

Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШОВСКОГО

Саратов 2019

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Организация занятий по обучению игре в волейбол.

Автор: Шпитальная Е.Н.: Учебно-методическое пособие – Саратов: Издательство саратовский университет, 2019, стр. 54

В пособии излагаются методические рекомендации по организации занятий по волейболу. Цель данного пособия – помочь, прежде всего, тренерам и волейболистам всех уровней на современном этапе развития волейбола, особенно вследствие изменения правил игры.

Пособие можно использовать преподавателям и студентам спортивных кафедр вузов (особенно при прохождении педагогической практики в школах), а также учителям физической культуры общеобразовательных школ (гимназий, колледжей и т. д.), тренерам волейбольных спортклубов, различных КФК.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ПЕРВЫШЕВСКОГО

Оглавление

Либеро	5
Игра ногой в волейболе	9
СОВЕТЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ НАВЫКОВ	13
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	52

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

ЛИБЕРО

Международная федерация волейбола приняла решение о введении такого амплуа, как либеро. Либеро улучшает качество игры команды в защите, потому что в идеале он должен принимать подачу и защищаться лучше любого другого игрока.

Сущность игровых действий игрока такого амплуа сводится к следующему:

- либеро должен быть хорошим принимающим;
- либеро должен быть хорошим защитником.

Сегодня роль либеро выполняют бывшие нападающие— доигровщики. Но в идеале на пост либеро должны наигрываться специальные игроки, начиная с детского возраста.

На площадке либеро, не переученный из нападающих, а начинающий сразу обучаться как либеро станет очень полезной фигурой. Он наиболее быстро будет прогрессировать в вышеуказанных компонентах и это считается определяющим моментом, так как либеро должен будет проводить многие часы на тренировках, работая больше над защитными действиями, приемом подачи и передачи на нападающий удар со второй линии.

Задачи тренировки:

- 1) развитие скоростных качеств;
- 2) обучение и совершенствование игровых действий либеро.

Продолжительность занятия — 120 минут.

Инвентарь — набивные, хлорвиниловые, волейбольные мячи.

Подготовительная часть — 20 минут.

Построение, объяснение задач урока, формирование настроения на тренировочную деятельность.

1. Ходьба обычная на носках, на пятках, спиной вперед.
2. Медленный бег в сочетании с быстрой имитацией волейбольных приемов по сигналу тренера.

3. В различных исходных положениях движение плечами вверх-вниз, вперед-назад, круговые движения.
4. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.
5. Сжимание и разжимание пальцев рук в положениях руки вперед, в стороны, вверх (в движение).
6. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание разгибание рук при максимально сильном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх).
7. Передвижение на руках при удержании ног партнером.
8. Из упора лежа, ноги на гимнастической скамейке, руки согнуты в локтях. Отталкивания руками с хлопками в ладоши.
9. Стоя на одной ноге, другая впереди, сгибание разгибание стопы, круговые движения стопой наружу и внутрь. То же, другой ногой.
10. Бросая волейбольный мяч вверх, сделать максимальное количество скоростных передвижений под мячом после каждого его отскока от пола.

Основная часть — 95 минут.

I. Совершенствование скоростных качеств игроков (либеро).

1. По зрительному сигналу ускорение 10 м из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).
2. Перемещение в средней и низкой стойке вдоль границ площадки, правым, левым боком, спиной, лицом вперед с остановками, с остановками с поворотом на 90 градусов по зрительному и звуковому сигналам.
3. Занимающиеся перемещаются по границе волейбольной площадки правым, левым боком, спиной, лицом вперед в зависимости от сигналов тренера.
4. Бег с изменением направления (30 м). Занимающийся от лицевой линии бежит к сетке, поворот кругом до 3-х метровой линии, поворот кругом — до 3-х метровой линии на противоположной стороне, поворот кругом — до

сетки, поворот кругом — до лицевой линии. Во всех случаях надо касаться линий.

II. Совершенствование передачи на нападающий удар со второй линии.

1. Метание набивного мяча (2 кг) двумя руками от головы и ловля — в стену, многократно, на различную высоту.

2. Метание и ловля набивного мяча в парах, на месте и в движении.

3. Передача двумя руками сверху; один игрок стоит на месте и передает набивной мяч другому, который перемещается по кругу.

4. Разнообразные передачи у стенки: комбинация — прием-передача сверху, затем снизу. Прием-передача мяча после перемещения вправо, влево.

5. Верхняя передача мяча из зоны 5 в зону 2, отсюда в зону 4 с возвращением мяча в зону 5.

6. Верхняя передача мяча из зоны 1 в зону 4, отсюда в зону 2 с возвращением мяча в зону 1.

В упражнениях 5 и 6 игрок перемещается в зоны 5 и 1 из зоны 6 с последующим возвращением обратно.

7. Верхняя передача мяча из зоны 6 в зону 2, отсюда в зону 4 с возвращением мяча в зону 6.

8. Верхняя передача мяча из зоны 6 в зону 4, отсюда в зону 2 с возвращением мяча в зону 6.

В упражнениях 7 и 8 игрок перемещается в зону 6 из зон 5 и 1 с последующим возвращением обратно.

9. Четверо занимающихся располагаются у вершин воображаемого четырехугольника на расстоянии 4-6 метров друг от друга. Верхняя передача мяча в средней стойке слева — направо, справа — налево.

III. Совершенствование приемов подачи и защитных действий.

1. Игрок стоит спиной к партнеру на расстоянии 6-8 м. Партнер бросает набивной мяч (1 кг) и подает сигнал, по которому игрок поворачивается кругом, бежит и ловит мяч, имитируя прием-передачу сверху, снизу с

последующим падением и перекатом на спину. То же, но с приемом хлорвинилового мяча.

2. Два игрока стоят у стены лицом к ней друг за другом. У сзадистоящего в руках мяч (теннисный, хлорвиниловый, волейбольный), который он бросает в стену; первый игрок ловит теннисный мяч, принимает снизу другие.

3. Два игрока стоят на расстоянии 6-8 м лицом друг к другу. Один бросает в другого хлорвиниловый мяч, а второй — принимает его двумя руками снизу на «манжеты» и возвращает партнеру. То же, но мяч набрасывается вправо, влево, вперед, назад от партнера, который после перемещений, перекатов и бросков на грудь принимает мяч.

4. На одной стороне площадки находятся «защитники» (они в зонах 1, 6, 5) и «нападающие» (они в зонах 2, 3, 4). «Нападающие» с хлорвиниловыми мячами стоят у сетки лицом к ней. По сигналу они в прыжке бросают мяч в «своего» партнера, который принимает мяч снизу, направляя мяч «своему» нападающему.

5. Два игрока тренируют партнера в приеме хлорвинилового мяча двумя руками снизу (сверху), выполняя броски и удары поочередно. Два игрока стоят у сетки лицом к ней с мячами. Один в зоне 2, второй — в зоне 4. На противоположной стороне стоят 2 игрока на задней линии. Один в зоне 5, второй в зоне 1. По сигналу игрок зоны 4 с собственного подбрасывания бьет в зону 5. Там игрок этой зоны принимает его и направляет в зону нападения (по заданию). В это же время игрок зоны 2 делает обман и игрок зоны 5 принимает его. После этого игрок зоны 2 бьет с собственного подбрасывания в зону 1, а игрок зоны 4, вслед за ним делает обман, вынуждает игрока зоны 1 принимать удар, а затем и обман и т.д.

6. Один игрок в зоне 4, второй с мячом в зоне 2. Передача в зону 5, игрок зоны 4 перемещается туда и передачей возвращает мяч в зону 2, туда же производится удар. Затем передача направляется в зону 4, оттуда передача в зону 2 и оттуда снова следует удар и т.д.

7. Два нападающих игрока с мячами находятся в зонах 4 и 2 и поочередно наносят нападающие удары в зону 1 (5), где защитник принимает мяч. То же, но направление ударов меняется.

8. Прием мяча от нападающих ударов в парах на расстоянии 5-8 метров (прием сверху и снизу поочередно) на месте и после перемещения:

- два игрока производят удары и выполняют защитные действия;

- прием мяча (сверху или снизу) после перемещения, (на принимающего игрока производят несильные удары — поточно).

9. Поочередное выполнение приема двух мячей (у сетки в зонах 2 и 4 стоят игроки, которые выполняют удары).

10. Прием мяча после нападающего удара через сетку.

11. Игрок принимает подачу в зоне 1 и первую передачу адресует на связующего игрока, который выполняет нападающий удар в него и принимающий играет в защите. То же самое в зонах 5 и 6.

12. Прием мяча с последующей второй передачей к линии нападения из зоны 1, 6, 5 вторым игроком.

Заключительная часть — 5 минут.

Упражнение на восстановление дыхания, медленный бег, упражнение на гибкость, подведение итогов урока.

ИГРА НОГОЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Защитная система определяется условиями и заданиями, лимитирующими диапазон индивидуальных действий игрока, который используются для обработки определённой категории мячей в специфических ситуациях, учитывая высокую скорость полета мяча после нападающих ударов.

В связи с возрастанием скоростей в игре Федерация волейбола приняла решение о возможности отбивания мяча ногой. Сложившееся положение поставило перед тренерами новые задачи при обучении юных волейболистов технике игры ногой.

В игре применяются в основном удары по мячу, выполняемые внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удар внутренней стороной стопы отличается значительной точностью, так как при ударе с мячом соприкасается большая площадь стопы. В момент удара напряженная нога развернута носком кнаружи, а её стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней частью подъема стопы используется при передаче мяча через сетку со всех дистанций. При выполнении его носок стопы оттягивают вниз, — нога напряжена. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Опорная нога, слегка согнута в коленном суставе, ставится на внешнюю часть стопы.

Задачи занятия:

- 1) обучение игре ногой в волейболе;
- 2) совершенствование тактических приемов в игровой обстановке.

Продолжительность урока — 120 минут.

Инвентарь — волейбольные мячи, держатели мяча.

Подготовительная часть — 20 минут.

Построение, организация занимающихся, объяснение задач урока.

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках.
2. Передвижение на полусогнутых ногах, в приседе лицом вперед, правым и левым боком.
3. Бег вдоль границ площадки, по сигналу последний в колонне делает ускорение и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий и т.д.
4. Стартовое ускорение различными приемами (обычным бегом, скрестным и приставным шагами правым и левым боком).

5. В исходном положении основная стойка, руки в стороны, круговые движения прямыми руками на малой амплитуде с постепенным увеличением её до максимальной.

6. Из исходного положения основная стойка, руки на поясе, наклоны вперед, назад, в стороны.

7. Из исходного положения основная стойка, руки на поясе, повороты туловища вправо, влево не сдвигая с места ног.

8. Стоя лицом друг к другу и держась за руки —одновременные взмахи правой ногой вправо, левой — влево.

9. В исходном положении сидя лицом друг к другу, упираясь стопами согнутых ног и держась за руки выполняется попеременное и одновременное разгибание ног с взаимном сопротивлением.

10. В исходном положении сидя или лежа, один из занимающихся сгибает и разгибает стопу, другой руками оказывает сопротивление.

11. В исходном положении лежа на животе, ноги согнуты в коленном суставе круговые вращения голеними вовнутрь, наружу.

12. В исходном положении лежа на спине, ноги согнуты в коленном суставе, круговые вращения в голеностопном суставе.

13. Прыжки на месте на правой, на левой и на обеих ногах с поворотами на 180 и 360 градусов.

Основная часть — 95 минут.

1. Методика обучения ударам мяча внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема:

1. Удары внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по отскочившему от земли мячу правой и левой ногой в цель.

2. Удары внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по прыгающему впереди мячу (впереди — справа, впереди — слева) правой и левой ногой в цель.

3. Удары правой и левой ногой по мячу после отскока от земли любым способом.

4. Поддержание мяча ударами ног (правой и левой) и поочередно в воздухе (жонглирование).
5. Поддержание мяча в воздухе ударами ног любым способом в парах.
6. Игра в волейбол головой и ногами.
7. Удары ногами внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по подвешенному в держателе мячу.
8. В парах. Игроки стоят напротив друг друга через сетку на различных расстояниях, один перебрасывает мяч через сетку, другой ударом ногой любым способом возвращает мяч через сетку.
9. В парах. Два игрока передают друг другу мяч правой и левой ногой, безостановочно действуя заданным способом.
10. В парах. Игроки стоят напротив друг друга через сетку на различных расстояниях, один перебрасывает мяч через сетку на трехметровую линию с различной скоростью и траекторией, партнер после перемещения возвращает мяч ударом правой или левой ноги любым способом.
11. Прием снизу подачи во 2 номер, игрок 2 номера скидывает мяч в трехметровую зону, принимающий после перемещения ударом правой или левой ноги любым способом перебрасывает мяч на другую сторону (игрок принимает подачу поочередно в 1, 5, 6 номерах)

П. Совершенствование технико-тактического мастерства в игре.

1. Игровая разминка с мячами в парах.
2. Произвольные нападающие удары через сетку из 2,3 и 4 номеров с высоких, средних и низких передач.
3. Двусторонняя игра по заданию:
 - осуществлять эффективный переход от защиты к нападению и от нападения к защите в игровой обстановке;
 - при срыве приема подачи мяч на сторону противника переводить ударом ногой.

Заключительная часть — 5 минут.

Медленный бег, в ходьбе упражнение на восстановление дыхания, упражнение на растяжение. Подведение итогов урока.

СОВЕТЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ НАВЫКОВ

В этом разделе мы познакомим игроков и любителей игры с практическими рекомендациями некоторых спортивных педагогов и выдающихся мастеров игры в волейбол.

Это нужно всегда

«Игра — не просто детская забава, но и животворный источник мышления, благородных чувств и стремлений», — говорил В. А. Сухомлинский. В развитии самых разных способностей людей, особенно детей, большая роль принадлежит играм. Кандидаты педагогических наук Э. Михайлова, Ю. Иванов, И. Коротков, Е. Матвеев, В. Петров советуют уделять внимание подвижным играм и некоторым специальным простым упражнениям, не требующим дополнительного оборудования. Они подходят как детям, так и взрослым. Некоторые из этих игр индивидуальные, а для других создаются команды от 10 человек. Эти игры и упражнения хорошо взбадривают, развивают силу, прыгучесть, улучшают координацию движений и, конечно, способствуют повышению мастерства.

Чехарда. Встаньте друг за другом с промежутками до пяти шагов. Голову пригните и сами согнитесь, опираясь на согнутую в колене ногу. Последний из играющих разбегается и по очереди перепрыгивает через каждого стоящего впереди, опираясь руками о его спину. Играющие постепенно выпрямляются, увеличивая высоту прыжка. Каждый перепрыгнувший становится впереди. Кому прыжок не удался, выбывает из игры.

Достань камешек. Для игры требуется крепкая веревка длиной 2-3 м и два небольших камешка. Двое соревнующихся берутся за концы веревки (для удобства на концах веревки можно завязать узлы или сделать петли), расхо-

дятся, натягивая ее. На одинаковом расстоянии от каждого игрока кладется камешек. По сигналу каждый старается, перетянув противника, достать свой камешек.

Перетяни за черту. Команды становятся у черты друг против друга. По свистку игроки одной команды берутся за руки и стараются перетянуть соперника за черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победивший теперь может помочь товарищам — обхватив за талию игрока своей команды.

Кто останется в кругу? Встав на одну ногу и скрестив руки на груди, участники стараются вытолкнуть плечом один другого из круга или заставить встать на обе ноги. Кто не сумеет удержаться — выходит из игры. Особенно интересен финал, когда в кругу оказываются два самых сильных и ловких участника.

Тяни-толкай. Соревнуются пары в беге на 20-30 м. Пары, взявшись за руки, бегут, касаясь спинами друг друга. Прибежав к финишу, возвращаются на старт. Получается, что в одну сторону играющий бежит нормально, а в другую — пятится спиной.

Мяч в воздухе. Эта несложная увлекательная игра помогает совершенствовать технику передачи мяча и нападающего удара, воспитывает смелость, сноровку, умение парировать нападающий удар.

Играющие выстраиваются по кругу и пасом сверху передают друг другу волейбольный мяч. Тот, кто неточно дал пас партнеру или не сумел принять мяч (допустил захват или уронил мяч на землю), выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся два самых умелых волейболиста. Они и разыгрывают между собой своеобразный финальный поединок (до падения мяча).

Эту игру можно проводить в виде соревнования в двух кругах с равным числом участников. Если в одном круге передача мяча продолжается, а в другом все, кроме одного, выбыли из игры, то становится очевидным, что участники первого круга обыграли волейболистов второго.

Еще один вариант игры, проводимый в одном кругу. Допустившие ошибку садятся в середину круга, а игроки, разыгрывающие мяч, время от времени сильным ударом посылают его в штрафников. Отскочивший от них мяч снова вводится в игру. Если игрок не попал мячом в сидящих, то занимает место рядом с ними. Обстрел продолжается до тех пор, пока один из тех, кто находится в центре круга, не поймает мяч с лета.

Тогда штрафники входят в круг, а на их место возвращается игрок, от которого мяч попал в руки одному из сидящих игроков.

На перехват. В этой игре имеются элементы баскетбола и гандбола. Но играть можно любым мячом, даже ватерпольным.

Участники игры становятся в круг, кроме двух-трех водящих, которые выходят на середину. Задача водящих — коснуться рукой мяча, который перебрасывают между собой стоящие по кругу. На место водящего, который осалил мяч в воздухе или находящийся в руках у игрока, в середину идет тот, кто не сумел сделать точную передачу своему партнеру. Если мяч выкатился за пределы круга (круг можно начертить на земле или обозначить воткнутыми в землю короткими вешками), за ним может бежать любой игрок. Если же завладеет мячом водящий, он получает право встать в круг, а на его место выходит игрок, допустивший оплошность.

Защита «крепости». Так называемая крепость условно обозначается обычной палкой, слегка воткнутой в землю в середине круга диаметром 10-12 шагов. В середину круга выходит защитник «крепости». Остальные игроки, перебрасывая друг другу мяч, стараются попасть им в «крепость». Защитник всячески ее прикрывает, отбивая мяч руками и ногами. Если палка сбита, то игрок, которому это удалось сделать, становится новым защитником.

Подвижная цель. Эта игра несколько напоминает предыдущую. Игроки стремятся попасть мячом в водящего, который, спасаясь от мяча, бегает, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал в водящего (не заступив за условную линию, ограничивающую круг), меняется с ним местами, и игра продолжается. Побеждает тот, кто дольше продержится в кругу.

Защитай товарища. Так называется еще один вариант игры, похожий на два предыдущих. В середину круга выходят два водящих, один позади другого. Стоящий впереди защищает партнера от попадания мяча, который перебрасывают-между собой стоящие по кругу. Игрок, попавший мячом в цель, выходит в круг и выступает в роли защитника, а прежний защитник занимает место за его спиной. Он теперь своеобразная мишень для остальных играющих.

Круговая лапта. Эта игра более сложная. Похожа на ту, что описана выше, но носит командный характер. Одна половина играющих занимает место по кругу, другая — входит в его середину. Стоящие по кругу метят мячом всех, кто находится в середине, а они в свою очередь, стараются поймать мяч.

Если сделать это не удалось, игрок, допустивший оплошность, покидает круг, а если поймал мяч, то остается в игре. Те, кто хорошо ловит мяч, выручают товарищей, выбывших из игры, и они снова входят в круг. Стоит ловко поймать мяч, и партнер получает право снова войти в игру. Соревнование длится 5 минут, после чего команды меняются ролями. Победителем объявляется команда, сумевшая вывести из игры наибольшее количество игроков соперника.

Можно для разнообразия несколько видоизменить правила этой игры. Например, не разрешать игрокам, находящимся в кругу, ловить мяч. Игра заканчивается, когда из круга выбит последний игрок. Побеждает команда, сумевшая быстрее вывести из игры своих соперников.

Старт за мячом. Две команды встают в шеренгу справа и слева от ведущего. Игроки каждой из команд рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. У ведущего в руках волейбольный мяч. Он бросает его вперед и громко называет тот или иной номер. Два игрока, имеющие названный номер, устремляются к мячу и стараются завладеть им. Сделавший это первым приносит своей команде очко. Мяч — снова у ведущего. Он называет следующий номер, бросает мяч, и два игрока устремляются вперед.

Каждый игрок может быть неожиданно вызван еще 1 -2 раза. Побеждают игроки той шеренги, которые большее число раз завладели мячом.

Другой вариант — с двумя мячами, которые находятся не у ведущего, а у игроков двух соперничающих команд. По сигналу ведущего игроки, в руках у которых мячи (например, третьи номера), одновременно и как можно дальше бросают их вперед. После этого бегут за мячами. Но каждому нужно завладеть мячом, брошенным соперником и быстрее вернуться в расположение своей команды. Сделавший это первым приносит своей команде очко, и мячи передаются для броска другим номерам. Игра заканчивается, когда каждый участник один раз стартовал за мячом. Побеждает команда, набравшая больше очков.

С приседаниями. В этой игре можно проверить умение ее участников делать волейбольную передачу сверху или просто бросать и ловить мяч. Каждая из команд выбирает игрока (капитана), хорошо владеющего мячом, а затем строится в колонну лицом к капитану. Расстояние между игроками — 5-6 шагов.

По сигналу ведущего капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Он ловит мяч, возвращает его обратно капитану и, быстро присев, принимает положение упора. Затем капитан перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками своей команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний из участников игры отдаст мяч капитану, тот поднимает его над головой, и вся команда быстро поднимается.

Побеждают игроки той колонны, которая раньше закончила передачи. Вместо бросков можно делать волейбольные пасы. Упавший мяч надо поднять и продолжать игру.

С мячом и без мяча. Место игры — небольшая, ограниченная вешками полянка. Все игроки разбегаются в разные стороны, а водящий старается догнать и осалить одного из них. Выручить игрока, которого преследуют, может лишь... волейбольный мяч. Мяч находится у играющих, которые в

критический момент, когда водящий настигает игрока, делают ему передачу. Игрока с мячом осалить нельзя, и водящий должен искать себе другой объект.

Если водящий сумел осалить игрока без мяча или непосредственно мяч налету, он сменяется тем игроком, который не успел убежать или после броска которого догоняющий коснулся мяча.

Повышение скорости движения. Для повышения скорости движения волейболисту полезны стартовые упражнения и упражнения в скоростном беге. Все они направлены на развитие скорости в начале движения. Поэтому дистанции берутся небольшие.

1. Ноги поставьте на ширину плеч, туловище наклоните вперед. По сигналу сделайте прыжок вперед, приземляясь на обе ноги. Упражнение начинайте серией из 8-10 прыжков.

2. Стартовое положение такое же. По сигналу сделайте 3- 5 прыжков на правой ноге, затем столько же на левой.

3. Прыжками на одной ноге пройдите расстояние до 30 м.

4. Бег в гору на 15-30 м (с фиксацией времени).

5. Бег вверх по лестнице на 40-50 ступеней (с фиксацией времени).

6. Различные старты: а) высокий старт из обычного положения и из стойки боком или спиной к направлению бега;

б) из положения стоя на одном или двух коленях; в) из положения сидя или лежа на спине. Независимо от положения на старте, бежать нужно только лицом вперед.

7. Старт из стойки боком или спиной к направлению бега. Бежать в том же положении, не поворачиваясь.

8. В быстром беге по сигналу изменять направление движения.

Скорость во многом зависит от правильной техники бега. Поэтому рекомендуем игрокам использовать опыт спринтеров, выполняя некоторые подготовительные упражнения:

1. Пробегите 30-40 м, высоко поднимая колени и не отклоняя туловища назад.

2.Пробегите 30-40 м скачками, стараясь каждым скачком как можно дальше продвинуться вперед. Прыгая, отталкивайтесь с носка, энергично выносите колено вперед.

Темп бега и характер усилий нужно постоянно менять. Чередуйте максимально быстрое выполнение упражнения с более свободным, легким бегом. Это относится и к упражнениям в беге на скорость:

1.Бег на 10-60 м с высокого старта. Повторите 4-10 раз. Между повторениями отдыхайте 2-3 минуты.

2.Бег с ускорением на 60-120 м. Повторите 3-6 раз.

3.Бег на 20-30 м, но не со старта, а с разбега (примерно 5м).

ИГРОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Развивать игровую выносливость нужно для того, чтобы спортсмен на протяжении всего соревнования был в силах играть в максимально высоком темпе, доступном его команде.

Какие же упражнения полезны для развития игровой выносливости?

Упражнения в беге

1.Чередование рывков и медленного бега. Сделав рывок на 10-30 м, возвращайтесь обратно медленным бегом. Повторить 5-10 раз.

2.Рывки поперек площадки. Пересечь боковые линии 4 раза подряд без остановки. Повторить 3-5 раз, отдыхая 1-2 минуты.

3.Бег от одной лицевой линии до другой и обратно по восьмерке. Повторить 3-5 раз.

Упражнения с мячом

1.Передача мяча на месте. Расстояние между двумя игроками не менее 6 м. Несколько пар игроков соревнуются в том, кто раньше выполнит 50, 75, 100 передач. После небольшого отдыха повторить упражнение 2-3 раза.

2.Эстафеты с ведением мяча (встречная, круговая, с поворотом). Участвуют две команды или группы игроков.

Упражнения из различных видов спорта

1.Плавание на дистанцию 100 м любым способом (в спокойном и быстром темпе).

2.Велопробег по шоссе на скорость. Дистанция 3-10 км.

3.Лыжная гонка на 3-5 км. Прохождение дистанции 5-15 км в переменном темпе (чередовать рывки с замедленным ходом).

4.Игра в хоккей с мячом.

5.Бег по пересеченной местности (кросс). Включайте в пробежку больше рывков, прыжков через препятствия, поворотов.

6.Бег на дистанции 800, 1500 м.

7.Эстафетный бег с участием игроков команды (5х100 м, 5х400 м, 5х800 м, 5х1000 м).

Для выработки игровой выносливости с успехом можно использовать и другие виды спорта.

СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ

Развивать это качество можно многими из тех упражнений, которые служат для развития силы ног и туловища. Кроме того, мы рекомендуем и ряд специальных упражнений.

Упражнения с набивным мячом

1.Передача и прием набивных мячей одной и двумя руками (разными приемами).

2.Броски и толкание набивных мячей одной и двумя руками на дальность.

3.Подкидывание набивного мяча вверх с последующим прыжком, ловля мяча, отбивание его руками, плечами или туловищем.

Вес мячей для всех этих упражнений полезно постепенно увеличивать с 3 до 10 кг.

4.Перетягивание. Игроки стараются перетянуть друг друга, взявшись за одну или обе руки, либо за одну или две гимнастические палки. Еще один вариант — перетягивание, держась за мяч.

5. Выталкивание: а) стоя на обеих ногах и упираясь плечом в плечо; б) прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом или грудью (руки прижаты к туловищу).

6. Выталкивание в приседе. Игроки, присев на корточки, выталкивают соперника ладонями согнутых рук.

ГИБКОСТЬ

Упражнения, развивающие гибкость, можно выполнять только после основательного разогревания организма. Амплитуду и скорость движений увеличивайте постепенно. Некоторые упражнения рекомендуем проводить с гантелями или другими отягощениями. Весовая нагрузка позволяет увеличить амплитуду движений. Тем самым ускоряется развитие гибкости.

Упражнения для развития гибкости

1. Круговые движения руками перед собой с отведением рук как можно дальше.

2. Рывки руками назад (на разных уровнях).

3. Попеременное отведение согнутых в локтях рук назад с последующим выбрасыванием их вперед (кисти расслаблены).

4. Повороты туловища в стороны (руки расслаблены, ступни расставлены шире плеч).

5. Наклоны туловища в стороны (ступни — шире плеч).

6. Пружинящие наклоны вперед (ступни — на ширине плеч).

7. Вращение туловища (ступни — шире плеч).

8. Прогибание вперед. Стоя спиной к гимнастической стенке, руками захватите перекладину над головой и прогибайтесь.

9. Пружинящие наклоны вперед. Стоя лицом к гимнастической стенке, возьмитесь широко расставленными руками за перекладину и наклоняйтесь вперед.

10. Пружинящие приседания с опорой руками о колени (ноги — на ширине плеч).

СИЛА ПАЛЬЦЕВ

Успешное выполнение приемов и передач сверху зависит главным образом от силы пальцев.

Упражнения на развитие силы пальцев

1. Встаньте на расстоянии 1 м от стены (рис.31,а) и упритесь в нее расставленными пальцами. Отталкивайтесь и возвращайтесь в упор, меняя пальцы и их число (от пяти до одного).
2. Накручивайте груз на палку, вращая ее к себе, а затем от себя (рис. 31, б).
3. В упоре лежа, опираясь на пальцы, сгибайте и выпрямляйте руки (рис. 31, в).
4. Сжимайте кистью теннисный мяч, специальную пружину или эластичное резиновое кольцо (рис. 31, г).
5. Выпуская из руки ядро весом 3-5 кг, ловите его той же рукой, захватывая пальцами сверху (рис. 31, д).

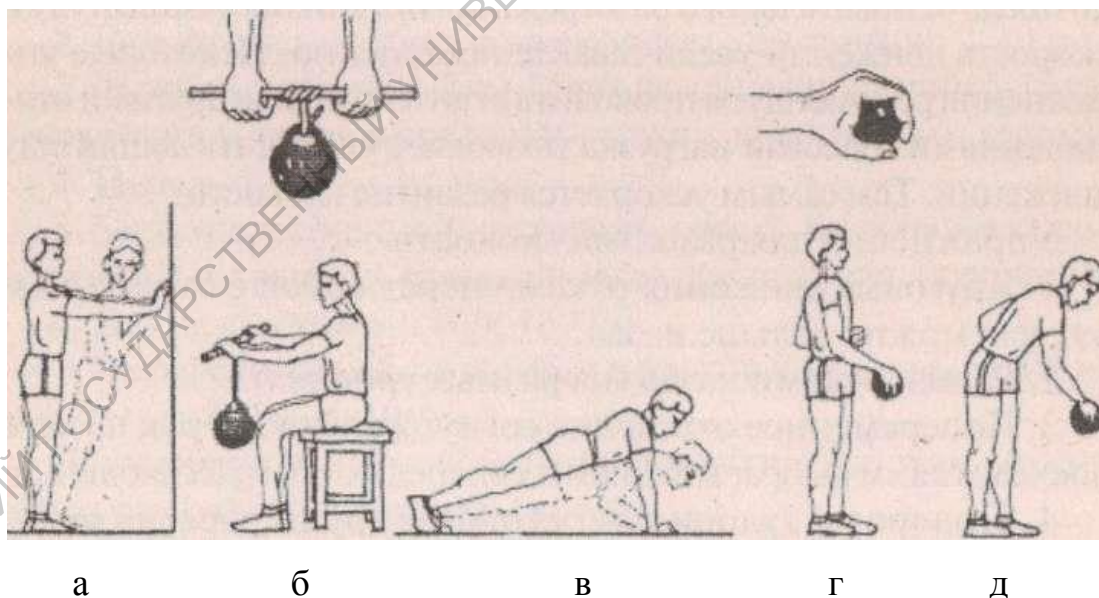


Рис. 31. Развитие силы пальцев

НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

Термином «расслабление» принято характеризовать свободу, непринужденность, легкость движений. Этот термин неудачен для спорта, ведь в соревнованиях игроку нужно не расслабляться, а быть собранным,

готовым к любым действиям. Лучше говорить о свободе, непринужденности движений.

Как же приучить игроков раскрепощать мышцы? Мы предлагаем упражнения, которые, в отличие от других, выполняются без напряжения. Особенно полезны они после больших нагрузок в тренировочных играх и напряженных соревнованиях.

Рекомендуем чередовать упражнения на скорость, силу, выносливость с упражнениями на непринужденность движений.

Упражнения на непринужденность движений

1. Расставьте ноги шире плеч, сделайте полуприсед, наклонив расслабленное туловище. Выпрямляя ноги, поднимайте расслабленные руки в стороны.

2. Та же стойка. Расслабленные руки висят свободно. Поочередно сгибая ноги, легко поворачивайте туловище в сторону согнутой ноги. Руки обвивают туловище.

3. Размахивайте расслабленной ногой попеременно назад и вперед, опираясь рукой о какой-либо предмет.

4. Выполняйте свободные прыжки с ноги на ногу, расслабляя все мышцы.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Тот, кто хочет повысить свое мастерство, должен упражняться ежедневно. Советуем часть упражнений включать в утреннюю зарядку.

При упражнениях на игровую выносливость рекомендуем на первых занятиях пробегать более длинные отрезки и не на предельной скорости. С ростом тренированности длину отрезков надо уменьшать, а скорость их пробегания увеличивать. Постепенно сокращайте число и длину отрезков, пробегаемых в медленном темпе для отдыха.

КРЕПКИЕ КОЛЕНКИ

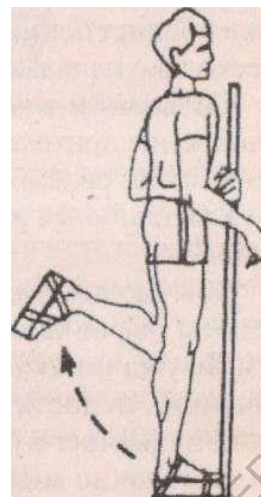
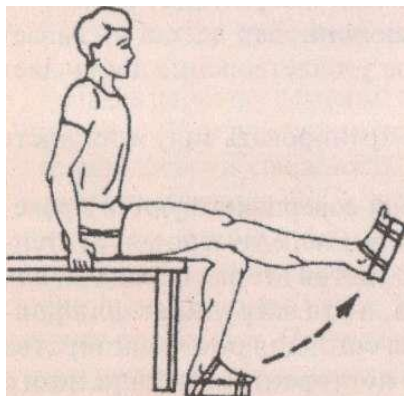


Рис. 32. Укрепление мышцы коленного сустава

Волейболисты нередко жалуются на повреждение колена. И часто даже не подозревают, что травма произошла не только из-за несчастливой случайности, но и в результате слабости мышц.

Укрепить мышцы коленного сустава легче всего упражнениями с отягощениями (рис.32). Если у вас колено болит, то прежде чем упражняться, посоветуйтесь с врачом. Самое подходящее время для упражнений — период после окончания спортивного сезона. Выбирайте такой вес отягощения, чтобы без перенапряжения повторить упражнение 10 раз. Выполняйте движения плавно, без рывков, тремя сериями по 10 повторений. Тренируйтесь по 3 раза в неделю. Вес отягощения постепенно увеличивают.

Рекомендуем три упражнения с отягощением.

1. Сядьте на стол, прикрепите к стопе отягощение. Поднимайте вес ногой медленно в одном темпе, если сможете поднять 10 раз груз весом 10-12 кг, то, значит, колено здорово, и можно смело выходить на соревнования.

2. Лежа на животе, медленно поднимайте голень с отягощением. Если прикрепить к стопе так называемый «железный ботинок», то можно упражняться стоя, держась руками за спинку стула.

3. Возьмите штангу со стоек и сделайте два шага вперед. Начинайте упражнение, стоя обеими ступнями на полу. Медленно приподнимайтесь на

носках, не сгибая коленей. Постепенно доведите число повторений в серии до 15.

С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ

Окончена напряженная тренировка. И все же редко какой волейболист покинет спортивный зал, прежде чем не сделает несколько нападающих ударов. Как говорят, для души!

Сильный и точный нападающий удар всегда вызывает одобрение зрителей. Истинное удовлетворение доставляет он и самим волейболистам.

Как наиболее рационально тренировать силу и точность удара?

Обычно атакующие действия совершенствуются проведением ударов через сетку со вторых передач и по мячу у стенки. Но у начинающих волейболистов вторая передача, как правило, недостаточно точна, а это затрудняет шлифовку нападающего удара. Кроме того, для роста мастерства недостаточно многократных повторений того или иного технического элемента. Надо систематически заботиться о развитии силы и быстроты применительно к технике нападающего удара и кропотливо совершенствовать технику заключительного, ударного движения по мячу.

Успех нападающего удара во многом зависит от скорости сокращения мышц. Надо уметь сконцентрировать максимальное усилие в кратчайшем отрезке времени. Для этого следует систематически выполнять различные скоростно-силовые упражнения. Прежде всего, это упражнения с отягощениями — с набивными мячами весом от 1 до 3 кг, гантелями (от 0,5 до 3 кг), специальными манжетками для кистей рук и предплечий, в которые помещается груз от 50 до 300 г.

К обыкновенной кожаной перчатке с отрезанными пальцами (рис. 33) в зависимости от уровня подготовки волейболиста пришивается мешочек с песком. Рукавица закрепляется тесьмой у лучезапястного сустава.

Надев перчатку с грузом, волейболист тренирует нападающий удар. В результате интенсивно развивается кисть руки, увеличивается подвижность лучезапястного сустава. Вес перчатки способствует более энергичному

сгибательному движению кисти. Кроме того, мышцы и связки лучезапястного сустава получают повышенную нагрузку и скорость при выполнении нападающего удара. Бьющая рука более активно действует при замахе. При ударе по мячу сверху вниз движение руки получает дополнительное ускорение.

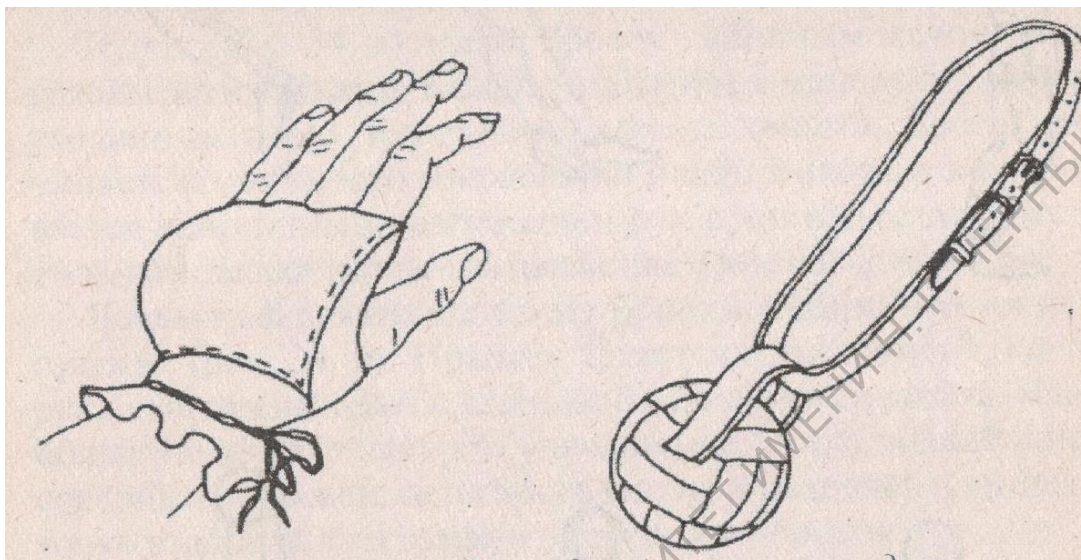


Рис. 33. Приспособление для развития силы удара

Особенно большой эффект дает это приспособление для тренировки кистевых нападающих ударов. Можно тренироваться у стенки и непосредственно на волейбольной площадке, играя через сетку. Механизм выполнения нападающих ударов не отличается от обычных. Нужна только строгая дозировка и обязательная специальная разминка суставов рук при выполнении упражнений.

Есть еще одно полезное и чрезвычайно простое приспособление (рис. 33) для развития силы удара. Это мяч с ручкой. К нему дополнительно приделывается ремень.

С помощью такого мяча волейболист делает вращательные движения в плечевом поясе. Упражнения повышают силу и выносливость мышц. Очень важно, чтобы, упражняясь, волейболисты вкладывали в удар вес тела.

Можно выполнять таким мячом (мы его называем молотом) удары в стенку, дерево и т. д. Удары могут быть и прямыми, и боковыми, и правой, и левой рукой.

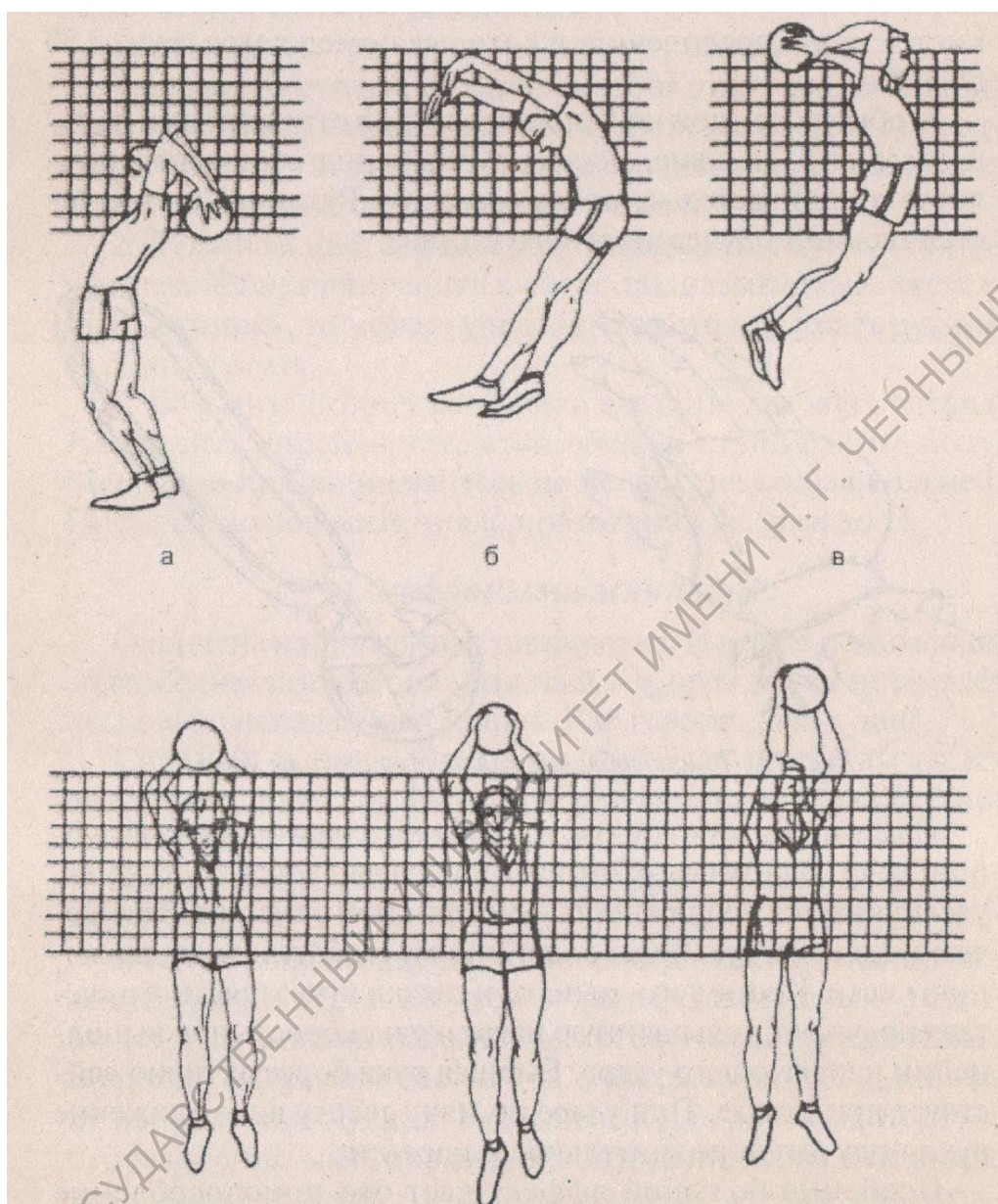


Рис. 34. Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками

Скоростно-силовые упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы они оказывали воздействие именно на те группы мышц, которые участвуют в выполнении нападающего удара.

Как показывает практика тренировки, не следует забывать о набивных мячах как средстве, повышающем физическую подготовку и мастерство волейболистов.

Разберем конкретные примеры.

Игрок (рис. 34, а) делает бросок набивным мячом из-за головы двумя руками. Важно, чтобы при замахе руки с мячом уходили за голову, и мяч почти касался лопаток. Бросок начинается с активного сокращения мышц живота, а заканчивается энергичным разгибанием рук в локтевых суставах и сильным заключительным движением кистей (рис. 34, б).

Весьма эффективны такие броски набивного мяча в прыжке (рис. 34, в). Прыжок делается в тот момент, когда руки с мячом находятся за головой в положении замаха. Наибольший эффект дает это упражнение, когда волейболист совершает прыжок, держа мяч внизу, а находясь в высшей точке взлета, делает замах и энергичный бросок.

В заключительной фазе движения важно научиться выпрямлять руки в локтях и как бы приостанавливать их на какое-то мгновение, а затем максимально энергично вести движение кистей рук. Овладеть таким механизмом движения помогают броски мяча через сетку, показанные на рис. 34, г. Эти броски можно выполнять и одной рукой.

А вот (рис. 35, а) игрок выполняет упражнение с набивным мячом весом 1 кг. Он подбрасывает мяч левой рукой сильно, но без замаха и ударяет по нему кистью правой руки. Нужно выполнить движение максимально быстро, сгибая кисть до предела. Важно не просто ударить по мячу, а с максимальной быстротой, для чего необходимо мгновенно согнуть кисть, преодолевая вес мяча.

Развитие специальных физических качеств должно проходить одновременно с совершенствованием техники. Например (рис. 35, б), игрок совершенствует ударное движение по мячу на резиновых амортизаторах. Чтобы избежать излишних колебаний, мяч с помощью шнура прикреплен к полу.

Полезны удары через сетку с подброса мяча самим волейболистом. Следует также упражняться в нападающих ударах с различных по высоте и расстоянию от сетки вторых передач. Умение максимально мобилизовать силы в момент удара необходимо и для успешных нападающих ударов с низ-

кой передачи. Именно такой нападающий удар выполняет игрок (рис. 35, в). Все его усилия подчинены одному — выполнить сильный нападающий удар.

Сила удара — это лишь одна (правда, весьма важная) составная часть совершенствования навыка нападающего удара. Надо уметь бить не только сильно, но и точно. К сожалению, об этом нередко забывают. Для отработки точности удара хороши броски набивного мяча одной и двумя руками через сетку в цель, отмеченную на площадке. Можно бросать в цель и теннисный мяч. Большой эффект дают и нападающие удары волейбольным мячом в цель с собственного набрасывания и со второй передачи.

Как построить занятия по специальной физической подготовке волейболистов? Какие применить подводящие упражнения?

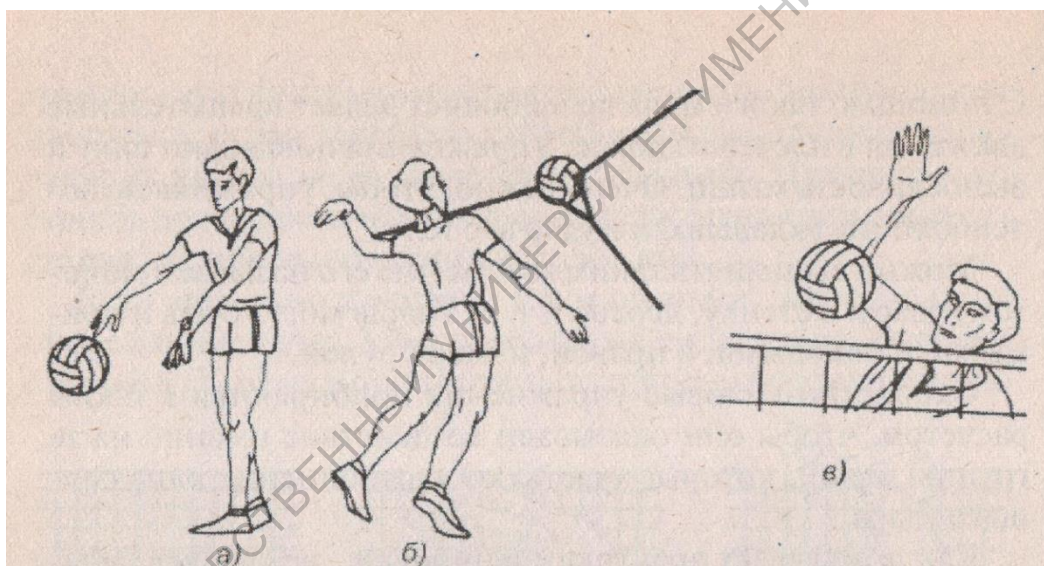


Рис. 35. Совершенствование нападающего удара

Эти вопросы вызывают большой интерес в волейбольных секциях и командах. К сожалению, методы специальной физической подготовки у нас еще недостаточно разработаны. Нередко тренеры относятся к этой подготовке формально, а кое-кто и вообще не отводит ей времени в тренировочном уроке. В иных командах ограничиваются небольшой стандартной (по набору упражнений) разминкой в начале урока. Но разве можно этим восполнить пробел в физической подготовке игроков?

Спортсмен для того, чтобы освоить тот или иной элемент волейбольной техники, многократно повторяет его. Волейболиста даже хвалят за такое

трудолюбие. Действительно, старание налицо, энергии затрачивается много. А польза от этого все же невелика. Освоение арсенала технического мастерства идет медленно. Побеседуйте с мастерами волейбола, и они, исходя из своего опыта, скажут, что одного лишь многократного повторения того или иного технического приема недостаточно для его усвоения. Дело пойдет лучше, если сочетать этот испытанный метод («Повторение — мать учения!») со специальными подводящими упражнениями. В этом случае можно, как говорится, горы свернуть.

Наиболее верный путь — расчленив изучаемый прием на составные части, а затем отрабатывать по отдельным элементам, применяя при этом подводящие упражнения. Но упражнения эти действительно должны подводить к мастерству, а не уводить от него. Поэтому очень важен правильный подбор упражнений. Стоит тренеру ошибиться и предложить волейболисту то, что в неполной мере отвечает заданному механизму движений, и упражнения принесут игроку уже не пользу, а вред. Ведь неправильный навык намного хуже, чем когда его вообще нет, ибо переучивать труднее, чем учить.

Тренерам часто приходится сталкиваться с таким фактом. В детской секции появляется способный паренек или девушка. По уровню игры он быстро обгоняет своих сверстников. Кажется, вот уже сейчас его можно включить в команду вместе со взрослыми волейболистами. И тренер делает этот шаг: подключает перспективных юных спортсменов к занятиям взрослых. Но вдруг... осечка. Молодые увядают на глазах. И тут выясняется, что они постигали волейбол в основном игровым методом, не получив специальной физической подготовки, оснащенной различными подводящими упражнениями. А ведь эти упражнения, образно выражаясь, — «дрожжи», на которых подымается вверх спортивное мастерство.

Как один из методов специальной физической подготовки используют упражнения с набивными мячами (рис. 36). Эти мячи по размеру примерно соответствуют волейбольным. Для тренировки используют мячи весом от 1 до

2 кг, в зависимости оттого, занимаются девушки или юноши, женщины или мужчины.

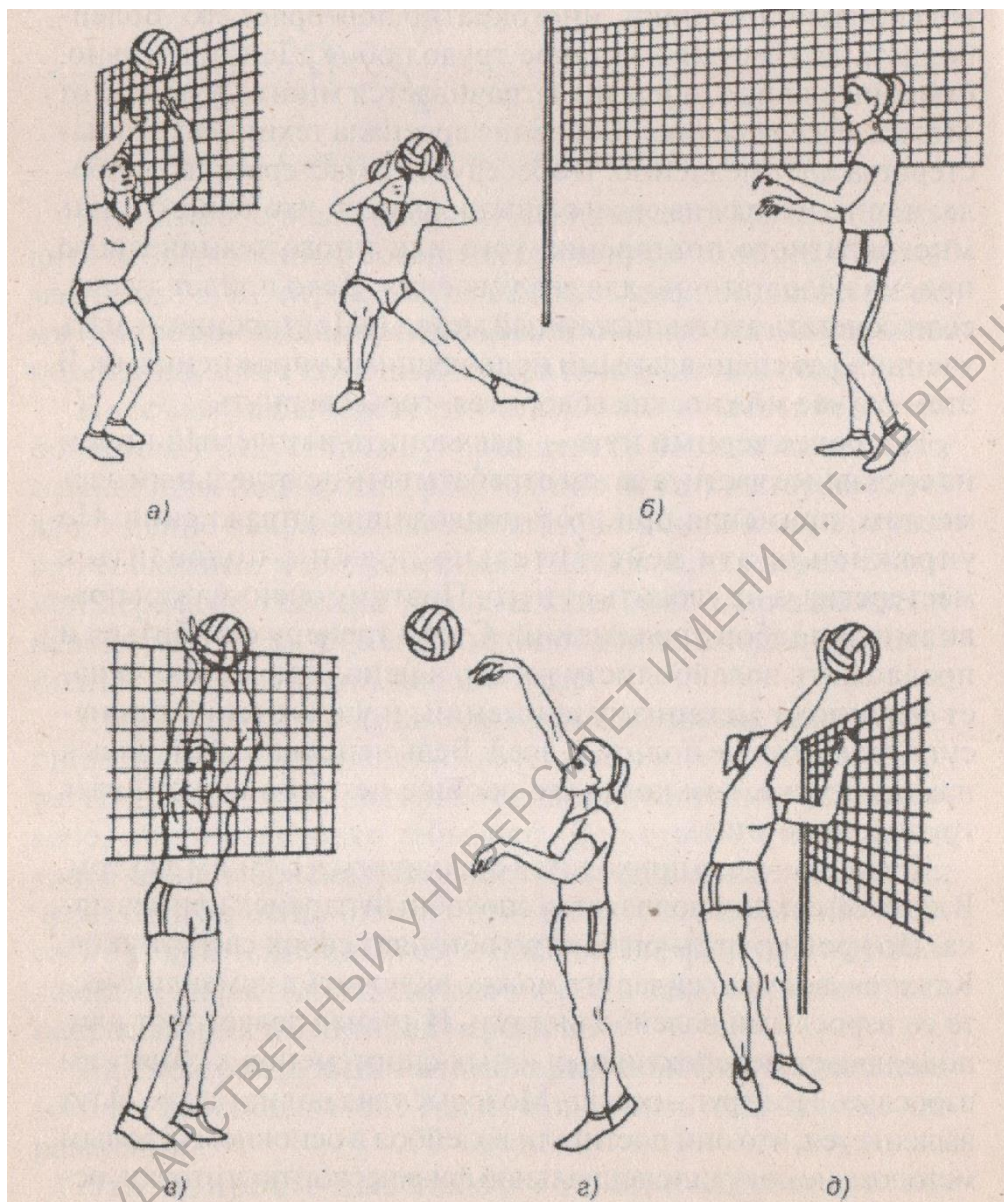


Рис. 36. Упражнения с набивными мячами

Упражняться с набивными мячами можно в любые периоды тренировки. Например, в основном периоде такие упражнения носят характер имитаций важнейших элементов техники. Занятия с набивными мячами весьма эмоциональны. Даже при высоких тренировочных нагрузках такие упражнения с удовольствием, буквально забывая об усталости, выполняют волейболисты любого возраста.

Расскажем о некоторых упражнениях, запечатленных на рисунках.

Спортсменка укрепляет кисти и пальцы рук (рис. 36, а). Одновременно совершенствуется навык правильного приема и передачи мяча. Упражнение можно выполнять и в движении. При этом следует задерживать мяч на пальцах, фиксируя правильное положение.

А вот (рис. 36, б) волейболистки, упражняясь в парах, шлифуют прием мяча, летящего в различных направлениях. Особое внимание обращается на своевременный выход игрока под мяч, подготовку его рук, кистей и пальцев для приема. Упражнение ценно и тем, что укрепляет связки, суставы и мышцы верхнего плечевого пояса, а также кистей и пальцев.

Затем спортсменки становятся у сетки примерно в 3 м друг от друга и передают мяч по-волейбольному. Это же можно проделать в движении. Следует только не расслаблять кистей и пальцев во избежание травмы.

На рис. 36, в показана тренировка волейболистки в одиночном блокировании. Партнерша набрасывает мяч в определенные места над сеткой, а блокирующая должна рассчитать прыжок и преградить путь мячу. Это весьма ценное упражнение приучает игрока своевременно прыгать, выносить ладони над сеткой (правильно, когда кисти при блокировании оттянуты чуть к себе), напрягать кисти и пальцы.

По этому же принципу можно тренировать и групповое блокирование.

А таким способом (рис. 36, г) приобретается навык правильного положения руки в момент нападающего удара. Типичный недостаток очень многих волейболистов — удар согнутой рукой. Нередко он присущ даже играющим в командах мастеров. Упражняясь, игрок не только приучается делать удар выпрямленной рукой, но и укрепляет мышцы плечевого пояса и кисти.

Спортсменки усложняют это упражнение, переходя к совершенствованию нападающего удара у сетки. Вот (рис. 36, д) волейболистка делает прыжок и выпрямленной рукой с дополнительным движением кисти посылает мяч через сетку.

Все это не только совершенствует технику нападающего удара и улучшает специальную физическую подготовленность игрока, но и приучает его видеть верхний край сетки в момент броска (впоследствии — удара) и площадку противника. Такой навык необходим для эффективной атаки. Это упражнение могут одновременно выполнять несколько игроков по всей длине сетки.

Разумеется, набор упражнений с набивными мячами неограничен. Думается, сами тренеры и спортсмены, сообразуясь с конкретными задачами тренировки.

ПРЫЖОК БОМБАРДИРА

С особенностями разбега при нападающем ударе познакомил любителей волейбола кандидат педагогических наук А. Беляев.

В нападающем ударе можно выделить следующие, тесно связанные между собой стадии: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. Осваивать эти приемы лучше отдельно, а начинать с прыжков вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.

Проделать несколько серий по 4-8 прыжков в каждой. Затем выполнить такие же прыжки с поворотом на 90, 180 и 360° и, наконец, после шага вперед либо в сторону. Руки при этом отводятся назад и маховым движением вперед-вверх помогают прыжку. Приземляясь, не забывайте сгибать ноги в коленях.

При разбеге на прыжок волейболист делает один, два или три шага, в зависимости оттого, на каком расстоянии от мяча он окажется в момент передачи на удар. Но в любом случае определяющим является последний, так называемый стопорящий, шаг, ибо именно на этом шаге скорость горизонтального разбега преобразуется в скорость вертикального прыжка.

Для левшей этот шаг, понятно, удобнее делать левой ногой, для правшей — правой. Вытянутая нога выносится скачком вперед и ставится на пятку, руки отводятся назад.

Приставив другую ногу к стопорящей, надо сделать маховое движение рукой вперед-вверх. Собственно, это уже замах на удар.

Последовательность обучения разбегу такова. Сделать вперед широкий шаг, ставя правую или левую ногу на пятку. Приставить к ней другую ногу и выполнить прыжок. Прodelать то же самое, но с ускорением, затем стопорящий шаг сделать скачком вперед.

В следующей серии стопорящий шаг выполняют после небольшого, предварительного шага левой или правой ногой, завершая движение прыжком вверх с махом рук.

Для усложнения упражнения стопорящий шаг проделывают скачком.

Наконец, стопорящий шаг и прыжок вверх выполняются после одного небольшого предварительного шага и следующего тотчас за ним быстрого и широкого.

Помните: очередное упражнение следует выполнять только после надежного усвоения предыдущего.

После овладения прыжком с разбегу или параллельно с ним изучается удар по мячу. Разученные элементы как бы связываются воедино с помощью имитационных упражнений у сетки, ударов по неподвижному мячу стоя на месте и в прыжке, ударов по мячу, установленному в держателе, через сетку и, наконец, ударов по летящему мячу.

О ПЕРИФЕРИЧЕСКОМ ЗРЕНИИ

Практическими советами М. Мини и А. Юркевича могут воспользоваться волейболисты, которые поняли, что *игровая слепота* — плохой союзник.

Играть в волейбол без зрительного контроля за мячом невозможно. Но это вовсе не освобождает волейболиста от необходимости постоянно держать в поле зрения площадку соперника, расположение игроков на ней. В противном случае это может подвести в ответственный момент даже хорошо технически подготовленного спортсмена. При атаке его то и дело будут ловить даже на одиночном блоке.

Постоянно приходится слышать замечания тренеров: «Ну, куда ты бьешь, неужели не видишь, что там стена из рук над сеткой?» Или (это уже реакция на обманный удар): «Ведь там же страховка!»

Но в том-то и беда, что игрок и в самом деле не видит всего этого.

Нередко нападающие стараются пробить блок соперника пушечными ударами, совершенно забывая, что кроме тяжелой артиллерии у них в арсенале есть и такое оружие, как обманные удары и хитроумные перекидки. Понятно, нелегко среагировать на действия противника, когда ты уже взлетел над сеткой. Но если у игрока хорошо развито периферическое зрение, можно не сомневаться, что из двух решений — пробить или обмануть — он выберет правильное в данной ситуации.

Как известно, искусство связующего заключается в том, чтобы вывести нападающего в комбинационной ситуации на удар против одиночного блока, еще лучше — вообще без блока. Для этого пасующему необходимо видеть блокирующих игроков противника в заключительной фазе комбинации. Не обладая периферическим зрением, связующий, какой бы совершенной техникой передачи он ни владел, не сумеет обеспечить своему нападающему оперативный простор.

Игровая обстановка меняется непрерывно и требует от волейболиста ответной реакции. Всякого рода откидки, переводы мяча, обманные удары должны выполняться не стереотипно, а в соответствии с конкретной обстановкой на площадке. Правильный выбор подобных действий во многом зависит от периферического зрения. Это боковое зрение дар природы, не будет эффективным без определенной тренировки.

Тренировка периферического зрения, пожалуй, одно из самых слабых мест в учебной деятельности команд. Если такая тренировка и ведется, то не специально, а попутно в ходе разучивания тактических комбинаций. В лучшем случае тренер указывает спортсмену, что при передаче мяча он не учел позиций своих партнеров или игроков команды противника. Специальных упражнений для развития периферического зрения, как

правило, не дается. Словом, отсутствует целенаправленное обучение, совершенно необходимое для интенсивного восприятия этого ценного качества и выработки навыка.

Какие же специальные упражнения наиболее полезны в тренировке?

Упражнения для развития ориентировки и умения использовать видение площадки соперника можно подразделить на четыре группы:

- Это упражнения с мячом без снарядов и без использования волейбольной сетки.

- Это передачи мяча на площадке с волейбольной сеткой

- Это упражнения, при которых нападающим ударам противодействует блок соперников.

- И, наконец, тренировка с различными приборами. Приведем по одному характерному упражнению каждой группы:

1. Пять игроков встают полукругом с интервалами в 1 м. Напротив среднего игрока №3 на расстоянии 4 м располагается шестой игрок, позади которого находится тренер. В руках у тренера пять карточек с номерами волейболистов. Мяч у игрока №3. По сигналу тренера он передает его игроку №6. В момент передачи тренер показывает карточку с цифрой. Игрок с этим номером делает шаг вперед. Игрок №6 периферическим зрением фиксирует движение того партнера и передает ему мяч. Упражнение повторяется несколько раз. Затем игрок №6 встает в полукруг, на его место выходит партнер из пятерки волейболистов, и упражнение начинается вновь.

2. Игроки располагаются в зонах 6, 2, 3 и 4. Игрок зоны 6 бросает мяч в зону 3 с таким расчетом, чтобы волейболист, который там находится, принял мяч в падении. Этот спортсмен в свою очередь передает мяч в зону 2 или 4, откуда мяч возвращают в зону 3, а если игрок там не успел подняться, то другому партнеру. Упражнение многократно повторяется. Но каждый раз игрок зоны 6 начинает его с другим партнером.

3. Нападающий зоны 2, получая от партнера передачу на удар, разбегается и прыгает ввысь. В момент прыжка нападающий выбирает,

произвести ли ему удар, если блокирующие не поднялись в воздух, либо откинуть мяч партнеру, если руки соперников появились над сеткой.

4. Волейболист передает мяч самому себе. Это делается в движении с перешагиванием или перепрыгиванием через произвольно расставленные на пути препятствия — гимнастические скамейки, маты и др.

Разумеется, тренер может значительно расширить перечень упражнений. Если волейболисты легко с ними справляются, можно включить в тренировку другие упражнения, но более сложные. Например, использовать различные световые сигналы, включенные для того или иного варианта решения.

ДЛЯ ТОЧНОГО ПАСА

Советы по умелому и рациональному применению верхней передачи дают опытные тренеры А. Эйнгорн и А. Беляев.

Прием мяча способом сверху был и остается важнейшим в оборонительном арсенале волейбола. В большинстве случаев можно значительно точнее направить мяч партнеру в нужное место площадки. Однако нередко там, где по игре целесообразнее принять мяч снизу, волейболисты все равно пользуются верхней передачей, так как судьи не фиксируют двойное касание или бросок. И наоборот, у игрока есть возможность выполнить верхнюю передачу, но почему-то следует менее точная нижняя.

Хорошо выйдя на мяч, волейболисты, принимая сильно летящие мячи способом сверху, часто используют для этого кулаки. Это происходит из-за боязни, что кисти не преодолеют инерции полета мяча. Опыт же хороших защитников прошлого и настоящего убедительно показывает, что мяч даже после самого сильного удара можно принять на пальцы обычным способом сверху. Надо только сблизить расстояние между большими пальцами кистей и сильнее их напрячь. Принимать же кулаками такие мячи невыгодно, так как они, как правило, перелетают через сетку на сторону противника (отбойная защита), открывая перед ним перспективу немедленной атаки.

Верхние передачи выгодны во всех случаях, когда игрок успевает правильно выйти под мяч. Правильность этого выхода определяется двумя условиями:

1. Игрок должен занять такое место на площадке, чтобы мяч летел прямо на него (по средней линии его тела). Наиболее рационально ожидать мяч в средней стойке. Но это не закон. В зависимости от игровой обстановки может быть использована и низкая и верхняя стойки, лишь бы мяч шел прямо на игрока.

2. Исходное положение для приема мяча должно быть таким, чтобы пальцы коснулись мяча на уровне верхней части лица (глаза, лоб) при передачах с задней линии на переднюю и на уровне волос головы в зоне нападения.

Если эти два условия налицо, надо выполнять верхнюю передачу. Если нет, следует отказаться от приема мяча сверху и использовать более рациональную в данном случае нижнюю передачу.

Особо следует сказать о коротких передачах (метровых) вперед-вверх или за голову. Перед тем как сделать передачу двумя руками сверху, кисти рук следует отвести назад, к лицу, пальцы расставить, слегка согнуть (по форме мяча) и напрячь. Большие пальцы расположить по направлению друг к другу и к своему лицу. Вместе с указательными пальцами большие пальцы образуют на мяче треугольник с вершиной на концах указательных пальцев. Но ни те, ни другие не касаются друг друга.

Основная нагрузка при выполнении передачи приходится на большой, указательный и средний пальцы. Безымянный и мизинец лишь направляют мяч.

Если передача следует вперед-вверх, кисти рук встречают мяч перед лицом, локти на уровне плеч слегка разведены в стороны. Сама же короткая передача вперед-вверх выполняется за счет активного движения кистей рук к мячу с небольшим разгибанием локтевых суставов.

Перед передачей назад за голову волейболист поднимает руки повыше, тыльной стороной кистей над головой. Голову при этом следует отклонить назад так, чтобы удобно было смотреть вверх. Сама передача назад за голову выполняется следующим образом. Короткая — за счет несильного, но резкого вращения рук в плечевых суставах. При длинной или средней передаче руки резко разгибаются в локтях, поясница прогибается.

В момент выполнения передач как вперед, так и назад за голову волейболист занимает положение боком к сетке. Это обеспечивает большую точность паса. Совершенствовать эту точность следует многократными повторениями упражнений с постоянной корректировкой техники их выполнения. Вот какие упражнения можно порекомендовать:

Для короткой передачи вперед-вверх.

-Мяч посылается с расстояния 1,5-2 м в укрепленную в стене мишень. Мишень эта представляет собой круг диаметром 40-60 см с центром на высоте 3 м от пола.

-Передача с 1,5-2 м в баскетбольное кольцо с собственного подброса мяча либо с передачи партнера после приема им подачи. Это же упражнение выполняют после предварительного выхода из четвертой зоны или во взаимодействии с нападающим.

Упражнения для передачи за голову.

-Послать мяч прямо над собой, потом на 2-3 м за голову. Быстро повернуться, переместиться под мяч и продолжить упражнение.

-Передачи мяча в тройках. Игроки располагаются в одну линию. Тот, кто в центре, вначале пасует над собой, затем за голову партнеру. То же проделать с последующими поворотами центрального игрока то к одному, то к другому партнеру, которые и отдают ему пас.

-Послать мяч в баскетбольное кольцо с 3-4 м с собственного подбрасывания или с передачи партнера после приема им мяча. То же проделать после рывка на 2-3 м к мячу, затем на сетке, наконец, с нападающим игроком.

Немаловажное значение для правильного выполнения передач имеют сила и подвижность кистей. Для их развития рекомендуются такие упражнения.

Разводить руки в стороны, вперед, вверх, вниз. С напряжением сжимать и разжимать пальцы. Так же напряженно сжимать кисти. Отжимания от стенки под углом 45-50°, сгибания и разгибания рук лежа в упоре на кистях и кончиках пальцев. Наконец, упражнения с мячами и снарядами: сжатие теннисных мячей и пружинных гантелей; толкание ядра и набивного мяча; подбрасывание и подхватывание ядра сверху и снизу; передачи набивного мяча весом 1 кг на 10-30 см над собой и в парах с расстояния до 1,5 м между партнерами; передачи футбольного или баскетбольного мяча в стенку в парах.

Для закрепления правильного расположения кистей и пальцев на мяче рекомендуются выталкивания волейбольного мяча вперед, вверх, назад из исходного положения, обычного для пасующего; отжимания от волейбольного мяча, прижатого к стене на уровне лица или лежащего на полу.

То же можно проделать с набивным мячом диаметром, равным диаметру волейбольного мяча. Наконец, толкание 16-килограммовой гири, подвешенной на шнуре на уровне лица.

И здесь, конечно, окажутся полезными советы заслуженного мастера спорта СССР Г. Мондзюлевского, который играл связующим в сборной команде страны 15 лет.

Любое мастерство, в том числе и связующего игрока, достигается упорным трудом и систематической тренировкой.

На каждом занятии он выполнял, как правило, 600 передач мяча, из них до 400 в стенку. Причем это были передачи в цель, со сменой траектории и скорости, из полуприседа, с колена, из других неудобных положений.

И обязательно тренировки в паре (не менее часа в день), на которых шлифовались кистевые движения, упражнялись пальцы, отрабатывались предельная точность и стабильность паса. И наконец, отработка комбинаций с нападающими у сетки.

А в игре, прежде чем выполнить передачу, он выходил под приближающийся мяч с таким расчетом, чтобы своевременно занять позицию, из которой можно сделать пас наилучшим образом. Для этого надо уметь совершать скоростные рывки вперед, назад, в стороны.

В свою разминку Г. Мондзолевский включал специальные упражнения: скоростной бег, рывок на 10-12 м, имитацию передачи мяча после 2-3 резких шагов в сторону, бег спиной от сетки к лицевой линии, передачу мяча в устойчивом положении.

Связующий должен прежде всего уметь непринужденно обращаться с мячом, *обладать природным чувством паса, четкой координацией движений* и мягкой рукой, т. е. рукой с хорошо разработанными пальцами и кистями.

Второе необходимое качество связующего — это умение видеть всю площадь игрового поля. И на своей стороне, и на стороне соперника.

Третье важное качество — умение тактически мыслить, способность правильно оценить игровую ситуацию и хорошо знать своих партнеров, особенно нападающих.

Начинать подготовку связующего игрока следует с раннего возраста, однако если у волейболиста есть к тому задатки, то и в 16 лет учить не поздно.

ПОДАЧА В ПРЫЖКЕ

Комментариями и секретами подачи поделились с любителями волейбола мастер спорта международного класса О. Антропов и заслуженный мастер спорта В. Кондра.

О. Антропов советует:

— Так уж получается, что в волейболе частенько прибегают к известному выражению:

«Новое — это хорошо забытое старое». Вспоминаешь о нем в связи с одной из примет нынешнего волейбола — силовой подачей, выполняемой в прыжке.

Что же такое мощная, прямая, силовая подача в прыжке? Может быть, это изобретенный кем-то новый технический прием и как всякая мода быстро

распространившийся во всем волейбольном мире? Нет, скорее всего эта подача — способ игры, извлеченный из богатого волейбольного арсенала прошлого. Волейболисты вспомнили о старой, но грозной силовой подаче, выполнявшейся крюком в опорном положении, и поставили ее на новую ступень, видоизменив и усложнив исполнение. Эта подача сразу же породила трудности для принимающих ее.

При прямой силовой подаче в прыжке мячу дается сильное боковое вращение, и он с большой скоростью летит в зоны 1 или 5. Чтобы успешно противодействовать такому мячу, потребовалось срочно видоизменить уже сложившийся стереотип приема планирующей подачи. Когда принимаешь последнюю, важно прежде всего предугадать возможный момент планирования и своевременно переместиться вперед-назад или влево-вправо. При приеме же силовой подачи времени на определение траектории мяча почти не остается. На первом плане — правильное расположение игроков в одну линию по дуге и своевременная подставка рук под мяч.

Советы В. Кондры:

— Откровенно говоря, я не надеялся на то, что подача в прыжке войдет в практику наших волейболистов. Ведь я начал ее применять в последний год своих выступлений в соревнованиях. Думал, попробуют другие подавать также, почувствуют сложности этого начального удара и откажутся от новинки. Но теперь я с радостью убеждаюсь, что ошибался. Мастера высшей лиги берут на вооружение силовую подачу в прыжке, и она дает эффект.

На чемпионате страны 1985 года, например, начальный удар в прыжке из-за задней линии площадки весьма часто применяли игроки ЦСКА Юрий Панченко и Валерий Лосев, динамовец из Подмосковья Ярослав Антонов, Олег Смугилев из ленинградского «Автомобилиста», Игорь Филиштинский из одесского «Политехника» — все они были кандидатами в сборную СССР. И еще немало волейболистов пробовали этот удар.

У подачи в прыжке есть различные варианты, продиктованные в основном индивидуальными качествами игроков. Высокие, мощные

волейболисты типа Юрия Панченко делают ставку на силу удара, а менее рослые, такие, как Валерий Лосев, — на точность направления и техничность выполнения подачи. Лосев при ударе кистью закручивает мяч не только вперед, но еще и в сторону, отчего соперник, принимающий подачу, теряется из-за неожиданного отскока мяча от рук.

Сильная подача в прыжке весьма похожа на нападающий удар, и принимать ее не намного легче, чем отражать атаку на задней линии. Динамовец Ярослав Антонов, всегда подающий в прыжке, нацеливает свой первый удар настолько точно, что может направить мяч в любое место площадки соперников за трехметровой линией. Подача Ярослава отличается незаурядной силой. Но плюс к этому благодаря накату, вращению мяча вперед, траектория полета мяча круто обрывается у задней линии поля. У принимающего создается впечатление, что мяч уходит в аут, а тот неожиданно клюет вниз. Антонов своей подачей в прыжке доставил немало неприятностей соперникам. Например, в матче на первенство Российской Федерации против команды «Искра», которую я тренировал, он выиграл подачей шесть очков, а в полуфинале розыгрыша Кубка СССР—десять.

На рис. 37 отражены особенности силовой подачи Ярослава Антонова.

Перед начальным ударом он встает с мячом в 1,5-2 м за задней линией площадки. Попутно замечу, что у меня был более длинный разбег перед подачей. Но Антонов выше меня ростом и мощнее, поэтому у него получается достаточно сильный удар и с короткого разбега.

Начиная движение вперед с шага правой ногой, волейболист подбрасывает мяч вверх (рис. 37, а) примерно на 3 м и делает шаг левой ногой (б). Затем приставляет к левой ноге правую (в), чтобы оттолкнуться от пола двумя ногами одновременно.

Мощный прыжок вверх с прогибанием тела и замахом (г, д) — это подготовка к удару в положении натянутого лука. И вот тетива спущена (е, ж). Тело спортсмена энергично распрямляется, и левая рука (Антонов левша) наносит сильный удар, завершаемый резким движением кисти вперед. Так

мячу придается поступательное вращение в направлении полета, то, что мы называем накатом.

О мощи удара по мячу вы можете судить по положению тела Антонова (з). В удар вложена сила не только руки, но и всего тела волейболиста.

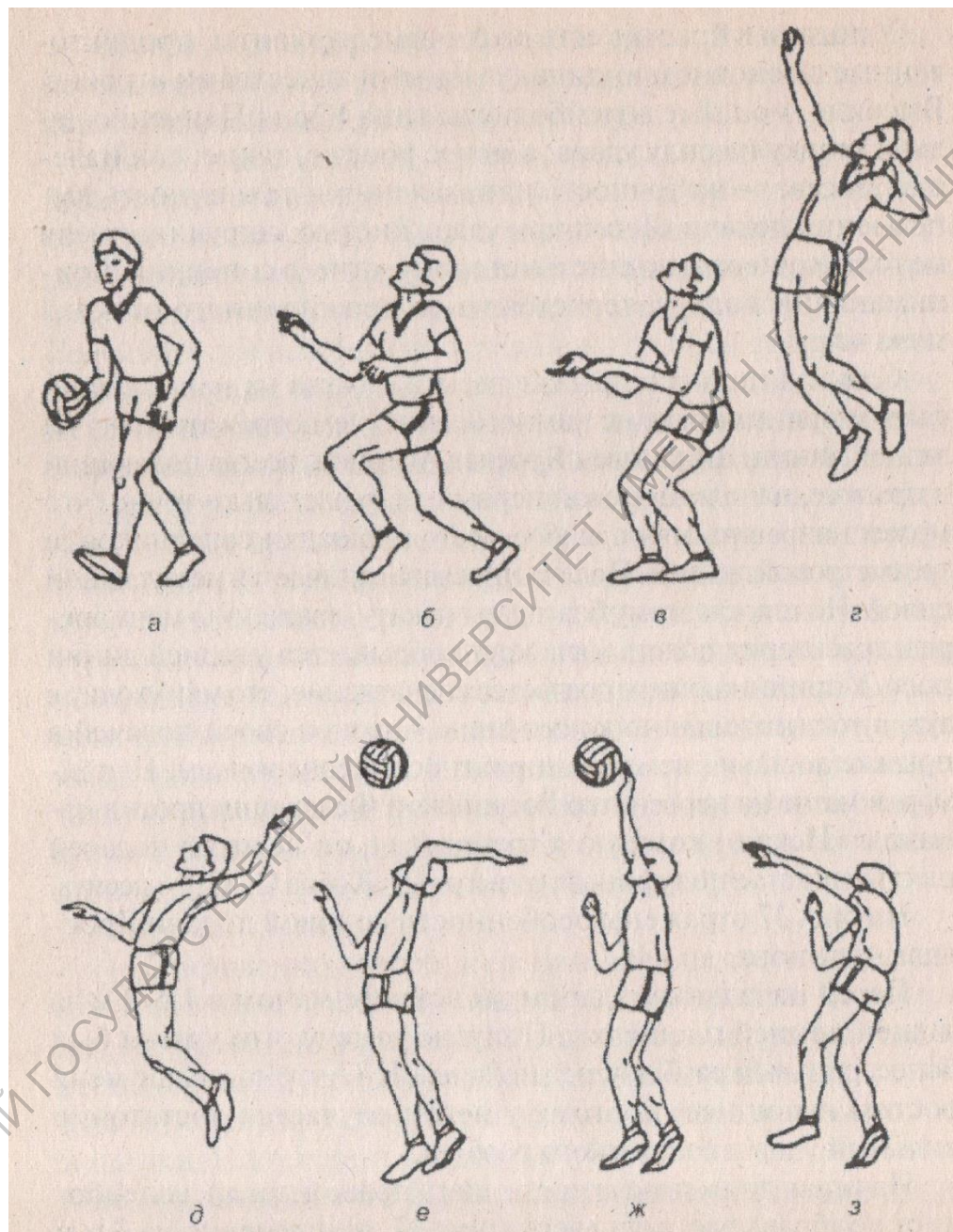


Рис. 37. Подача в прыжке

А вот как В. Кондра рассказывал о совершаемой им подаче в прыжке:

— Подачу в прыжке с разбега я видел в исполнении одного из волейболистов сборной Японии на чемпионате мира 1978 года. Японец лишь несколько раз ввел мяч в игру этим способом, а потом, не добившись

сколько-нибудь заметного успеха, перешел на обычную планирующую подачу. У меня же с тех пор в голове засела мысль попробовать такой удар. Это желание окрепло после встречи команды ЦСКА с одним из румынских клубов. В том матче румын двухметрового роста сильной прямой подачей с места выиграл у нас немало очков. Я понял, что сильную подачу не следует сбрасывать со счетов. Все привыкли к подаче планирующей, ее прием репетируют часами, и сильно поданный мяч может явиться неожиданностью. Ведь принимать его нужно по- иному, чем при несильной планирующей подаче.

На тренировках я уже давно использовал новый вариант подачи. Он оказался для меня весьма удобным. Удобнее, чем сильная боковая подача, при которой я, подбрасывая мяч, иногда допускал неточность. Стоило чуть-чуть забросить мяч назад, и я терял его из виду. Боковая подача не получалась. Эта ошибка индивидуальна, она характерна не для всех. Большинство моих партнеров не испытывают подобных неудобств при выполнении сильной боковой подачи. У них мяч при подбросе не выходит из поля зрения.

При подаче в прыжке с ходу я все время вижу мяч перед собой, и мне нетрудно нанести точный удар.

В официальных матчах я впервые применил новинку. По- моему, она себя оправдала. Сильная подача в прыжке с разбегу психологически воспринималась соперниками как нападающий удар. Они поэтому принимали мяч так же, как если бы играли в защите на задней линии: стремились подбить его над собой. Тут срабатывал прочный навык приема нападающих ударов. В результате мяч не доводился до сетки; связующему игроку трудно было дать удобный пас бомбардиру, и эффективность нападения команды соперников снижалась.

ПРИЕМ ПОДАЧИ ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

Эти советы дают А. Фурманов и Д. Болдырев.

Техника приема подачи заключается в следующем. Волейболист, определив способ подачи соперника, принимает стойку готовности: ноги на

ширине плеч незначительно согнуты в коленях, одна немного впереди другой, туловище чуть наклонено вперед, руки согнуты, взгляд направлен на подающего игрока. После подачи, определив направление, траекторию и скорость полета мяча, игрок, принимающий подачу, незамедлительно перемещается навстречу мячу и принимает исходное положение, при котором 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 вперед, в зонах 2 и 1 — правая вперед.

При приеме мяча двумя руками сверху сгибание ног в голеностопных и коленных суставах, а туловища в тазобедренном в исходном положении увеличивается. Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечье опускается несколько ниже. Такое расположение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча после подачи. При большой скорости полета мяча или при планирующей подаче игрок еще больше сгибает ноги, туловище несколько отклоняет назад. Мяч принимает в безопорном положении. Выполнив передачу, игрок, приседая, перекачивается на спину.

К ВЕРШИНАМ МАСТЕРСТВА

Авторы с удовольствием повторяют советы молодым волейболистам, данные заслуженным тренером СССР, заслуженным мастером спорта, вице-президентом Международной федерации волейбола Ю. Чесноковым.

- К вершинам мастерства волейбола ведут четыре большие ступени: техника и тактика игры, физическая и волевая подготовка игрока. Эти составные части индивидуальной и командной подготовки волейболиста взаимосвязаны. Касаясь, например, связи техники с тактикой, Михаил Амалин, один из ведущих наших тренеров, говорит: «В волейболе тактика и техника настолько тесно переплетаются, что очень трудно отличить, где кончается техника и начинается тактика». И вряд ли правомерен вопрос, который часто задают: «Какой из этих элементов волейбола наиболее важен для достижения победы?» Но, пожалуй, все же стоит сказать, что во встречах

команд высокого класса решающими факторами оказываются тактическая оснащенность и волевая собранность коллектива в целом. Для команд среднего ранга и тем более для начинающих самое главное — это техника игры и физическая подготовленность.

Волейбол исключительно требователен к техническому совершенству игроков. Ведь всего тремя касаниями мяча (а иногда и двумя!) надо отбить атаку противника, подготовить свои наступательные действия и произвести удар. Это создает, с одной стороны, высокую динамичность игры и ее зрелищную привлекательность, а с другой — предъявляет большие требования к мастерству игроков. Важно каждое касание мяча: технический брак нередко ведет к потере мяча или проигрышу очка. Специфика самой игры, ее правила (каждый игрок последовательно проходит все шесть зон площадки) определяют технический универсализм игроков. В классной команде не должно быть игроков, умеющих только защищаться или только нападать.

Технических приемов в волейболе не очень много: подача, прием и передача мяча (сюда же можно отнести защитные действия и подстраховку), блокирование, нападающий удар. Однако в совершенстве владеть этими приемами игры, стать игроком-универсалом очень и очень нелегко. Освоение техники — это во многом умственный процесс. Понять до тонкостей суть технического приема, мысленно представить себе структуру движений во время практических действий с мячом, найти самое рациональное для себя, а затем закрепить навыки многочисленными повторениями — примерно такова схема совершенствования.

В 1953 году я впервые попал на тренировку сборной команды страны. Меня считали перспективным. Лучше всего мне удавалось блокирование. И вот на теоретическом занятии мне предложили рассказать о том, как я блокирую. Я не нашел слов, спутался и ничего не объяснил. Тогда я еще не до конца осознавал свои действия, во многом был слеп. Впоследствии, совершенствуя какой-либо технический прием или осваивая новый, я

стремился сначала всесторонне понять структуру того или иного действия, мысленно без мяча имитировал механизм движения во всех возможных вариантах, нащупывал наиболее подходящее для себя выполнение. И лишь продумав все до тонкостей, приступал к практике. Такая осмысленная во всех деталях тренировка обеспечивает наиболее быстрое совершенствование техники и ее стабильность. В этой истине я убедился.

Нередко игрок уходит с тренировки усталым. Его не упрекнешь в отсутствии трудолюбия, а вот ощутимых сдвигов в его игре нет. Я уверен, что это происходит потому, что игрок тренируется механически, бездумно, не понимая подлинной сущности своих упражнений.

Если в ходе матча игрок допустил техническую ошибку и уяснил ее причину, такая ошибка — еще полбеда. Если же игрок свой технический брак оправдывает тем, что у него сегодня игра «не шла», то это уже беда. Непойманная ошибка может укорениться, стать привычкой. Избавиться от вредного навыка будет очень и очень трудно.

У начинающих волейболистов, чьи сердца отданы любимой игре, всегда есть кумиры. Virtuозные удары известных, в прошлом, игроков, таких, как с Фасахов, Бугаенков или Воскобойников, точнейшие передачи Пояркова и Мондзольевского приобретают для них магическую силу. Новичок пытается слепо подражать избраннику и... терпит неудачу. А потом теряет веру в себя, в свои силы и способности. В его сознании вырастает труднейший психологический барьер. Смотреть за игрой мастеров, учиться у них необходимо. Но при этом остерегайтесь бездумного копирования. Это чрезвычайно вредно. Ведь выдающиеся игроки выполняют свои коронные технические приемы в свойственной только им индивидуальной манере. Поэтому пытаться в точности воспроизводить технику асов просто неразумно. Надо брать на вооружение только то, что рационально, приемлемо именно для тебя. Поэтому не просто смотрите и восхищайтесь тем, что делает мастер, а осмысливайте все детали его мастерства, с тем, чтобы попытаться приспособить их к своим индивидуальным данным.

Ну, а теперь расскажу конкретнее об элементах техники и о том, как их тактически применять.

Начну с подачи. Существуют различные способы подачи: снизу (простая, «свечой»), боковая или «крюком» (силовая, японская), прямая или сверху (крученая, нацеленная, планирующая). В командах высокого класса подача давно уже перестала быть просто способом введения мяча в игру. Там подача — мощное средство атаки.

В 1958 году в матче с динамовцами Москвы команда ЦСКА проигрывала в пятой партии. Счет был 8:13. На подачу вышел Константин Рева — выдающийся мастер советского волейбола. Он сделал серию мощных подач «крюком»: четыре подачи одна за другой достигли цели. Отыграны четыре очка! Две подачи динамовцы с трудом приняли, -но так, что мяч уходил на нашу половину площадки, и мы его успешно разыгрывали. А потом пришла и победа 15:13.

На Олимпийских играх в Токио рекорд Ревы удалось повторить мне. В матче с венграми в третьей партии при счете 9:11 моя планирующая подача дала команде 4 очка, а две другие были такими, что соперники не смогли их точно принять и мяч повисал над сеткой. Два неотразимых удара Воскобойникова, и счет стал 15:11. Победа!

Какая подача наиболее эффективна? Хорошо, конечно, уметь подавать не одним, а двумя-тремя способами. Но обязательно надо иметь и свою излюбленную, самую надежную подачу, чтобы результативно пустить ее в ход в решающие минуты игры.

Что самое существенное в технике подачи? Мяч надо подбрасывать вперед-вверх всегда на одну и ту же высоту, а удар по мячу производить в одной и той же точке. Константин Рева, например, тренируя подачу, много времени посвящал простому подбрасыванию мяча по одной линии перед собой и на одну и ту же высоту. Он довел свои движения до автоматизма. До подбрасывания мяча Рева смотрел в глубь площадки, как бы намечая точку прицела, а затем переключал взгляд на мяч. Благодаря этому он точно попадал

по мячу кистью и посылал его в нужном направлении. Начинающие же игроки обычно поступают наоборот: сначала смотрят на мяч, а в момент удара — на поле противника. Это грубая ошибка!

Способ удара по мячу (кулаком, ребром ладони, всей ладонью, ее основанием) избирается в зависимости от типа подачи. При сильной боковой подаче надо бить по мячу всей кистью, при планирующей прямой подаче — ударять по центру мяча основанием ладони.

За последние годы стала популярна японская подача. О ней много говорят, но даже опытные игроки далеко не все до конца представляют себе суть этой подачи. Расскажу о ней подробнее. Игрок становится боком к площадке. Готовясь к удару, он делает довольно глубокий присед, затем выпрямляется и в этот момент подбрасывает мяч перед собой немного впереди и чуть выше головы. Бьющей рукой он заканчивает глубокий замах (иногда получается вроде кругового движения) и почти в выпрямленном положении основанием ладони или кистью с согнутыми пальцами наносит удар, как бы догоняя мяч. Удар должен быть коротким, но сильным. Важно бить точно по центру мяча (взгляд направлен только на мяч!). Лишь при этих условиях достигается эффект планирования, своеобразного вихляния мяча. Именно это вихляние и затрудняет прием мяча, несмотря на довольно высокую траекторию его полета над сеткой. Лучшие мастера японской подачи начинают ее обычно с дистанции 3-4 м от лицевой линии.

При подаче не спешите. Даже если удалось подряд выиграть несколько очков и противник растерян. Темп игры этой спешкой не ускорите, а опасность ошибки увеличивается. Ведь в спешке теряется одно из главных качеств — сосредоточенность.

Как тренировать подачу? Стабильное мастерство подачи достигается систематическими упражнениями. Надо на тренировках подавать сериями по 8-10 мячей подряд, не ограничиваясь подачами в двусторонней игре. Упражнения становятся более живыми и интересными, если тренировки вести методом соревнования. Например, в трех тыловых зонах (1, 6, 5) и в одной из

передних зон ставятся какие-либо предметы (гимнастический мат, стул). Тренирующимся игрокам предлагается поразить мячом все цели. Побеждает тот, кто затратит на упражнение наименьшее число подач.

Основная тактическая установка при подаче — затруднить противнику прием мяча, усложнить для него организацию атаки. Допустим, в команде противника на передней линии находится результативный нападающий. Конечно, лучше всего сыграть так, чтобы лишить его возможности делать привычный разбег для удара в прыжке. Для этого достаточно послать мяч прямо в этого игрока.

Ну, а если у противника для распасовки мяча выходит к сетке игрок с задней линии? В этом случае целесообразнее направлять подачу непосредственно в тот коридор, по которому распасовщик идет к сетке. Тогда ему вместо того, чтобы делать передачу на удар, придется самому принимать подачу.

Иногда в командах высокого класса практикуется подача «все на одного». Каждый из игроков, выходя на подачу, направляет мяч в сторону игрока, плохо принимающего подачу. Это нередко дает немалый эффект.

Всегда ли при игре на открытых площадках учитываются метеорологические условия? Далеко не всегда. А жаль. Ведь это весьма выигрышный фактор. Например, в солнечную погоду направление подачи надо выбирать такое, чтобы принимающий мяч оказывался против солнца. Солнечные лучи будут слепить ему глаза. С этой же целью выгодно подбивать мяч высоко вверх свечой. При встречном ветре целесообразна сильная подача («крюком», прямая сверху). Когда же команда играет по ветру, то ей выгодна планирующая подача.

Потеря подачи порой решает исход партии. Хорошая команда берет за правило: не терять своей первой подачи. Тс же самое и при равном счете после 10 очков. Если ошибся при подаче один раз, то дождись своей очереди на подачу и делай все, чтобы ошибка не повторилась. Стремись подать мяч во что бы то ни стало. Если игрок не сумел подать мяч, сменивший его в первой зоне

партнер должен постараться подать обязательно. Стабильная подача обязательна и после перерыва (тайм-аута) или замены игрока.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Под спортивным травматизмом понимают повреждения, полученные при занятиях физической подготовкой и спортом. Чаще всего спортивные травмы наблюдаются при спортивных играх. В исследовании Кельнского института спорта в Германии говорится, что 70% всех повреждений в спорте получают представители четырех игровых видов спорта. Первым назван футбол, а за ним гандбол, волейбол и баскетбол. Хотя удельный вес спортивных повреждений среди других видов травматизма невелики составляет до 3% от общего числа травм.

Спортивные травмы отражаются на общем и спортивном состоянии человека, выводя его из активных физических и спортивных занятий. Они могут препятствовать даже работе, учебе и иногда требуют значительных усилий и времени для восстановления.

Достоинство игры в волейбол состоит в том, что играющие (имеется в виду любительский волейбол), в зависимости от мастерства, сами дозируют нагрузку организма. Однако, если игроки увлекаются и переходят грань допустимых нагрузок или допускают в игре грубость, недисциплинированность, может появиться угроза получения травмы.

Основными причинами травматизма при игре в волейбол являются прежде всего недостатки в организации и проведении игры, вступление в игру без хорошей разминки, неудовлетворительная подготовка игрового поля и инвентаря. Немалое значение имеют также недисциплинированность играющих, неблагоприятные метеорологические и гигиенические условия.

Таким образом, травмы в большинстве случаев можно предупредить при условии хорошей организации игровых занятий, при индивидуальной предварительной подготовке (тренировке), а, в крайнем случае — разминке

каждого играющего, образцовой дисциплине и внимательности всех играющих друг к другу и, конечно, при отличном состоянии игрового поля и оборудования для игры.

Наиболее распространенными травмами при игре в волейбол бывают: ушибы, ссадины, повреждения связочного аппарата суставов, растяжения мышц, вывихи, реже раны и переломы.

А раз травмы случаются, то организаторам игр и самим играющим необходимо быть готовыми к оказанию первой медицинской помощи пострадавшему. Предлагаем воспользоваться советами заслуженного врача и тренера Республики Беларусь Игоря Васильевича Дурейко:

— Сегодня на всех соревнованиях присутствуют врачи. Поэтому при любой травме нужно обращаться к специалисту. Но травмы (ушибы, ссадины, растяжения, вывихи) могут случиться на тренировках или во время товарищеских игр во дворах домов, во время отдыха в лесу. Поэтому спортсмены обязаны уметь оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.

Первая помощь при получении ссадины проста: пораженные места нужно обработать перекисью водорода, а затем смазать 2%-ным раствором бриллиантовой зелени (эти препараты свободно продаются в аптеках) и наложить повязку. Небольшие ссадины желательно оставлять открытыми.

При ушибах мышц, костей, растяжении голеностопного сустава, суставов кистей рук, коленного сустава необходимо сразу же принять меры к обезболиванию. Для этого следует наместо ушиба, растяжения положить что-нибудь холодное. Можно травмированное место охлаждать водой. Сразу же после охлаждения на травмированное место нужно наложить давящую (тугую) повязку.

При повреждении коленного сустава необходимо соблюдать постельный режим.

Помните: при повреждении позвоночника и его связочного аппарата пострадавшего нужно немедленно уложить на носилки (на них

предварительно положить лист фанеры или доску) и срочно доставить в ближайшее лечебное учреждение.

При вывихах суставов самолечение противопоказано, следует обратиться к врачу.

Всегда рядом должна находиться аптечка, в которой должно быть все для оказания первой медицинской помощи: бинт, вата, лейкопластырь, йод, зеленка, перекись водорода, специальные препараты для заморозки.

А в заключение рекомендуем воспользоваться советами спортивных врачей по профилактике травм.

- Постоянно улучшайте общую тренированность.
- Неукоснительно соблюдайте спортивный режим.
- Совершенствуйте технику игры.
- Обязательно делайте разминку перед тренировкой и соревнованиями.
- Укрепляйте связки рук и ног.
- Содержите в полном порядке свою спортивную одежду и обувь.
- Следите за состоянием спортивной площадки.
- Применяйте восстановительные средства (баня, массаж и др.).
- Будучи простуженным (насморк, тонзиллит, грипп, острые респираторные заболевания и др.), не тренируйтесь и не участвуйте в соревнованиях.