

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

(СГУ)

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ

ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ

Саратов 2018

Волейбол в школе

Автор: Шпитальная Е.Н. Учебно-методическое пособие – Саратов:

Изд-во: Саратовский университет, 2018, стр. 56

Учебно-методическое пособие адресовано учителям физической культуры общеобразовательных школ, студентам спортивных отделений ВУЗов.

Пособие содержит методику обучения и совершенствования одному из важнейших технических элементов игры в волейбол – передаче мяча 2-мя руками сверху и приему мяча снизу. Актуальность данного пособия определяется целенаправленным поиском новых возможностей в учебном процессе, которые дополняют традиционные методы.

В пособие автор рассматривает анализ техники передач и методику их обучения, а также использование специальных упражнений, исправляющих ошибки при формировании основных движений.

Автор ставит своей целью оказать методическую помощь и студентам факультетов физической культуры в момент прохождения педагогической практики в школе и учителям физической культуры в проведении уроков физической культуры по волейболу.

Содержание

Введение.....	4
1. Волейбол в школе	5
1.1 Обучение исходным положениям и перемещениям.....	5
1.2 Волейбол в IV—VI классах	13
1.3 Волейбол в VII классе	22
1.4 Волейбол в VIII классе.....	26
1.5 Волейбол в IX классе.....	30
1.6 Волейбол в X -XI классах	35
1.7 Совершенствование техники передачи мяча.....	37
2. Правила соревнований по волейболу	46
3. Предупреждение травм и оказание первой медицинской помощи	52
Список использованной литературы.....	56

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Введение

Волейбол, девиз которого «**ДЕРЖИ МЯЧ В ИГРЕ**», отражает принципиальное содержание самой игры, т.е. мяч во время одного розыгрыша должен несколько раз перелетать через сетку.

«Волейбол является уникальным среди сеточных игр, требуя, чтобы мяч был постоянно в полете – летающий мяч», - так записано в Правилах игры.

Игра эмоциональная, зрелищная, захватывающая, доступная для людей всех возрастов и профессий.

Основным видом деятельности детей является игра. В начальной школе на уроках физической культуры преобладают подвижные игры, так как игра - самый увлекательный способ обучения, формирования детской души, развития физических сил и возможностей. Кроме того, игровая деятельность комплексно влияет на такие физические качества, как быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость.

Учебной программой по разделу «Спортивные игры» предполагается изучение волейбола в школе с IV класса. Свой выбор в пользу этой игры учитель делает исходя из материальных возможностей школы, а так же своего интереса и интереса своих учеников. Несомненным достоинством волейбола является то, что он одинаково интересен и мальчикам и девочкам, они могут представлять школу в смешанной команде, от чего матчевые встречи по волейболу только выиграют.

В старших классах общеобразовательной школы программой предусмотрено более глубокое обучение основам техники волейбола, а также знакомство с простейшими элементами индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Материал пособия изложен так, чтобы учителя физической культуры, а также студенты института физической культуры, проходящие педагогическую практику в школах могли методически грамотно и правильно построить уроки по волейболу в каждом классе. Учителю преломлять рекомендации через свой личный опыт с учетом особенностей учебной работы в каждом конкретном классе.

1. Волейбол в школе

1.1 Обучение исходным положениям и перемещениям

Учебной программой в IV классе по разделу «Спортивные игры» с учетом возможностей школы и по выбору учителя предусмотрено обучение учащихся элементам игры в волейбол: разным способам перемещений, рациональным исходным положениям для выполнения приемов игры, стойкам игрока, передаче мяча сверху двумя руками и приему мяча снизу. Чтобы ученики прочно освоили необходимые двигательные действия, овладели соответствующими знаниями, игровыми умениями и навыками, учителю физической культуры при планировании уроков волейбола важно четко представлять себе место и значение начальных элементов в общем курсе изучения данной спортивной игры. Это позволит правильно и своевременно отбирать соответствующие средства и методы обучения. Рассмотрим процесс обучения учащихся IV класса перемещениям. Педагогу следует учитывать, что в настоящее время считается нецелесообразным формировать у учащихся жесткие динамические стереотипы перемещений, поскольку в ходе игры зачастую один вид перемещений сменяется другим, а перемещение, начатое в одну сторону, меняется на движение в противоположном направлении. При обучении надо, наряду с глубиной изучения каждого вида перемещений, применять различные их комбинации, возникающие как в заданной обстановке при обучении, так и в конкретной игровой ситуации.

Техническое выполнение четвероклассниками положений при приеме мяча и перемещений, как правило, не представляет для них особых трудностей. Каждый учащийся может произвольно принять нужную стойку в ожидании мяча, сделать несколько шагов к мячу, пусть и неумело. Сложность обучения заключается в том, что в игровых ситуациях движение надо выполнять при дефиците времени, неопределенности выбора вида перемещений. Учащиеся должны знать, что правильно принятая стойка, выполненное перемещение не являются самостоятельными игровыми действиями. Это лишь способ подготовки к основному игровому движению с

мячом. Однако от того, как быстро и точно игрок сумеет переместиться под мяч, принять необходимое исходное положение, зависит успех основного игрового действия. И как часто из-за несвоевременного выхода к мячу игрок вынужден применять облегченное, но неприемлемое в данной игровой ситуации действие! Например, вместо нацеленной передачи сверху двумя руками он выполняет передачу снизу или подбивание мяча одной рукой, что, естественно, снижает точность передачи, а нередко приводит к потере мяча.

Поэтому задача учителя сделать так, чтобы каждый учащийся осознал важность правильной стойки и перемещений к мячу уже в самом начале обучения и понял их зависимость от всех последующих игровых действий.

Последовательность выполнения законченного технического приема в волейболе всегда можно представить в следующем виде: стойка — перемещение — исходное положение — действие с мячом.

Стойка игрока. Стойкой в волейболе называют положение игрока, которое удобно для осуществления перемещений по площадке, выхода в исходное положение, позволяющее успешно выполнить технический прием. В зависимости от игровой ситуации волейболист выбирает стойку, рациональную для последующего действия.

Существует три вида стоек (рис. 1), в зависимости от необходимости: высокая (угол сгибания ног в коленных суставах более 145°), средняя (угол сгибания от 115° до 145°) и низкая (угол сгибания менее 115°). Принятие стойки волейболиста сигнализирует о готовности игрока к выполнению необходимого технического действия. При этом, естественно, настраиваются функции зрительно-моторной системы, повышается сосредоточенность игрока, фокусируется внимание на игровой ситуации, перераспределяется тонус всех мышц организма. В стойке ноги расположены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах (угол сгибания зависит от вида стойки), одна стопа впереди другой на 10-15 см. Верхняя часть туловища наклонена вперед в соответствии с углом сгибания ног: чем ниже стойка, тем больше вперед

наклонено туловище. Руки согнуты в локтевых суставах так, что предплечья расположены на уровне пояса и параллельны. Кисти свободны и опущены вниз. Взгляд направлен вперед, отсутствует чрезмерное напряжение мышц всего тела. Находясь в стойке, игрок должен незначительно перемещаться из стороны в сторону (динамическая стойка), перенося центр массы тела с одной ноги на другую. Такие незначительные перемещения способствуют более быстрому включению мышечного аппарата в работу.

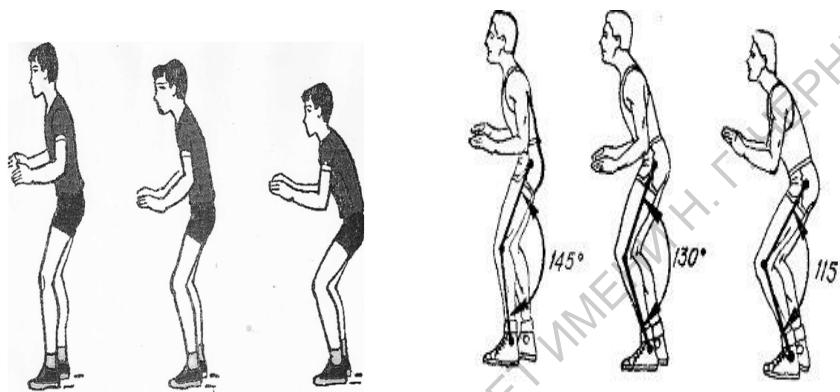


Рисунок 1

Перемещения. На начальном этапе обучения четвероклассникам наиболее доступны различные виды шагов, выпады и бег. В каждом из этих действий условно можно выделить три части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части необходимо научиться сосредоточивать свое внимание на действиях партнера, угадывать по скрытым или едва заметным сигналам его намерения. В основной части выполняется отдельное перемещение или комбинация перемещений, например: скрестный шаг — выпад, бег — выпад и т. п. Заключительная часть перемещения предназначена для выбора устойчивого положения перед выполнением технического приема с мячом. При этом основная и заключительная части могут быть настолько слитны между собой, что их порой бывает трудно различить.

Простой и приставной шагу — самые доступные способы перемещения. Выполнение простого шага — как при обычной ходьбе, но в положении стойки волейболиста. Движение в приставном шаге начинается с ноги, ближе стоящей по направлению движения. Скрестный шаг отличается от

приставного занесением маховой ноги за опорную, затем принимается исходное положение (рис. 2).

Выпад — более быстрое перемещение, чем шаг. Используется, когда расстояние до условного места приема мяча больше, чем один шаг или при очень быстром приближении мяча к месту приема. Выполняется выпад из стойки маховым движением впереди стоящей ноги с одновременным разгибанием опорной ноги в коленном суставе. Центр тела при этом переносится на выставленную ногу.

Бег выполняется свободно на расстояния более 3м и в стойке волейболиста на отрезках до 3м.

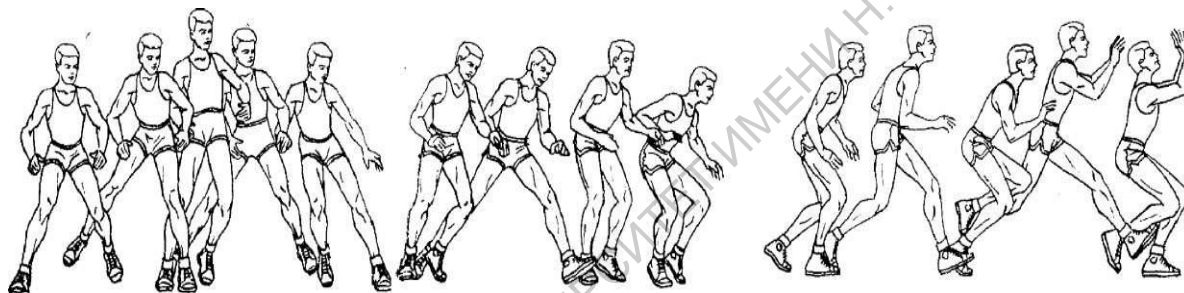


Рисунок 2

Методика разучивания положений игрока и перемещений.

В начале осваиваются виды стоек в статических положениях, затем — динамические стойки. После этого переходят к обучению отдельным видам перемещений. Заканчивается прохождение темы изучением комбинаций перемещений из различных стоек. Осуществляется обучение путем последовательного решения ряда задач.

Задача 1. Научить правильному статическому положению при высокой, средней и низкой стойках.

Учитель объясняет и показывает школьникам различные стойки волейболиста, они их выполняют. Затем учитель исправляет ошибки, прибегая в случае необходимости к повторному показу. В качестве учебного материала используются следующие упражнения:

1. Школьники располагаются лицом к учителю на волейбольной площадке в положении средней стойки. По заранее обусловленным действиям

учителя занимающиеся принимают высокую, среднюю, низкую стойки. Действия учителя: руки согнуты в локтевых суставах - средняя стойка; руки вверху - высокая стойка; руки внизу - низкая стойка.

2. То же, что в упр.1, но с измененными действиями учителя: руки вверху - средняя стойка; руки внизу - высокая стойка; руки согнуты в локтевых суставах - низкая стойка.

3. «Следи за командой». Каждую стойку учащиеся выполняют по определенной команде. Например, «Делай вниз!» — принять низкую стойку. И т. п. Однако движение не выполняется, если в команде пропущено слово «делай».

4. Ученики располагаются в колоннах по 4—6 человек под углом 45°. Перед каждой колонной — водящий с мячом. Когда водящий подбрасывает мяч вверх, надо принять верхнюю стойку. Затем по мере опускания мяча — менять положение стойки вплоть до низкой. Если водящий выносит мяч вперед, нужно принять среднюю стойку. И т. д. Упражнение повторяется в различных сочетаниях движений водящего.

5. «Запомни последовательность выполнения стоек» (упражнения на внимание). Учитель показывает и называет комбинацию из пяти стоек, например: высокая - низкая - высокая - средняя - высокая. Один из учащихся повторяет заданную последовательность с показом. Для выполнения упражнения вызывается несколько учеников, между которыми проводится соревнование на внимание и правильность выполнения задания.

6. Класс разбивается на команды с нечетным числом участников (5, 7, 9). Каждая команда образует пары занимающихся, которые выстраиваются лицом друг к другу и вытягивают вперед руки. Оставшийся свободным ученик занимает место внутри образовавшегося между парами коридора. По сигналу учителя пары фиксируют руки над коридором на такой высоте, чтобы водящий прошел по нему в средней стойке. По второму сигналу пары опускают руки и водящий проходит по коридору в низкой стойке, а по третьему сигналу — в высокой стойке. Упражнение повторяется с таким расчетом, чтобы все

учащиеся по очереди побывали в роли водящего.

7. То же, что в упр. 6, но по сигналу учителя высота коридора плавно меняется так, чтобы водящему все время приходилось менять стойку, начиная прохождение в высокой, а заканчивая его в низкой стойке.

Задача 2. Научить занимающихся динамической стойке волейболиста.

Учитель вначале показывает и объясняет динамическую стойку в целом, затем объясняет механизм переступания, после чего во время выполнения стойки занимающимися исправляет характерные ошибки. В процессе обучения применяются такие упражнения:

1. Чередование статической и динамической стойки по сигналам, которые подает учитель: правая рука вверх — статическая стойка; вниз — динамическая.

2. Непрерывная смена положений ног в динамической стойке с остановками на 3—4 сек. по команде учителя.

3. Переступание ногами в стойке, принятой по команде «Вольно!» (ноги на ширине плеч). По сигналам учителя школьники принимают одну из стоек: левая рука вверх — высокая стойка; вниз — низкая; рука согнута в локтевом суставе — средняя стойка.

4. Сочетание упр. 1 и 3, но с чередованием высоты и разновидностей стоек. Выполняется в игровой форме с выбыванием учащихся, допустивших ошибки.

Задача 3. Научить занимающихся различным видам шагов, выпадам и бегу в стойках, а также комбинациям перемещений.

Учитель объясняет и демонстрирует технику перемещений, прибегает к расчлененному методу показа отдельных действий. Применяются следующие упражнения:

1. Упр. 6 - при обучении статическим стойкам.

2. Упр. 7 - при обучении статическим стойкам.

3. Бег с внезапными остановками по сигналу учителя.

4. Бег с изменением направления движения по сигналу учителя.

5. «Пятнашки». Игра проводится в пределах волейбольной площадки.

6. «Пятнашки» (у игроков связаны правая (левая) рука и правая (левая) нога, здесь используется фиксатор-ограничитель, изготовленный из веревки, на концах которой закреплены два резиновых кольца, надеваемые на запястья и голеностопы.

7. Хоккей на волейбольной площадке с поролоновым мячом и пластмассовыми клюшками.

8. Класс делится на команды по 6 человек. Каждая команда поочередно занимает место на одной половине площадки. На другой ее половине за волейбольной сеткой, закрытой непрозрачной тканью, находится игрок, который подбрасывает над сеткой то волейбольный, то баскетбольный мяч. При подбрасывании волейбольного мяча все участники команды должны переместиться вправо, а при подбрасывании баскетбольного мяча — влево. Смена команд производится после 10 подбрасываний. Оценивается число ошибок, допущенных игроками каждой команды.

9. «Зеркало». Упражнение выполняется в парах. Первый игрок произвольно в среднем темпе выполняет комбинации из двух-трех перемещений в одну сторону с остановками. Вторым игроком должен повторить все движения, перемещаясь параллельно партнеру.

10. В парах. Игроки стоят лицом друг к другу, руки их соединены в локтевых суставах. По сигналу они выполняют различные перемещения вперед, назад, в сторону правым (левым) боком, приставными и скрестными шагами, спиной вперед и т. д.

Методические указания.

На начальном этапе обучения рекомендуется использовать при подаче команд не только звуковые, но и зрительные сигналы к началу действия, которые подает учитель, к примеру, поворотом туловища, наклоном его влево, вправо, взмахом рук в различных направлениях и др. Это позволяет повысить внимание учащихся и ввести элемент угадывания по подготовительным действиям.

Следует учитывать, что эффективность выполнения технических действий, например прием и передача мяча снизу двумя руками, после предварительных перемещений вправо эффективнее, чем влево. Однако, как показывает игровая деятельность, вероятность перемещений по данным направлениям одинакова. Следовательно, методика обучения должна строиться так, чтобы уровень выполнения отстающих элементов соответствовал требованиям игровой практики. Для этого целесообразно увеличить объем упражнений по отстающим элементам на 20-30%, но сохранив при этом пропорции между объемом выполнения технических действий на месте, после перемещения в левую и правую стороны в соотношении 45:25:30%. Увеличение объема левосторонних перемещений должно произойти за счет сокращения времени обучения другим техническим действиям, а также при помощи применения упражнений комплексного воздействия.

Для усложнения условий выполнения перемещений можно рекомендовать упражнения с ограниченной подвижностью рук.

Качество выполнения стоек и перемещений можно оценивать следующим образом; «5» - действие выполняется уверенно, легко, в соответствии с требованиями программы; «4» — допущены 1—3 мелкие ошибки; «3» — действие выполнено в соответствии с требованиями программы, но допущены 2—3 существенные ошибки; «2» — искажены основные положения техники, допущено более 3 существенных ошибок.

Мелкими ошибками можно считать незначительные отклонения от установленных требований в технике движений: неполная амплитуда, недостаточное сгибание ног в коленных суставах, излишнее мышечное напряжение и т. п. Существенными ошибками считаются значительные отклонения от установленных требований: чрезмерное напряжение и статичность стойки, слишком сильный наклон вперед, неправильная работа рук и ног, отсутствие пластичности при перемещениях, наличие лишних движений, отсутствие готовности к выполнению перемещений.

1.2 Волейбол в IV—VI классах

Волейбол впервые включен в учебную программу IV—VI классов. Это вполне оправданно, ибо методически продуманные, хорошо построенные уроки физической культуры на материале данной спортивной игры весьма эффективны. Во-первых, они способствуют разносторонней физической подготовке учащихся. Во-вторых, создают прочную основу для освоения основных технических приемов игры в волейбол. И, в-третьих, проходят в атмосфере особого эмоционального подъема.

Каждому учителю физической культуры ясна основная задача, состоящая в том, чтобы учащиеся успешно овладевали основами навыков игры в волейбол. Надо научиться быстро передвигаться по площадке, останавливаться и изменять направление, изучить передачу сверху двумя руками, нижнюю подачу и прием снизу двумя руками. Хорошо изучив эти приемы на уроках в IV—VI классах, можно уверенно играть по правилам мини-волейбола. Все это станет основой успешного изучения программного материала в последующих VII—XI классах.

Учащиеся должны усвоить определенные правила поведения на уроках при изучении приемов игры в волейбол. Упражнениям с волейбольным мячом обязательно должны предшествовать упражнения вводной части урока. Надо познакомить учащихся с навыками самостраховки при прыжках, падениях, которых в волейболе много. Занимающиеся должны следить, чтобы при прыжках мяч не попал под ноги, в случае опасности обязательно подать сигнал другим. Учащиеся не должны торопиться выполнять приемы игры, которые еще не изучили. Особое внимание учащихся учитель обращает на то, чтобы они следили за правильной постановкой рук при передаче сверху двумя руками, не выставляли большие пальцы вперед — это может привести к травмам.

4 класс

Четвероклассники должны освоить основные способы перемещений в волейболе, рациональные исходные положения для выполнения приемов игры

— так называемые стойки волейболиста, изучить верхнюю передачу мяча двумя руками, освоить игры, подготовительные к волейболу.

Перемещения и стойки

Перемещения и стойки входят в технику игры юного волейболиста, от их совершенства зависит успешность разнообразных действий с мячом. В IV классе учащихся надо научить выполнять остановки по сигналу во время ходьбы и бега. Стойкой называют положение готовности волейболиста выполнить прием игры, например передачу (рис. 1).

Рекомендуем использовать следующие упражнения:

1. Ходьба обыкновенная, по сигналу остановка и поворот налево (направо).
2. То же, но после остановки присесть и встать. То же после остановки и поворота.
3. Во время ходьбы остановка скачком, правая нога впереди.
4. Бег обыкновенный, по сигналу остановка скачком (как в упр. 3).
5. Ходьба скрестным шагом правым и левым боком вперед.
6. Бег скрестным шагом правым и левым боком вперед. При передвижении правым боком вперед левая нога один раз перед правой, а второй раз — за ней и т. д. При передвижении левым боком вперед это же делается правой ногой.
7. Во время ходьбы и бега по сигналу остановка и принятие стойки волейболиста.
8. То же, но имитация верхней передачи мяча двумя руками.

Передача мяча сверху двумя руками

Обучение верхней передаче, пожалуй, решающий этап на пути овладения навыками игры, так как, освоив этот прием, можно, исключив подачи, играть в волейбол. На рис. 2 видны основные положения волейболиста при выполнении верхней передачи. Игроку надо «выйти под мяч». Без этого невозможно правильно выполнить передачу. Вот почему так важно умение быстро передвигаться и останавливаться, занимая стойку

волейболиста.

В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки — в локтях, кисти рук с расставленными пальцами на уровне лица образуют место для мяча. Прием начинается с разгибания ног, затем начинают движение руки. В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибаются быстро, заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление. При верхней передаче основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч. Прочувствовать положение пальцев на мяче можно, положив руки на мяч, которой удерживает партнер. Мяча надо касаться только пальцами, касание ладонями — грубая ошибка, это нарушение правил игры.

Очень важно, как уже отмечалось, своевременно выйти под мяч. Не менее важно (очень трудно) найти правильное место соприкосновения рук с мячом.

Все это и определяет характер упражнений, которые даются ниже и служат для обучения верхней передаче мяча двумя руками:

1. В парах, бросок набивного мяча (1 кг) из положения руки над головой в положение передачи сверху.

2. В парах ловля набивного мяча (1 кг) над головой в положении приема сверху.

3. В парах броски и ловля набивного мяча (упр. 1 и 2 объединенные).

4. Ученик принимает стойку волейболиста и располагает руки над головой в точке удара по мячу. Партнер вкладывает волейбольный мяч в «воронку» из ладоней с расставленными пальцами {повторить это несколько раз}.

5. То же, но в положении удара мяч удерживается на месте, а учащийся (пасующий) приседает, убирает руки от мяча и разгибает ноги, снова располагая руки на мяче.

6. Передача сверху двумя руками подвешенного мяча: стоя на месте, по-

сле ходьбы, бега и остановки.

7. Подбрасывание мяча над собой и передача сверху двумя руками на расстояние 1,5—2,0 м.

8. Передача мяча сверху двумя руками — мяч с расстояния 1,5—2,0 м набрасывает партнер.

9. Передача мяча в парах на расстояние 1—2 м.

10. Передачи мяча у стены — многократно, с ударом о стену.

Подготовительные игры

Занимающиеся хотят как можно быстрее перейти к самой игре. Однако учитель должен им объяснить, что настоящее удовольствие от игры могут получить только те, кто хорошо овладел приемами игры. Ступенью к волейболу служат подготовительные игры. Они тоже очень интересны, более доступны, быстрее приближают учащихся к «настоящему» волейболу.

«Пионербол». В каждой команде 6—8 учеников, игра проводится двумя мячами. Начинается игра с подбрасывания мяча над собой и верхней передачи через сетку. Задача заключается в том, чтобы мячи оказались на одной стороне площадки, в этом случае команде на противоположной стороне присуждается очко. Побеждает команда, раньше набравшая установленное количество очков.

«Мяч в воздухе». В каждой из команд 6—8 учеников, образующих свой круг, в середине которого водящий с волейбольным мячом в руках. По сигналу водящий своей команды поочередно набрасывает мяч игрокам, которые передачей сверху двумя руками возвращают ему мяч. Побеждает команда, быстрее всех выполнившая заданное количество передач и при этом совершившая меньше ошибок (падение мяча и т. п.).

5 класс

В данном классе на уроках волейбола продолжается обучение учащихся перемещениям и стойкам. Они изучают приставные шаги правым и левым боком вперед, лицом и спиной вперед. Особое внимание обращается на скорость перемещения различными способами, на закрепление навыка передачи мяча

сверху двумя руками. На уроках начинается обучение приему мяча снизу двумя руками.

Перемещения и стойки

Пятиклассники изучают перемещения приставными шагами боком вперед (правым, левым), лицом вперед, спиной вперед. Учитель должен объяснить, что во время перемещения игрока его голова движется по прямой линии, будет грубой ошибкой движение тела вверх-вниз. В процессе обучения перемещения вначале выполняются на слегка согнутых, затем — на полусогнутых и, наконец, на сильно согнутых ногах (в низкой стойке).

Примерные упражнения.

1. Приставные шаги. 8 приставных шагов правым боком вперед от одной боковой линии площадки к другой, затем после остановки возвращение приставными шагами левым боком вперед на исходную позицию.

2. То же, что в упражнении 1, но расстояние сокращается вдвое, а скорость передвижения приставными шагами возрастает до максимальной.

3. Приставные шаги лицом вперед, попеременно то правая нога впереди, то левая (по 2—3 шага), от одной боковой линии к другой, остановка и приставные шаги спиной вперед (то же со сменой ног). То же, но расстояние уменьшается, а скорость увеличивается.

4. Приставные шаги лицом вперед, правым боком вперед, спиной вперед, левым боком вперед во время передвижения вдоль границ спортивного зала (площадки).

5. Имитация передачи мяча сверху двумя руками и приема снизу, стоя на месте, затем после перемещения приставными шагами.

6. Чередование способов перемещения: ходьба, бег, приставные шаги (по участкам площадки, в ответ на сигналы).

7. Передвижение заданным способом и ускорение от определенной границы или по сигналу.

Передача мяча сверху двумя руками.

Закреплению и совершенствованию навыка передачи мяча сверху двумя

руками надо постоянно уделять много внимания. В V классе передача выполняется после перемещения различными способами и остановки в пределах границ волейбольной площадки. В этих целях рекомендуется применять следующие упражнения:

1. Передача мяча после подбрасывания его над собой. Увеличивается высота подбрасывания и длина передачи по сравнению с IV классом. Очень полезно передачу направить в цель (мишень на стене и т. п.).

2. Передача в парах, мяч набрасывает партнер, изменяя высоту и расстояние. Условия набрасывания мяча заранее известны, и выполняющий передачу занимает удобное исходное положение. Если условия не позволяют выполнить это задание в парах, то учащиеся выстраиваются в колонны по числу мячей. Перед каждой колонной учащийся с мячом, первый в колонне, выполняет передачу и идет в конец колонны и т. д.

3. То же, что упражнения 1 и 2, но передача выполняется через сетку (набрасывание то же).

4. Многократные передачи мяча в стену.

5. Передачи мяча в парах. То же, но учащиеся располагаются в зонах 6—3, 4—3, 2—3.

Прием мяча снизу двумя руками

Мяч, посланный соперником подачей, нападающим или обманным ударом, лучше всего принимать снизу двумя руками. На рис. 3 показано положение волейболиста: ноги согнуты, руки заранее подготовлены для встречи с мячом. Руки как бы поджидают мяч, не надо стремиться отбивать мяч, то есть делать движение навстречу мячу.

Принимают мяч на части рук выше кистей. Кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием на кулаки опасен тем, что мяч летит неточно и может улететь за площадку или через сетку. Прием на ладони приводит к задержке мяча, что запрещено правилами игры. Для смягчения удара руки в момент приема развернуты, но держать их надо как можно ближе друг к другу. Для обучения приему снизу могут быть с успехом использованы следующие упражнения:

1. Из исходного положения для приема мяча в низкой стойке, выпрямляя ноги, отбить подвешенный мяч. Это упражнение поможет учащимся прочувствовать положение рук в момент приема.

2. Прием снизу мяча, скатывающегося и падающего вниз. Устройство для этого можно сделать весьма простое: две доски сбиваются под углом, образуя желоб. Закрепить его можно на гимнастической стенке, дереве и т. п. Это приспособление полезно для индивидуальных занятий, в частности, дома.

3. Прием на месте или после перемещения мяча, брошенного партнером и посланного передачей сверху.

4. То же, но мяч набрасывается через сетку, а прием осуществляется в зонах 4, 3, 2, 6.

Подготовительные игры

«**Мяч в воздухе**» — организация игры такой же, как в IV классе, с той лишь разницей, что все играющие, включая водящего, выполняют передачу сверху двумя руками. Низко летящий мяч можно принимать снизу.

«**Пионербол**» — усложняются действия играющих: мяч надо направить или ближе к сетке, или к границам площадки.

«**Передал — садись!**» В игре участвуют несколько команд. Играющие стоят в колонну по одному, водящий с мячом находится на расстоянии 1,5—2,0 м. По сигналу водящий подбрасывает мяч над собой и верхней передачей посылает его первому в колонне, тот передачей возвращает мяч водящему и приседает. Получив передачу от последнего, водящий поднимает мяч — это окончание игры. Побеждает команда, которая раньше других закончит игру и допустит меньше ошибок — падений мяча.

Вариант: «**Передал — уйди!**». То же, но после передачи игрок не приседает, а уходит в конец своей колонны.

6 класс

Ученики этого класса на уроках волейбола совершенствуют навык перемещения в сочетании с передачей двумя руками сверху и приемом мяча двумя руками снизу. Шестиклассники закрепляют навыки передачи мяча сверху

двумя руками и приема мяча снизу двумя руками и приступают к изучению нижней прямой подачи.

Перемещения

На уроках идет совершенствование навыков перемещения ранее изученными способами. Задача состоит в том, чтобы научить играющих передвигаться быстро, уметь останавливаться после быстрого перемещения, изменять направления движения. Новым будет выполнение заданий во время перемещения в ответ на сигнал. Сигналом может служить свисток, хлопок, движение рук, подбрасывание мяча и т. п.

Примерные упражнения.

1. Во время ходьбы (бега) по сигналу учителя остановиться и присесть (сесть на пол).
2. То же, но подпрыгнуть.
3. То же, но по свистку сесть на пол, а по хлопку — подпрыгнуть.
4. По свистку — приставные шаги лицом вперед; по хлопку — бег; подбрасывание мяча — приставные шаги левым боком вперед.
5. Во время бега, перемещения приставными шагами, в ответ на сигнал остановиться и имитировать передачу сверху или снизу двумя руками.

На уроках в VI классе целесообразно повторять упражнения V класса.

Передача мяча сверху двумя руками

Учителя физической культуры знают, что при обучении игре в волейбол упражнения в передачах обязательны на каждом уроке, особенно упражнения в парах и у стены. Такие упражнения надо выполнять не только на уроке, но включать их в задания на дом, рекомендовать использовать в местах отдыха школьников. На уроках выполняются также групповые упражнения. В них находят отражение игровые условия.

Предлагаем следующие упражнения:

1. Упражнения из IV и V классов.
2. Передачи в парах через сетку.
3. Передачи мяча в треугольнике. Расстояние между игроками до 2 м.

Передачи выполняются в одну сторону, затем в другую. После передачи игрок переходит в тот «угол», куда им был послан мяч.

4.Играющие располагаются в зонах 6 -3 -4 на обеих сторонах площадки. Передача из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, оттуда через сетку на противоположную сторону площадки в зону 6. Здесь выполняется то же самое и т.д. После передачи через сетку игроки меняются местами: из зоны 6 - к сетке в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 и из зоны 4 - в зону 6.

Прием мяча снизу двумя руками

Мяч, посланный командой соперников через сетку и неудобный для приема, зачастую приходится принимать после перемещения (прием подачи и особенно игра в защите). Поэтому учителю физической культуры при подборе упражнений необходимо учитывать именно это обстоятельство.

Примерные упражнения:

1. Прием мяча снизу, посылая его в стену (многократно).

2. В парах - один подбрасывает мяч в разных направлениях, другой быстро передвигается и после остановки выполняет прием мяча. Надо стремиться, чтобы мяч «вернулся» к партнеру.

3. В парах - один набрасывает мяч через сетку (расстояние до 1 м от нее), второй принимает мяч снизу. После приема мяч не должен перелетать через сетку, игрок ловит его и бросает через сетку. Прием снизу выполняет партнер и т.д.

4. Прием подачи. Подачу нижнюю прямую выполняют с расстояния 4 м от сетки.



Рисунок 1

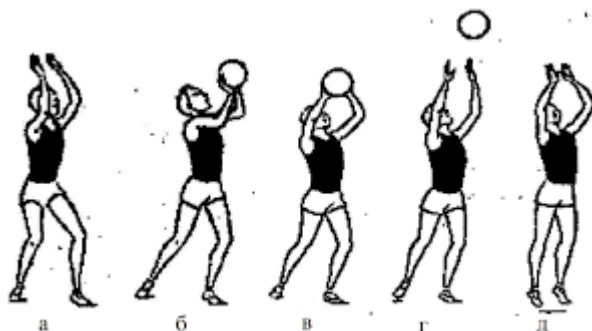


Рисунок 2

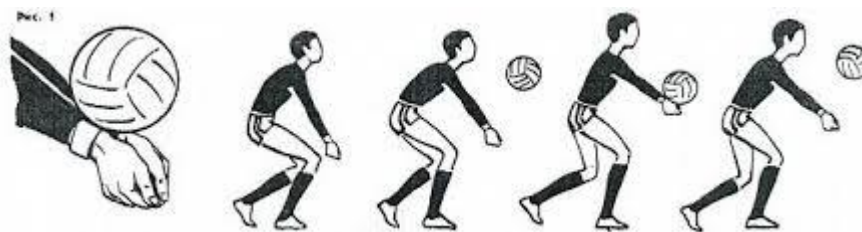


Рисунок 3

1.3 Волейбол в VII классе

Учебной программой по разделу «Волейбол» в VII классе предусмотрено изучение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах и многократно над собой; отбивания мяча кулаком через сетку; нижней прямой подачи; приема подачи. Учащиеся осваивают умение играть в волейбол в три касания. Приступая к освоению данной программы, учитель на первых же уроках планирует повторение материала IV—VI классов. Особенно это необходимо в том случае, если по каким-либо причинам в IV—VI классах учащиеся не изучали приемы волейбола.

Перемещения

В ходе уроков в VII классе учитель физической культуры комбинирует различные упражнения из тех, которые были изучены в IV—VI классах. Таким образом, сочетаются способы перемещений; скрестным шагом (ходьба и бег), приставными шагами, прыжками на обеих ногах, на одной ноге, ходьба в приседе. На уроках следует чаще практиковать выполнение заданий в ответ на сигнал. Новым здесь будет сочетание перемещений с движениями руками.

Упражнения в данном случае можно рекомендовать следующие:

1. Смена способа перемещения в определенных границах площадки во время движения в колонну по одному.

2. То же, движение в колонну по одному, но способ перемещения один (обычный бег, приставными шагами, скрестным шагом), а в определенных границах площадки — ускорение.

3. Учащиеся стоят в двух шеренгах (А и Б) лицом друг к другу на расстоянии 10—12 м. Между шеренгами посередине обозначена граница

(тесьюмой, набивными мячами), I этап — учащиеся шеренги А бегут до обозначенной границы на середине площадки, возвращаются к месту старта и снова бегут, теперь уже к учащимся шеренги Б. У самой шеренги бегущие останавливаются и после поворота на 180° бегут на свои места. II этап — как только учащиеся шеренги А пересекли среднюю линию, бег начинают учащиеся шеренги Б, повторяя все в той же последовательности. Учитель сигналом обозначает начало каждого этапа, бега каждой шеренги.

4. То же, но, в парах. Когда на I этапе учащийся А подбегает к учащемуся Б, тот вытягивает вперед руку и после касания ее партнером делает поворот на 360° , а затем стремится догнать учащегося А до линии, разделяющей площадку, снова останавливается, делает поворот на 180° и начинается II этап забега. Упражнение можно использовать в виде игры (правила из игры «Вызов номеров»).

5. Передвижение изученными способами и одновременно движения руками (круговые; руками, согнутыми в локтях, — вперед, назад; прямыми руками внутрь, вперед, назад); различные сочетания перемещений и движений руками.

6. Эстафета. Учащиеся стоят в колоннах, перед каждой колонной (командой) на расстоянии 6 и 12 м лежат набивные мячи. По сигналу первые номера каждой колонны бегут, берут первый мяч и, добежав до второго мяча, кладут на его место первый, а со вторым бегут назад, возвращая его на место первого мяча, возвращаются бегом в свою колонну. После пересечения линии в игру вступают вторые, затем третьи и т. д. номера.

Передача мяча сверху двумя руками

Совершенствованию в технике передачи мяча сверху двумя руками надо постоянно уделять особое внимание, так как это во многом способствует более успешному решению задач при обучении навыкам игры в волейбол. Практически на всех уроках следует использовать упражнения с набивными мячами. При этом желательно, чтобы все учащиеся выполняли их одновременно, либо параллельно — одни учащиеся заняты выполнением упражнения с

волейбольным мячом, другие — с набивным. Упражнения здесь можно рекомендовать следующие:

1.Отталкивание ладонями от стены — одновременно двумя руками, попеременно правой и левой рукой. Упражнение можно выполнять в парах, опираясь о ладони партнера.

2.В упоре лежа передвижение на руках вправо и влево, затем одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

3.Вращение набивного мяча (1—2 кг) вниз-назад-вверх, вперед, держа его с боков двумя руками перед собой.

4.Многократные броски набивного мяча (над собой и в парах) двумя руками от головы и ловля его. Обращать внимание на заключительное движение кистями и пальцами.

5.То же, но с ударом о стену (деревянный щит).

6.Учащиеся располагаются по схеме рис. 1,а. Водящий бросает набивной мяч (1 кг) первому номеру в колонне, он возвращает мяч водящему и уходит в конец колонны, мяч переходит ко второму номеру т. д. номерам. После 1—2 кругов водящего меняют. Упражнение заканчивается, когда все ученики выполняют функции водящего.

7.То же, но после броска мяча из колонны первый номер бежит на место водящего, а тот после броска бежит в конец колонны (по схеме рис. 1,б).

8.Учащиеся располагаются во встречных колоннах (по схеме рис. 1, в). После броска мяча первые номера учащихся уходят в конец своей колонны (вариант 1) или в конец противоположной колонны (вариант 2).

9.Передачи волейбольного мяча в парах.

10.Многократные броски волейбольного мяча: колонна стоит лицом к стене, первый номер выполняет 3 передачи о стену и уходит в конец колонны, затем — второй и т.д. номера.

11.То же, что и в упражнении 6, но с волейбольным мячом.

12.То же что в упражнении 7, но с волейбольным мячом.

13.То же что в упражнении 8, но с волейбольным мячом.

Во время овладения навыком передачи в упражнениях 10 - 13 учащихся разделяет сетка.

14. Эстафета у стены. Условия такие же, что и в упражнении 10, но выполняются в виде игры: кто сделает меньше ошибок при заданном количестве передач (скорость выполнения не учитывается, чтобы учащиеся все внимание обратили на правильность техники передачи).

15. Соревнование на большее количество передач мяча двумя руками над собой.

Отбивание мяча кулаком через сетку

Мяч, опускающийся близко к сетке, можно «спасти», отбив его через сетку кулаком в прыжке. Приобретенные навыки здесь помогут в дальнейшем учащимся овладеть навыками передачи мяча в прыжке через сетку. Для освоения отбивания мяча кулаком рекомендуются следующие упражнения:

1. Подбрасывание набивного мяча (1кг) над собой и ловля в прыжке.
2. Бросок набивного мяча через сетку (расстояние 1-2м от нее) одной рукой в прыжке.
3. Отбивание кулаком мяча, подвешенного у верхнего края сетки. Выполняется с места, затем после небольшого разбега и остановки.
4. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, мяч набрасывает на сетку учитель (партнер). Это упражнение выполняется на одной стороне сетки (2-3 подгруппы), устанавливаются дополнительные сетки для обеспечения плотности урока.

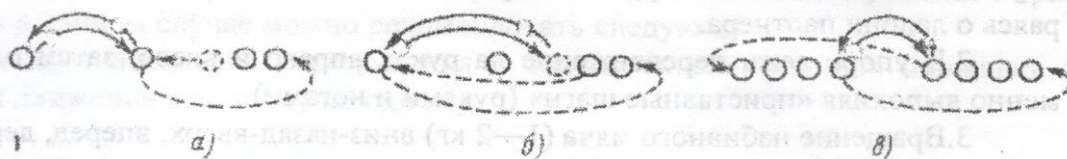


Рисунок 1

1.4 Волейбол в VIII классе

В VIII классе учебной программой предусмотрено изучение передачи мяча сверху двумя руками во встречных колоннах: у сетки и через сетку; передачи мяча через сетку в прыжке; передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; приема мяча, отраженного сеткой; многократного приема мяча снизу; нижней подачи на точность; командных тактических действий: в нападении — со второй передачи через игрока передней линии, в защите — углом вперед; для закрепления изученного применяются двусторонние игры.

Начинают уроки, как правило, с перемещений.

Перемещения

В процессе уроков учитель физической культуры комбинирует различные варианты упражнений, которые были изучены в VII классе.

1. Упражнения в перемещения взяты из уроков в VII классе по разделу «Волейбол».

2. Бег с изменением направления: оббегание расставленных стоек, набивных мячей, других предметов вначале на неограниченной площади, затем в пределах границ игровой площадки.

3. По зрительному сигналу бег на 10—15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста: сидя, лежа, лицом и спиной к стартовой линии. Упражнение выполняется шеренгами по 4—6 человек в каждой.

4. Челночный бег 20—30 м (расстояние отрезков 5—10 м). То же, но передвижение приставными шагами: в одну сторону правым боком вперед, в другую — левым боком вперед.

5. Перемещения приставными шагами, бег скрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча.

6. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах: без перехода и с переходом во встречную колонну после броска мяча (бежать вправо).

7. Эстафеты с бегом. То же, но с включением «челночного» участка (на-

пример, от лицевой линии бежать к средней, затем вернуться к линии нападения, снова к средней и оттуда к лицевой линии)

Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах

Обучение технике передач в той или иной мере должно иметь место в каждом уроке. Это относится и к упражнениям в бросках и ловле набивного мяча двумя руками.

Передача мяча во встречных колоннах параллельно сетке и через сетку. Навыком передачи мяча во встречных колоннах учащиеся овладевают в VII классе. В VIII классе этот навык совершенствуется в условиях приближенных к игровым. Здесь рекомендуются *следующие упражнения*:

1. Упражнения 3 - 5 с набивными мячами из VII класса.
2. Упражнения 6 - 8 из VII класса
3. Передача мяча в парах. Учащиеся располагаются в зонах 3-4, 3-2 и в глубине площадки. Смена проводится так, чтобы дать возможность учащимся побывать у сетки. Данное упражнение лучше выполнять на дополнительных сетках или на двух площадках.
4. Передачи мяча в парах через сетку. Учащиеся располагаются в зонах 4- 2, 3-3, 2-4. Организация выполнения такая же, как в упражнении 3.
5. Две колонны учащихся располагаются в зонах 2 и 4. Из зоны 2 первый в колонне занимающихся бросает набивной мяч в зону 4 и уходит назад в конец своей колонны. Учащийся из зоны 4 бросает мяч в зону 2 и уходит в конец своей колонны и т.д. После выполнения серии бросков колонны меняются местами.
6. Учащиеся располагаются так же, как и в упражнении 5. Игрок в зоне 2 подбрасывает набивной мяч над собой, ловит и бросает в зону 4, затем бежит в противоположную колонну. В зоне 4 учащийся ловит мяч, бросает его над собой и после ловли бросает в зону 2, после чего бежит в зону 2 и встаёт в конец колонны и т. д.
7. То же; что и в упражнении 5, но учащиеся выполняют передачу волейбольного мяча сверху двумя руками.

8. То же, что и в упражнении 6, но игроки выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и во встречную колонну.

9. То же, что и в упражнении 8, но передача в противоположную колонну сразу, без передачи над собой.

10. Встречные колонны расположены по обе стороны сетки, в зонах 2—4. Передача мяча через сетку, после передачи учащийся уходит в конец своей колонны.

11. То же, но после передачи игрок уходит в противоположную колонну (с правой стороны).

12. Соревнование: кто дольше «продержит» мяч при передаче во встречных колоннах параллельно сетке (а), через сетку (б).

Передача мяча через сетку в прыжке

Учащимся, конечно, хочется быстрее научиться играть в большой волейбол, где самым эмоциональным моментом является нападающий удар. Однако научиться этому на уроках всем учащимся VIII класса не просто, этим они будут заниматься на уроках в IX—XI классах. Учителю физической культуры следует учесть, что в VIII классе вполне доступным является передача мяча через сетку в прыжке, которая вначале заменяет нападающий удар.

Прыжок перед передачей лучше делать с одного-двух шагов, при этом отталкиваются двумя ногами и производят небольшой взмах руками. В прыжке по сравнению с передачей в опорном положении руки больше вытянуты вверх, а в ударном движении характерна более активная работа рук. Передача выполняется в высшей точке подъема тела. При приземлении надо сгибать ноги в коленях, нельзя приземляться жестко, на прямые ноги.

Для освоения передачи мяча в прыжке используются *следующие упражнения*:

1. У стены (расстояние до 1 м) бросок набивного мяча (1 кг) в прыжке и ловля после приземления. Бросок мяча вверх в стену стоя на площадке, а ловля — в прыжке.

2. В парах, чередование броска и ловли в прыжке.

3. Передача в прыжке мяча, подвешенного на шнуре.
4. Передача мяча в прыжке с собственного подбрасывания (у стены, в парах).
5. Передача мяча в прыжке, мяч набрасывает партнер, затем посылает передачей.
6. То же, что и в упражнении 3, но у сетки (передача подвешенного мяча, находясь лицом к сетке).
7. То же, что и в упражнении 4, но у сетки (передача мяча через сетку).
8. То же, что и в упражнении 5, но у сетки (передача через сетку).
9. Комбинированные групповые упражнения, составленные на основе изученных в IV— VII классах. Например: из зоны 6 передача мяча в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, оттуда в прыжке через сетку мяч направить в зону 2 (3,4) и т. п. Составляя подобные игровые комбинации, учитель творчески использует все богатство ранее изученных упражнений.

Передача мяча, стоя спиной к цели (назад за голову)

Этот способ передачи применяется в тех случаях, когда для нападающего удара мяч следует направить наиболее подготовленному, сильнейшему игроку команды, а пасующий стоит к нему спиной, или из тактических соображений: соперники ждут передачи в одном направлении, а мяч посылают в другом. В исходном положении учащийся поднимает руки выше, чем при передаче вверх- вперед, располагая кисти тыльной частью над головой, которая в свою очередь наклоняется назад для лучшего контроля передачи. Туловище и руки несколько смещаются назад, ноги в устойчивом положении, одна (обычно левая) впереди. Передача осуществляется за счет наклона туловища назад-вверх, а также вращения рук в плечевых суставах, а не за счет разгибания рук в локтевых суставах. При выполнении этой передачи надо располагаться боком к сетке, в противном случае мяч или «не дойдет» до сетки или перелетит через нее.

При обучении технике передачи мяча назад стоя спиной к цели рекомендуется использовать те же упражнения, что и при обучении передаче лицом к

цели, но с учетом особенностей техники этого приема. Рекомендуем использовать следующие упражнения.

1.В парах подбрасывание набивного мяча над собой, поворот на 180°, ловля мяча и бросок партнеру, стоя спиной к нему.

2.В тройках. Игрок 1 бросает набивной мяч игроку 2, который в свою очередь бросает мяч игроку 3, стоя к нему спиной, затем поворачивается лицом к игроку 3 и мяч перебрасывается в обратном направлении: игрок 3 бросает мяч игроку 2 и т. д.

1.5 Волейбол в IX классе

Учебной программой по волейболу в 9 классе предусмотрено изучение передачи мяча сверху двумя руками в зонах 5-3-4, 6-2-3 и 1-3-2, стоя лицом к цели; в зонах 6-3-2 и 6-3-4, стоя спиной к цели; передачи мяча через сетку в прыжке на заднюю линию; приема мяча снизу двумя руками или одной рукой с последующим падением или перекатом на бедро и спину; верхней прямой подачи из-за лицевой линии; прямого нападающего удара из зон 4 и 2; одиночного блокирования. В ходе уроков организуются учебные игры с заданиями, а для закрепления изученного проводятся двухсторонние игры. Часть приемов игры уже знакома девятиклассникам, но теперь они выполняются в более сложных условиях, приближенных к игровой обстановке.

Перемещения

На уроках волейбола постоянное внимание уделяется совершенствованию рациональных исходных положений перед выполнением защитных и нападающих действий (стоек волейболиста), а также способов перемещения до принятия исходного положения (стойки) и выполнения приемов. Это передвижение приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперед, назад), бег и остановки – прыжком или в два шага (как в баскетболе). Учащиеся совершенствуют умение сочетать различные способы перемещения, выбирать тот способ, который соответствует игровой обстановке (расстояние до мяча, траектория

его полета и др.).

Совершенствование навыков перемещения и их эффективность в игре во многом зависят от уровня развития быстроты ответных действий и ловкости играющих, скорости их передвижения. Упражнения для развития быстроты надо сочетать с перемещениями, включая те или иные их способы в эстафеты, подвижные игры. Перемещения надо заканчивать имитацией приемов игры. Приводим *комплекс упражнений*, который рекомендуем использовать при совершенствовании перемещений:

1. Упражнения 2—3 для VIII класса.
2. Ускорение в определенных границах площадки и остановка.
3. Во время бега или передвижения другим способом по сигналу выполнить ускорение, изменить способ передвижений, остановиться, повернуться на 180° (360°).
4. Челночный бег 4x9 и 6x10 м проводится в виде соревнования по 4—6 человек, старт давать у лицевой линии, чтобы бег заканчивался также у лицевой линии.
5. Эстафета с включением различных способов перемещения, прыжков на одной и обеих ногах, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.
6. Учащиеся располагаются, как показано на рис. 1,а. Первые в колоннах бегут по направлению к сетке, останавливаются и имитируют прием подачи, затем у сетки имитируют нападающий удар, блокирование, передачу. После имитации передачи учащийся из зоны 2 идет в колонну, расположенную у зоны 5, а игрок из зоны 4 — в колонну, расположенную у зоны I
7. Учащиеся располагаются, как показано на рис. 1,б. Игрок 2 из зоны 5 приставными шагами перемещается в зону 6. Игрок 1 из зоны 4 бросает ему набивной мяч. Игрок 2 ловит его и возвращает мяч в зону 4, затем бежит по направлению к сетке, где снова ловит мяч, выполняет остановку и поворот налево, бросает мяч игроку Г в зону 4. Игрок 1 ловит мяч и бросает его назад игроку 3. Игрок 2 после броска идет в зону 4, игрок 1 — в зону 5.

8. Из зоны 1 учащийся приставными шагами лицом вперед по ломаной линии перемещается к сетке, у сетки выполняет остановку, приставными шагами передвигается вдоль сетки и от сетки по ломаной линии к передней линии спиной вперед.

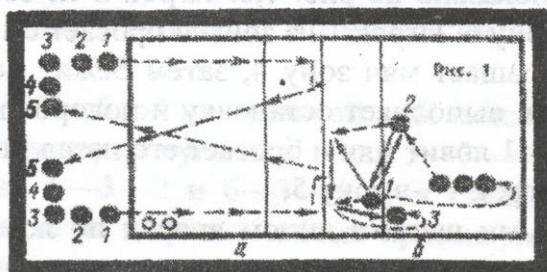


Рисунок 1

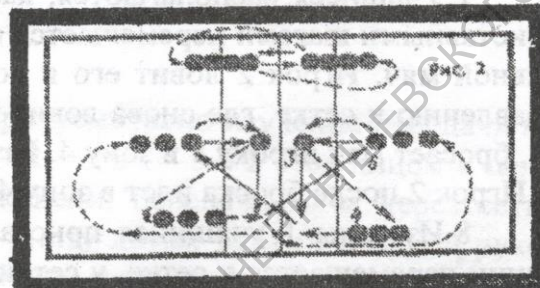


Рисунок 2

По мере овладения приемом и передачей мяча необходимо давать упражнения на сочетание этих приемов с различными перемещениями.

Передача мяча сверху двумя руками

Уверенное овладение навыком передачи мяча сверху двумя руками обеспечивает на уроках физической культуры решение многих задач: изучение тактических действий, нападающего удара, блокирования и даже ведение двусторонней игры в волейбол (без подачи). К 9 классу учащиеся должны освоить передачу сверху настолько хорошо, чтобы уверенно выполнять групповые и индивидуальные упражнения в передачах в сочетании с различными перемещениями.

В групповых упражнениях совершенствуется направление первых (после приема подачи) и вторых (для нападающего удара) передач мяча: с задней линии (из зон 6, 5, 1) в зону 3 или 2 — первые передачи, из зоны 3 в зоны 4 и 2 стоя лицом или спиной к цели и из зоны 2 в зоны 3 и 4 — вторые передачи. Передачи через сетку выполняются в прыжке.

Перед тем как выполнить групповое упражнение с волейбольным мячом, его выполняют с набивным. Во-первых, это способствует развитию необходимых при передаче двигательных качеств. Во-вторых, учащимся легче освоить характер упражнения, связанного с перемещениями игроков и

направлением передач. Рекомендуем использовать для овладения данным навыком *следующие упражнения*:

1. На рис. 2 показан прием мяча от соперника - первая и вторая передача и отбивание мяча через сетку. Игрок 6 передает мяч в зону 3, а отсюда игрок 3 — в зону 4, из которой мяч направляют через сетку в зону 6. На другой стороне площадки выполняют те же передачи, но из зоны 3 мяч передают в зону 2 (см. рис. 2) Переходят учащиеся после передачи в ту колонну, куда они направили мяч: из зоны 6 - в зону 3, из зоны 3 - в зону 4, из зоны 4 - в зону 6 на противоположной стороне площадки. На другом краю сетки выполняют передачи через сетку во встречных колоннах (без перехода из колонны в колонну и с переходом, с передачей в прыжке в одной из колонн).

2. Учащиеся расположены так же, как в упражнении I, только одна группа находится в зоне 2, и вторая передача из зоны 3 направляется туда.

3. Учащиеся расположены так же, как в упражнении 1, но группа игроков находится ближе к зоне 5 и вторая передача в зоне 3 делается в зону 2, стоя спиной к ней. Это же упражнение выполняется в расстановке в зонах 1—3—4 (передача стоя спиной к цели в зону 4).

4. Упражнение по своему характеру такое же, как предыдущее, но учащиеся располагаются в зонах 6, 2 и 3, первая передача — из зоны 6 в зону 2, вторая — из зоны 2 в зону 3.

5. Учащиеся располагаются в колонне. Напротив них стоит водящий. Он передает мяч первому в колонне, тот передачей в прыжке посылает мяч водящему и уходит в конец колонны. После двух-трех серий передач водящего меняют. Более сложный вариант (для юношей): после передачи из колонны учащийся бежит на место водящего, а водящий после передачи идет в конец колонны.

6. Учащиеся располагаются по кругу, в середине которого стоят один или двое водящих. Водящие поочередно посылают передачей мяч стоящим в круге, те возвращают мяч им обратно. То же, но водящие стоят на месте, а учащиеся движутся по кругу приставными шагами.

7.Учащиеся располагаются во встречных колоннах. В каждой колонне игроки выполняют передачи в прыжке, и после передачи идут в конец противоположной колонны.

8.По мере того как учащиеся станут уверенно выполнять упражнения, их проводят в виде игр и соревнований. Основное условие — качественное выполнение приемов игры, чтобы мяч держался в воздухе как можно дольше.

Прием мяча снизу двумя руками

В предыдущих классах на уроках волейбола учащиеся овладели основной навыка приема мяча снизу двумя руками и теперь, в IX классе, могут применять его в игре. Это создает благоприятные условия для совершенствования данного приема в более сложных ситуациях. Для закрепления навыка применяют *следующие упражнения:*

1.Учащиеся располагаются так же, как в упражнении 5 из раздела «Передача мяча сверху двумя руками». Водящий посылает мяч передачей сверху двумя руками (или набрасывает), первый в колонне принимает мяч снизу.

2—5. То же, что в упражнениях 1—4 из раздела «Передача мяча сверху двумя руками», но мяч, посланный через сетку, принимают снизу двумя руками и направляют к сетке в заданную зону.

6.В парах, один учащийся после подбрасывания мяча ударом одной руки посылает мяч партнеру, который принимает его снизу двумя руками.

7.В парах, расстояние между игроками 10—12 м. Один игрок посылает мяч верхней прямой подачей, другой принимает снизу двумя руками.

8.То же, что в упражнениях 1 и 2 из раздела «Передача мяча сверху двумя руками», но мяч через сетку посылают нападающим ударом, а на другой стороне площадки принимают снизу.

Прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Мяч принимается одной рукой — если правой, то падение и перекат в сторону на бедро и спину выполняется вправо, если левой рукой — то влево. Рекомендуем при обучении использовать *следующие упражнения:*

1.Имитация приема: падение и перекат с места, затем — после перемещения.

2.Прием снизу наброшенного мяча.

3.Упражнения, в которых условия выполнения усложняются по тому же принципу, как это было показано применительно к передачам сверху и приему мяча снизу.

1.6 Волейбол в X -XI классах

В X - XI классах на уроках волейбола учащиеся изучают: прием подачи снизу и первую передачу в зоны 3 и 2; нападающий удар из зоны 3; страховку у сетки; блокирование (групповое) двумя игроками; двустороннюю игру. Кроме этого, на уроках совершенствуется техника ранее изученных приемов игры в IV—VI и VII—IX классах. Обучение направлено на прочное овладение навыками подачи, приема подачи, нападающего удара и блокирования, а также на изучение тактических действий в нападении и защите —; индивидуальных, групповых и командных.

Перемещения.

На уроках волейбола учителя физической культуры основное внимание уделяют повышению скорости перемещений различными способами, сочетанию этих способов, выбору способа перемещения применительно к приему игры, выполнению приемов игры после перемещений, С учетом сказанного вполне приемлемы для использования на уроках в X - XI классах упражнения, которые разучивались в VII—IX классах .

Даем *примерный комплекс упражнений*, который рекомендуем использовать при совершенствовании перемещений:

1.Упражнения 3,5 из VII класса.

2.Упражнения 1—4 из VIII класса.

3.Упражнения 5—7 из VIII класса.

4.Упражнения 3—5 из IX класса.

5.Бег (передвижение приставными шагами) вправо и влево в коридоре шириной 4—5 м с продвижением вперед, назад.

6.Продвижение по 3—4 человека из-за лицевой линии к сетке и последовательная имитация приема мяча снизу, снизу с падением, передачи сверху, нападающего удара, блокирования у сетки и других заданий, сочетая это с различными перемещениями.

Прием мяча снизу и передача сверху.

На основе ранее изученных упражнений в приеме и передачах мяча в групповых упражнениях (2—4 учащихся и больше) строятся упражнения, включающие прием подачи, вторую передачу (для нападающего удара).

Рекомендуется использовать здесь следующие упражнения.

1.Упражнений 1, 2 из VII класса.

2.Упражнения 4, 5 из VII класса.

3.Учащиеся располагаются в зонах 5, 6, 1, 3, 4(2). С противоположной стороны выполняют подачу. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4(2) стоя лицом к нападающему, который в прыжке двумя руками посылает мяч передачей через сетку (на место подачи).

4.То же, но первая передача в зону 2, а вторая передача на удар в зону 3 (4 — юноши).

5.В тройках на одной линии: крайний посылает мяч среднему, тот выполняет передачу стоя спиной к другому крайнему партнеру, который посылает мяч через среднего игрока в исходную позицию.

6.То же, что в упражнении 5, но первая передача среднему, который после передачи назад поворачивается кругом.

7.Учитель (помощник) из зоны 4 передачей направляет мяч в зону 3, игрок 1 выходит к сетке, поворачивается лицом к учителю и передает мяч в зону 2 (назад), игрок 2 выходит к сетке и после поворота налево (боком к сетке) передает мяч в зону 4. После передачи учащиеся переходят в другую колонну.

8.Один учащийся бросает мяч в сетку, другой принимает его снизу двумя руками после отскока. Надо помнить, что мяч труднее всего принимать, когда он попадает в верхнюю часть сетки, и легче — когда в нижнюю.

9. То же, что в упражнении 8, но приём мяча снизу одной рукой с падением и перекатом на бедро и спину.

10. Упражнения 10, 11 из VIII класса (раздел «Передача»),

11. Упражнение 12 из VIII класса (раздел «Передача»).

12. Упражнения 1—3 из IX класса (раздел «Передача»).

1.7 Совершенствование техники передачи мяча

Освоив навык передачи мяча сверху двумя руками, к игре в волейбол могут приобщиться все без исключения учащиеся, начиная с IV класса. Владая этим приемом, школьники могут выполнять интересные упражнения, проводить игры подготовительные к волейболу, играть в мини-волейбол, в волейбол 1x1, 2x2 (пляжный волейбол) и т. д. до полных составов команд 6x6, отдельно мальчики, девочки и смешанными составами. На первых порах передача заменяет и подачу и нападающий удар.

У спортсменов-волейболистов совершенное владение техникой передачи мяча служит важнейшим условием эффективности игры в нападении. Эту роль в команде выполняют связующие игроки, их еще называют диспетчерами игры.

Качество передачи во многом зависит от своевременного выхода к мячу и принятия устойчивого исходного положения (ноги согнуты, кисти над головой ладонями внутрь, пальцы выпрямлены и слегка напряжены, внимание в последний момент сосредоточено на мяче). Передача начинается с одновременного разгибания ног и рук в момент передачи и отчасти после нее. В момент передачи пальцы плотно обхватывают мяч. Гибким движением пальцев гасится скорость полета мяча (момент приема мяча — «сжатие пружины»), последующим заключительным движением кистей и пальцев («разжатие пружины») мячу придают необходимые скорость и направление. Основная нагрузка при передаче падает на первые фаланги указательных, средних и отчасти больших пальцев. Высокое положение точки соприкосновения рук с мячом дает возможность посылать мяч во всех направлениях: вперед, над собой, назад.

Таким образом, техника передачи включает в себя, во-первых, тонкий расчет движений в соответствии с траекторией полета мяча для своевременного принятия исходного положения; во-вторых, собственно передачу, т. е. воздействие руками на мяч. Важное значение имеет развитие мышц рук и плечевого пояса (скоростно-силовые качества). На всем этом и основана методика обучения и совершенствования техники передачи мяча.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых при выполнении передачи:

1. Во время передвижения (ходьба, бег, приставные шаги) сгибание и разгибание пальцев рук, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.

2. У стены в упоре стоя сгибание и разгибание рук, ладони пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены. Расстояние до стены постепенно увеличивается, Стремиться к тому, чтобы опираться о стену расставленными пальцами.

3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой.

4. В упоре лежа передвижение вправо и влево, носки на месте, одновременно переставляя руки и ноги, ноги удерживает партнер.

5. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа, при касании ладонями пола согнуть руки.

6. С набивным мячом (вес 1 кг): тыльное сгибание и разгибание в лучезапястных суставах; вращение мяча вниз-назад-вверх-вперед; многократные броски мяча в сторону, вверх, вперед, назад и ловля (особое внимание уделять заключительному движению кистями и пальцами); многократные передачи мяча в стену, над собой.

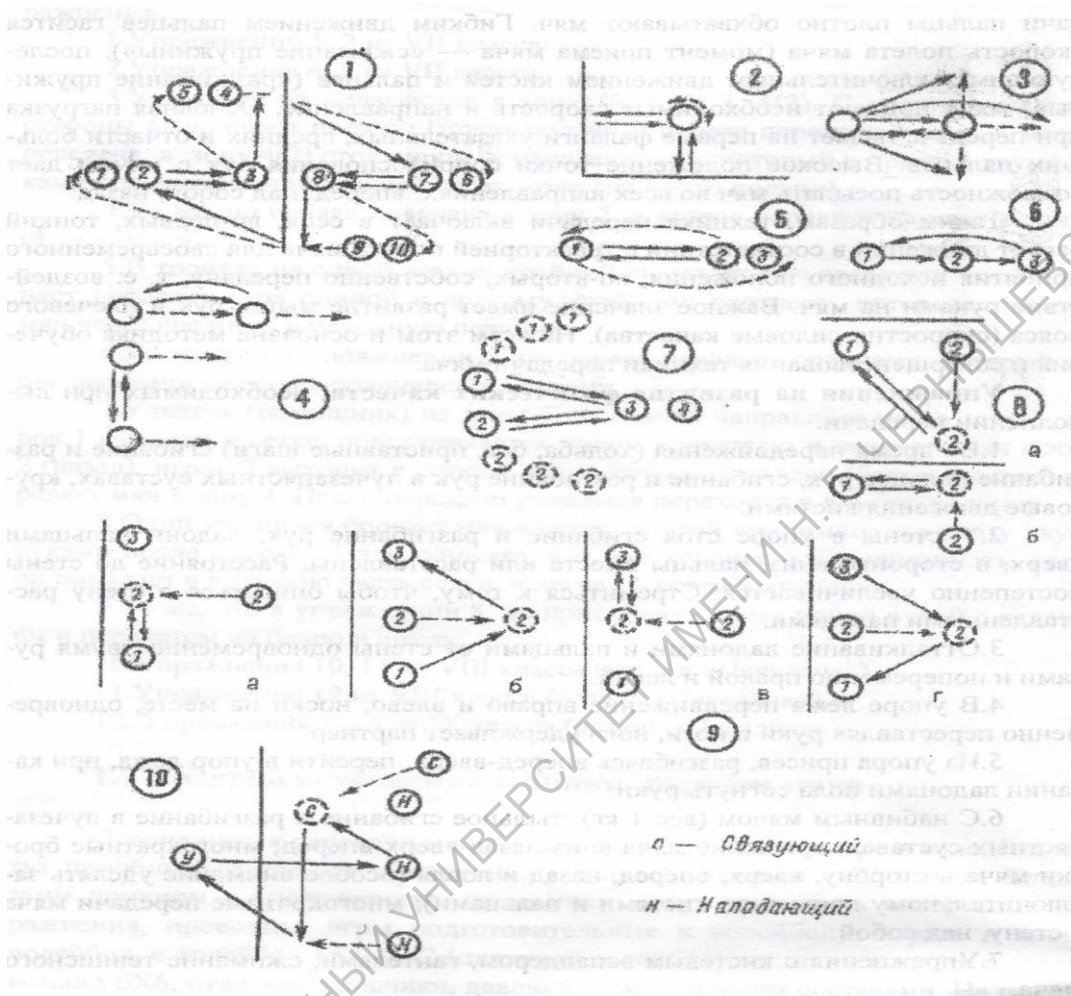
7. Упражнения с кистевым эспандером, гантелями, сжатие теннисного мяча.

8. Ведение баскетбольных мячей правой и левой рукой одновременно.

9. Передачи (как в волейболе) в стену гандбольного, футбольного,

баскетбольного мячей.

10. Различные сочетания упражнений 1—9.



Большое значение имеют групповые упражнения в бросках и ловле набивных мячей. Построение упражнений такое же, как в групповых тактических действиях в нападении и защите, где имеют место взаимодействия партнеров в игре. В таких упражнениях совершенствуются навыки передвижения и качества, необходимые при передаче.

Наряду с этим учащиеся осваивают направление полета мяча при приеме его от соперника и на своей площадке, что значительно облегчает выполнение упражнений в передачах волейбольного мяча, освоение тактических комбинаций в нападении и взаимодействия в защите. Упражнения с набивным мячом доступны учащимся задолго до того, как они узнают о тактических действиях и осваивают их.

Приводим типичное упражнение.

Учащиеся располагаются, как на рис. 1. Сплошными линиями показано направление движения набивного мяча, прерывистыми — направление движения учащихся.

Простой вариант - упражнение выполняют одним мячом. Игрок 2 бросает мяч к сетке игроку 3, тот вдоль сетки игроку 4, который через сетку бросает мяч игроку 7. На другой стороне площадки игроки выполняют то же самое. После броска ученик идет туда, куда брошен мяч.

Усложненный вариант - упражнение выполняют двумя мячами. Игроки 2 и 7 одновременно бросают мячи к сетке и т. д. То же, но игроки 4, 5 и 9, 10 расположены в зонах 2. То же, но бросок у сетки производят стоя не лицом, а спиной к партнеру. По этому принципу можно строить разнообразные варианты упражнений. Более подготовленные ученики броски мяча вдоль сетки из зоны 3 производят в прыжке, в зоне 4 — ловят мяч в прыжке, затем (после приземления) бросают через сетку в прыжке.

Подводящие упражнения

1. В положении передачи ученику несколько раз вкладывают в руки волейбольный мяч, проверяя положение рук, кистей, пальцев.

2. Передача мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после передвижения вперед к мячу, под углом, после поворота лицом к мячу.

3. Подбрасывание мяча над собой (до 1 м) и передача вперед-вверх.

4. Передача мяча, наброшенного партнером.

5. Передачи в парах.

Упражнения по технике

Игроки выполняют упражнения индивидуально, в парах и в группах (три и более учащихся). Для связующих игроков также существуют специальные упражнения. Упражнения по технике ставят учащихся в разнообразные, постепенно, усложняющиеся условия, способствуют выработке прочного и в то же время гибкого навыка передачи мяча сверху двумя руками. Только так можно научить правильно выполнять передачу в

сложных условиях игры.

Индивидуальные упражнения для выполнения передач на площадке у тренировочной (гладкой) стенки.

1. Передачи над собой на месте: на заданную высоту, изменяя высоту от минимальной до максимальной, изменяя стойку: от высокой до положения, сидя и лежа; в прыжке.

2. Передачи над собой во время передвижения (ходьба, бег, приставные шаги) лицом, боком, спиной к направлению движения.

3. Передачи над собой после отскока мяча от площадки (варьирование высоты отскока).

4. Чередование передачи сверху и снизу двумя руками — непрерывно и после отскока мяча.

5. То же, что упражнения 1—4, но в пределах волейбольной площадки (8—10 м), у сетки, через сетку (в опорном положении и в прыжке).

6. Передачи в стену с 2, 3, 4, 6 м, высота на каждой дистанции увеличивается до максимальной.

7. Передачи в стену на определенную (оптимальную для каждого учащегося) высоту, расстояние от стены увеличивается до максимального.

8. Скоростные передачи в стену (серии по 10—30 передач).

9. То же, но с передвижением приставными шагами вдоль стены.

10. Передачи в стену в прыжке, чередование передач в опорном положении и в прыжке, двумя руками и одной (правой и левой).

11. Передачи мяча в стену после отскока от площадки.

12. Выполнить передачу, над собой, сесть на пол, сделать передачу в стену, встать, передача снизу в стену, сверху в стену, передача над собой, сесть и т. д.

13. Передача в стену, передача над собой, поворот на 180°, передача в стену (стоя спиной к ней), поворот на 180°, передача в стену и т. д.

Упражнения 12 и 13 сложные, но очень интересные, особенно если их проводить в виде соревнования (кто сделает больше серий без потерь мяча).

14. Передачи мяча на точность (стоя лицом и спиной к цели): после подбрасывания над собой передача в мишень на стене, в баскетбольную корзину, обруч на шесте у волейбольной сетки, обозначенную зону на площадке или предмет и т. п.

15. Передачи в углу спортивного зала (рис. 2), попеременно в одну и другую стену, поворачиваясь лицом в сторону передачи, спиной, поочередно лицом и спиной (сочетания).

Упражнения в передачах в парах (расстояние между игроками 6—8 м).

1. Передачи с варьированием расстояния и траектории.

2. Один ученик стоит на месте, другой посылает мяч в различных направлениях: перед ним, вправо и влево от него, за ним. Первый должен передачей точно вернуть мяч после передвижения и остановки (рис. 3) После серии передач учащиеся меняются ролями.

3. Один ученик выполняет передачу в прыжке, другой находится в опорном положении, затем они меняются ролями.

4. То же, что упражнения 1—3, но в пределах волейбольной площадки, параллельно сетке, через сетку (в различных направлениях).

5. У каждого ученика мяч. Все игроки одновременно подбрасывают мяч над собой и передачей направляют партнеру — один по более высокой траектории. Упражнение выполняют непрерывно.

6. Передачи в стену, варьируя расстояние между учащимися и до стены, а также скорость передачи.

7. Чередование передач над собой и партнеру, стоя лицом к нему и после поворота на 180° спиной к нему.

8. Передачи в парах в движении (рис. 4); один лицом вперед, другой — спиной, оба боком вперед (один правым, другой левым). После серии передач поменяться ролями.

9. Один выполняет передачи в мишень на стене (6, 8, 10 раз — по заданию) и смотрит на партнера, который у стены показывает цифры (буквы) перед касанием мяча руками. Выполняющий передачи называет цифру

(букву), партнер фиксирует правильные и ошибочные ответы. Проводится также в виде соревнования. Развивает периферическое зрение.

Групповые упражнения в передачах совершенствуют технику передачи и создают благоприятные предпосылки для формирования тактических умений.

1. Учащиеся строятся в колонну по одному лицом к учителю. Учитель передачей посылает мяч первому, тот передачей возвращает мяч учителю и идет в конец колонны и т. д. Передачи выполняют вначале на месте, затем после перемещения в различных направлениях. Прежде чем уйти в конец колонны, каждый может выполнить несколько передач.

2. Учащиеся строятся в колонну по одному в зоне 6 на расстоянии 3-5 м от сетки, учитель с мячом в зоне 4(2). Передачей учитель направляет мяч в зону 3 вдоль сетки, направляющий в колонне бежит к сетке останавливается двойным шагом или скачком поворачивается лицом к учителю (боком к сетке) и передачей направляет ему мяч. И т. д.

3. Учащиеся, стоя во встречных колоннах (по 2—4 человека), передают мяч на различное расстояние (2—8 м) и различную высоту (от горизонтальных передач до высоких). Расстояние и высота траектории варьируются.

4. Передача во встречных колоннах у сетки (параллельно ей) и через сетку в зонах — 4—2 (3, 4, 6, 1, 5); 3- 2 (3, 4, 1, 6, 5); 2—4 (3,2,6, 1,5)

После передачи учащийся бежит во встречную колонну.

5. То же, но передачи в прыжке.

6. Игроки располагаются, как на рис: 5. Игрок 2 выполняет передачу игроку 1 и бежит на его место. Игрок 1 выполняет передачу игроку 3 и бежит на его место. И т. д. Расстояние и траектория передачи варьируются: чем ниже траектория и больше расстояние, тем сложнее условия, тем выше нагрузка;

7. То же, но передачи в прыжке.

8. Игроки располагаются, как на рис. 6. Игрок 1 выполняет передачу игроку 2, тот игроку 3, стоя спиной к нему. Игрок 3 выполняет высокую передачу игроку 1.

9.То же, но игроки 1 и 3 выполняют передачу игроку 2, который после передачи за голову поворачивается на 180° (к игроку с мячом).

10.То же, но передачу игроки выполняют в прыжке (вначале один, затем двое и трое).

11.То же, что упражнения 6—10, но у стенки.

12.Учащиеся располагаются в зонах 6—3—4, из зоны 6 передача в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, в зоне 4 передача над собой, затем в зону 6. И т. д. Варианты расположения игроков в зонах: 6 (5)—3—2 (в зоне 3 передача за голову); 6—2—4, 6(1)—3—4 (в зоне 3 передача за голову); 6—4—2.

Упражнения для связующих игроков.

Совершенствование навыков передачи мяча составляет основу специализированной тренировки связующих игроков. Сюда входят индивидуальные упражнения, в парах (связующий — связующий, связующий — нападающий), групповые упражнения (только связующие, связующие и нападающие).

Основное требование при совершенствовании техники связующими игроками — высокая точность передачи и ее надежность. Решается эта задача в упражнениях, когда передачу выполняют у сетки, из глубины площадки, лицом и спиной к цели, в сочетании с различными перемещениями, обеспечивающими своевременный выход к мячу. Это особенно важно в скоростном волейболе, когда при организации нападающих действий в большей мере используют передачи с низкой траекторией.

Для тренировки связующих приемлемы приведенные выше упражнения, но в более сложных условиях, при высокой интенсивности и большей дозировке. Кроме того, объединение игроков в пары, тройки, четверки и т. д. обусловлено особенностями комплектования команд для участия в соревнованиях, их конкретной расстановкой на поле, игровыми функциями (связующий, нападающий). *Кроме приведенных выше упражнений рекомендуем еще несколько:*

1 .Игроки 1 и 2 направляют мяч игроку 3 передачей, ударом одной рукой

(рис. 7). Игрок 3 осуществляет прием мяча снизу или сверху двумя руками, в опорном положении или с последующим падением. Расстояние между игроками 1 и 2 постепенно увеличивают.

2. То же, но игрок 3 выполняет передачу двух мячей назад за голову игроку 4, который передачей направляет мяч игрокам 1, 2.

Упражнения 1 и 2 выполняют вне сетки и у сетки в различных зонах. Двумя мячами трудно выполнять упражнение слаженно, поэтому игрокам 1 и 2 разрешается ловить и набрасывать мяч, чтобы упражнение шло без остановок из-за падений мяча.

3. Игроки располагаются, как на рис. 8а. Игрок 1 передачей направляет мяч в зону 6, куда выходит игрок 2 (связующий) и передачей «для нападающего удара» возвращает мяч в зону 4. Игрок 1 передачей направляет мяч в зону 3, куда выбегает игрок 2 и выполняет передачу «на удар» в зону 4 (рис 8б). И т. д.

4. То же, но игрок 1 в зоне 2, связующий выполняет передачу в зону 2.

5. И.п., как в упражнении 3. После передачи мяча из зоны 4 в зону 3 игрок 1 бежит в зону 2, а связующий в зоне 3 выполняет передачу в зону 2, стоя спиной к ней, после чего поворачивается на 180° . Далее, как в упражнении 4. После передачи из зоны 2 в зону 3 игрок 1 бежит в зону 4, а связующий выполняет туда передачу, стоя спиной к ней. И т. д.

6. Расположение игроков, как на рис 9 а. Игрок 1 передачей направляет мяч в зону 3, куда выходит игрок 2 (связующий) и выполняет передачу в зону 4. Из зоны 4 (рис. 9 б) игрок 1 передачей посылает мяч на линию нападения (3 м от сетки), связующий выбегает туда и в положении спиной к зоне 2 выполняет в нее передачу игроку 3. Игрок 3 выполняет передачу в зону 3 и т. д. То же, но в другую сторону (рис. 9 в, г).

7. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2, связующий в зоне 1 (рис. 10). Учитель с противоположной стороны площадки передачей посылает мяч через сетку одному из трех игроков. Тот, кому направлен мяч, передачей посылает его к сетке на границу зон 3 и 2. Связующий выходит к сетке и

выполняет передачу в зону 4, 3 или 2, стоя спиной. После передачи связующий возвращается на место, а игрок, которому направлен мяч, отправляет его через сетку (в опорном положении или в прыжке) учителю. Упражнение выполняют непрерывно. Затем связующий делает выход к сетке из зон 6 и 5 соответственно в зону 3 и на границу зон 4 и 3, туда же направляется мяч при приеме от учителя.

8. То же, но связующий игрок после каждой передачи меняет зону выхода: после выхода из зоны 1 и передачи идет в зону 6, после выхода из зоны 6 идет в зону 5 и т. д.

9. То же, что в упражнениях 5—8, но связующий игрок у сетки выполняет передачу в прыжке.

10. Упражнения, в которых передача связующего завершается атакующим ударом.

Упражнения в передачах надо сочетать с упражнениями, приближающимися по условиям к игровым. Это достигается в процессе интегральной подготовки.

2. Правила соревнований по волейболу

Место для игры, оборудование и инвентарь

Площадка. Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 метров и шириной 9 метров. Препятствия следует удалить от её границ не менее чем на 2,5м (если речь идет о площадках летних) и на 1,5м (в помещениях).

Размер площадки можно уменьшить до 15м в длину и 7,5м в ширину.

Площадку очерчивают линиями - короткими (они называются лицевыми) и длинными (боковыми). Лицевые и боковые линии образуют прямые углы.

Перпендикулярно к лицевой линии в 3м от правого угла за площадкой проводят линию длиной 15см. Такую же линию проводят вне поля от правого угла как продолжение боковой. Вместе с боковой эти линии образуют зону по-

дачи.

Середины боковых линий соединяют прямой, называемой средней линией. Она делит площадку пополам. На каждой половине площадки в 3м от оси средней линии и параллельно ей проводят линию нападения.

Часть площадки, заключенная между линиями нападения, средней и боковыми, называется площадью нападения.

Линии должны иметь ширину не более 5см и находятся в одной плоскости с площадкой.

Сетка и мяч. Поперек площадки над средней линией натягивают веревочную сетку шириной 1м и длиной 9,5м. Ячейки сетки представляют собой квадраты размером 10х10см. Сетку укрепляют при помощи троса толщиной до 5мм или веревкой на двух стойках, расположенных в 0,5 - 1,5м от боковых линий. Верхний край сетки устанавливается по различной высоте для мужчин и женщин.

Мяч должен быть круглым, с длиной окружности 66 +/- 1см и весить 270+/10г. Наружная оболочка мяча из кожи или из ее заменителей. Для мальчиков и девочек 11-12 и 13-14 лет вес мяча должен составлять 200-250г. Встречу можно проводить одним мячом.

В России для детских соревнований установлена следующая высота сетки:

	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
Юноши	220см	230см	240см	243см
Девушки	200см	210см	220см	224см

Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать официальную высоту более чем на 2см.

Участники соревнований

Состав команд, замены игроков. В игре участвуют две команды. В команде вместе с запасными игроками должно быть не менее 12 человек. Основными считаются шесть игроков, которые вступают в игру в начале партии. В ходе партии команда может заменить любого основного игрока

запасным.

Замена игроков и взятие перерыва по требованию тренера команды должны проводиться в моменты, когда мяч выходит из игры. Заменить игрока можно только с разрешения судьи.

Игрок, выходящий из игры или входящий в игру, должен получить разрешение судьи. Игрок, удаленный судьей до конца встречи, вернуться в игру в этой встрече не имеет права.

Если в одной из команд осталось менее 6 человек и для замены использованы все запасные, игра прекращается и этой команде засчитывается в данной партии поражение.

При несчастном случае с игроком судья обязан - по заявлению капитана команды (если у команды к этому моменту уже исчерпаны все возможности замены) - прервать игру и разрешить команде замену травмированного игрока любым другим, ранее уже участвовавшим в игре. Если в команде всего 6 игроков, то в этом случае предоставляется перерыв в данной партии на 3 мин.

Костюмы игроков

Форма игроков - спортивная, произвольная, состоит из майки, трусов и кроссовок. Разрешается в тренировочных костюмах.

Расстановка игроков.

Перед каждой подачей мяча игроки обеих команд располагаются на своих сторонах площадки в две линии по три человека. Стоящие у сетки называются игроками передней линии (зоны), остальные - игроками задней линии (зоны). Перед подачей игроки задней линии не должны находиться впереди игроков соответствующей передней зоны (относительно сетки).

Менять расстановку игроков не разрешается до конца партии. Изменить расстановку и состав основных игроков команды могут только перед началом новой партии.

Основные положения правил игры

Счет и результат игры. Игра состоит из 3 или из 5 партий. Выигравшей партию считается команда, которая первой набирает 25 очков, но при счете

24:24 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется перевеса в 2 очка. Розыгрыш каждой подачи приносит очко любой команде, выигравшей мяч. Пятая партия играется до 15 (при необходимости с перевесом в 2 очка).

Продолжительность игры

Если из трех (пяти) партий команда выигрывает две (три), то она считается победительницей встречи.

Игра, по каким-либо причинам прерванная, но не отложенная, продолжается с того счёта, с тем же расположением игроков на площадке, какие были до перерыва.

Результат игры, по каким-либо причинам отложенной, аннулируется, и счет при возобновлении игры начинается снова.

Начало игры и подача

Подачу выполняют после свистка судьи, проводящим игру. Если игрок подал мяч до свистка, то такой мяч переигрывают. Подающий становится за площадкой в зоне подачи, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника.

Переход подачи

Игрок, выполняющий подачу, продолжает подавать до тех пор, пока он или его команда не совершит ошибку. После этого право подачи переходит к команде-сопернику.

Смена мест

При переходе подачи подавать начинает правый игрок передней линии. Все игроки при этом перемещаются на одно место по направлению движения часовой стрелки. Подобная смена мест происходит всякий раз, когда команда выигрывает подачу.

Удары по мячу

Мяч можно отбивать любым способом. Прикосновение мяча к телу приравнивается к удару. Каждая команда должна отбить мяч со своей половины площадки соперника не более чем в три удара, не давая ему коснуться земли.

Один и тот же игрок не имеет права прикасаться к мячу дважды подряд (кроме случая блокирования). Касание мяча при блокировании не считается ударом.

Переход средней линии.

Не считается ошибкой, если:

1. игрок наступит на среднюю линию;
2. какая-либо часть тела случайно переносится над средней линией, не создавая помех противнику.

Действия игроков задней линии (зоны)

Игрокам задней линии (зоны) разрешается направлять мяч на сторону противника с площадки нападения или воображаемого продолжения ее в стороны лишь в случае, когда мяч находится ниже верхнего края сетки. Игроки задней линии, находящиеся за линией нападения или за ее воображаемым продолжением, могут отбивать мяч на сторону противника любым способом, а после удара им разрешено приземляться на площадке нападения. Блокировать мяч игрокам задней линии (зоны) не разрешается.

Мяч считается проигранным командой в следующих случаях:

1. мяч коснулся пола;
2. команда ударила по мячу более трех раз подряд (кроме случая блокирования);
3. мяч был задержан или брошен;
4. игрок прикоснулся к мячу два раза подряд (за исключением случаев блокирования);
5. игрок коснулся сетки;
6. игрок коснулся мяча, находящегося в зоне противника;
7. игрок задней линии (зоны), находясь в площадке нападения, отбил на сторону противника мяч, который находился выше верхнего края сетки;
8. мяч, приземлился за площадкой или был выбит под сетку, коснулся какого-либо предмета вне площадки;
9. игрок коснулся мяча, используя для опоры скамейку, стену и т.п.;

10.при нападающем ударе или блокировании игрок воспользовался поддержкой партнеров.

Если игроки противоборствующих команд одновременно совершают ошибку, то ошибка считается обоюдной и мяч переигрывается.

Подача.

При подаче надо находиться за лицевой линией. Считается, что подача состоялась, когда мяч после удара не касается руки. До этого момента нельзя переступать лицевую линию подающему игроку. Остальные игроки должны находиться в пределах площадки и выполнять требования расстановки. При подаче удар наносится одной рукой по мячу, который не удерживается игроком (нельзя подавать «с руки»). Для выполнения подачи после свистка судьи игроку дается одна попытка в течении 8 сек.

Команда теряет право на подачу в случаях, если:

- 1.мяч при подаче перелетел через сетку с помощью усилий других игроков;
- 2.мяч подан не из зоны подачи;
- 3.выполняя подачу, игрок наступил на линию площадки либо переступил эту линию;
- 4.мяч при подаче задел посторонние предметы.

Неправильное поведение игроков

Поведение отдельных игроков и команд в отношении официальных лиц, соперников, зрителей или товарищей по команде может быть неспортивным, грубым, оскорбительным, агрессивным. Меры наказания за такое поведение определяются в зависимости от степени совершенного.

Неспортивное поведение: кто-либо из участников задерживает игру, дает неразрешенные ему указания, кричит, запугивает соперника, спорит с игроками, судьями или зрителями.

Грубое поведение: кто-то из участников ведет себя вразрез с правилами хорошего тона, морали, либо выражает пренебрежение в адрес судей, соперников или зрителей.

Оскорбительное поведение: действия, унижающие личное достоинство судей, соперников или зрителей и выражающиеся в оскорбительных высказываниях в их адрес.

Агрессивное поведение: реальные агрессивные действия или попытка предпринять таковые в отношении судей, соперников, зрителей.

Наказания за неправильное поведение. В зависимости от степени проступка игрока первый судья может применить:

- предупреждение о неспортивном поведении (не означает наказания, а лишь предупреждает игрока (игроков) или команду (команды) от повторения подобного поведения в течение данной партии);
- наказание за грубое поведение (команда-соперник получает право на подачу или очко);
- удаление или дисквалификация. Удаление применяется как наказание за оскорбительные действия и предполагает отстранение игрока от дальнейшего участия вб встрече до конца текущей партии. Дисквалификацией караются агрессивные действия. Эта мера наказания означает, что нарушивший правила должен покинуть игровое поле до конца встречи. При этом проигравшей команде не наказывают.

Перерывы в игре

В каждой партии команда может использовать два перерыва по 30с. Только тренер может давать в это время указания игрокам (не входя в площадку), Надо помнить, что просьба о перерыве или замене после свистка судьи на подачу не принимается. В нерешающих партиях есть два технических перерыва по 30 секунд (после 8 и 16 очков).

3. Предупреждение травм и оказание первой медицинской помощи

Спортивный травматизм – это повреждения, полученные на занятиях физической культурой и спортом.

Спортивные травмы отражаются на общем и спортивном состоянии школьника, выводя его из активных физических и спортивных занятиях. Они

препятствуют учебе и, зачастую, требуют значительных усилий и времени на восстановление.

У всех игроков есть возможность дозировать нагрузку в зависимости от состояния здоровья. Но когда на площадке встречаются дети, не всегда готовые справиться со своими эмоциями, они могут увлечься и перейти грань допустимых нагрузок или позволить себе грубость, недисциплинированность в отношении и партнера по команде и соперника.

Основными причинами возникновения травм в волейболе являются:

- недостатки в организации и проведении игры;
- вступление в игру без хорошей разминки;
- неудовлетворительная подготовка игрового поля и инвентаря;
- недисциплинированность игроков;
- неблагоприятные метеорологические и гигиенические условия.

Таким образом, травматизм можно предупредить, методически грамотно построив занятие, учитывая индивидуальные особенности школьников, не забывая про дисциплину в команде и имея хорошее состояние игрового оборудования.

Самыми распространенными травмами в волейболе являются: ушибы, ссадины, повреждения связочного аппарата суставов, растяжение мышц, вывихи, реже раны и переломы.

Ушиб – это повреждение мягких тканей и органов в результате удара. На месте ушиба быстро появляется припухлость, возможен и кровоподтек (синяк). При разрыве крупных сосудов под кожей могут образоваться гематомы (скопление крови). Ушибы приводят к нарушению функции поврежденного органа, а ушибы мягких тканей вызывают боль и умеренное ограничение движения конечностей.

Первая помощь при ссадинах проста: пораженные места обрабатывают перекисью водорода, затем смазывают 2-х процентным раствором бриллиантовой зелени и накладывают повязку. Небольшие ссадины оставляют открытыми.

При движениях в суставе, превышающих его физиологический объем или при движении в несвойственном суставу направлении, возникают растяжения и разрывы связок, укрепляющих сустав. Растяжение характеризуется появлением резких болей, быстрым развитием отека в области травмы и значительным нарушением функций суставов.

Первая помощь при растяжении связок такая же, как и при ушибах, т.е. прежде всего, накладывают повязку, фиксирующую сустав. При разрыве сухожилий, связок первая помощь заключается в создании травмированному полного покоя, наложении тугой повязки на область поврежденного сустава, чтобы прочно фиксировать его. Для уменьшения болей пострадавшему можно дать внутрь обезболивающее средство, а к области травмы приложить холод.

При любом растяжении необходимо обратиться к врачу, так как подобная симптоматика может быть и при трещинах кости.

Повреждение сустава, при котором происходит смещение соприкасающихся в его полости суставных концов костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани, называется вывихом. Симптомами вывиха являются боль в конечности, резкая деформация (западание) области, отсутствие активных и невозможность пассивных движений в суставе, фиксация конечности в неестественном положении, не поддающимся исправлению, изменение длины конечности.

Первая помощь при вывихе заключается в проведении мероприятий, направленных на уменьшение болей: холод на область поврежденного сустава, применение обезболивающих средств, фиксация конечности в том положении, которое она приняла после травмы. Свежие вывихи вправлять значительно легче, чем застарелые. Уже через 3-4 ч после травмы в области поврежденного сустава развивается отек тканей, скапливается кровь, что затрудняет вправление, поэтому пострадавшего необходимо скорее доставить к врачу. Не следует пытаться вправить вывих, так как иногда трудно установить, вывих это или перелом, тем более что вывихи часто

сопровожаются трещинами и переломами костей.

Всегда под рукой должна быть аптечка, в которой должно быть всё для оказания первой помощи: бинт, вата, лейкопластырь, йод, зеленка, перекись водорода, эластичный бинт, специальные препараты для заморозки и т.д.

В заключении предлагаем воспользоваться советами спортивных врачей и тренеров по профилактике травм:

- неукоснительно соблюдайте спортивный режим;
- совершенствуйте технику игры;
- обязательно делайте разминку перед занятиями;
- укрепляйте связки рук и ног;
- содержите в порядке свою спортивную одежду и обувь;
- следите за состоянием спортивной площадки;
- применяйте восстановительные средства (баня, массаж и др.);
- будучи простуженным, не тренируйтесь и не участвуйте в соревнованиях.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНА И. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Список использованной литературы

Основная литература

1. Железняк Ю.Д. Волейбол: учебник для ИФК. М.: ФиС, 2011.

Дополнительная литература

1. Беляев А.В. Волейбол на уроках физкультуры. М.: ФиС, 2011

2. Волейбол. Игра и спорт. М., издательство «Вече», 2006, 383 стр.

3. Волейбол. (Volleyball), сокр. перевод с немецкого Л. Микулина. М., издательство «Физкультура и спорт», 2003, 214 стр.

4. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя физической культуры. М., «Просвещение», 2001.

5. Железняк Ю.Д., Кунявский В.А. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс. 2005, 112 стр. (библиотечка тренера).

6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М., «Физкультура и спорт», 2005, 224 стр.

7. Козырева Л.В. Волейбол: азбука спорта. М.: ФиС, 2009.

8. Кунянский В.А. Волейбол: практикум для студентов. М.: ТВТ «Дивизион», 2009.

9. Оинума С. Уроки волейбола. Перевод с японского. М., «Физкультура и спорт». 2000, 112 стр.

10. Шиширин В.А. Дидактический материал для учителей физической культуры. Саратов: Лицей, 2005, 80 стр.