подачи.

3. Подготовительные и учебные игры - 20 минут:

а) подготовительные игры из предыдущих уроков, но с 4 мячами. Вблизи от сетки мяч можно передавать верхней подачей;

б) учебная игра в волейбол. Мяч вводится верхней передачей. Первые передачи все направляются в зону 3, в зоне 3 игрок отправляет мяч в ту зону (4 или 2), к которой он в данный момент обращен лицом.

### **Заключительная часть - 5 минут**

Ходьба с несложными заданиями. Подведение итогов урока.

#### *Урок 4*

#### *Задачи:*

1. Обучение приему мяча с подачи;
2. Обучение верхней передаче;
3. Обучение нижней прямой подаче.
4. Ознакомление с основными правилами игры.

*Продолжительность урока - 90 минут.*

*Инвентарь:* набивные, баскетбольные и волейбольные мячи.

#### **Подготовительная часть - 25 минут:**

1. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих.

Сообщение задач урока.

2. Упражнение а), б), в), г) на быстроту перемещения из урока 1.
3. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей.

Мячи со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.

4. Ведение баскетбольного мяча.

5. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки вперед (попеременно и одновременно) перейти в упор лежа и вернуться в упор присев, переставляя руки назад, перейти в упор лежа сзади и вернуться в и.п.

6. В упоре лежа - оттолкнуться руками, хлопнуть в ладоши и вернуться в и.п.

7. Из упора лежа ноги врозь - отведение прямой правой ноги влево, носком коснуться пола за левой ногой, и наоборот.

8. Из упора сидя сзади - отведение прямой правой ноги влево, коснуться носком пола за левой ногой, и наоборот.

9. Из и.п. стоя или в упоре лежа - быстрое сгибание одной ноги, до касания стопой ягодицы.

10. Из и.п. основная стойка или стойка ноги врозь, - приседания на носках и на всей стопе; то же, но руками касаясь пяток.

11. "Гонка мячей" из урока 2.

### **Основная часть - 60 минут**

#### 1. Обучение верхней передаче - 20 минут:

а) передачи в движении по кругу, в середине круга располагаются 2-3 водящих. Игроки сначала движутся в одну сторону, затем в другую;

б) передачи в парах в движении приставными шагами боком вперед;

в) игроки располагаются на противоположных сторонах площадки.

По свистку игроки поочередно производят подачу снизу. Игроки другой команды принимают мяч сверху двумя руками и направляют мяч в зону 3. Игрок в зоне 3 выполняет передачу в ту зону, куда он обращен лицом. Третьим касанием мяч посылают через сетку в пределы площадки.

2. Учебная игра в волейбол - 20 минут. Команде разрешается подряд производить 3 касания. Один игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд. На подачу отводится 8 секунд. подача с лицевой линии - ошибка. Касание игроком сетки и заступание за среднюю линию под сеткой - ошибка. Мяч нельзя задерживать в руках и бросать: касание мяча должно быть отрывистым. С первых занятий занимающихся надо приучать вести игру в три касания.

### **Заключительная часть - 5 минут**

Ходьба с несложными заданиями. Подведение итогов урока.

#### *Урок 5*

#### *Задачи:*

1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.

2. Обучение приему мяча с подачи.

3. Совершенствование первых и вторых передач.

*Продолжительность урока - 90 минут.*

*Инвентарь:* набивные, волейбольные мячи.

### **Подготовительная часть - 25 минут**

1. Перемещения (скорость - максимальная) на небольших отрезках 3-5 м в направлениях, наиболее встречающихся в игре в волейбол (из зон 1, 5, 6 - к сетке, из зоны 4 в зону 5, из зоны 6 - за лицевую линию и т.п.);

2. Ходьба выпадами с различными движениями рук;

3. Из основной стойки (ноги врозь или вместе) падение вперед, слегка сгибаясь, в упор лежа на согнутые руки; попеременно переставляя руки назад, перейти в упор стоя согнувшись и встать (девушки выполняют упражнение на гимнастических матах).

4. И.п. лежа на спине, руки в стороны. Поднимание и разведение врозь прямых ног; поднимание одной ноги, отводя ее в сторону, коснуться ладони разноименной руки.

5. Из основной стойки - выпады вперед, назад, в стороны.

6. Броски и ловля набивного мяча от груди двумя руками - в парах и во встречных колоннах.

7. Упражнения на растяжение.

8. Эстафета из предыдущих уроков.

**Основная часть - 60 минут**

1. Обучение приему и передаче мяча сверху - 10 минут:

а) передачи в парах на месте и в движении;

б) встречная передача мяча. Перед передачей мяча во встречную колонну выполняется передача над собой. После передачи занимающийся уходит назад в свою колонну;

в) упражнение а, из основной части урока 4 для выработки навыков приема и передачи мяча.

2. Обучение нижней прямой подаче - 20 минут : подача на точность в правую и левую половины площадки.

3. Учебная игра в волейбол - 30 минут. Игра проводится в три касания.

**Заключительная часть - 5 минут**

Ходьба с несложными заданиями. Подведение итогов урока.

*Урок 6*

*Задачи:*

1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками.

2. Обучение приему мяча сверху с подачи.

3. Совершенствование первых и вторых передач.

*Продолжительность урока - 90 минут.*

*Инвентарь: набивные, волейбольные мячи.*

**Подготовительная часть - 25 минут**

1. Бег с остановками и изменениями направлений.
2. Ускорение во время бега в определенных границах площадки. Остановка по сигналу и имитация верхней передачи, нижней подачи.
3. Соревнования в беге на 15-20 м (на время).
4. Стоя лицом друг к другу и опираясь ладонями прямых рук на плечи друг друга, - пружинящие наклоны вперед.
5. Сидя спиной друг к другу, ноги согнуты, - держась руками, поднятыми вверх, один наклоняется вперед, другой, наклоняясь назад, прогибается в грудной части позвоночника.
6. Из седа, руки в стороны, - поднимание одной или обеих ног и хлопок в ладоши под ногами.
7. Лежа лицом вниз, ноги согнуты назад, - руками захватить стопы, прогнуться, подтягивая носки ног к голове.
8. Из основной стойки - выпад в сторону и возвращение в и.п. толчком согнутой ноги.
9. Ходьба в полуприседе, приседе; то же спиной вперед.
10. "Невод". Двое водящих - рыбаки, остальные - рыбы. Рыбаки, держась за руки, ловят рыбу, соединив вокруг нее руки. Пойманная рыба присоединяется к рыбакам.

**Основная часть - 60 минут**

1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками - 20 минут:
  - а) передачи в парах. Один игрок посылает мяч партнеру так, чтобы тот выходил к мячу, принимая его в средней и низкой стойках. Передачи выполнять после поворота направо и налево;
  - б) перемещение по кругу и передача мяча водящему в середину круга. То же, но в круге 2-3 водящих;

в) встречная передача мяча с переходом в противоположную колонну после передачи. Вначале выполняется после предварительной передачи мяча над собой;

г) прием мяча с подачи. Упражнение выполняется так, как это описано в двух предыдущих уроках.

2. Обучение нижней прямой подаче - 20 минут: подача на точность в правую и левую половины площадки по заданию (5 попыток).

3. Учебная игра в волейбол - 20 минут. Задание в игре: вести игру в три касания, через сетку мяч направлять ближе к лицевой и боковым линиям, к самой сетке. Подачей мяч также посылать в правую или левую половины площадки - по указанию преподавателя.

**Заключительная часть - 5 минут**

Ходьба с несложными заданиями. Подведение итогов урока.

*Урок 7*

*Задачи:*

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху.
2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи.
3. Физическая подготовка.

*Продолжительность урока - 90 минут.*

*Инвентарь:* набивные, волейбольные мячи.

**Подготовительная часть - 15 минут**

1. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих.
2. Упражнения в движении из предыдущего урока.
3. Игра "Невод". Описание игры в уроке 6.
4. Стоя, ноги врозь, лицом друг к другу. Один поднимает руки вперед, в стороны, вверх, другой оказывает сопротивление, удерживая его за руки в лучезапястных суставах.

5. Из различных и.п., держась за руки, круговые движения одной рукой (правой и левой) со взаимным сопротивлением.

6. Лежа лицом вниз, головой друг к другу, держась за руки, поднять руки в стороны - вверх, прогнуться, одновременно поднимая руки вверх.

7. Из упора присев, выпрямляясь на одной ноге, одновременно выполнить взмах другой ногой назад, в сторону, вперед.

8. Из и.п. "сед ноги скрестно" - встать без опоры руками и снова сесть; то же, но встать с поворотом кругом.

9. Из положения сидя перекат назад, прямые ноги вверх, носками коснуться пола за головой.

10. Подскоки на одной ноге, другая спереди (или сзади); то же, но другую ногу, согнутую в колене сзади, держать за голеностопный сустав; то же, ногу согнутую в колене вперед, держать руками; то же с продвижением.

### **Основная часть - 70 минут**

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками - 20 минут:

а) передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения. Передачи над собой и наблюдение за партнером: по сигналу (взмах рукой) передать ему мяч;

б) встречная передача мяча с переходом из колонны в колонну после передачи. Колонны располагаются в зонах 6-3, 6-2, 5-3, 1-3.

2. Совершенствование навыков перемещения - 10 минут. Эстафета. Задание: от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом, затем бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперед до линии нападения на противоположной площадке, остановка, перемещение приставными шагами правым боком вперед снова к линии нападения, после этого бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке выполнить поворот на 360° (во время бега). Эстафета проводится 3 раза. После этого - то же задание, но с набивными мячами в руках.

3. Совершенствование навыков подачи - 10 минут. Соревнование на большее количество правильно выполненных подач из 10 попыток - по 5 в правую и левую половины площадок. Поддачи выполняются в парах.

4. Учебная игра в волейбол - 30 минут:

а) задание в игре: вести игру в три касания, через сетку мяч направлять ближе к лицевой и боковым линиям, к самой сетке. Подачей мяч также посылать в правую или левую половины площадки - по указанию преподавателя;

б) игра "Два мяча через сетку", но набивными мячами. Вес мяча для девушек - 1 кг, для юношей - 1,5 - 2 кг.

**Заключительная часть** - 5 минут. Ходьба с несложными заданиями. Подведение итогов урока.

*Урок 8*

*Задачи:*

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками.

2. Совершенствование навыков подачи (точность). 3. Физическая подготовка.

*Продолжительность урока* - 90 минут.

*Инвентарь:* волейбольные мячи, приспособление для выработки точности передач

**Подготовительная часть** - 15 минут

1. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих.

2. "Салки". Занимающиеся перемещаются приставными шагами в низкой стойке, прыжками на двух ногах в приседе, прыжками на одной ноге.

3. "Пилка дров". Стоя лицом друг к другу и держась правой рукой за левую руку партнера и левой рукой - за правую, - одновременное сгибание и разгибание рук.

4. Стоя лицом друг к другу и держась за руки, каждый старается сдвинуть партнера с места.

5. Двое (трое и более) занимающихся из и.п. стоя, на коленях (или сидя), руки в стороны, ладони на плечах партнера, - наклоняются вперед и назад.

6. Из и.п. стоя спиной друг к другу, держась за руки, - наклоны в стороны с взаимным сопротивлением.

7. Один из партнеров из и.п. сидя - ложится на спину и возвращается в и.п., другой удерживает его руками за голеностопные суставы.

8. Из и.п. сидя лицом друг к другу, держась за руки, ноги врозь, упиравшись стопами, - один из партнеров наклоняется назад, второй, не сгибая ног, наклоняется вперед.

9. Несколько занимающихся из и.п. сидя в затылок друг другу, ноги врозь, ладони рук на плечах сидящего впереди, - наклоняются вперед, сильно сгибая ноги, затем наклон назад, одновременно выпрямляя ноги ("гребля").

10. Из и.п. сидя, ноги врозь, спиной друг к другу и держась руками, согнутыми в локтях, опираясь ногами об пол, - каждый старается повалить партнера в сторону.

11. Подскоки поочередно на правой и левой ноге, другая нога - вперед, назад, в сторону.

12. Подскоки в положении выпада вперед, в сторону; то же со сменой положения ног после трех подскоков; то же со сменой положения ног при каждом подскоке.

13. Прыжки на месте вверх, в прыжке - развести ноги врозь; то же, но в прыжке - согнуть ноги вперед и обхватить их руками.

### **Основная часть - 70 минут**

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками - 20 минут:

а) передачи в парах из предыдущего урока;

б) эстафета у стены с поворотами. Игроки располагаются в колоннах по одному у стены. По сигналу первые игроки делают передачу над собой, за-

тем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены после поворота на 360° и которая допустила меньше падений мяча на площадку;

в) передачи мяча на точность. Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные - в колонне по одному в зоне 4. Стоящий в зоне 3 подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4. Затем первый в колонне выходит к мячу и верхней передачей направляет его через сетку в заданную зону, стараясь попасть в лежащий там мат;

г) передачи мяча с собственного подбрасывания на точность (в кольцо из жесткой проволоки или рамку, которая устанавливается на сетке) из зоны 3 в зону 4, из 6 в 3, а оттуда в 4; из зоны 3 в зону 2, из 2 в 3.

Для увеличения плотности занятия можно использовать также баскетбольные корзины.

2. Совершенствование навыков подачи - 20 минут:

а) соревнование наибольшее количество подач подряд без ошибок;  
б) подачи на точность - в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадок;

3. Учебная игра в волейбол - 30 минут. Задание: подачей мяч направлять в дальнюю или ближнюю половины площадки, при передаче через сетку стремиться послать мяч точно. За удачное выполнения задания команде засчитывается очко, независимо от того, как кончится розыгрыш мяча.

**Заключительная часть - 5 минут**

Ходьба с несложными заданиями. Подведение итогов урока.

*Урок 9*

*Задачи:*

1. Развитие быстроты и прыгучести.
2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча.
3. Совершенствование навыков подачи.

*Продолжительность урока - 90 минут.*

*Инвентарь:* набивные, волейбольные мячи

**Подготовительная часть - 15 минут**

1. Построение, принятие рапорта, проверка присутствующих.
2. Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения выполнять различные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы во время перемещения занимающихся различными способами.
3. По зрительному сигналу - бег 10-15 м из различных и.п.: стойки волейболиста, сидя, лежа (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения).
4. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх. То же с набивным мячом в руках.
5. Из и.п. стоя на гимнастической стенке, правая нога согнута, левая опущена, держась руками за рейку на уровне лица,- быстрое разгибание ноги (от стены не отклоняться). То же левой ногой.
6. Напрыгивание на гимнастическую стенку держась за рейку на уровне лица, спрыгивание.
7. Броски набивного мяча двумя руками от лица, двумя руками из-за головы, на месте и в прыжке, встречная передача мяча через сетку с переходом из колонны в колонну.
8. "Метко в цель". Занимающиеся располагаются по кругу, в середине устанавливаются булавы, городки, которые защищает водящий. Занимающиеся, перебрасывая друг другу волейбольный мяч, стараются выбрать момент и сбить булавы.

**Основная часть - 70 минут**

1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками - 20 минут:
  - а) передачи на точность через сетку. Описание упражнения дается в уроке 8 в). Если занимающимся трудно, то передачи на точность они могут выполнять с собственного подбрасывания мяча, затем с передачи партнера;
  - б) встречная передача мяча в зонах 5-3, 1-3,5-2, 1-4,4-2.

2. Совершенствование навыков подачи - 20 минут:

- а) соревнование на большее количество подач подряд без ошибок;
- б) нижняя прямая подача на точность - в зоны 4-5, 6-3, 1-2.

3. Учебная игра в волейбол - 20 минут:

- а) задание то же, что и в предыдущем уроке;
- б) "Борьба за мяч" - 10 минут. Занимающиеся делятся на две команды.

Игра начинается с того, что преподаватель подбрасывает мяч вверх, игроки стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу, не дать противнику.

**Заключительная часть - 5 минут**

Ходьба с несложными заданиями. Подведение итогов урока.

## Список использованных источников

1. Беляев, А.В. Волейбол: / А.В. Беляев. 2-е издание – М. : Издательство ФиС, 2005. - 144 с.
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать: / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель», 2002 - 864 с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры : учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М. : изд: «Academia», 2008 - 518 с.
4. Фурманов, А.Г. Волейбол: учебник / А.Г. Фурманов. – М. : изд: «Современная школа», 2009. - 240 с.
5. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М. : ФиС, Спорт Академ Пресс, 2008. - 544 с.