

Е.Н. ШПИТАЛЬНАЯ

ВОЛЕЙБОЛ НА ЛУЖАЙКЕ, В ПАРКЕ, ВО ДВОРЕ

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

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

**ВОЛЕЙБОЛ НА ЛУЖАЙКЕ, В ПАРКЕ, ВО
ДВОРЕ**

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Волейбол на лужайке, в парке, во дворе.

Автор: Шпитальная Е.Н.: Методическое пособие – Саратов: Издательство саратовский университет, 2019, стр. 56

В методическом пособии излагается методика обучения игре в местах массового отдыха, а именно в оздоровительных лагерях для школьников, спортивно-оздоровительных лагерях для студентов, в домах отдыха и санаториях, даются правила соревнований, методические рекомендации по технике игры.

Составитель настоящего пособия ставит своей целью оказать методическую помощь студентам факультетов физической культуры, учителям физической культуры, инструкторам, методистам в организации занятий по волейболу.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНА И.И. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Оглавление

I. ВОЛЕЙБОЛ ВСЮДУ, ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ	5
1.ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВОЙ РАБОТЫ В ПАРКАХ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА	5
2. ВОЛЕЙБОЛ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.....	11
3. ВОЛЕЙБОЛ В ДОМАХ ОТДЫХА И САНАТОРИЯХ.....	15
4. ВОЛЕЙБОЛ В ЛАГЕРЯХ ЗДОРОВЬЯ И СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ.....	17
2. ОТ МАССОВОСТИ К МАСТЕРСТВУ	24
2.1. СНАЧАЛА О ПРАВИЛАХ	24
2.2. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ	30
2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ	35

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНА Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

I. ВОЛЕЙБОЛ ВСЮДУ, ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ

1. ОРГАНИЗАЦИЯ МАССОВОЙ РАБОТЫ В ПАРКАХ КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА

Среди игровых видов спорта, доступных посетителям парков культуры и отдыха, волейбол особенно популярен. Правила этой игры достаточно просты, а эмоциональное воздействие ее имеет большую притягательную силу. Жаль, что об этом забывают организаторы спортивно-массовых мероприятий в парках культуры и отдыха.

Интересны в этом плане воспоминания лауреата Государственной премии, доктора географических наук, мастера спорта СССР москвича Сергея Кузнецова:

«Центральный парк культуры и отдыха привил горячую любовь к спорту сотням тысяч юношей и девушек, навсегда подружил с ним. К числу таких вот навсегда завербованных принадлежу и я. Никогда не забуду «волейбольный ряд» Центрального парка культуры и отдыха в середине — конце тридцатых годов. Одна за другой выстроились десять или двенадцать волейбольных площадок, которые, по мнению специалистов, считались одними из лучших.

Площадки ЦПКиО жили полной жизнью. Сюда приходили лучшие волейболисты страны. А мы, мальчишки, плотной стеной обступали эти площадки, следили за каждым движением. Ну, а потом сами начинали играть.

Благо для этого парк предоставлял все возможности — площадки, инвентарь и даже, помнится, обувь напрокат.

Так и жил «волейбольный ряд» ЦПКиО — без передышки, без отдыха, не снижая темпа. Все двенадцать площадок были как бы разными классами своеобразной волейбольной академии. «Зеленые» новички начинали на самых крайних площадках, но постепенно росло мастерство игроков и многие доходили до первых площадок. Так случилось и со мной. Незадолго до войны я уже стал выступать за команду мастеров «Науки». Волейбол остался со мной на всю жизнь. И даже сейчас, когда мне уже перевалило за пятьдесят, я нередко выхожу со своими учениками и сотрудниками на волейбольную

площадку...

Иду по весеннему парку — парку моей молодости, и странная тишина в «волейбольном ряду» вызывает все большую досаду. Сегодняшний спорт стал гораздо организованнее, появились сотни и тысячи спортивных школ, в том числе и волейбольных, секций в обществах и ведомствах. Но то, что может сделать для подлинно массового волейбола парк культуры и отдыха, едва ли под силу кому-либо другому. Я уверен, парки культуры и отдыха во всех больших и малых городах должны вернуть себе роль и славу жизнедеятельных спортивных центров, боевых организаторов спортивных тренировок и состязаний, и прежде всего по спортивным играм...».

Организаторам массовой работы по волейболу в парках надо помнить, что посетители в своем большинстве стремятся, конечно, не к соревнованию, столь характерному для спортивных игр, и не к высшему спортивному мастерству. Их влечет процесс игры, им хочется подвигаться, поражаться, проявить себя, весело провести отдых.

Поэтому, прежде всего, важно заинтересовать начинающих волейболистов, увлечь их игрой, дать почувствовать ее эмоциональность, помочь включиться в массовую физкультурную работу, а затем уже способствовать и овладению игровыми навыками.

Поучителен опыт и рекомендации одного из старейших физкультурных работников С. В Сысоева в организации и проведении спортивно массовой работы в ПКиО. Автор, в частности, считает, что существенное значение в организации физкультурно-массовой работы имеют условия, которые созданы для желающих поиграть в волейбол. Близость раздевалок, душей к площадкам исключает трудности, связанные с переодеванием, хранением вещей, приведением себя в надлежащий вид после игр. Не меньшее значение имеет и место расположения площадок. Лучше размещать их недалеко от главного входа, чтобы посетители парка могли интересоваться игровым поединком на волейбольной площадке, «попутно» включиться в игру.

При оборудовании большого количества площадок не стоит располагать их на одной линии: посетители парка будут задерживаться на ближайших площадках, а дальние будут пустовать. Лучше всего располагать их в два-три ряда, планируя широкие проходы между ними.

Необходимо расставить около волейбольных площадок скамейки для запасных игроков, которые ожидают своей очереди поиграть и для зрителей, причем разместить их следует ближе к площадке, чтобы болельщики не затоптали газоны. Все эти, казалось бы, мелочи имеют существенное значение, и подумать о них необходимо своевременно.

Инструктор по физкультуре, работающий в парке, должен предусмотреть заранее многое. Следует подготовить памятки с правилами игры, так как на площадке между игроками нередко возникают споры по тому или иному пункту правил. Зачастую новичок, не зная правил, стесняется включиться в игру. Памятка, вывешенная на специальном щите, исключит сомнения, вопросы и споры.

Одну-две площадки следует специально выделить для лиц старшего возраста, а также для подростков. Сетку на таких площадках натягивают ниже.

Для успешного проведения спортивно-массовой работы в парках культуры и отдыха в штате необходимо иметь медицинского работника, который своевременно окажет помощь игроку в случае травмы, всегда даст квалифицированную консультацию отдыхающим по вопросу дозирования физической нагрузки.

В начале весенне-летнего сезона спортивно-массовую работу по волейболу в парке лучше всего начинать с организации специального физкультурного праздника. Хорошо приурочить к этому времени открытое первенство города или района. Можно начать праздник показательной игрой сильнейших команд, затем из посетителей парка, желающих принять участие в играх, организовать команды и провести турнир, а по окончании его — награждение победителей.

Предварительно инструктору по физкультуре и общественному активу парка следует хорошо познакомиться с посетителями, учесть пожелания.

Эффективная форма пропаганды — участие в игре самих организаторов праздника. Техничная игра привлекает больше зрителей и болельщиков, а из их числа всегда легко найти желающих включиться в игру. Так, опытный организатор всегда найдет момент, чтобы уступить свое место на площадке кому-либо из публики.

Обычно для организаторов игр наиболее сложно комплектование команд из числа посетителей парков.

Если в одной из команд не хватает игрока, инструктор сам может включиться в игру, но при появлении желающего играть ему следует уступить место на площадке.

Нередки случаи, когда команды комплектуются самым разнообразным составом: одни только начинают играть, другие уже немного умеют, третьи имеют хорошую подготовку по волейболу. Организатору игр следует так распределить желающих соревноваться по командам, чтобы игра была интересной для всех людей. Хорошо знакомых друг с другом можно допустить к игре в одной команде: они не будут болезненно реагировать на промахи партнеров. Если же это случайное объединение только для предстоящей игры, то следует опросить желающих играть (кто впервые играет, кто уже играл, а может быть и выступал в соревнованиях) и только после этого комплектовать группы приблизительно равноценными по силам игроками.

При формировании команд хорошо играющих волейболистов не стоит объединять с начинающими. Им можно предложить отрабатывать нападающие удары, подачи и т. п. По мере того, как к сильной группе присоединяются хорошо подготовленные игроки, их можно разделить на две равные команды.

Если количество желающих играть большое, а пропускная способность площадок небольшая, необходимо увеличить численность площадок или хотя

бы продлить прями игр — раньше начинать их и позже заканчивать. Для этого потребуется оборудовать площадки искусственным освещением. Можно установить определенное время пребывания каждой команды на площадке, но этим злоупотреблять нельзя — чрезмерно ограниченное время может вызвать у игроков разочарование, лишит их стимула участвовать в играх.

Как установить очередность и порядок смены площадок играющими командами? Давать играть командам три партии — значит уменьшить пропускную способность площадок. Проводить смену команд после окончания каждой партии — новички очень быстро будут покидать площадку, а более сильные играть нескончаемое количество партий. Поэтому лучше проводить игру не на счет, а на время. Допустим, после 15 — ,20 минут игры команды уступают место другим.

Наилучший способ устанавливает очередность — провести первоначальную запись желающих. Ее проводит сами играющие. Инструктор по физкультуре должен контролировать порядок комплектования команд, очередность игр, следя за равномерным распределением играющих на площадках. Команда, пропустившая очередь, теряет право на нее и получает площадку для игры в порядке живой очереди.

Перед инструктором по физкультуре и общественным активом стоят четкие задачи: помочь новичкам освоить игру, повысить интерес к ней. Если игроки не стремятся достичь высокого совершенства, то инструктору не следует настаивать на выполнении своих указаний, надо ограничиться советами. Поскольку начинающим нужно вначале научиться ориентироваться на площадке и координировать свои движения, то к ним не нужно сразу предъявлять повышенных требований, большое количество замечаний рассеивает внимание, отвлекает от игры, а иногда и раздражает новичков, если замечания к тому же выполнены в недостаточно тактической форме.

Наилучший метод исправления недостатков — непосредственная игра инструктора с группой, так как к объяснениям во время перерывов игроки не всегда внимательно относятся. Если у нескольких игроков появилась

типичная для большинства ошибка, то лучше остановить игру, взять в руки мяч, чтобы игроки не отвлекались, объяснить им суть ошибки и сориентировать, как следует играть правильно.

При необходимости можно включить в команду начинающих одного опытного игрока, который может помочь в обучении, показать, как следует выполнять игровой прием, если только сам не будет чрезмерно увлекаться игрой.

Не стоит пресекать шутки, смех, отдельные реплики и комментарии во время игры, если они не задевают партнеров, не унижают их достоинства. Вместе с тем необходимо в категоричной форме запретить мешающие игре разговоры, а неумолкающего остролова после очередного предупреждения попросить покинуть площадку.

Нельзя относиться к руководству игрой формально. В спорные моменты лучше повторно разыграть подачу. Разумеется, следует избегать излишней компромиссности, которая может подорвать авторитет организатора.

Способность выдержать правильную линию руководства игрой зависит в первую очередь от выдержки, такта и объективности организатора игр или судьи.

В ряде парков культуры и отдыха для оживления игры, особенно для начинающих, практикуют незначительные изменения правил игры. Так, инструкторы разрешают командам совершать любое количество ударов—главное перебить мяч через сетку, подавать мяч с более близкого расстояния. Конечно, это допустимо до тех пор, пока начинающие не овладеют простейшими приемами игры. А уж затем вводят ограничения, не допускающие сужения игровых действий, как правило, не позволяющие игрокам после первого приема сразу перебивать мяч через сетку. Это поможет начинающим привыкнуть передавать мяч друг другу, что сделает игру более динамичной и спортивной.

2. ВОЛЕЙБОЛ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Задача внедрения физической культуры и спорта в повседневный быт требует от физкультурных организаций страны использования всех форм работы, способствующих решению этой важнейшей задачи.

В настоящее время существуют типовые положения об общественном совете по физической культуре при городском (районном) комитете по физической культуре и спорту, об общественном совете по физической культуре при жилищно-эксплуатационной организации и об инструкторе-педагоге физкультурно-оздоровительном п спортивно-массовой работы с населением по месту жительства.

Общественные советы физкультуры призваны организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, досуг и активный отдых населения по месту жительства. Они работают совместно с депутатскими комиссиями, профсоюзными и общественными организациями.

Общественный совет по физической культуре создается при жилищно-эксплуатационной организации из числа активистов, проживающих в данном районе, строит свою работу на основе творческой инициативы и самодеятельности населения под руководством администрации жилищно-эксплуатационной организации и соответствующего спорткомитета.

В рабочих поселках, жилых кварталах, общежитиях, принадлежащих предприятиям, советы физкультуры работают под руководством советов коллективов физической культуры этих предприятий.

Общественные советы физкультуры и физкультурно-спортивные клубы сами организуют строительство спортивных площадок, вовлекают жильцов в группы здоровья и в секции по видам спорта, проводят спартакиады здоровья внутри домохозяйства, микрорайона. Привлекают к работе общественный физкультурный актив, студентов колледжей и институтов физической культуры, готовят инструкторов-общественников и судей по спорту из числа

жильцов и организуют их работу, ведут пропаганду физической культуры и спорта и т. д.

Управления домами (ЖЭК, ЖКО) предоставляют для работы общественным советам физкультуры необходимые помещения и оборудование, выделяют средства на строительство, оборудование и содержание простейших спортивных сооружений, приобретение спортивного инвентаря. Расходы выделяются из средств шефствующих организаций.

Педагог-организатор, являясь штатным работником домоуправления, организывает и проводит массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, создает группы здоровья и секции по видам спорта. В работе он опирается на общественные советы физкультуры.

Бесспорно, возглавлять коллективы физкультуры по месту жительства должны любящие и знающие физкультуру и спорт люди. И, конечно, главным условием хорошей работы общественного совета физкультуры является опора на общественный актив — на инструкторов и тренеров-общественников, способных вести тренерскую работу в спортивных секциях. Для этого нужно найти наиболее квалифицированных спортсменов и тренеров, проживающих в данном доме, микрорайоне. Они, безусловно, согласятся на общественных началах возглавить спортивные секции и команды. При необходимости с помощью шефствующих над районом коллективов физкультуры предприятий или ДСО можно организовать подготовку общественных физкультурных кадров, в том числе и спортивных судей на курсах и семинарах (см. «Подготовка инструкторов и тренеров-общественников по волейболу»).

Несомненно, успех работы общественного совета физкультуры зависит также от наличия хотя бы простейшей спортивной базы. Если ее нет, общественный совет физкультуры может оказывать шефскую помощь общеобразовательным школам и одновременно пользоваться их спортивными базами - спортивными залами и площадками.

При организации большого количества спортивных секций общественный совет физкультуры может столкнуться с определенными

материальными трудностями, связанными с обеспечением занимающихся спортивной формой и инвентарем. В этом случае можно, помимо помощи ЖЭКа или домоуправления, воспользоваться и средствами самих занимающихся.

Организацию работы спортивных секций по волейболу следует начинать с выявления желающих заниматься из числа жильцов данного микрорайона или домоуправления. Для этого необходимо вывесить объявление с информацией о наборе в группу. Текст объявления должен быть четким и выразительным. Непременно следует указать время и место, когда и куда необходимо обратиться тем желающим, которые хотят заниматься в секции. Текст объявления можно украсить рисунком.

Вывесить объявление можно в подъездах домов, а для дальнейшей текущей информации хорошо организовать специальный стенд. Жильцов заводских микрорайонов можно оповестить по заводскому радио. Хорошее агитационное мероприятие к первому организационному собранию желающих заниматься волейболом — показательная игра лучших команд завода, района, города.

Практика показывает, что при большом количестве желающих заниматься волейболом учебные группы или команды лучше комплектовать с учетом возраста, пола и спортивной подготовленности.

Основное правило в работе секции волейбола по месту жительства — это принятие коллективных решений по всем вопросам, в том числе по составлению расписания занятий (оно должно быть удобно большинству), проведению соревнований, приобретению спортивной формы и т. д. Председателя секции избирают на общем собрании членов секции волейбола.

Все желающие заниматься в секции должны пройти медицинской осмотр и представить инструктору справку о состоянии здоровья. С учетом состояния здоровья занимающихся комплектуют группы и определяют нагрузку. Следует помнить, что интенсивная тренировка или игра может влиять на уровень и динамику работоспособности на производстве даже

спустя 24 часа. Значительный объем физической работы в послерабочее время оказывает определенное действие на работоспособность организма в последующие дни. С учетом этого и нужно подходить к подбору тренировочных нагрузок в выходные дни.

Благоприятный эффект предшествующих работе тренировок возникает лишь в том случае, если тренировочная нагрузка оставляет к началу рабочего дня только слабо выраженное действие.

Особого внимания требует организация секций по волейболу для подростков. Активно содействовать работе таких секций должен общественный совет физкультуры, педагог-организатор, тренер-общественник по месту жительства.

С группой подростков занятия проводят не реже 3-4 раз в неделю. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок выбирают, ориентируясь на возраст и физическую подготовленность игроков.

Притягательная сила спорта в соревновании. Спортивный поединок — отличный стимул совершенствования технического мастерства, каждому он дарует радость борьбы и особенно привлекает подростков.

Четкая организация соревнований, проведение их торжественно, с награждением команд-победительниц, розыгрышем почетных призов — все это помогает популяризировать игру.

Массовые соревнования по волейболу проводят в несколько этапов: среди дворовых команд, на первенство микрорайона, города. Их включают в систему спартакиад.

Занятия волейболом в секциях по месту жительства — не только отличное средство физического воспитания, но и эффективная форма приобщения молодежи к увлекательному и полезному делу, что особенно важно в воспитании так называемых трудных подростков.

Перспективно создание секций волейбола в жилых заводских микрорайонах. Любая форма хорошо налаженной спортивной работы по месту жительства рабочих и служащих немедленно сказывается на результа-

тах их труда, облегчает молодежи процесс профессиональной адаптации в трудовом коллективе.

3. ВОЛЕЙБОЛ В ДОМАХ ОТДЫХА И САНАТОРИЯХ

В нашей стране тысячи здравниц — домов и баз отдыха, санаториев, пансионатов. К сожалению, в большинстве здравниц спортивно-массовая работа по волейболу сводится в лучшем случае к проведению небольших соревнований, в худшем — к эпизодическим играм на площадках, да и то исключительно по инициативе и настоянию отдыхающих. А ведь разумно спланированный цикл занятий по волейболу можно органично включить в комплекс массовых мероприятий здравницы. Игра в волейбол может эмоционально оживить и разнообразить досуг отдыхающих, поможет им укрепить здоровье, даст стимул к занятиям физкультурой.

Нет сомнений, что из здравницы, где хорошо организована работа по волейболу, отдыхающие, даже после непродолжительных занятий, уедут поклонниками, а может быть и пропагандистами волейбола.

Предусмотреть цикл занятий волейболом в режиме дня отдыхающих несложно. Ведь в домах отдыха, санаториях и пансионатах есть штатные физкультурные работники. От них требуется минимум усилий, чтобы, начиная работу с новым контингентом заезда, привлечь их к занятиям, предложить каждому посильную для него программу.

По состоянию здоровья и физической подготовленности, отдыхающих можно разделить следующим образом:

I группа — здоровые люди молодого и среднего возрастов, регулярно занимающиеся физкультурой;

II группа — практически здоровые лица разных возрастов, нетренированные, имеющие доклинические формы функциональных нарушений;

III группа — лица, страдающие хроническими заболеваниями, среди которых многие вообще не занимались ни физической культурой, ни лечебной физкультурой.

Инструктору физкультуры предстоит организовать физкультурно-массовую работу с учетом возможностей каждой группы, включая в занятия и игру в волейбол.

Всех новичков, записавшихся в секции по обучению волейболу, лучше разделить на две группы в зависимости от возраста и состояния здоровья. В одну группу следует определить лиц до 30—35 лет, занимавшихся или занимающихся спортом, в другую — всех желающих играть в волейбол. В обеих группах занятия целесообразно проводить по одной программе, однако объем физических нагрузок во второй группе должен быть меньшим.

Секционную работу по волейболу можно проводить в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в разделе «Обучение игре».

Хорошо включить в программу отдыха викторины по волейбольную тематику, просмотры специальных фильмов, связанных с волейболом.

Хорошая организация спортивно-массовой работы по волейболу в домах и на базах отдыха возможна лишь на основе предварительного планирования и включения ее в режим дня отдыхающих.

Можно порекомендовать такой примерный режим дня.

Примерный распорядок дня

Подъем	7.30—8.00
Специальная зарядка, включающая общеразвивающие упражнения, рекомендованные волейболистам. Элементы техники волейбола (без мяча и с мячом)	
Гигиенические процедуры	8.00—9.00
Завтрак	9.00—9.30
Прогулка в лес. Катание на лодках	9.30—14.00
Беседы на темы волейбола	
Обед	14.00—15.00
Послеобеденный отдых	15.00—16.30
Занятия по волейболу, участие в играх	16.30—19.00

Водные процедуры — душ, купание в реке (море)	19.00—19.30
Ужин	19.30—20.00
Проведение викторин по волейболу. Просмотр кинофильмов.	20.00—22.30
Художественная самодеятельность	
Подготовка ко сну	22.30—23.00
Отбой	23.00

4. ВОЛЕЙБОЛ В ЛАГЕРЯХ ЗДОРОВЬЯ И СТУДЕНЧЕСКИХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ.

Очень важно, чтобы отдых школьников и студентов после напряженного учебного года был активным, деятельным, содержательным, способствовал укреплению их здоровья, закалке, физическому развитию и совершенствованию. Спортивные игры удовлетворяют органическую потребность молодежи в движении. Поэтому проведение занятий и соревнований по спортивным играм, и в частности по волейболу, в лагерях следует предусмотреть в режиме каждой лагерной смены.

Иногда при планировании спортивно-массовых мероприятий в лагере организаторы физкультурно-оздоровительной работы и инструкторы по спорту включают волейбол в программу спартакиад, первенств и турниров, поскольку игра эта общедоступна, интересна и эмоциональна.

Однако этого недостаточно. Не все школьники среднего возраста владеют игровыми приемами (хотя школьной программой обучение волейболу предусмотрено с 5-го класса). Поэтому запланированным соревнованиям в лагере должна предшествовать работа по обучению младших школьников. Такая работа особенно полезна, поскольку помогает ребятам подготовиться к участию в соревнованиях и позволяет приобрести игровые навыки.

Разумеется, чтобы хорошо организовать в лагере здоровья подготовку по волейболу, необходимо заранее наметить ряд мероприятий.

По прибытию школьников в лагерь, важно выявить из числа ребят старшего возраста тех, кто занимался волейболом в ДЮСШ или школьных спортивных секциях. Такие ребята составят физкультурный актив смены, станут надежными помощниками и инструктора по физической культуре и спорту и вожатых, организаторами тренировок и соревнований среди школьников.

Инструктивные занятия с активистами рекомендуется проводить не реже двух раз в неделю в часы секционной работы. На этих занятиях им сообщают необходимые сведения по организации тренировочных занятий по волейболу, подготовке команд звеньев и отрядов к участию в первенстве лагеря.

Для игры в волейбол можно использовать не только спортивные площадки на территории лагеря, но и удобную лесную поляну в окрестностях, так как ребята сами могут оборудовать там простейшие волейбольные площадки.

В организации тренировок и соревнований по волейболу инструктору по физкультуре и спорту должны помогать и отрядные вожатые. Нельзя забывать, что физкультура — это важнейшая составная часть общей культуры, что усилия, затрачиваемые на организацию массовой спортивной работы, окупаются сторицею. Дружным спортивным коллективом легче управлять. Энергия ребят и молодежи реализуется в игре с пользой для каждого.

Количество занятий и масштаб планируемых соревнований по волейболу зависит от того, сколько времени отведено данным мероприятиям в плане работы лагеря. Менее двух занятий в неделю планировать нецелесообразно.

Учебно-тренировочную работу необходимо включить в распорядок дня школьного лагеря так, чтобы юные волейболисты могли принимать участие в жизни большого лагерного коллектива. Можно руководствоваться

следующим графиком учебно-тренировочной работы спортивных секций по волейболу оздоровительного и спортивно-оздоровительного лагеря.

Недельный цикл тренировочной работы строится таким образом:

- воскресенье — товарищеская или календарная встреча;
- понедельник — активный отдых (участие в отрядных или лагерных мероприятиях);
- вторник — изучение элементов техники и тактики волейбола (стойки, перемещения, передачи мяча);
- среда — занятия по общей и специальной физической подготовке;
- четверг — изучение элементов техники и тактики волейбола (передачи, подачи мяча);
- пятница — изучение элементов техники и тактики волейбола (прием подачи, подачи мяча);
- суббота — изучение элементов техники и тактики волейбола (нападающий удар, защитные действия).

Тренеры проводят занятия в соответствии с распорядком дня лагеря:

с 10 до 14 часов и с 17 до 19 часов.

Организуя начало всей жизни и учебной работы спортивно-оздоровительного лагеря должен быть твердый распорядок дня.

Примерный распорядок дня

Подъем	7.30
Зарядка	7.45—8.15
Утренний туалет	8.15—8.50
Завтрак	8.50—9.30
Подготовка к занятиям	9.30—10.00
Занятия в группах	10.00—12.00
Купание, обучение плаванию	12.00—13.00
Подготовка к обеду	13.00—13.30

Обед	13.30—14.20
Дневной отдых	14.30—15.30
Купание	15.30—16.30
Спортивно-массовые мероприятия	17.00—19.00
Подготовка к ужину	19.00—19.30
Ужин	19.30—20.15
Личное время, культурно-массовые мероприятия	20.15—21.45
Вечерняя проверка	21.45—22.00
Вечерний туалет	22.00—22.30
Отбой	22.30

Учебно-тренировочный процесс в лагере строится в зависимости от периода круглогодичной тренировки. Он способствует повышению спортивного мастерства, сплачивает коллектив спортсменов и тренеров.

Для проведения соревнований в лагере между командами звеньев и отрядов (групп) выбирают способ розыгрыша, наиболее удобный в каждом конкретном случае: круговой, с выбыванием (олимпийский) или смешанный.

Качество проведения соревнований зависит от того, насколько продумано положение об их проведении, правильно составлен календарь игр (с учетом количества команд и наличия спортивных площадок).

Накануне соревнований обязательно нужно проверить инвентарь и оборудование, заготовить форму для игроков, бланки заявок на участие в соревнованиях, протоколы игры, грамоты, призы для победителей.

Перед началом соревнований полезно провести короткий семинар по правилам игры с будущими судьями. Для более четкого судейства составляют график работы судей, расписанный по дням и часам. Судьи должны иметь судейские значки — их можно изготовить из картона или плотной бумаги, а также единую судейскую форму (брюки, рубашку).

В школьном лагере соревнования лучше проводить по возрастным группам отдельно для учащих младших и старших классов. Если младшие

школьники не владеют приемами волейбола, а в лагере нет условий для их подготовки, то лучше организовать соревнования среди команд этих ребят по пионерболу.

Игру в пионербол проводят на волейбольной площадке. Дети могут ловить мяч и перебрасывать его друг другу, но так, чтобы после третьего касания он обязательно был переброшен через сетку на площадку соперника. Мяч вводят в игру броском с места подачи.

Для младших школьников (8-10 лет) можно рекомендовать соревнования по мини-волейболу.

Правила игры в мини-волейбол (упрощенный вариант волейбола) доступны ребятам младшего и среднего школьного возраста, и они с увлечением участвуют в соревнованиях.

По содержанию игра в мини-волейбол существенно не отличается от игры в волейбол, за исключением ряда положений;

- 1. Площадка уменьшена и имеет размер 12x9 м;*
- 2. Сетка устанавливается на высоте 2 м;*
- 3. Мяч должен быть несколько облегченным и меньшего размера, но школьники с успехом играют и волейбольным мячом;*
- 4. Игра состоит из двух партий по 15 мин. каждая (при остановках игры время добавляется). Перерыв между партиями 5 мин;*
- 5. Один игрок может выполнять не более трех подач подряд. После этого команда, владеющая подачей, совершает переход и подавать уже будет другой игрок этой же команды. Ребятам 7—8 лет разрешается подавать мяч с расстояния 3 м от сетки.*
- 6. Команда набирает очки в том случае, когда она владеет подачей, а команда соперника совершила ошибку.*

В результате выигрыша подачи команда может выиграть 1, 2 и 3 очка: -3 очка она получает, когда мяч упал в пределах площадки соперника и игроки даже не коснулись его;

-2 очка, когда соперник при приеме подачи задел мяч, но команда не смогла перебить его через сетку;

- 1 очко, когда мяч проигран в игре.

7. Выигрыш партии дает команде 2 очка, проигрыш с разрывом менее 10 очков—1 очко, проигрыш партии с разрывом более 10 очков — 0 очков. При ничьей каждая команда получает по 2 очка. Таким образом, счет игры может быть различным: 4:0, 4:1, 4:2, 3:2, 2:2, 3:3, 4:4.

Команде, не явившейся на игру, засчитывается поражение со счетом 0:4.

8. Переступание средней линии считается ошибкой.

9. Количество замен не ограничено. Все запасные игроки должны принять участие в игре.

Школьников старших отрядов в оздоровительном лагере и студентов в спортивно-оздоровительном лагере после нескольких тренировок можно допускать к участию в соревнованиях по волейболу по утвержденным правилам.

Следует помнить, что высота сетки для игры в волейбол устанавливается в зависимости от возраста играющих (см. стр. 32).

Соревнования по волейболу с участием детских, подростковых, юношеских и взрослых команд можно проводить и по упрощенным правилам.

Размер площадки может быть уменьшен до 15 м в длину и 7,5 м в ширину. Мальчикам и девочкам 11—12 и 13—14 лет разрешается играть облегченным мячом (весом 200—250 г).

Участников соревнований делят на следующие возрастные группы:

юношеские—11—12, 13—14, 15—16

взрослые— 19—35 лет.

С разрешения врача юношей и девушек младшей возрастной группы допускают к участию в соревнованиях за команды ближайших возрастных групп.

В игре могут участвовать команды, имеющие в своем составе 5—6 человек каждая. Если у одной из команд осталось менее 5 человек для замены и использованы все запасные игроки, игра прекращается и этой команде засчитывается проигрыш партии.

Перед каждой подачей мяча игроки обеих команд располагаются на своей стороне площадки в две линии по 3 человека. Если в составе команды 5 игроков, то на задней линии находятся 2 человека.

Игра состоит из трех партий.

Остальные пункты правил не меняются. Соревнования, проводимые по упрощенным правилам, более доступны.

САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

2. ОТ МАССОВОСТИ К МАСТЕРСТВУ

2.1. СНАЧАЛА О ПРАВИЛАХ

Правила игры в волейбол кажутся настолько простыми и понятными, что приходится удивляться, почему порой их не выполняют. Безусловно, это делается неумышленно. Чаще других ошибаются те, кто недостаточно четко усвоил все пункты правил. А ведь в отдельные моменты игры при быстрой смене событий на площадке волейболисту просто не остается времени на раздумывание.

Как поступить в том или ином случае, не нарушая требований правил игры? Можно ли предпринять то или другое действие в конкретном случае? Естественно те, кто нечетко разобрался в правилах, в игре испытывают затруднения. Нередко, не усвоив правил, пытаются истолковывать их по-своему. Вот почему, прежде чем перейти к изложению основ игры, мы решили познакомить любителей волейбола с выдержками из правил, сделанных в виде вопросов и ответов.

1. Можно ли играть на площадке уменьшенного размера?

Можно, если это предусмотрено в Положении о соревнованиях. Размеры площадки могут быть уменьшены до 15x7,5 м.

2. В каком месте измеряется высота сетки и допускается ли ее провисание?

Высота сетки измеряется в середине. Допускается, чтобы сетка провисала, т. е. имела по краям большую высоту, чем в середине. Оба края должны находиться на одной высоте и не превышать высоту сетки в ее середине более, чем на 2 см.

3. Ограничивается ли игровая часть сетки по длине?

Поперек сетки над боковыми линиями площадки прикрепляют белые ограничительные ленты шириной 5 см. На официальных соревнованиях в месте прикрепления лент на сетке устанавливают окрашенные в два ярких цвета, так называемые усы-антенны, которые возвышаются над сеткой на 80 см. Ленты и антенны ограничивают игровую часть сетки.

4. Кто определяет пригодность мяча к игре?

Вопрос о пригодности мяча решает первый судья.

5. Может ли быть включен в состав команды игрок, не имеющий разрешения врача на допуск к соревнованиям?

Нет, не может.

6. Разрешается ли игрокам выступать на соревнованиях в тренировочных костюмах?

Разрешается, если температура воздуха ниже +10°.

7. Может ли игрок изменить свой личный номер во время соревнований?

Игрок до конца соревнований должен играть под одним и тем же номером.

8. Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время игры?

Нет, не может. К судье может обращаться только капитан команды. Через него игрокам и следует решать все вопросы.

9. Какие меры взыскания могут применять судьи к игрокам?

За пререкания с судьей или соперником, за умышленную задержку игры и за выкрики в момент приема подачи игрок может получить предупреждение. При повторении указанных проступков игроку объявляют персональное замечание, которое заносится в протокол соревнования, и команда получает наказание (либо очко, либо потеря подачи). Если игрок и дальше продолжает нарушать дисциплину, его удаляют с поля до конца партии или игры.

10. Разрешается ли заменять игроков в процессе игры?

Команда в каждой партии имеет право на шесть замен. Любой игрок, начавший партию, может один раз заменяться запасным игроком и один раз вернуться в игру в той же партии, причем на место запасного, который его заменил. Ни один запасной игрок, участвовавший в замене, не может вновь вернуться в игру в данной партии.

11. Какой должна быть расстановка игроков?

В момент подачи игроки обеих команд располагаются на своих сторонах площадки в две линии по три человека. Эти линии могут быть ломаными. Три игрока, стоящие ближе к сетке, называются игроками передней линии, стоящие за ними — игроками задней линии. Они занимают справа налево зоны: 2, 3 и 4 — для передней линии и 1, 6 и 5 — для задней линии. В момент выполнения подачи расположение игроков должно соответствовать расстановке, зафиксированной в протоколе соревнований, т. е. игрок передней линии зоны 4 должен находиться впереди игрока задней линии зоны 5, а игроки зон 3 и 2 соответственно впереди игроков зон 6 и 1. При этом игрок зоны 3 должен занимать место между игроками зон 4 и 2, а игрок зоны 6 — между игроками зон 5 и 1.

Если игрок задней линии и соответствующий ему игрок передней линии находятся на одном расстоянии от сетки, то это считается ошибкой. Нарушение расстановки определяется по положению ног игроков. Нарушением расстановки считается такое положение ног, когда одна из ступней игрока зоны 3 будет находиться ближе к боковой линии, чем игроков зоны 2 и 4, а игроков зоны 6 — ближе, чем игроков зоны 1 и 5.

12. Разрешается ли команде играть вняттером?

Не разрешается.

13. Может ли команда оставаться в составе пяти человек, если один из игроков удален судьей?

Не может. Если игрок удален с поля, то его следует заменить другим игроком. Если команда в этой партии исчерпала все замены и остается в уменьшенном составе, то ей засчитывается проигрыш в данной партии.

14. Могут ли игроки выходить за пределы площадки в момент подачи?

Нет, за исключением игрока, выполняющего подачу.

15. На каком расстоянии от лицевой линии может располагаться игрок, выполняющий подачу?

Расстояние не ограничивается.

16. Может ли игрок наступать на линию при подаче?

Может, но только после удара по мячу, произведенному в момент подачи.

17. Разрешается ли игроку выполнять подачу с руки (без подбрасывания)?

Нет, не разрешается.

18. Когда разрешается игрокам каждой команды меняться местами на площадке?

После того, как произведена подача.

19. В какой момент подача считается произведенной?

В момент касания игроком мяча.

20. Кто из игроков должен подавать, если команда выиграла право на подачу?

На подачу выходит игрок зоны 2, а все остальные перемещаются в рядом расположенные зоны по ходу часовой стрелки.

21. Если подача выполнена не в очередь?

Это рассматривается как неправильная расстановка, и команда теряет свое очко.

22. Разрешается ли игроку многократно подбрасывать мяч при подаче, не ловя его?

Не разрешается, на подачу дается 8 секунд и одна попытка.

23. Сколько ударов разрешается произвести команде, чтобы переправить мяч на сторону соперника?

Не более трех ударов. Но есть исключение: если блокирующие коснулись мяча, то этой команде разрешается еще три удара, т. е. всего 4.

24. Считается ли ошибкой, если игрок прижал мяч к сетке?

Это рассматривается как задержка (длительное касание мяча) и считается ошибкой.

25. Разрешается ли игроку дважды подряд коснуться мяча?

Нет, не разрешается. Это считается ошибкой.

26. Может ли игрок коснуться мяча не руками, а телом?

Касание игроком мяча любой частью тела не считается ошибкой.

27. Разрешается ли двум игрокам одной команды одновременно ударить по мячу?

Разрешается, но это рассматривается как два удара и никому из этих двух игроков не разрешается производить третий удар.

28. А если мяч на некоторое время зажат над сеткой двумя игроками разных команд?

Мяч считается спорным и переигрывается.

29. Как рассматривается касание мяча при групповом блокировании двумя или тремя игроками?

Как один удар.

30. Можно ли блокировать, перенося руки за сетку на сторону соперника?

Можно, но блокирующие должны коснуться мяча после нападающего.

31. Разрешается ли блокировать подачу?

Не разрешается.

32. Разрешается ли блокировать игрокам задней линии?

Нет, не разрешается.

33. А нападать?

Нападать можно, но обязательно следует оттолкнуться из-за линии нападения. Приземлиться же можно и в зоне нападения.

34. Может ли игрок задней линии при выходе к сетке перебивать мяч на сторону соперника?

Может, но удар по мячу должен быть произведен ниже верхнего края сетки.

35. Можно ли нападать по мячу, перелетающему через сетку на сторону соперника?

Если мяч пересек проекцию сетки, то нельзя.

36. Считается ли ошибкой, если игрок наступил на среднюю линию?

Наступать на среднюю линию и касаться площадки противоположной команды одной ногой или двумя (ступнями) можно, если в то же время какая-либо часть ступни (ступней) касается средней линии или находится над ней. Касание площадки противоположной команды в ходе игры руками (не мешая сопернику) не считается ошибкой.

37. Как засчитать мяч, упавший на лицевую или боковую линию площадки?

Мяч, упавший на лицевую или боковую линию, считается как упавший на площадку, так как линии входят в размеры площадки. Если мяч коснулся пола за пределами границ площадки, пусть даже и накрыл краем площадку, он считается упавшим за пределы площадки.

38. Считается ли ошибкой касание мячом постороннего предмета, если мяч не изменил траекторию полета?

Любое касание мячом постороннего предмета считается ошибкой.

39. Может ли команда в одной партии взять более двух перерывов?

Нет, не может, даже если они не были использованы в предыдущих партиях.

40. Какое решение следует принять судьям, если команда не явилась на игру?

Команде, не явившейся на игру или не пожелавшей продолжать игру, засчитывается поражение со счетом 0:2 или 0:3, а в партиях по 0:15.

41. Можно ли проводить соревнования по упрощенным правилам?

Соревнования внутри коллективов — на первенство оздоровительного лагеря, ЖЭКа, парка культуры и отдыха, района и города могут проводиться по упрощенным правилам. В этом случае разрешается играть на уменьшенной площадке смешанными составами впятером с расстановкой — 3 игрока на

передней линии и 2 на задней. Мальчики и девочки 11 —14 лет могут играть облегченными мячами — 200—250 г. Можно играть в тренировочных костюмах. Для старшей группы взрослых высота сетки устанавливается: для мужчин — 2,40 м, для женщин— 2,20 м. Для смешанных команд, составленных из мужчин и женщин (в любом соотношении), верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 — 2,40 м (для старшей группы — от 36 лет). Протокол игры может быть упрощенным — расстановка не фиксируется, а только ведется счет в партиях.

2.2. ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ

Всех записавшихся в секцию начального обучения распределяют по учебным группам в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья.

Учебно-тренировочные занятия для всех групп целесообразно проводить в форме уроков, задачи и содержание которых устанавливают в зависимости от целей занятия, состава занимающихся и условий проведения урока.

Учебно-тренировочное занятие, как правило, состоит из трех частей:

- подготовительной (организация занимающихся и подготовка к предстоящей деятельности — разминка);
- основной (обучение игровым приемам и совершенствование их):
- заключительной (завершение урока со снижением работоспособности, подведение итогов урока, задание на дом).

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола обучение рекомендуется строить по такому плану.

Общее ознакомление с игровым приемом:

Оно предусматривает создание у занимающихся четкого представления об изучаемом упражнении. Здесь можно использовать: рассказ, показ или демонстрация кинограмм. Цель объяснения заключается в том, чтобы занимающиеся поняли основное назначение изучаемого игрового приема,

особенности и технику его выполнения, а также его тактическое назначение. Рассказ должен быть лаконичным, содержательным и по возможности образным.

Показывает упражнение тренер или хорошо овладевший упражнением игрок. Демонстрация технического приема должна быть настолько наглядной, чтобы обучающиеся могли отчетливо видеть весь процесс его выполнения. Занимающиеся должны получить правильное и возможно более полное представление о движении в целом. Объяснение и показ упражнений дополняют друг друга.

Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.

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

В этот период широко используют такие методы обучения:

-метод расчлененного упражнения с последовательным объединением частей в целое;

-метод целостного упражнения с избирательным выполнением деталей.

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

Части упражнения разучивают, придерживаясь простого правила «от известного — к неизвестному». Здесь большую роль играют способности игроков и их подготовленность. Начинать обучение следует с главных частей упражнения, по мере их усвоения переходя к второстепенным упражнениям, независимо от места их в упражнении. Например, при изучении подачи мяча и атакующего удара обучение следует начинать с ударного движения по мячу, а затем переходить к подбросу его вверх при подаче, к разбегу и прыжку.

В тех же случаях, когда расчленение целого приводит к изменению самой сути движений, искажению их структуры, выбирают второй метод. Он наиболее приемлем при обучении различным перемещениям, приему мяча и передачам.

Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.

Как только занимающиеся научились правильно выполнять технический прием в упрощенных условиях, необходимо несколько усложнить упражнение: например, передачи мяча выполнять через сетку, подачи — также через сетку, но в определенную зону площадки, нападающий удар — против блока и т. д.

Затем изучают выполнение игровых приемов из различных исходных положений, в неожиданно изменяющихся условиях, в единоборстве с соперником. В результате многократного повторения упражнений навыки выполнения игровых приемов совершенствуются.

Совершенствование технического приема в игре.

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

При обучении начинающих волейболистов игровым приемам наряду с общеразвивающими физическими упражнениями используют подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств; *подводящие упражнения*, применяемые для изучения игровых приемов в облегченных, специально созданных условиях; *специальные упражнения*, применяемые для закрепления и совершенствования техники приемов в условиях, приближенных к игровым, в двусторонней игре.

При выполнении подготовительных упражнений важно, чтобы занимающиеся понимали, какие физические качества воспитываются с их

помощью. Такой подход прививает серьезное отношение и интерес к выполнению некоторых «неинтересных» упражнений.

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

Подводящие упражнения занимающиеся изучают, как правило, с большим интересом. Но при выполнении их возможны ошибки, которые в дальнейшем могут повлечь за собой искажение техники. Поэтому надо внимательно следить за техникой выполнения этих упражнений, своевременно внося необходимые коррективы.

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

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

Для того чтобы повысить интерес к занятиям, целесообразно при проведении упражнений использовать соревновательную форму. Например, во время изучения передачи мяча при встречном перемещении занимающихся из противоположных колонн, тренер ставит задачу — как можно дольше продержат мяч в воздухе, не уронив его на площадку. Этот же методический прием приемлем и при обучении подаче, нападающему удару, блокированию,

приему подачи, защитным действиям (чья группа лучше выполнит упражнение).

Упражнения в подготовительной и основной частях урока можно проводить в различных построениях: в шеренгах, полукруге, в круге, в колоннах, в группах по 6—8 человек.

Перед проведением основной части для повышения плотности занятия лучше разделить группу на несколько отделений, возглавляемых игроками из числа занимающихся.

Для более углубленного усвоения пройденного материала целесообразно давать занимающимся дополнительные задания для самостоятельного выполнения. В число дополнительных заданий входят упражнения, направленные на развитие прыгучести, гибкости, силы, выносливости, различные упражнения с мячом — передача мяча в стенку, удары мяча об пол (подводящие упражнения к нападающему удару), имитационные упражнения.

В специальных упражнениях и почти в каждой игре волейболистам приходится выполнять большое количество прыжков, различных перемещений, падений, одновременно взаимодействуя с летящим мячом. Объем нагрузок достаточно высок и если занимающиеся не подготовлены к выполнению таких нагрузок, то возможны травмы.

На занятиях по волейболу наиболее часто встречаются травмы голеностопного и коленного суставов при беге и прыжках, вывихи суставов пальцев при приемах мяча, ушибы при падениях.

Причиной травматизма может быть неудовлетворительное состояние места занятий, оборудования, одежды, обуви занимающихся. Поэтому прежде чем приступить к проведению занятий по волейболу, следует познакомить занимающихся с возможными причинами травм и мерами их предупреждения.

Сразу же необходимо объяснить будущим игрокам технику выполнения прыжков (приземление на носки, а не на пятки).

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

2.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ

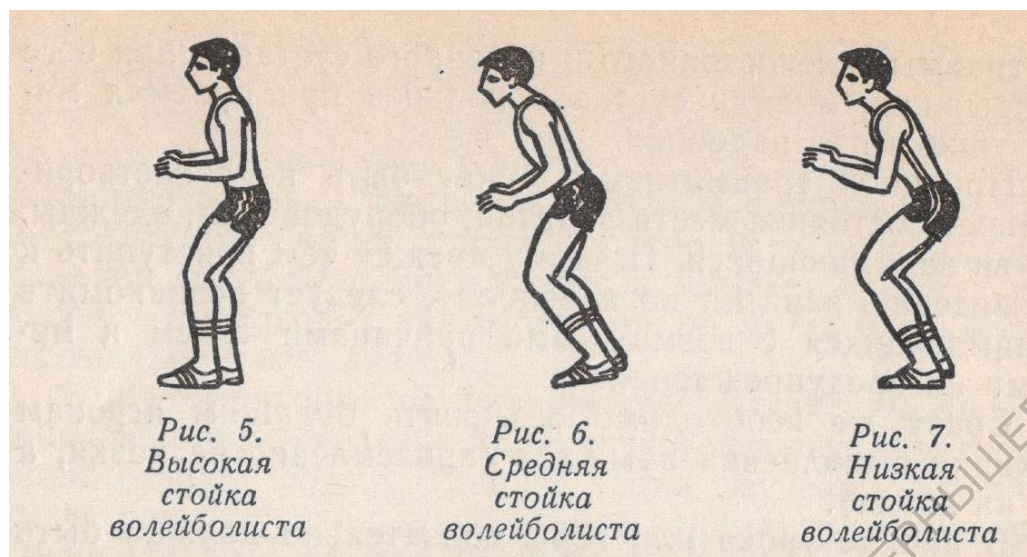
Стойки и перемещения. Динамичность игры и часто меняющиеся ситуации требуют от волейболиста постоянной готовности к выполнению того или иного приема. И здесь особенно важно умение волейболиста своевременно принимать положение готовности для последующих быстрых перемещений.

В игре применяют различные стойки, каждая из которых характеризуется определенным сгибанием ног и наклоном туловища вперед.

Высокая стойка — ноги на ширине плеч, одна чуть впереди. Сгибание ног и наклон туловища незначительны, руки перед туловищем, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры. Используют ее при передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а также перед выполнением разбега для нападающего удара и блокирования (рис. 5).

Средняя стойка отличается от высокой стойки чуть большим сгибанием ног в коленях и наиболее удобна при приеме мяча после подачи, при страховке (рис. 6).

В низкой стойке игрок находится в полуприседе, туловище слегка наклонено вперед, общий центр тяжести тела перемещен на переднюю часть опоры. Используется она при игре в защите или при приеме мячей, летящих с большой скоростью (рис. 7).



Находясь в стойке, занимающийся внимательно следит за мячом. Стойка не должна быть напряженной. Чтобы игрок не был скован в стойке, ему рекомендуется переступать с ноги на ногу (переминаясь).

Перемещения игроков различны по скорости. Выполняют их ходьбой (приставным или обычным шагом), бегом или скачком, а иногда и сочетанием того и другого.

Перемещения к мячу, летящему в сторону от игрока, осуществляются приставными шагами. В конце каждого перемещения должно быть стопорящее движение, которое позволяет быстро остановиться, занять устойчивое положение или продолжить движение в другом направлении.

Передача мяча двумя руками сверху. Надежное выполнение передачи мяча — это та основа, на которой строятся в волейболе и атакующие, и защитные действия. От того, насколько умело овладевают занимающиеся этим техническим приемом, во многом зависит результат дальнейшего обучения. Важно обучать новичков не только умению «подбивать» мяч, но и адресовать его точно по заданию.

Реализации точной передачи содействует правильная техника ее выполнения. Заключается она в следующем: находясь в средней стойке (рис. 8, кадр а), волейболист принимает исходное положение:

-руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх, образуя своеобразный ковш, локти направлены вперед-в

стороны, ноги на ширине плеч полусогнуты одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед (рис.8, кадр б).

При приеме пальцы волейболиста соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают его поступательное движение вперед- вверх (рис. 8, кадр г).

В заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги волейболиста полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч (рис. 8, кадр д).

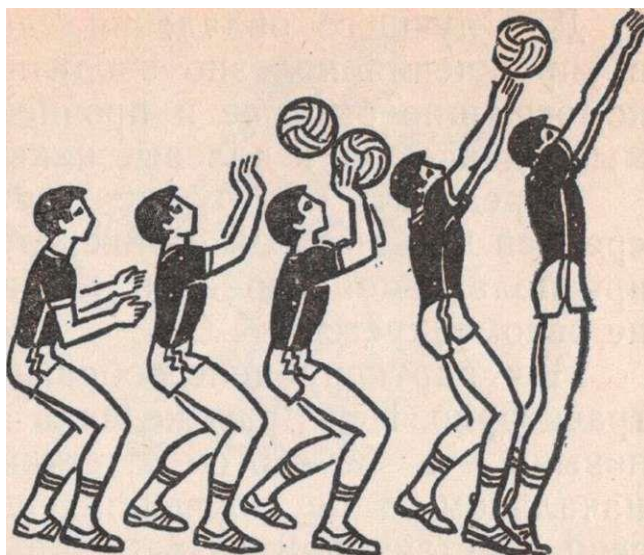
Передачу мяча двумя руками сверху целесообразно включать в каждый урок. За занятие каждый занимающийся должен выполнить 60—80 передач.

Основное внимание здесь нужно обращать на средства, развивающие у игроков быстроту ответных действий, скорость передвижения, прыгучесть и ловкость.

Осваивать технику передач с первых же занятий целесообразно в движении, при этом внимание игроков должно быть направлено на своевременный подход под летящий мяч и сохранение устойчивого положения.

После того как основы техники передач освоены в упражнениях без сетки и около нее, ее изучают в условиях, приближенных к игровой обстановке.

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



а б в г д

Рис. 8. Передача мяча двумя руками сверху

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

Для лучшего овладения двигательными навыками в упражнениях полезно вводить элементы соревнований, помогающие быстрее и прочнее формировать необходимые физические и волевые навыки.

Передавать мяч лучше в статическом положении в средней или высокой стойке, стоя лицом по направлению предполагаемой передачи (делать передачу в движении не рекомендуется).

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

Передача мяча двумя руками за голову. В игре часто складываются ситуации, когда игрок стоит спиной к сетке, а мяч после двух касаний подлетает к нему по высокой траектории. В этом случае целесообразно перебивать его через сетку двумя руками сверху за голову.

Передачу двумя руками за голову применяют и как тактический прием, например, при передаче мяча для нападающего удара из зоны 3 в зону 2.

Техника выполнения этого приема имеет несколько особенностей: во-первых, мяч принимают над головой; во-вторых, кисти перед приемом мяча располагают горизонтально; в третьих, руки в момент касания мяча выпрямляют вверх-назад, туловище прогибают, тяжесть тела переносят на стоящую сзади ногу.

Перебивание мяча через сетку кулаком в прыжке. Как правило, новички еще не обладают достаточной подвижностью и не всегда успевают вовремя занять правильное исходное положение у сетки для передачи мяча. Это чаще наблюдается, когда мяч из глубины площадки или вдоль сетки адресуется на верхнюю ее часть. При попытке перебить мяч, летящий в сетку, занимающиеся часто касаются ее, допуская ошибки.

Во избежание ошибок целесообразно обучить их перебиванию мяча кулаком через сетку в прыжке.

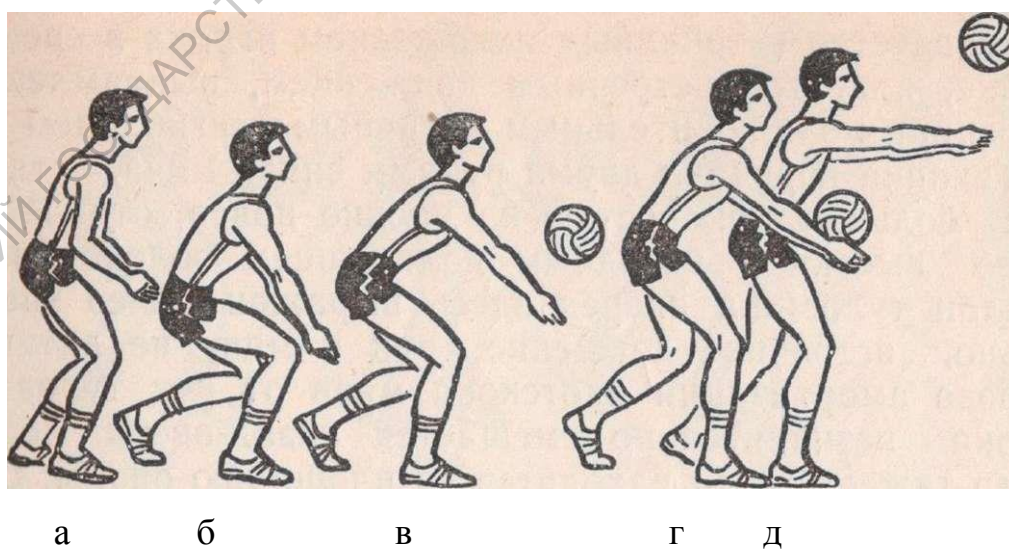


Рис. 9. Передача мяча двумя руками снизу

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

Выполняют передачу мяча двумя руками снизу следующим образом. В стойке готовности (рис. 9, кадр а) волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленях, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супинированы, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед (рис. 9, кадр б). Перед выполнением передачи игрок располагается так, чтобы мяч оказался перед ним (рис. 9, кадр в). Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям рук (рис. 9, кадр г). Движение прямыми руками вперед-вверх выполняют только в плечевых суставах. Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают. Сопровождающее мяч движение осуществляют при дальнейшем разгибании ног и туловища, а также плавном смещении рук вперед-вверх вслед за мячом (рис. 9, кадр д).

Способ выполнения передачи мяча двумя руками снизу обусловлен взаимодействием игрока с мячом, летящим с различной скоростью. Техника его выполнения различна в зависимости от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку.

Техника передачи двумя руками снизу мяча, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, характеризуется устойчивым положением игрока в средней стойке, плавным встречным движением, выпрямлением туловища и заключительным активным разгибанием ног.

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

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

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

После приема мяча скорость перемещения рук в пространстве увеличивается, а их движение направлено вверх. Увеличение скорости в данном случае связано не с активным движением рук, а с разгибанием ног, последующим отталкиванием от опоры, выпрямлением туловища и перемещением общего центра тяжести игрока назад-вверх.

Передачу мяча двумя руками снизу целесообразно включать в каждое занятие, организуя эстафеты у стены, встречные передачи, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.

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

Нижняя и верхняя прямые подачи. Подача служит не только для введения мяча в игру, но и является эффективным средством атаки. От умения выполнять и тактически правильно реализовывать подачу во многом зависит результат игры.

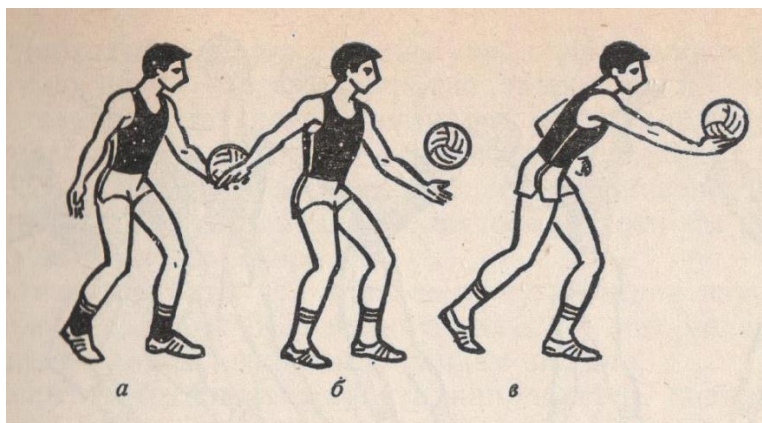


Рис. 10. Нижняя прямая подача

По способу выполнения наиболее доступными на начальном этапе обучения являются нижние прямая и боковая, а также верхняя прямая подачи.

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

Опыт показал, что последовательное выполнение движений, где подбросу мяча вверх предшествует замах бьющей руки, а затем следует невысокий подброс мяча (на 0,4—0,6 м) с последующим ударом, значительно облегчает условия подачи. Обучающимся не приходится перераспределять свое внимание и усилия:

- на два одновременных движения (подброс мяча и замах), в результате попадание рукой, изготовленной для удара, по невысоко подброшенному мячу происходит с меньшим количеством ошибок, а отсюда и более высокая эффективность подачи.

Техника выполнения *нижней прямой подачи* выглядит следующим образом. Исходное положение — стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч и согнуты в коленях, левая впереди (для правши), мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, игрок смотрит на противоположную сторону площадки (рис. 10, кадр а). Правую руку для замаха отводит назад, тяжесть тела переносит на стоящую сзади ногу, взгляд переводит на мяч (рис. 10, кадр б). Движением левой руки вверх мяч подбрасывает на 0,4—0,6 м. Ногу, стоящую сзади, разгибает, тяжесть тела переносит настоящую впереди

ногу, туловище несколько разворачивает влево, правую руку посылает вниз-вперед (кисть слегка напряжена, пальцы соединены) и выполняет удар по нижней полусфере мяча (рис. 10, кадр в).

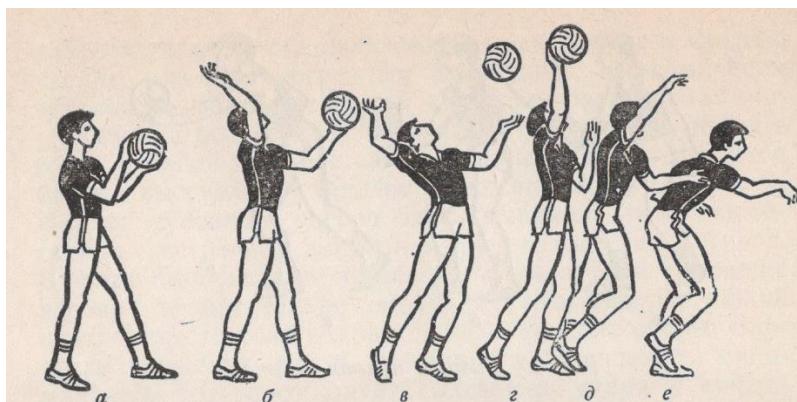


Рис. 11. Верхняя прямая подача

Техника выполнения *верхней прямой подачи* заключается в следующем. Исходное положение — стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника (рис. 11, кадр а). Правую руку, согнутую в локтевом суставе, для замаха отводят назад, локоть направлен вперед-вверх. Тяжесть тела переносят на правую ногу, туловище слегка прогибают, мяч на ладони левой руки, взгляд переводят на мяч (рис. 11, кадр б). Движением левой руки вверх игрок подбрасывает мяч на 0,4—0,6 м выше головы, в 20—30 см перед туловищем (рис. 11, кадр в). Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу, туловище незначительно сгибают, рукой, выпрямляя ее (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), выполняют удар по мячу (рис. 11, кадр г). После удара кисть, сопровождающую мяч, сгибают, руку опускают, туловище сгибают и разворачивают влево (рис. 11, кадр д).

При обучении подаче занимающимся следует объяснить, что удары по мячу можно наносить всей ладонью, ребром ладони, ее основанием. Лучше рекомендовать выполнять удар всей ладонью.

Необходимо следить, чтобы мяч подбрасывался вертикально на 40—80 см, напротив правой руки.

Подачам надо уделять внимание по возможности на каждом занятии. Если обучение подаче не входит в его задачу, то в конце занятия следует организовать так, чтобы каждый занимающийся выполнил хотя бы десять подач в форме соревнований.

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

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

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

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

Прием подачи. Прием подачи — элемент техники, от которого зависит дальнейший ход игрового эпизода. Ошибка в приеме приводит к немедленной потере очка. Плохой прием затрудняет развитие атаки.

Прием подачи требует особого подхода к обучению и должен занять одно из главных мест в учебно-тренировочной работе.

Техника приема подачи заключается в следующем. Волейболист внимательно следит за действиями подающего игрока и, определив способ подачи соперника, принимает стойку готовности — ноги на ширине плеч, незначительно согнуты в коленных суставах, одна на 20— 30 см впереди другой, туловище чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах, взгляд направлен на подающего игрока (рис. 12, кадр а). После подачи,

определив направление, траекторию и скорость полета мяча, волейболист, принимающий подачу, быстро перемещается навстречу мячу и принимает исходное положение:

- руки, туловище и ноги расположены в зависимости от избранного способа приема мяча (игрокам, стоящим в зонах 4 и 5 перед приемом подачи рекомендуется занимать устойчивое положение — левая нога выдвинута несколько вперед; у игроков, стоящих в зонах 2 и 1, правая нога впереди).

При приеме двумя руками сверху мяча, движущегося со средней скоростью, ноги в голеностопных и коленных суставах (а туловище — в тазобедренном суставе) в исходном положении сгибаются больше. Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечья опускают несколько ниже — такое расположение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча после подачи (рис. 12, кадр б). При большой скорости полета мяча или при планирующей подаче:

- волейболист еще больше сгибает ноги, при этом туловище несколько отклоняется назад, общий центр тяжести тела находится за опорой (рис. 12, кадр в), а выполнив передачу, приседая, перекачивается на спину.

При приеме мяча двумя руками снизу в исходном положении ноги игрока согнуты в коленных и голеностопных суставах, туловище незначительно наклонено вперед, руки выпрямлены и направлены вперед-вниз, предплечья супинированы (рис. 12, кадр г). Мяч принимают на предплечья, ближе к кистям, ноги и туловище выпрямляют. С увеличением скорости полета мяча встречное движение рук замедляется.

Поскольку прием подачи — сложный элемент техники, то способ выполнения его может меняться в зависимости от способа подачи и ее тактической направленности.

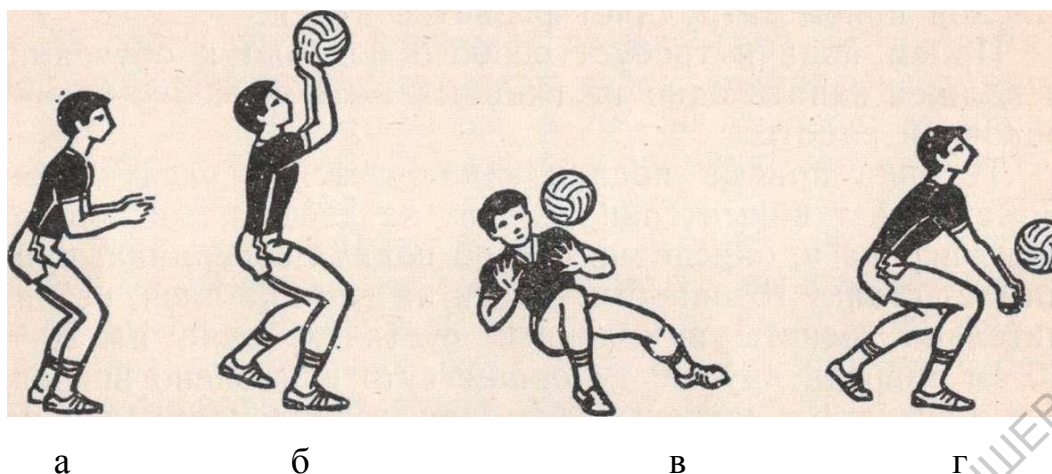


Рис. 12. Прием подачи:

а — положение игрока перед приемом подачи; *б* — прием подачи двумя руками сверху; *в* — прием подачи с падением; *г* — прием подачи двумя руками снизу.

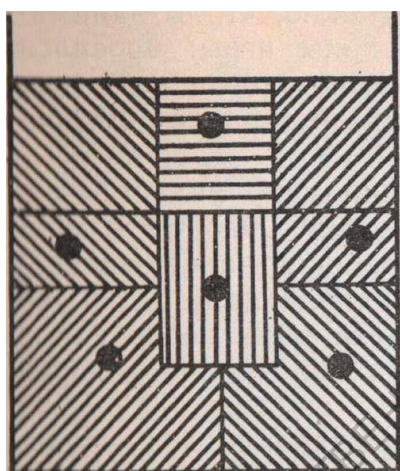


Рис. 13. Расположение игроков в две линии перед приемом подачи

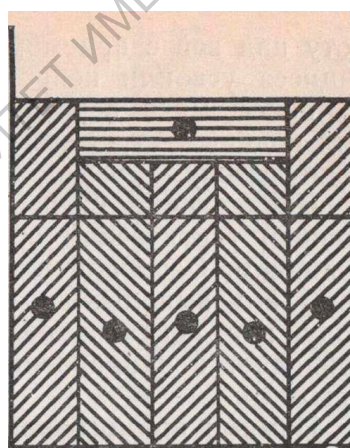


Рис. 14. Расположение игроков в одну линию перед приемом подачи

Исходя из того, что большинство мячей с подачи попадает в центральную часть площадки (зоны 5, 6 и 1), следует располагать занимающихся таким образом, чтобы они могли научиться правильно принимать любую подачу. Сначала учат принимать подачи при расположении игроков в две линии (рис. 13), затем, по мере овладения приемом, перестраивают игроков в ломаную линию (рис. 14). Этот способ расположения надежнее, так как перемещения игроков вперед или назад осуществляются быстрее, нежели в стороны.

Принимая *планирующую подачу*, игроки несколько рассредоточиваются: каждый действует в определенной зоне и, перемещаясь в момент подачи, занимает удобную позицию для приема мяча.

В процессе обучения перед новичками следует поставить задачу — обязательно научиться принимать подачи как двумя руками снизу, так и двумя руками сверху; правильно выбирать место на площадке и своевременно перемещаться к летящему мячу; выполнять подстраховку игрока, принимающего подачу.

При совершенствовании подачи надо совмещать работу над ней с приемом подачи. Важно, чтобы занимающиеся усвоили непреложные законы игры: бросился на прием мяча первым — обязательно прими его; принял подачу — стремись передать мяч в заранее обусловленную зону.

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

Помимо прямого атакующего удара по ходу существуют боковой атакующий удар, с переводом и обманные удары. Каждый из указанных атакующих ударов имеет определенную тактическую направленность. Нападающий игрок в зависимости от направления и высоты передачи, расположения блока и игроков защиты противника старается выбрать наиболее рациональный для конкретной игровой ситуации способ удара, позволяющий преодолевать блок соперника или посылать мяч в менее защищенную зону.

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

Атакующий удар — сложный для освоения технический прием. Для его выполнения необходимо обладать хорошими физическими данными:

- быть быстрым, ловким, сильным, высоко прыгать, а также уметь совмещать выполнение ряда сложных по смысловой и двигательной задаче действий, таких, как разбег, который следует постоянно соразмерять с летящим мячом, выбор места отталкивания, прыжок с замахом для удара и удар по летящему мячу в наивысшей точке прыжка. Поскольку все эти действия протекают в пределах 1—3 секунд на фоне постоянно меняющихся условий (несвоевременный выход нападающего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), то, естественно, овладеть этим техническим приемом не просто.

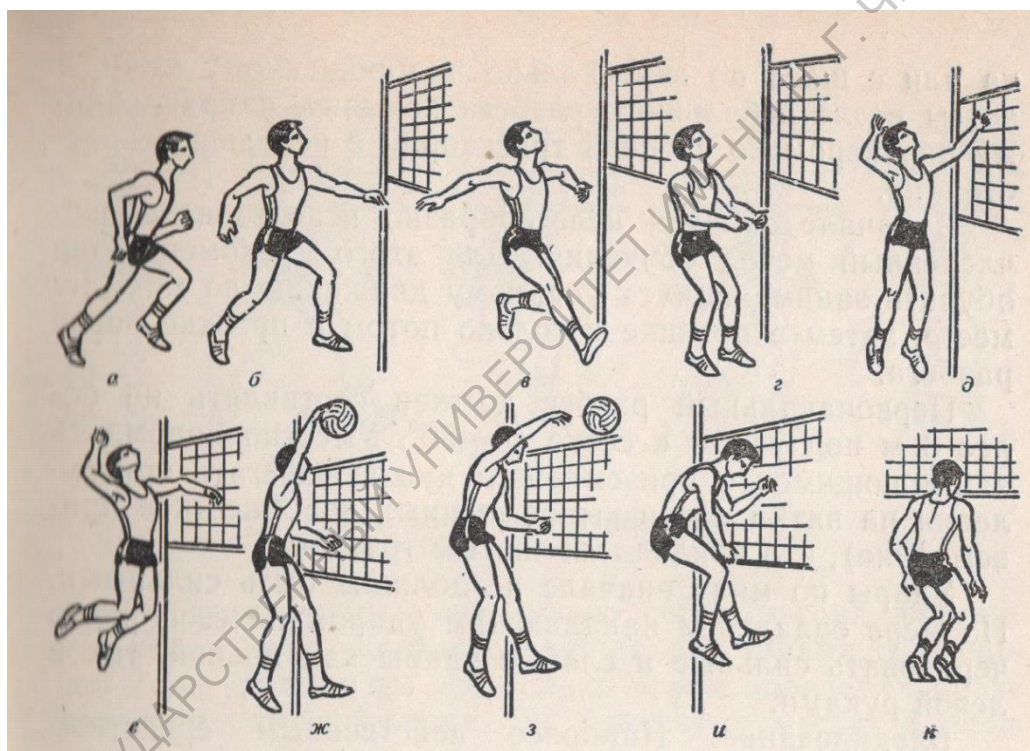


Рис. 15. Прямой нападающий удар

Техника выполнения наиболее распространенного прямого атакующего удара (по ходу разбега) заключается в следующем. Волейболист, находясь в высокой стойке, определяет возможное направление полета мяча и, постепенно ускоряя разбег, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара (рис. 15, кадр а, б). Начало разбега и его скорость зависят от расстояния и траектории полета мяча. При последнем шаге разбега руки движутся вниз-назад, игрок выполняет наскок на выставленную вперед правую ногу (рис. 15, кадр в) и, приставляя левую, приземляется на

параллельно поставленные стоны, сгибая ноги (рис. 15, кадр г). Маховым движением руками вперед-вверх и разгибанием ног волейболист выполняет прыжок вверх (рис. 15, кадр д). Правую руку, осуществляя замах, сгибает в локтевом суставе, плечо отводит назад, туловище прогибает, ноги сгибает в коленных суставах (рис. 15, кадр е). Удар по мячу выполняет, сгибая туловище и разгибая правую руку, которая движется навстречу мячу, левую руку опускает вниз, ноги разгибает (рис. 15, кадр ж). Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается), опускается вниз (рис. 15, кадры з, и). Волейболист приземляется на полусогнутые ноги (рис. 15, кадр к).

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

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения. Для этого рекомендуется обучить занимающихся ударному движению по мячу на месте, затем в прыжке и только потом в прыжке после разбега.

Первоначальный разбег должен составлять не более 3 м под углом к сетке $45\text{—}50^\circ$. Уместно напомнить занимающимся о приземлении: нужно избегать приземления на пятки почти выпрямленных ног (жесткое приземление), что приводит к частым травмам.

Удары по мячу вначале не должны быть сильными. По мере овладения нападающим ударом целесообразно чередовать сильные и слабые удары как правой, так и левой руками.

Блокирование. Наиболее действенным средством нейтрализации нападающих игроков соперника является блок. Блокирование становится основным оружием обороны. Но успех приносит лишь тщательно организованный блок.

Если блок выполнен одним игроком, его называют индивидуальным; если двумя или тремя игроками — групповым.

Индивидуальное и групповое блокирование по характеру тактических защитных действий подразделяется на зонное и лоящее. Первый вид блокирования предпочтителен для команд, имеющих рослых и прыгучих игроков, способных обеспечить равновысокий и плотный блок, закрывающий определенную зону на площадке. Второй применяется игроками с высокой индивидуальной техникой блокирования. Он должен быть плотным: ставят его точно против направления удара.

Из-за неумения правильно и своевременно выполнить блокирование неподготовленные спортсмены в лучшем случае не добиваются успеха, пропустив мяч на свою сторону, в худшем — совершают ошибку (касаются сетки).

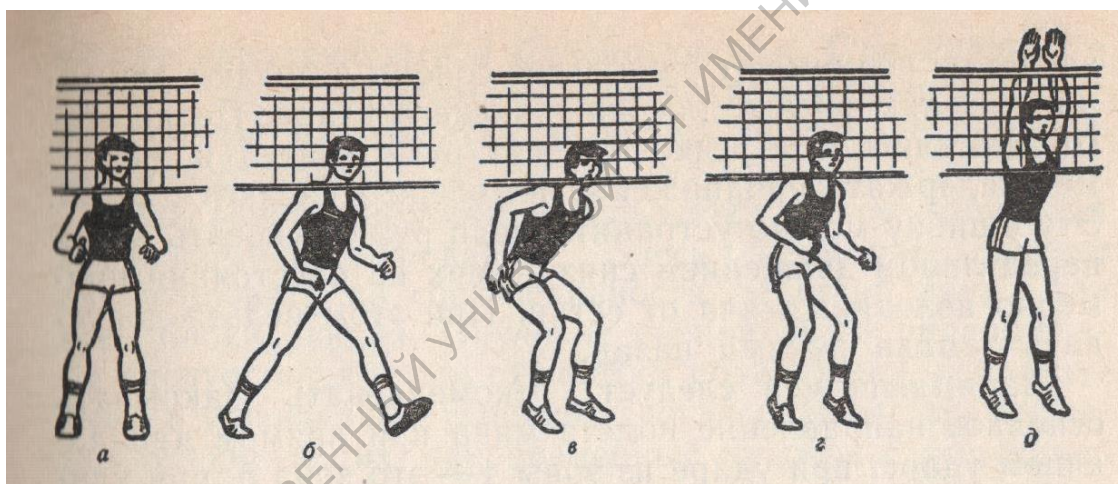


Рис. 16. Блокирование мяча

Техника индивидуального блокирования состоит в следующем. Волейболист в стойке готовности перед сеткой — ноги на ширине плеч и несколько согнуты в коленных суставах, руки полусогнуты, локти опущены, кисти расположены параллельно сетке, взгляд направлен через сетку — игрок следит за действиями соперников (рис. 16, кадр а). Как только игрок определил предполагаемое место атаки:

- он прыгает с места, а если удар производится в соседней зоне, то перемещается (приставными или обычными шагами) к месту атаки (рис. 16, кадр б);

- и принимает исходное положение — ноги сгибает до полуприседа, руки незначительно разгибает и отводит назад-в стороны для предварительного замаха, взгляд переводит на мяч (рис. 16, кадр в). Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением руками вперед-вверх чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории) блокирующий игрок выпрыгивает вверх (рис. 16, кадр г), вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки и выпрямляя их. Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук широко разведены, кисти слегка напряжены и расположены над сеткой с переносом на сторону соперника. Находясь в прыжке, блокирующий контролирует мяч и одновременно следит за действиями нападающего. В момент постановки блока туловище незначительно сгибает в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены (рис. 16, кадр д). После постановки блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги, продолжая внимательно следить за мячом.

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

Занимающимся следует рекомендовать закрывать основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 — это зона 5, при ударе из зоны 2 — зона 1. Чтобы преградить путь мячу в основном направлении, блокирующий должен находиться на пути нападающего при прямом ударе. Иными словами, если бы нападающий после приземления продолжал двигаться в том же направлении, то он на своем пути

встретил бы блокирующего. При атакующем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от мяча и руки располагает слегка влево; при ударе из зоны 2 блокирующий делает то же, располагаясь справа от мяча.

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

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

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

Многие новички, выполняя блок, в момент удара по мячу инстинктивно закрывают глаза и, естественно, не видят, куда летит мяч. Для того чтобы устранить этот недостаток, рекомендуется начинать обучение с блокирования мяча, перебрасываемого через сетку в заранее обусловленное место; затем упражняться в блокировании мяча, перебрасываемого в неизвестных направлениях; после чего блокировать мячи, посылаемые в определенном направлении слабыми и сильными ударами. И только после этого можно начинать соревнование между нападающими и блокирующими. Параллельно с этим следует работать над развитием прыжковой выносливости, многократно выполняя прыжки с выносом рук над сеткой.

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

Защитные действия и страховка. Основу защитных действий волейболистов, помимо блокирования, составляют прием мяча после нападающих ударов, летящих с различной скоростью, и страховка.

Техника приема мяча, летящего с большой скоростью, требует большего, чем обычно, сгибания ног в коленных суставах, выраженной фазы амортизации и одновременного снижения общего центра тяжести тела. Методика обучения этому игровому приему ничем существенным не отличается от методики обучения приему и передаче мячей, летящих с незначительной скоростью, и поэтому при отработке приемов защиты можно использовать методические рекомендации, изложенные в разделе «Передача мяча двумя руками снизу» (см. стр. 46).

Владение техникой приема и передачи мяча двумя руками снизу с последующим падением — перекатом на спину позволяет принимать мяч после нападающих ударов, когда мяч летит с большой скоростью и в различных направлениях. Это расширяет диапазон действий игрока.

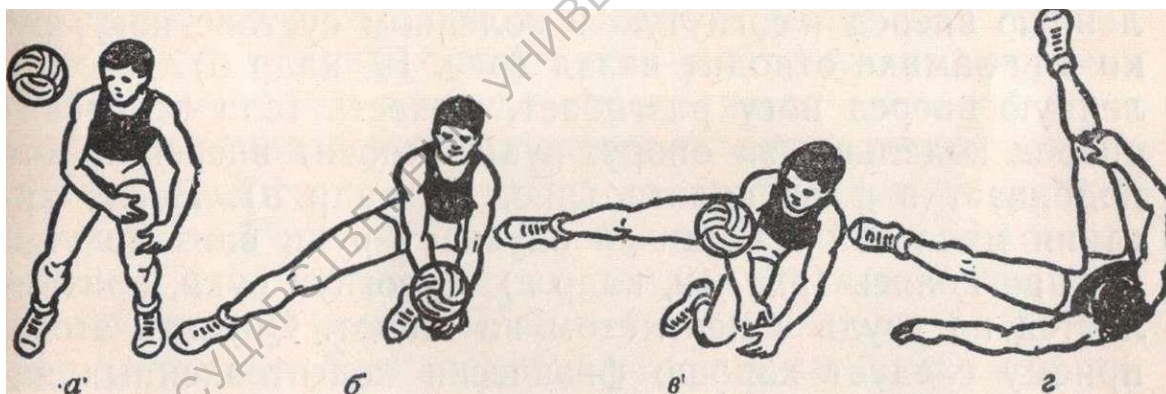


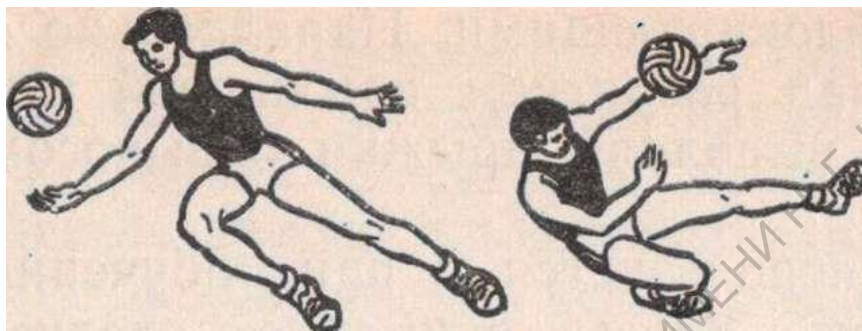
Рис. 17. Прием и передача мяча двумя руками снизу с падением перекатом на спину

Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу с последующим падением — перекатом на спину не сложна. Волейболист, находящийся в низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча (рис. 17, кадр а), делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает бедро опорной ноги (рис. 17, кадр б). Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч (рис. 17, кадр в), затем от-

рывает от площадки стоящую сзади ногу и приземляется на бедро — таз (рис. 17, кадр г) с последующим перекатом на спину (рис. 17, кадр д).

Техника приема и передачи мяча одной рукой снизу с последующим падением - перекатом на спину аналогична описанному, но:

- отличается лишь большим смещением игрока за опору (рис. 18, кадр а) и способом удара по мячу. Мяч подбивается ладонью руки, выставленной в сторону (рис. 18, кадр б).



а

б

Рис. 18. Прием и передача мяча одной рукой снизу с падением-перекатом на спину

Прием и передача мяча одной и двумя руками снизу с последующей опорой на руки и падением — перекатом на грудь — живот — сложный игровой прием, необходимый в тех случаях, когда мяч неожиданно изменил направление или летит далеко от игрока.

Занимающийся из низкой стойки (рис. 19, кадр а) после перемещения переносит тяжесть тела на выставленную вперед и согнутую в коленном суставе ногу, руки для замаха отводит назад (рис. 19, кадр б). Выставленную вперед ногу разгибает, тяжесть тела переносит вперед подальше за опору, руки выносит вперед и мяч подбивает в фазе полета (рис. 19, кадр в). После касания мяча занимающийся опускает руки вниз до упора, прогибаясь (рис. 19, кадр г), и, согнув руки, приземляется на грудь с перекатом на живот. Обучать этому приему следует только хорошо физически подготовленных волейболистов, а для безопасности при падениях — вначале на матах.

Существует две разновидности тактической реализации игры команды в защите: *углом вперед*, когда игрок зоны 6 расположен около линии нападения

и контролирует среднюю часть площадки; *и углом назад*, когда игрок зоны 6 находится вблизи лицевой линии и контролирует тыловые зоны, взаимодействуя с игроками зон 5 и 1.



а б в г
Рис. 19. Прием и передача мяча одной рукой снизу с опорой на руки и падением-перекатом на грудь-живот

Страхует блокирующих и нападающих игроков в первую очередь игрок зоны 6. Страховку осуществляют и игроки зоны 2, 3 или 4, не участвующие в блоке. И, наконец, существует самостраховка. Начинающих волейболистов полезно научить подстраховывать своих партнеров при передачах, приемах подачи и т. д. Подстраховывающий игрок находится в средней стойке и стремится занять на площадке такое место, чтобы ему было удобно контролировать как можно большую часть площадки. Если нападающий удар или блокирование не состоялись, то подстраховывающий игрок возвращается на исходную позицию, в свою зону. Ценным качеством подстраховывающего игрока является умение принять мяч и выполнить передачу наиболее рациональным способом, а иногда и сразу нападающему на удар.

Тактика защитных действий состоит в умении игроков точно и своевременно выбирать место для приема мяча. Расположение защитников и страхующих игроков в обороняющейся команде определяется системой игры в защите и зоной, откуда соперник осуществляет атаку.

При защитных действиях по системе углом вперед игрок зоны 3 ставит блок, а игрок зоны 6 располагается в 2,5—3 м от сетки и осуществляет страховку блокирующего, игроки зон 1, 2, 5 и 4 защищаются (рис. 20). При групповом блокировании игрок зоны 6 страхует зону блокирующих, а игрок

передней линии, не участвующий в блоке, например, зоны 4 и игроки зон 1 и 5 играют в защите (рис. 21).

Рис.20

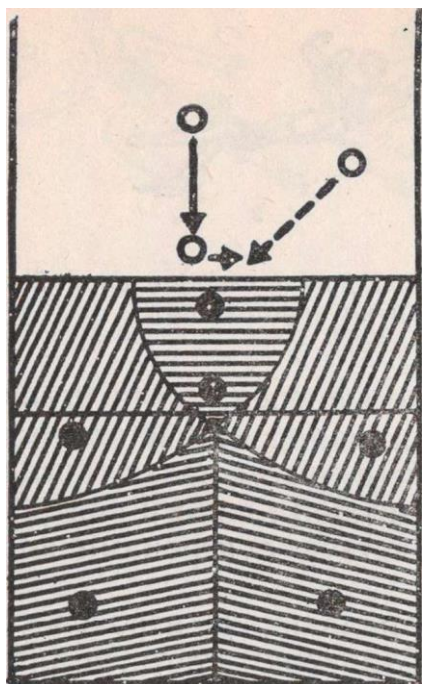
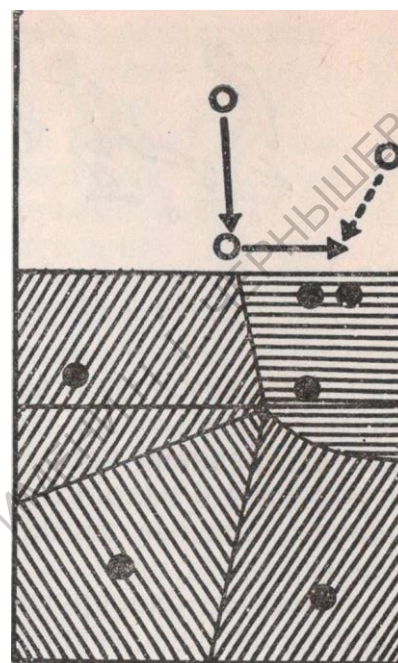


Рис.21



САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИЛИ ВЫШЕГО