

ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ

ПОСОБИЕ ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Железняк Слупский

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Немного истории	4
Глава 2. Техника игры в волейбол	8
Глава 3. Тактика игры в волейбол	24
Глава 4. Методика обучения навыкам игры в волейбол	37
Глава 5. Организация и особенности методики занятий по волейболу в школе.....	80
Глава 6. Соревнования, правила игры по волейболу, организация и проведение	94
Глава 7. Оценка уровня подготовленности учащихся по волейболу	111
Глава 8. Оборудование и инвентарь на занятиях по волейболу	116
Приложения	123
Литература	128

ЛИТЕРАТУРА

1. А г а ш и н Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. А ш м а р и и Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
3. Волейбол /Под ред. Ю. Н. Клещева и А. Г. Айриянца.—М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Волейбол: Справочник / Сост. А. С. Эдельман.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
5. Волейбол: Правила соревнований.— Вильнюс: Госкомспорт СССР, 1989.
6. Голомазов В. А., Ковалев В. Д., Мельников А. Г. Волейбол в школе.— М.: Просвещение, 1976.
7. Ж е л е з н я к Ю. Д., К л е щ е в Ю. Н., Ч е х о в О. С. Подготовка юных волей-б'олистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу.—М.: Физкультура и спорт, 1970.
9. Ж е л е з н я к Ю. Д. К мастерству в волейболе.—М.: Физкультура и спорт, 1978.
10. И в о и л о в А. В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки.— М.: Физкультура и спорт, 1981.
11. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии // Вопросы психологии.— 1972.— № 9.
12. П е р е л ь м а н М. Р. Специальная физическая подготовка волейболистов.— М.: Физкультура и спорт, 1969.
13. С л у п с к и й Л. Н. Волейбол: игра связующего.— М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.— М.: Физкультура и спорт, 1976.

Учебное издание **Волейбол в школе: Пособие для учителя.**—М.: Просвещение, 1989.- 128 с.: ил.

В пособии, адресованном учителям средних школ, излагаются основы методики и организации занятий по волейболу как на уроке, так и во внеурочное время и школьной секции, раскрываются вопросы обучения детей технике и тактике этой игры.

Железняк Юрий Дмитриевич, Слупский Леонтий Николаевич

ВОЛЕЙБОЛ В ШКОЛЕ

Зав. редакцией Б. О. Хренников

Редактор М. В. Маслов

Младший редактор А. Н. Сеницына

Художник Н. П. Лобанов

Художественный редактор Е. Л. Скорина

Технические редакторы Л. П. Бирюкова, И. Ю. Щукина

Корректор И. Н. Панкова

©Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н., 1989

ВВЕДЕНИЕ

Осуществление на практике положений реформы общеобразовательной и профессиональной школы требует совместных усилий педагогов, учителей физической культуры и спортивных специалистов, родителей, самих учащихся.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Авторы настоящего пособия ставят своей целью оказать помощь учителю физической культуры и всем, кто участвует в организации и проведении занятий по волейболу в школе.

В пособии дается краткий исторический очерк о возникновении и развитии волейбола, описание техники и тактики игры: представлено содержание работы по волейболу в школе, отражена специфика этой работы; даны рекомендации по оценке успеваемости обучаемых волейболу; представлено описание оборудования и инвентаря, обеспечивающего эффективность занятий по волейболу; показана роль соревнований и даны рекомендации по их организации и проведению в условиях школы.

Авторы с благодарностью примут замечания читателей.

Великая Отечественная война приостановила спортивную жизнь нашей страны. Но и в тяжелые годы войны бойцы и командиры Красной Армии в короткие часы досуга не забывали любимую игру. Проводились первенства армий, фронтов, военных округов. Уже в 1943 г. разыгрывается первенство Москвы, Тбилиси, Баку и других городов. С 1945 г. возобновляется первенство СССР. С 1946 г. во Всесоюзных соревнованиях по волейболу стали принимать активное участие команды республик Советской Прибалтики, Молдавии, Средней Азии.

Год 1947-й ознаменовался выходом наших волейболистов на международную арену. Команда Ленинграда приняла участие в соревнованиях на Международном фестивале демократической молодежи в Праге, продемонстрировав значительное превосходство над другими командами. В этом же году создается Международная федерация волейбола (ФИВБ), членом которой с 1948 г. становится Всесоюзная секция волейбола (ныне Федерация волейбола СССР). Волейболисты СССР получают право участия во всех официальных соревнованиях.

Первые официальные выступления наших команд завершились блестяще: в 1949 г. мужчины стали победителями первого чемпионата мира, женщины — чемпионата Европы. Звание чемпионов наши спортсмены подтвердили и на последующем чемпионате мира, который проводился в 1952 г. в Москве.

В 1962 г. Москва принимала очередной чемпионат мира. Наша мужская команда вновь выиграла 1-е место, женская уступила волейболисткам Японии, показавшим игру самого высокого класса, в том числе и новое грозное оружие нападения — планирующую подачу, с приемом которой так и не смогли совладать наши спортсменки.

В последующие годы значительно возросла техника и тактика многих команд, шла усиленная подготовка к XVIII Олимпийским играм 1964 г. в Токио, где предстояло дебютировать волейболу. Первым олимпийским чемпионом среди мужчин стала команда СССР, а среди женщин - Японии.

С 1965 г. вступают в силу некоторые существенные изменения в правилах игры, в том числе разрешение переносить руки на сторону соперника при блокировании. В первое время казалось, что данное изменение мало повлияет на прямолинейную мощь атакующих ударов. В какой-то мере это ошибочное мнение подтвердил успех наших волейболистов на розыгрыше первого Кубка мира 1965 г. среди мужских команд и чемпионате Европы 1967 г.

Добившись победы, наши волейболисты в целом продолжали традиционно строить игру на мощи атакующих ударов, хотя теперь они достигали цели реже обычного.

Игры XIX Олимпиады 1968 г. в Мексике закончились для наших волейболистов триумфально: и мужчины, и женщины стали обладателями высших наград. Однако победы эти достались в исключительно трудной борьбе. Нашей мощи атакующих ударов сильнейшие команды мира противопоставили более гибкую тактику, в основе

которой была острокомбинационная игра в нападении и виртуозная — в защите. Между тем наши волейболисты не прониклись глубоко этими новыми веяниями в игре. Это привело к снижению результатов наших спортсменов на крупнейших международных соревнованиях в последующее время. Понадобилось много усилий в подготовке волейболистов-связующих нового плана, прежде чем положение изменилось к лучшему.

Оптимальное сочетание в игре наших спортсменов традиционно мощного нападения при гибком его построении, совершенствование техники группового блокирования и усиление защитных действий способствовали тому, что к 1980 г. наши волейболисты вернули себе все самые высокие титулы. На играх XXII Олимпиады 1980 г. в Москве советские волейболисты продемонстрировали мастерство самого высокого уровня и заняли первые места. В последующие годы мужская и женская сборные команды добиваются больших успехов в международных соревнованиях. Советская школа волейбола пользуется высоким международным авторитетом. В нашей стране игра всемерно развивается. Постоянно совершенствуется система соревнований, техническая и тактическая подготовка спортсменов.

Сборные команды СССР принимают участие во всех крупнейших соревнованиях: в Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы, в играх на Кубок мира. Молодежные команды принимают участие в чемпионатах мира и Европы, сборные юношеские команды принимают участие в международных турнирах «Дружба» для команд социалистических стран.

Особое внимание в нашей стране уделяется развитию детско-юношеского волейбола. Так, уже в 1929 г. прошла I Спартакиада пионеров и школьников, в программе которой был и волейбол. Она способствовала широкой популяризации игры, росту спортивного мастерства юных волейболистов. Огромным толчком в развитии волейбола среди молодежи послужило Всесоюзное первенство школьников, проведенное в 1935 г.

В настоящее время более 3 млн. детей и подростков занимаются волейболом в школьных спортивных секциях и ДЮСШ. Подготовку резервов для команд высших разрядов осуществляют СДЮШОР (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва), ДЮСШ, УОР (училища олимпийского резерва), специализированные спортивные классы. В СССР насчитывается более 30 СДЮШОР и 10 УОР по волейболу и более 1400 отделений волейбола в ДЮСШ.

В 1959 г. была создана комиссия по детско-юношескому спорту в составе Федерации волейбола СССР. Комиссия занимается вопросами развития волейбола среди учащихся.

Волейбол включен в программу Всесоюзных спортивных игр молодежи и Всесоюзных игр учащихся спортивных школ. Первенство СССР для команд юношей и девушек регулярно проводится с 1954 г.;

в этих соревнованиях участвуют спортсмены трех возрастных групп:

13—14, 15—16 и 17—18 лет.

Волейбол — один из самых популярных видов спорта в школе.

7

В спортивных секциях школьных коллективов физической культуры занимается больше всего учащихся.

Как составная часть программы по физической культуре в школе, волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания. Занятия волейболом укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовленности, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю. Волейбол включен в уроки физической культуры в V—XI классах, значительное место он занимает в других формах физического воспитания учащихся.

Многолетний опыт работы с юными спортсменами показывает, что повышение уровня мастерства советских волейболистов находится в прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения игре детей в школе.

Глава 2. ТЕХНИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

О СТРУКТУРЕ ПРИЕМОМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Учитывая специфику волейбола (см. гл. 4 и 6), овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Рациональность технических действий — это характеристика способа выполнения приема игры, при котором возможно достижение наибольшей его эффективности.

Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой. В каждом приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого

является готовность к действию. В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для решения смысловой задачи.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом—отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оптимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффективность, с другой — вариативность движений.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема. Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

8

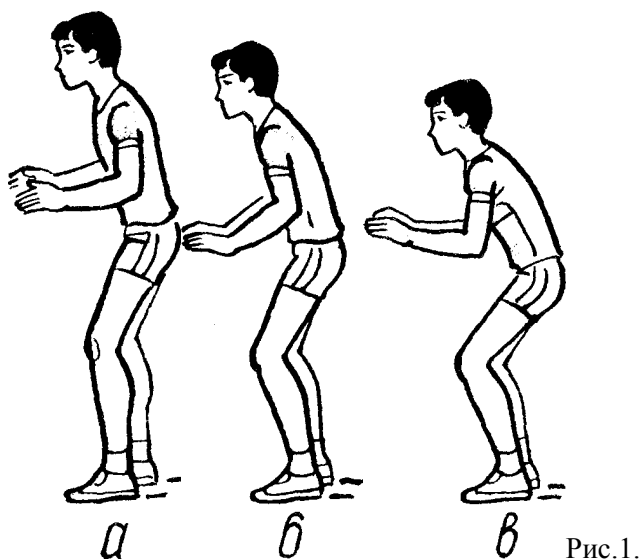


Рис.1.

ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

Стойки, передвижения, исходные положения'

Стойки. В волейболе игрок не может удерживать мяч или отбивать его не установленными правилами способами. Все действия осуществляются кратковременным прикосновением к мячу, исключая его задержку. Это предъявляет исключительно высокие требования к готовности своевременно передвигаться по площадке, выполнить тот или иной игровой прием.

С этой целью игрок принимает стойку, отличающуюся характером последующих действий. Для выполнения атакующего удара или блокирования — она высокая (рис. 1, а), для приема подачи — она средняя (рис. 1, б), для приема мяча от атакующего удара или отскочившего от блока — она низкая (рис. 1, в). Таким образом, положение ОЦТ (общего центра тяжести) зависит от особенностей игровых ситуаций и характера предстоящих действий.

Следует заметить также, что на положение ОЦТ существенно влияют рост игрока и его координационные способности. Поэтому наиболее рациональна та стойка, которая позволяет мгновенно вывести ОЦТ за границу опоры, что важно для быстрого передвижения или действия.

По положению ног и ступней различают несколько вариантов стоек: устойчивую (нога, противоположная ведущей руке, впереди), основную (обе ноги на одном уровне) и неустойчивую (тяжесть тела перенесена на переднюю треть стопы).

В зависимости от индивидуальных особенностей применения

Рассматриваются применительно к технике нападения и защиты вместе.

9

стойки она может быть статична (неподвижность игрока) или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании приема подачи, атакующего удара или блокирования).

В положении стойки руки находятся на уровне пояса (равновероятность траектории полета мяча), кисти обращены ладонями друг к другу, туловище несколько наклонено вперед. Общее положение тела свободно, не напряжено.

Передвижения. Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносятся за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекал с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

Рассмотренные способы передвижения волейболистов часто применяются в сочетании. Например, вслед за бегом выполняется двойной шаг или скачок, после передвижения приставными шагами — прыжок и т. д.

Передвижения прыжком и падениями входят в состав определенных приемов игры, поэтому будут рассмотрены при их описании.

Исходные положения. Как уже было замечено, исходные положения представляют собой позы волейболиста, удобные для выполнения приема игры после передвижения или стойки. Таким образом, исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема.

Независимо от характера игрового приема исходные положения отличаются некоторой статичностью: перед передачей (рис. 2, а), приемом снизу (рис. 2, б), блокированием (рис. 2, в) и атакующим ударом (рис. 2, г). Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется долями секунды.

10

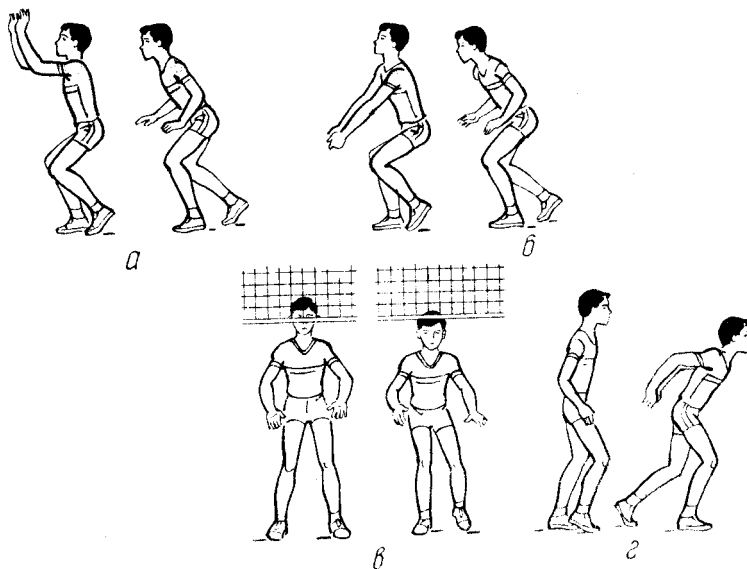


Рис. 2

Передачи

Передача—прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом. Различают следующие способы передач:

двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке; двумя руками в падении назад перекатом на спину (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками крайне редко.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают:

вперед, над собой, назад. По длине: длинные — через зону, короткие — из зоны в зону, укороченные — в пределах зоны. По высоте траектории: высокие—более 2 м, средние—до 2 м, низкие—до 1 м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяет скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке — до 0,5 м и отдаленные от сетки — более 0,5 м.

Техника передачи состоит из исходного положения, встречного движения рук к мячу, амортизации и направления мяча (вылета). После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены (рис. 3).

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При

В соответствии с условно-целевым признаком передач слово «сверху» опускается. 11

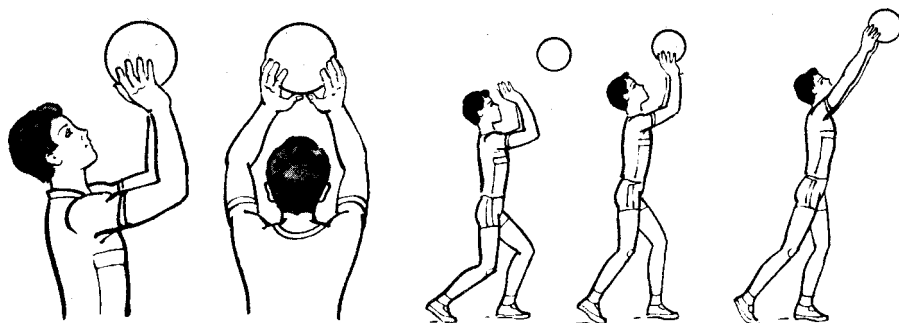


Рис. 3

этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью, средние в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в основном удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦТ тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются.

С целью сокращения временных параметров полета мяча, что важно при построении сложных игровых взаимодействий или если мяч летит высоко и направлена игрока, используется передача двумя руками в прыжке. В этом случае руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук (рис. 4). При передаче в прыжке на короткое расстояние после имитации атакующего удара точка встречи рук с мячом повышается еще больше и передача выполняется за счет короткого движения кистей.

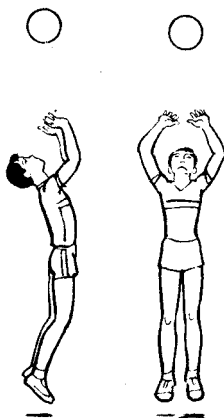


Рис. 4

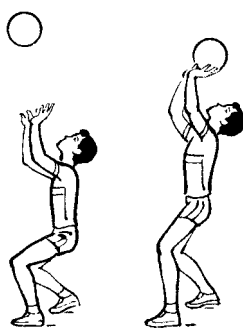


Рис. 5

12

При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника (рис. 5). Техника движения рук при передачах назад в прыжке остается по существу такой же, как и при передачах из опорного положения.

Более сложный способ передач — одной рукой в прыжке. Он применяется в усложненных условиях полета мяча над сеткой. В этом случае после прыжка руку выносят высоко над головой локтем вперед (рис. 6). Кисть разворачивают ладонью вперед, пальцы сгибают и напрягают в большей степени. Передача выполняется за счет активного разгибания руки в локтевом суставе.

Подачи

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения.

Техника подачи состоит из исходного положения и трех последо-

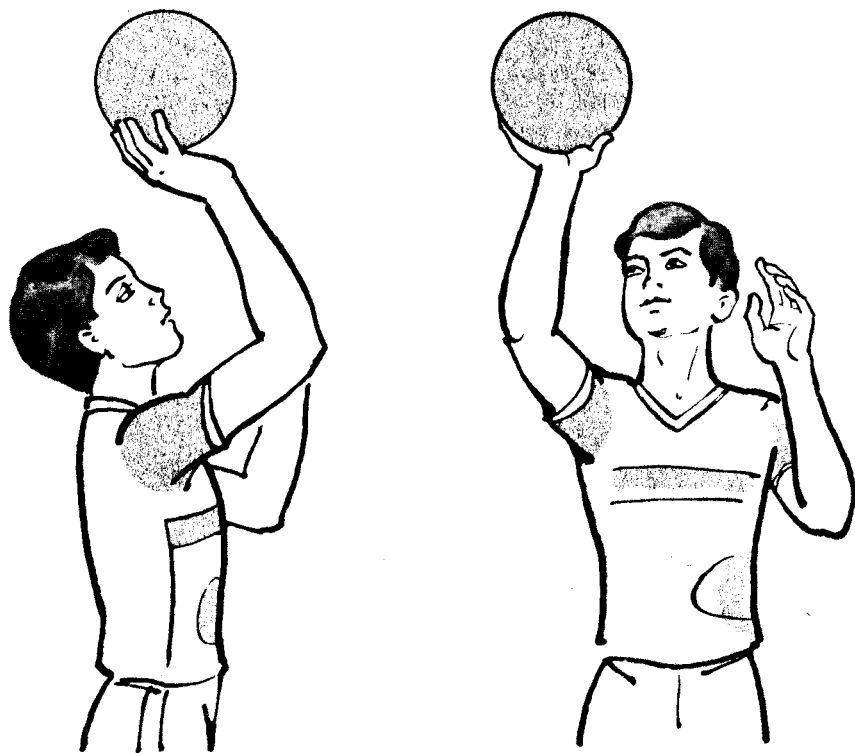


Рис. 6

13

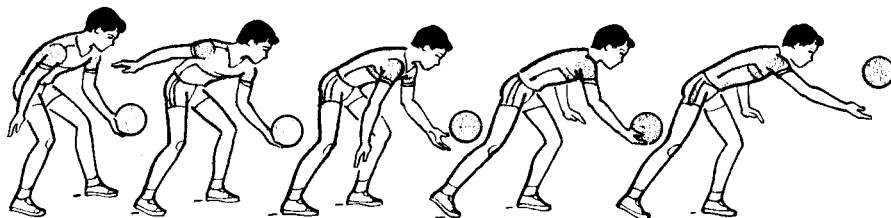


Рис. 7

нательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

В современном волейболе используются верхние прямые и боковые подачи с планирующей траекторией полета мяча. Реже применяются силовые прямые и боковые подачи. Нижняя прямая подача используется при начальной подготовке и в игре новичков. (В связи с отрицательным влиянием навыка при овладении верхней планирующей подачей изучение нижней боковой подачи признается нецелесообразным.)

Нижняя прямая подача. В исходном положении (рис. 7) игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди. Мяч удерживается слегка согнутой левой рукой на уровне пояса. При замахе прямая правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывают на расстояние 20—30 см. Удар осуществляется встречным движением правой руки (основанием напряженной кисти) снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее мяч движение вперед. Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха — он должен быть строго назад, высотой подбрасывания — она должна быть невысокой (у новичков она зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств и компенсируется амплитудой замаха) и точкой удара по мячу — она должна быть примерно на уровне пояса.

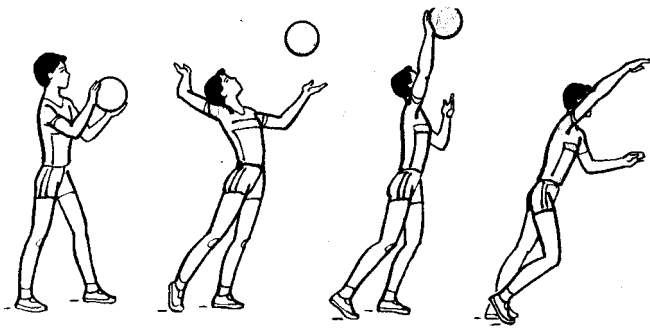


Рис. 8
14

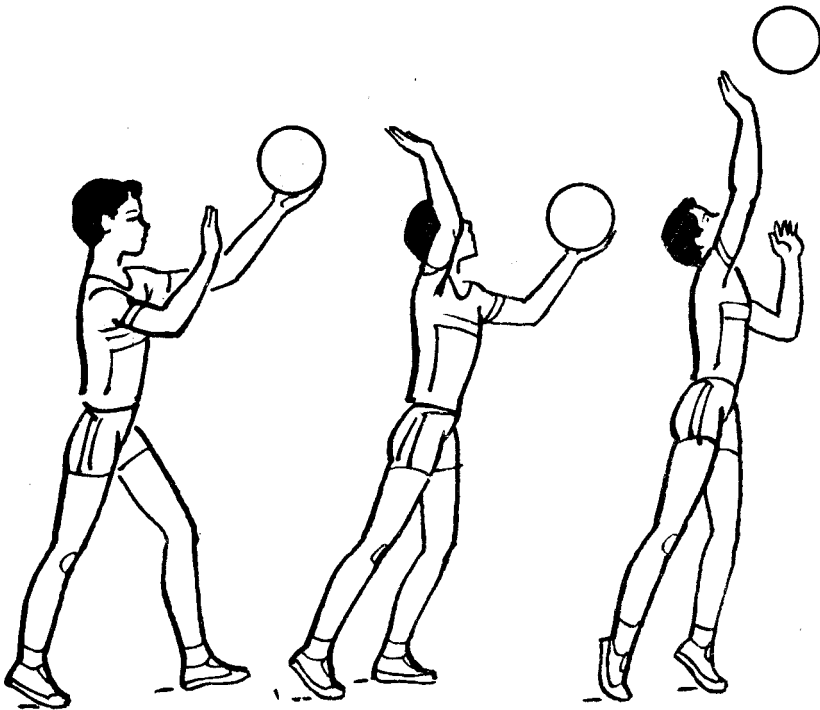


Рис. 9

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке (рис. 8). Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Верхняя прямая подача имеет два варианта: описанный выше, с вращением (силовая), и без вращения мяча (планирующая). Существенными элементами техники планирующей подачи являются:

повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха (рис. 9). Главная задача при подаче без вращения — нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти (плоская кисть) или относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч. Однако и в этом случае движение руки резко тормозят, чтобы избежать вращательного момента. Удар при этом наносится основанием полунапряженной кисти или кулаком.

Переход в обучении от подач с вращением к подачам без вращения осуществляется по мере овладения техникой и развитием

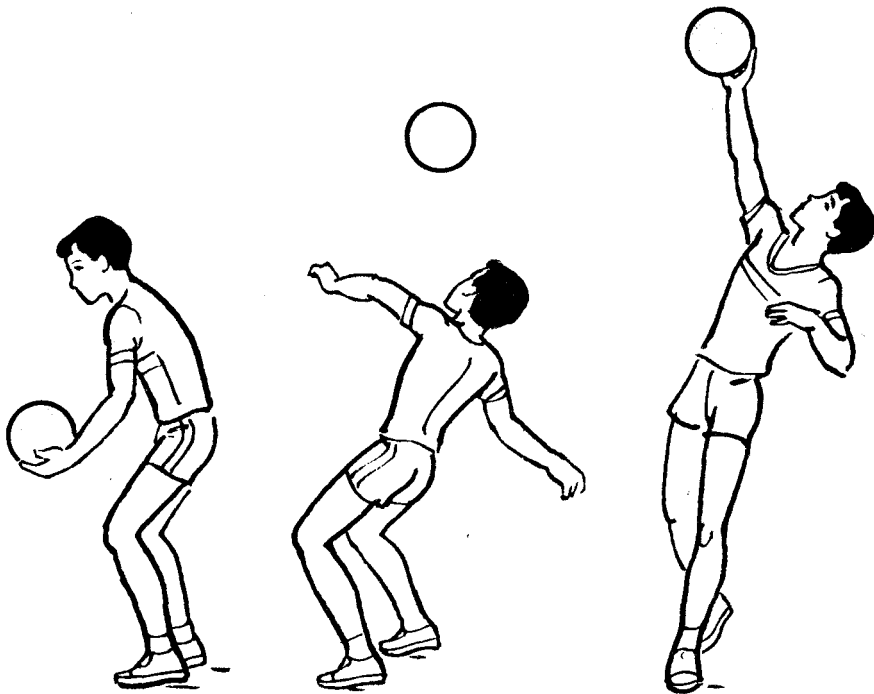


Рис. 10

скоростно-силовых качеств учащихся. Способы подачи при этом — верхняя прямая и верхняя боковая. Особенность их выполнения заключается в том, чтобы придать мячу большую начальную скорость. Это достигается за счет уменьшения высоты подбрасывания (чтобы мяч не вращался), укороченного замаха и отрывистого, резкого удара по мячу напряженной ладонью и точно по центру.

На начальном этапе обучения для увеличения силы удара, что весьма важно, необходимо включать в работу туловище, которое отводится назад при замахе.

Верхняя боковая подача. Существуют варианты боковой подачи: с места, после передвижения, на силу и без вращения (планирующая).

При подаче с места в исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях (рис. 10). Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, тяжесть тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом вес тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение.

При подаче после передвижения необходимо, чтобы ноги приняли исходное положение для замаха. Подбрасывание мяча и замах

16

выполняются на последнем шаге. Передвижение позволяет существенно увеличить ударный импульс, но в то же время предъявляет повышенные требования к координации движений, а значит, и к технике исполнения подачи.

Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и для прямой.

В последнее время применяют подачу в прыжке, при которой основа движений примерно такая, как при прямом нападающем ударе с задней линии.

Атакующие удары

Атакующий удар — наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он осуществляется выше верхнего края сетки. Удары через сетку, выполняемые ниже ее верхнего края, называются нападающими (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключаяющие, как правило, возможность выигрыша).

По направлению атаки удары различают: по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега (прыжка) игрока, и удары с переводом — при несовпадении отмеченных параметров. По скорости полета мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные). По технике выполнения атакующие удары в волейболе принято делить на прямые (лицом к сетке) и боковые (бокком к сетке).

Прямой атакующий удар расчлениют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление (рис. 11). В свою очередь каждая из этих фаз состоит из микрофаз. Рассмотрим основные из них. В фазе разбега волейболист решает две главные задачи: достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности относительно скорости (траектории) полета мяча. По своей ритмической структуре разбег в свою очередь разделяют на микрофазы: начало, середину и прыжок. В начальной микрофазе разбега с целью определения характера полета мяча (направление и траектория) волейболист выполняет один-два ступающих (поисковых) шага в медленном темпе. Во второй, подготовительной, он определяет траекторию полета и корректирует свое направление и скорость разбега.

Во второй фазе—прыжке—игрок выполняет широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяет к правой, руки отводит назад. Ноги сгибаются в коленях, а туловище в тазобедренных суставах. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет с незначительным наклоном туловища вперед. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча. Туловище прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника, ноги незначительно сгибаются в коленях. Важно, чтобы

17

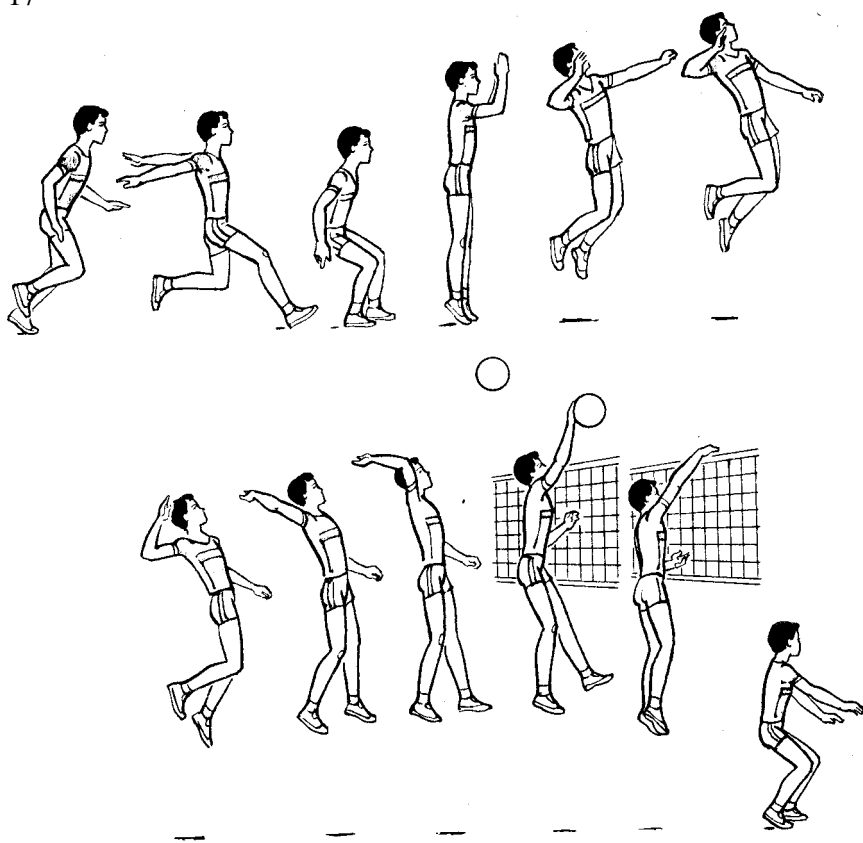


Рис. 11

кисть бьющей руки заносилась не за голову, а была над плечом; выше плеча должен быть и локоть.

В зависимости от индивидуальных проявлений скоростно-силовых качеств спортсменов различают одновременную постановку ног (жесткое отталкивание) и поочередную (мягкое отталкивание). При этом стопы могут оставаться параллельны или быть развернуты носками наружу. Высота прыжка во многом обусловлена взрывным характером сокращения мышц и максимальным наращиванием скорости маховых движений рук.

В третьей фазе—ударе по мячу—правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади-сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки и будет увеличиваться в сторону напряжения при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти — основа успеха в технике

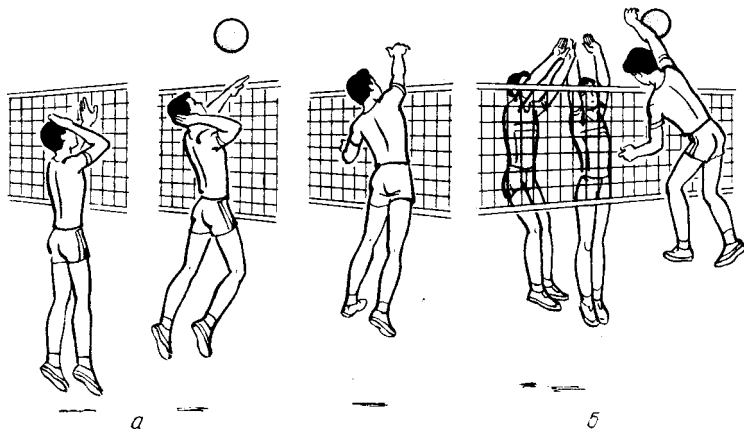


Рис. 12

атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению.

В четвертой фазе—приземлении—игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

В успешном завершении взаимодействий команды использование только прямого атакующего удара недостаточно. Поэтому все большее значение в современном волейболе находят применение удары с переводом мяча.

При ударе переводом с поворотом туловища все подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе (рис. 12). Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-справа (рис. 12, а). При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки (рис. 12, б).

При ударах с переводом без поворота туловища движения туловища в сторону маловыражены. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа (слева).

С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти, в то время как силовой удар (прямой по ходу)—вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча.

С увеличением темпа игры за счет снижения траектории передач все меньшее применение находит весьма эффективный в прошлом боковой атакующий удар. Он применяется в большинстве случаев тогда, когда передача удалена от сетки. Учитывая, что таких случаев в игре встречается немало, овладение боковым ударом расширяет диапазон действий нападающего.

19

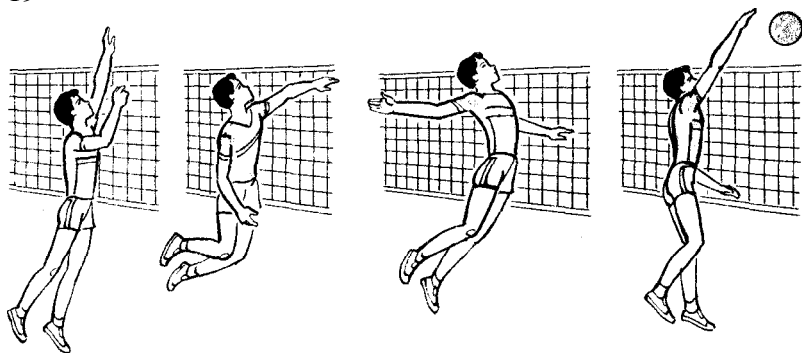


Рис. 13

В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе (рис. 13). В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (силовой) подачи — вниз-в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое плечо подается вперед и замах выполняется снизу-сзади-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку.

ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Прием мяча

Прием мяча — технический прием игры, используемый с целью противодействий его падению на площадку. Выделяют прием подачи, прием в защите и прием-передачу, когда игрок выполняет прием мяча снизу двумя руками с последующей передачей для атакующего удара.

В современном волейболе используются следующие способы и варианты приема мяча: двумя руками снизу (реже одной снизу);

двумя руками сверху (крайне редко); одной рукой снизу в падении и перекатом на бедро и спину; одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе.

Прием подачи. Прием подачи в современном волейболе во многом определяет эффективность нападающих действий команды. Это настолько важно, что вполне правомерно прием подачи выделить в самостоятельный прием игры.

Показателем качества приема подачи служит точность первой передачи, т. е. траектория полета мяча по направлению к сетке после встречи рук с мячом. Если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий, которые имеются в арсенале команды, прием

20

считается высокого качества (оценка 4—5 по пятибалльной системе). 70 и более процентов таких оценок считается очень хорошим показателем для команд высших разрядов и даже для сборных команд страны.

Самый распространенный способ приема подачи (и самый надежный)— снизу двумя руками. На рисунке 14 показано положение приема подачи. Ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед-вверх (не надо «отбивать» мяч). Руки несколько приближаются к мячу (как бы «прицеливаются») за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч, регулируя траекторию первой передачи. Важное значение имеет умение наблюдать за подающим и своевременно занять удобную исходную позицию для приема подачи. Если учащийся не успел занять удобное исходное положение (мяч приземляется справа или слева), надо вынести прямые руки в сторону мяча и развернуть их: вправо — правая рука сверху, влево — левая рука сверху, так, чтобы мяч был направлен в сторону сетки.

Прием мяча снизу двумя руками является также основным способом противодействий падению мяча после атакующих ударов.

Нередко при некачественном приеме мяча после подачи или атакующего удара (по низкой траектории) игроки (чаще связующие) вынуждены применять прием-передачу мяча, цель которого - обеспечить благоприятные условия для атакующих действий при максимальной надежности в сложных условиях. Прием мяча отличается от приема-передачи мышечным напряжением в рабочей фазе при амортизации мяча, летящего с большой встречной скоростью, а также существенным снижением скорости перемещающихся рук и отсутствием их встречного движения к мячу в подготовительной и рабочей фазах. Волейболисты высокой квалификации четко дифференцируют мышечные напряжения при приеме мячей, летящих с различной скоростью.

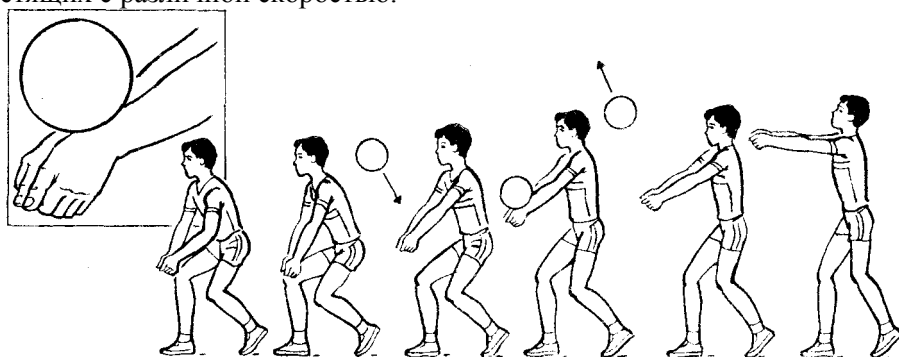


Рис. 14

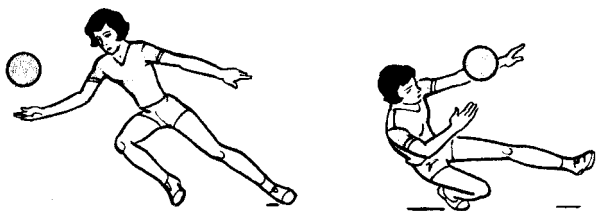


Рис. 15

Прием мяча одной рукой может осуществляться в опорном положении и в падении. В опорном положении этим способом принимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвижения или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти.

Прием мяча одной рукой в падении назад перекатом на спину или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе (рис. 15). После передвижения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦТ резко понижается.

После ударного движения по мячу (тем же способом) он поворачивается на носке опорной ноги в сторону падения и садится на пятку опорной ноги, после чего приземляется на округленную спину. Учитывая возможность травмирования (ушибов) остистых отростков позвоночника и головы, необходимо перекал выполнять не на середине спины, а несколько сбоку, а подбородок прижать к груди.

Прием мяча одной рукой в падении на бедро-бок — это усложненный вариант описанного выше способа. Он применяется более подготовленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом случае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в колене, что обеспечивает дальность передвижения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть колена, бедро и бок. Ударное движение может выполняться как внутренней, так и наружной или боковой стороной кулака. Для предохранения колен от ушибов необходимо пользоваться наколенниками.

Прием мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе преимущественно применяется в мужском волейболе. Игрок с последним шагом (рис. 16) резким движением посылает туловище вниз-вперед под углом $25\text{—}30^\circ$ к площадке.

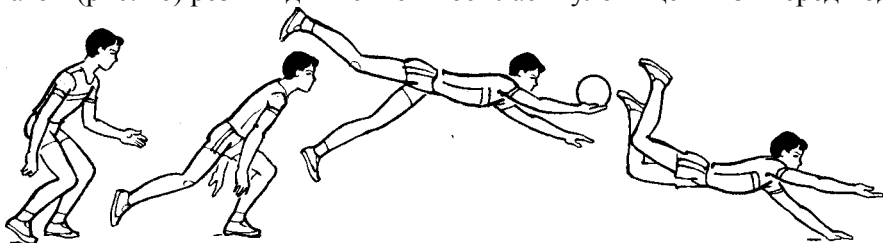


рис. 16

22

Отбив мяч тыльной стороной ладони в безопорном положении, он вытягивает обе руки вперед и, коснувшись пола, сгибает ноги в коленях, а руки отталкиванием назад—в стороны содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение. Голову при этом отводят максимально назад. Следует отметить, что в отдельных случаях при приеме сложных мячей и приземлении под острым углом (до 20°) ударное движение возможно при касании пола толчковой ногой (опорная фаза), а скольжение на груди-животе-бедрах.

Блокирование

Блокирование — прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения это один из самых сложных приемов игры. Овладение блокированием на высоком уровне мастерства вооружает игрока дополнительным грозным оружием — контратакой, способной не только преграждать путь полету мяча над сеткой после атакующих действий соперника, но и активно влиять на выигрыш очка или права на подачу.

Блокирование может выполняться одним игроком (одиночное) или двумя-тремя (групповое) в прыжке с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны (рис. 17). Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, бегом или скачком, что зависит от расстояния к месту атаки. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком аналогично прыжку при атакующем ударе.

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки начинают движения вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к мячу и активно сгибают в локтях для того, чтобы амортизировать удар и направ-

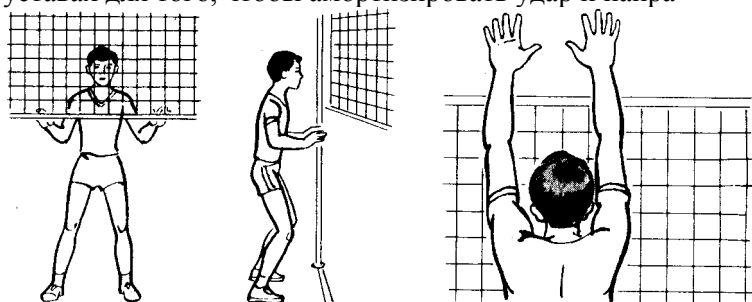


рис. 17

23

вить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для избежания попадания мяча в лицо необходимо, во-первых, чтобы кисти не были разведены широко, во-вторых, чтобы направление удара было по оси кисти-лицо. В отдельных случаях для безопасности игроки уводят туловище несколько в сторону от направления удара и одной рукой закрывают лицо.

При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Сложность техники блокирования обусловлена тремя основными факторами: высокий прыжок с места или после передвижения, выбор места и времени выноса рук над сеткой.

Глава 3. ТАКТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИКИ

Под **тактикой игры в волейбол** понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков (комплектованием) и их расстановкой на площадке, т. е. с учетом игровых функций, позволяющих наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

В современном волейболе различают нападающих первого и второго темпа и связующих игроков — по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (рост, быстрота, прыгучесть, тактическое мышление) и роли в организации атакующих действий.

Нападающий первого темпа — это игрок, который обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с низких передач. Нападающий второго темпа -- это универсально подготовленный игрок, обладающий высокой активностью в организации атакующих и защитных действий. Разделение нападающих «по темпу» условно, в принципе нападающие должны хорошо уметь выполнять атакующие удары в тактических комбинациях в нападении на любом месте.

Связующий игрок должен обладать высокой надежностью вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция предполагает практическую реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это, как правило, спокойные и рассудительные игроки, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в ее сложных ситуациях.

24

С целью равномерного распределения сил в команде ее комплектуют по определенному принципу. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной составы. Наиболее оправданными признаются принципы 4+2 (четыре нападающих и два связующих) и 5+1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3+3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.

Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на группы, системы, способы и т. д.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В такой логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении.

Командные тактические действия

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). (Расположение зон на площадке и их нумерацию см.: Волейбол: Правила соревнований.—М., 1986.) К вынужденным способам организации взаимодействий в нападении относятся случаи, когда вторую передачу для завершающих действий выполняют игроки тыловых зон в результате некачественного приема мяча.

Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4. (Условные обозначения к схемам см. рис. 18). Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих (рис. 19).

Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки: 1, 5, 6 (рис. 20).

Условные обозначения:

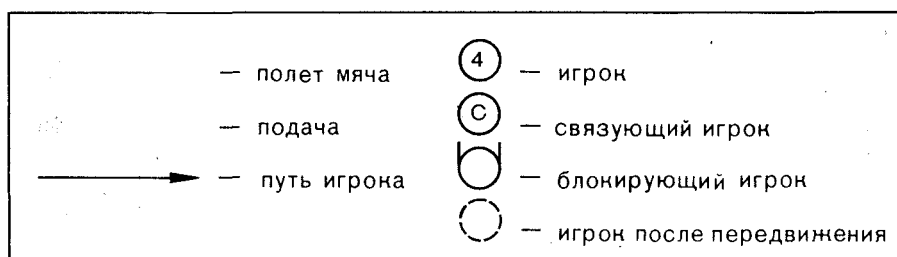


Рис. 18

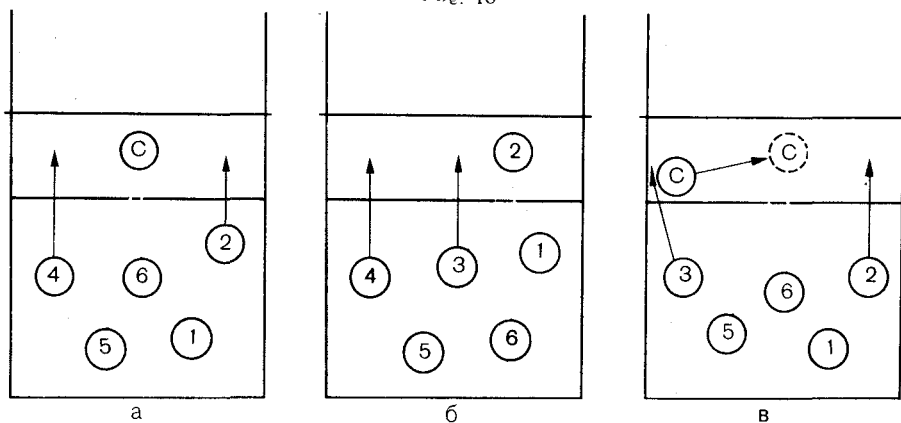


Рис. 19

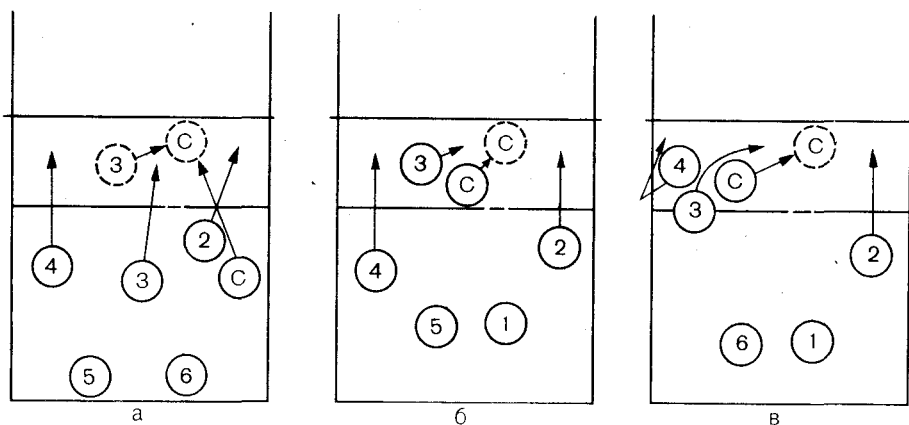


Рис. 20

25

Нападение с первой передачи или откидки — самый эффективный способ организации завершающих действий (рис. 21). Однако его применение сопряжено с большой трудностью выполнения приема-передач после сложных подач и атакующих ударов. Поэтому он

26

применяется, как правило, в тех случаях, когда соперник завершает взаимодействия с малой вероятностью выигрыша. Откидка — это условное название передачи в прыжке после имитации атакующего удара.

Групповые тактические действия

Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

1. Между игроками задней и передней линии (принимающими подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.
2. То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).
3. Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.
4. Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях — заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне);

с изменением направления передвижения; со окрестным передвижением. Рассмотрим наиболее типичные тактические комбинации каждой из названных групп.

1. Принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч связующему в зону 3, который передает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3 (см. рис. 19). Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать разбег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлете и создать впечатление у соперника что именно он будет выполнять атакующий удар.

2 Принимающий игрок также направляет мяч к сетке связующему в зону 3. Связующий может передать мяч: а) на укороченное расстояние между зонами 4—3; б) по низкой траектории в своей зоне- в) по низкой траектории за голову; г) на укороченное расстояние между зонами 3—2. Во всех этих вариантах нападающие игроки будут передвигаться к сетке под определенными углами, вплоть до завершения взаимодействий в «чужой зоне». Некоторые групповые взаимодействия с изменением направления разбега нападающих получили строго определенные названия. К ним относятся «Эшелон» и «Волна».

В комбинации «Волна» участвуют три игрока — связующий и нападающие зон 3 и 4 (рис. 22). Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлете), что зависит от нападающего. Передача следует игроку

27

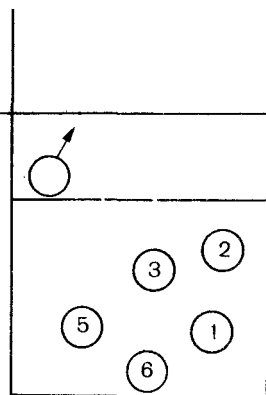


Рис. 21

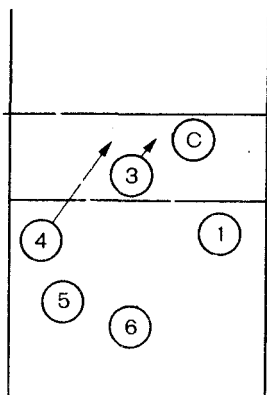


Рис. 22

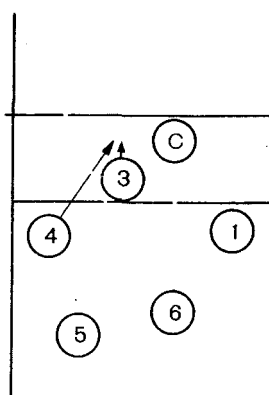


Рис. 23

зоны 4, но не в зону, а между зонами 4 и 3. Имитация удара игроком зоны 3 отвлекает блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 завершать атаку без противодействия блокирующих. По договоренности между игроками длина передач может варьироваться, что в значительной степени затрудняет действия защиты.

Если прием мяча осуществляется ближе к зоне 4, возникает благоприятная ситуация для комбинации «Эшелон» (рис. 23). В этом случае действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3, но на темп позже. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выполнить в зонах 3 и 2, если подача направлена ближе к зоне 2.

3. Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации со окрестным передвижением нападающих. Наиболее типичными из них являются: «Крест» (основной крест), «Передний крест», «Задний крест» (обратный крест). В комбинации «Крест» участвуют два игрока нападения — зон 3 и 4. Игрок зоны 4 начинает комбинацию энергичным разбегом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи (рис. 24). Нападающий зоны 3, передвигаясь скрестно темпом позже за спиной партнера, завершает взаимодействие атакующим ударом. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как правило, она должна быть не выше средней, в противном случае комбинация потеряет смысл.

В комбинации «Передний крест» атакующие действия начинает игрок зоны 3 (рис. 25, а), а его партнер, игрок зоны 2, передвигается скрестно за спиной и выпрыгивает для удара темпом позже.

Суть комбинации «Задний крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2 (рис. 25, б), а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2. Данный вариант комбинации наиболее сложный, что требует соответствующей подготовки.

К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как

28

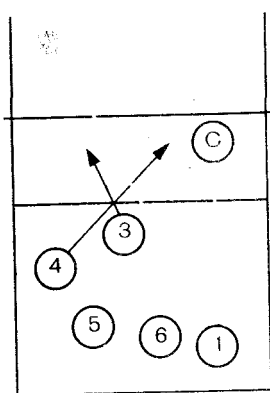
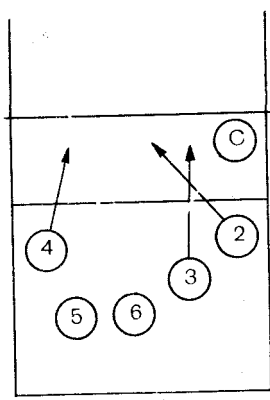
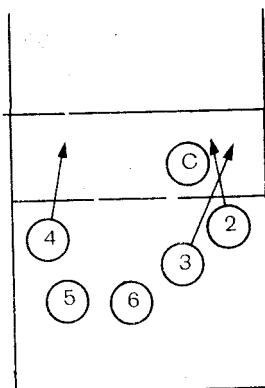


Рис. 24



а

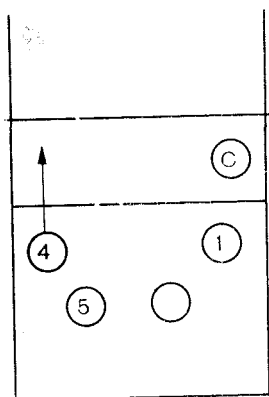


б

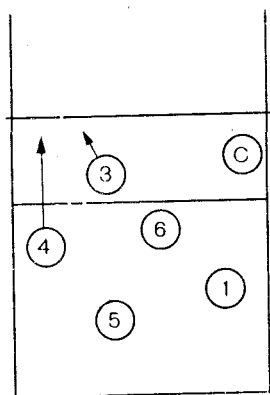
Рис. 25

уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч приемом подач или нападающих ударов сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Как уже отмечалось, это возможно практически лишь в тех случаях, если соперник не смог завершить свои взаимодействия атакой и вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. При этом, в зависимости от действия соперника, возможны два варианта атаки: непосредственно с приема-передачи (рис. 26, а) или с откидки (рис. 26, б).

К сожалению, в практике работы с юными волейболистами еще бытует мнение, что применение тактических комбинации является признаком «высокого» уровня подготовки команды и гарантией ее успехов. В результате зачастую комбинация применяется ради комбинации (заучивается механически). Во избежание механического заучивания для реализации тактических комбинаций следует придерживаться двух положений:



а



б

Рис. 26

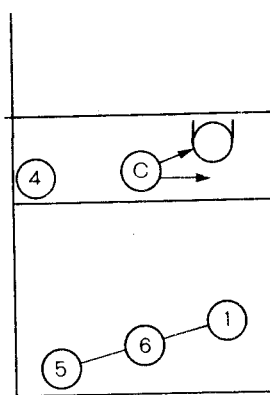


Рис. 27

29

1. Основанием тактической комбинации должна служить конкретная игровая ситуация.
2. Комбинация должна соответствовать уровню технико-тактической подготовленности команды.

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.

При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;
- 6) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову

после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

При выполнении подач основными тактическими действиями являются:

- 1) чередование подач на силу;
- 2) подача на игрока команды-соперника, слабо владеющего навыками приема;
- 3) подача на основного нападающего;
- 4) подача на игрока, вступившего в игру после замены;
- 5) подача на связующего, выходящего с задней линии;
- 6) подача между игроками;
- 7) подача в трудные для приема места площадки. При выполнении нападающих и атакующих ударов

основными тактическими действиями будут:

- 1) выбор способа отбивания мяча через сетку;
- 2) имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками (или одной рукой);
- 3) чередование способов атакующих ударов в зависимости от складывающейся ситуации;
- 4) атакующие удары поверх блока, от рук блокирующих в аут, между рук блокирующих;
- 5) имитация атакующего удара и передача в прыжке (откидка);
- 6) имитация передачи в прыжке (откидки) и обманный атакующий удар (скидка);
- 7) имитация атакующего удара и задержка мяча над сеткой (прижимание к блоку соперника).

30

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Цель защитных действий — противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает командные, групповые и индивидуальные тактические действия.

Командные тактические действия

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все возможные (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить методы и способы (варианты) противодействий. Рассмотрим наиболее типичные из них.

При приеме подач команда использует в основном два варианта

расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию (см. рис. 19, а) используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется каких-либо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные особенности тактики

подач соперника:

- выбор места (расстояние от сетки) на площадке;
- возможность чередования соперником подач по силе;
- возможность подач между игроками;

— возможность подач навстречу выходу связующего. В современном волейболе преимущественное применение получил вариант расстановки уступами. Он позволяет лучше использовать положительные качества игроков как при приеме подач, так и при организации атакующих действий. Так, если игрок зоны 3 не владеет хорошо передачей мяча, а игрок зоны 4 — атакующим ударом, то одним из вариантов расстановки может быть показанный на рисунке 19, в. При этом, если игрок зоны 3 хорошо владеет приемом подачи, то он может оттянуться и в глубину площадки, но не далее игрока зоны 6. При выходе связующего игрока из зоны 1 наиболее оптимальной признается расстановка, показанная на рисунке 20, а, а из зоны 6 — на рисунке 20, б. Несколько сложный, но часто встречающийся вариант расстановки команды при выходе связующего из зоны 5 (рис. 20, в). Он особенно оправдывает себя, если команда использует в игре одного связующего (5+1).

31

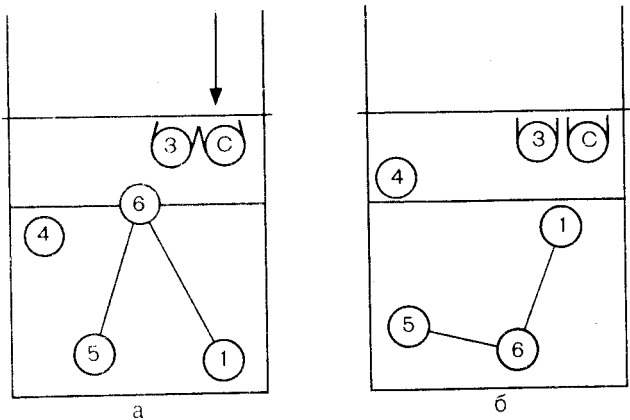


Рис. 28

При приеме атакующих ударов используются в основном три системы расстановки игроков защиты: в линию — при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии (рис. 27); уступом вперед — при страховке игроком зоны 6 (рис. 28,а) и уступом назад — при страховке блокирующих игроками 5 или 1 зон (рис. 28, б).

При страховке игроками передней линии игрок зоны 6 находится в середине площадки, куда зачастую направляется обманный удар в игре команд новичков. При страховке игроком зоны 6 крайние защитники оттягиваются дальше к лицевой линии, и, наоборот, к лицевой линии оттягивается игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники.

В командах высокой квалификации каждая из систем может не только корректироваться в зависимости от особенностей постановки блока и атакующих действиях соперника, но и модифицироваться с учетом специализации игроков на блоке и в защитных действиях. В организации защитных действий команды во внимание принимаются главные характеристики систем: первая — применяется на начальном освоении взаимодействия, вторая — при использовании соперником частых обманных ударов за блок, третья — при мощных атакующих действиях соперника. Отсюда понятно, что эффективность защитных действий обуславливается не достоинствами той или иной системы, а умением команды применять их в зависимости от характера атакующих действий соперника. В этом смысле наиболее оправдывают себя смешанные варианты защиты.

Организация страховки атакующего игрока — один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и большой вариативностью направления его полета. Основным принципом страховки атакующего является эшелонированное (в два порядка) расположение игроков команды. Конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

32

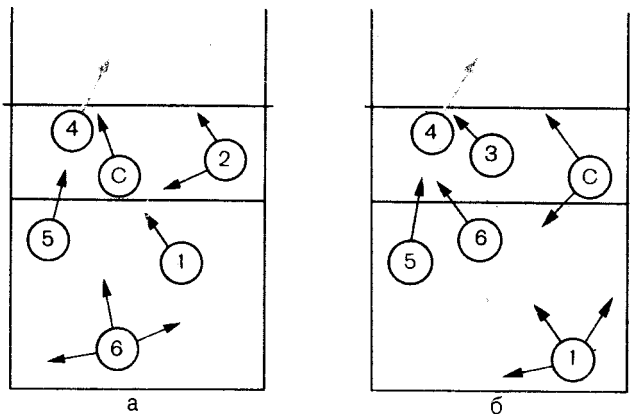


Рис. 29.

Первый (ближний) эшелон страховки составляют связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий (рис. 29, а). Второй эшелон (дальний) составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты).

Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным (рис. 29, б). При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

Групповые тактические действия

Групповые тактические действия — это взаимодействия нескольких игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и -крайних. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет волейболист, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимущественное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Вот наиболее важные положения организации двойного блока:

33

— при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки блокирующих соприкасаются друг с другом;

— при блокировании ударов с переводом влево в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, крайний блокирующий располагается напротив мяча и приближает руки к среднему;

— при блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую — напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению четырех задач:

— страховка игрока, принимающего подачу;

— страховка игрока, слабо принимающего подачу;

— взаимодействие при полном выключении из приема определенного игрока (игроков);

— взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнеров, принимающих подачу, особенно располагающихся у боковых линий площадки. Игроку, слабо принимающему подачу, отводится ограниченный простор действий до возможного предела. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще.

Для обеспечения нормального построения взаимодействий атакующих игроков большую роль играет надежный выход к сетке связующего игрока из тыловых зон. В этом случае имеет место строгая согласованность действий связующего игрока и закрывающего при приеме подачи зону выхода: время выхода, направление передвижения, скорость передвижения и т.д.

Групповые действия при приеме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими (первый и второй эшелоны страховки); страхующих с блокирующими; защитников с блокирующими; страхующих между собой.

При каждом взаимодействии функции игроков детализируются и распределяются за конкретными игроками. Задача состоит в том, чтобы, по возможности, исключить все неясности или сомнения. Так, например, для более успешного взаимодействия защитников между собой необходимо четко определить зоны действий игроков с учетом направления атакующих ударов и уровня их мастерства. При этом, если игрок владеет высокой быстротой передвижений и техникой приема в падении, ему отводится больший и ответственный район действий.

Особую роль при согласовании взаимодействий имеет игровая

дисциплина. Казалось бы, что стоит игроку выполнить простую на первый взгляд установку учителя: при косом ударе из скоростных передач не покидать преждевременно боковую линию (между зон 2—1; 4—5)? Между тем в каждом 7 случаях из 10 учащиеся забывают об указании и пытаются разрешить задачу, полагаясь на свое понимание игровых ситуаций (как правило, это преждевременный

34

выход вперед), которое приводит к рассогласованию взаимодействий с другими игроками.

Еще пример. Типичной ошибкой при взаимодействии страхующих с блокирующими является их несогласованность при приеме обманных ударов за блок. Избежать этого можно, если установить, что действия блокирующих (самостраховка) должны осуществляться на расстоянии вытянутой руки.

Четкость групповых взаимодействий особенно важна в моменты молниеносного протекания игровых ситуаций, например при страховке нападающего. Здесь первостепенной задачей является определение игрока, который будет ведущим в первом эшелоне страхующих, т. е. ближним к атакующему. Он должен быть определен при всех возможных вариантах атаки соперника. Кроме того, необходимо также четко определить зоны действий и роль других игроков как первого, так и второго эшелона.

Таким образом, строгое определение функций игроков с учетом принятых систем игры и особенностей их подготовленности и действий соперника, а также коррекция сомнительных моментов путем предварительной договоренности между игроками и установок учителя обеспечивают успех групповых взаимодействий.

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока соперника, блокирования и самостраховке при блокировании.

При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подачи соперника. При подачах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего. Наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более благополучно для приема мяча, нежели назад.

При приеме атакующих ударов большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что в общем обуславливается игровым опытом.

При выборе места для приема атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных взаимодействий в защите. Вот некоторая предварительная информация, помогающая более эффективно действовать в защите:

— передача для удара удалена от сетки, следовательно, атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки,

— передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу, косой удар или обман,

35

— передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;

— атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии или с отскоком от блока.

При страховке атакующего важно учитывать расстояние до него, характер блока соперника и передачи на удар. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке против организованного блока, следует ожидать почти вертикального отскока мяча. Для этого ближайшему страхующему необходимо располагаться в 1 м от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.

При атакующих ударах из передач с заниженной траекторией и удаленных от сетки вероятность отскока в глубину площадки увеличивается. Важнейшими факторами успешных действий игрока в защите являются наблюдательность (внимание) и готовность к действию.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка имеют определяющее значение. При зонном (неподвижном) блоке игрок закрывает только одно направление удара — зону площадки. При подвижном блоке он закрывает направление удара.

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от характера передач на удар. При ударах с высоких и средних передач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низких и скоростных передач — одновременно с атакующим, при атаке на взлете — раньше атакующего.

Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих случаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и перенос их через сетку должен осуществляться активно.

Постановка рук и особенно кистей зависит от направления удара. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно напротив мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь поворачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча.

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атакующего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий — вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот, еще будучи в безопорном положении, что позволяет безошибочно контролировать мяч.

36

Глава 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА И ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Следует выделить такие основные положения.

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Речь идет о соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т. п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта — сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий — технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования (в одной встрече, в серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования). В видах спорта с единичными соревновательными упражнениями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов — двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В волейболе, кроме этого

37

важнейшее значение имеют тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала спортсменов в специфической — игровой — соревновательной деятельности. К этому надо добавить, что соревнование, как правило, состоит из нескольких игр и длится несколько дней.

Специфика волейбола отчасти заключена в самом названии игры: «волей» в переводе с английского означает «на лету», «бол» — «мяч». Суть в том, что все технические приемы выполняются в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу. Этим обусловлено наличие в движениях волейболистов ударных действий.

С учетом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

оснащенность спортсменов техническими приемами и тактическими действиями (арсенал техники и тактики);

«применяемость» технико-тактического арсенала (умение применять в игре и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия);

эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий;

мастерство выполнения игровой функции;

активность («агрессивность», творчество) в игре — с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины;

уровень развития специальных качеств и способностей;

морфологические признаки (в первую очередь длина тела);

морально-волевые качества.

Таким образом, специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у учащихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).

2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Таким образом, как видим, отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Понятно поэтому, что высокая степень мастерства в волейболе может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детского возраста.

Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 10—12 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности

38

позволяет успешно формировать у детей «волейбольные» двигательные навыки и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большей пластичностью нервной системы детей. Развитие интеллекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому вниманию также дает возможность проводить занятия достаточно эффективно. Уровень физического развития и двигательных качеств позволяет (при соблюдении определенных методических правил) успешно овладеть рациональной техникой волейбола. У детей 10—12 лет имеются благоприятные физиологические условия для деятельности организма благодаря гармоничности и пропорциональности в развитии внутренних органов по сравнению с последующим периодом — периодом полового созревания.

Следует добавить, что вообще игры у детей составляют одну из основных форм проявления их жизненной активности. Благоприятен для детского возраста и сам характер двигательной деятельности в спортивных играх, в первую очередь наличие частых остановок, пауз.

Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Продолжительность многолетней подготовки резервов находится в пределах границ:

верхняя — период включения в составы команд высших разрядов и нижняя — предельный возраст, позволяющий успешно решать задачи специализированной спортивной подготовки (правильное овладение спортивной техникой прежде всего).

При определении оптимальной нижней возрастной границы для начала занятий волейболом важно учитывать два важнейших фактора: занятия не должны наносить ущерб здоровью занимающихся и должны быть ощутимо эффективными с точки зрения решения специальных задач спортивной подготовки.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Средства обучения и тренировки

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств (рис. 30). Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно

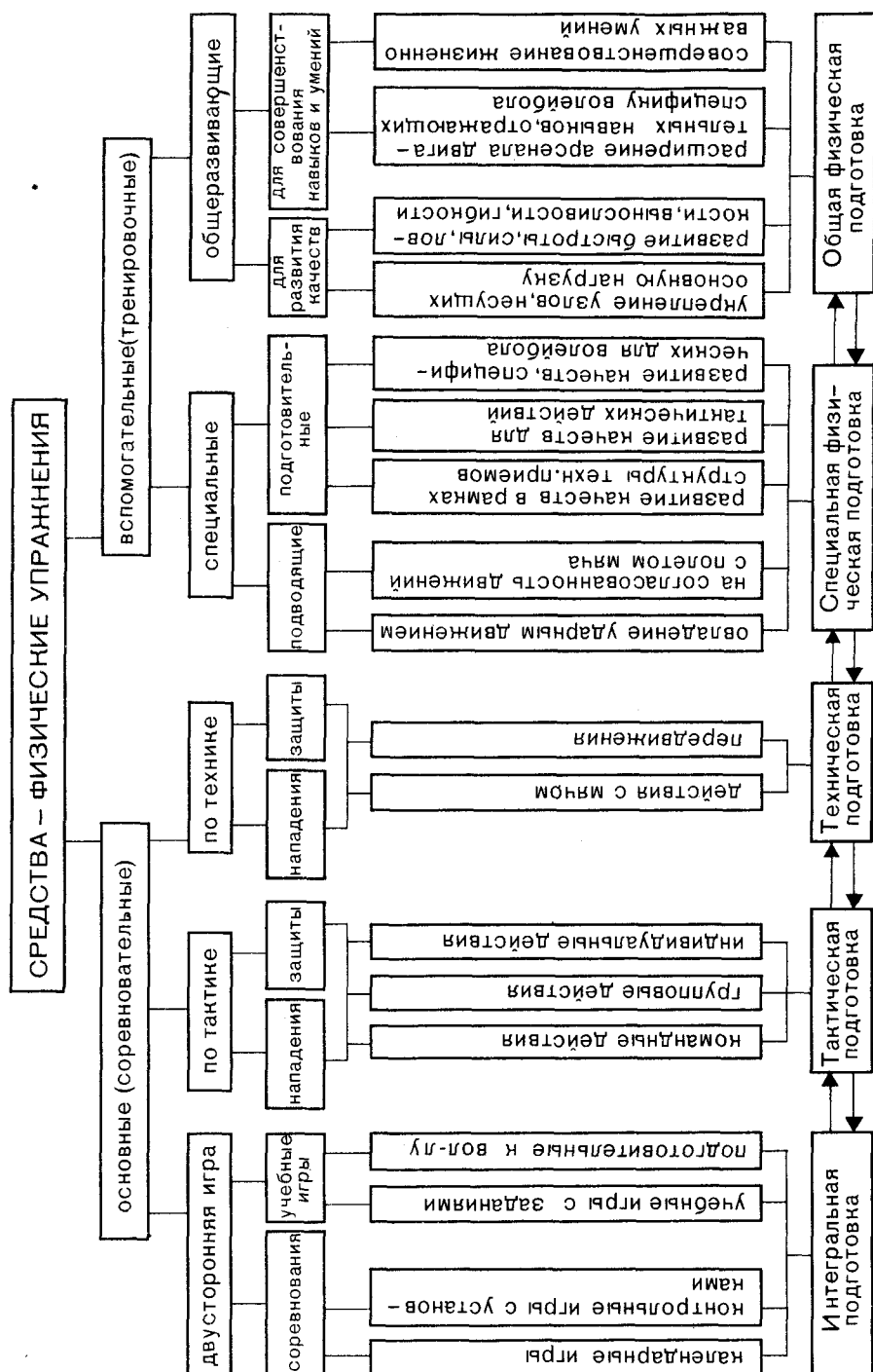


Рис. 30

волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий).

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих.

Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча.

Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки (виды подготовки): общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная (целостно-игровая). В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Например, учащийся не может хорошо выполнить упражнение по технике атакующего удара при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств. В этом случае окажутся более полезными специальные (подготовительные) упражнения, нежели увеличение количества повторений нападающего удара.

Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

41

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ учитель дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и сильны для учащихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести учащихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т. д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь учителя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать

задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

42

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди них —элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности учащихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса учащихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные учащимся VII—XI классов для понимания и самоконтроля.

Как же практически реализуются активные методы? После краткого сообщения о сущности и значении определенного приема игры, скажем передачи сверху двумя руками, демонстрируется техника ее выполнения и представляется возможность учащимся выполнить пробные попытки. Затем ставят проблемный вопрос: «Где происходит встреча рук (кистей) с мячом?» Из многочисленных попыток ответа вряд ли мы услышим: вверху над лицом. Еще раз демонстрируется передача, где специально акцентируется внимание на точке соприкосновения рук с мячом. Далее следуют новые вопросы:

«Почему руки при передаче должны быть согнуты в локтях незначительно?», «Что обуславливает величину угла их сгибания?»

В ходе активного поиска ответа направляем творческие усилия учащихся по пути познания биомеханических закономерностей, согласно которым ответом на первую часть вопроса будет выбор кратчайшего расстояния к цели (пространственный аспект), а второй — уровень скоростно-силовых возможностей передающего мяч. Еще раз предлагаем выполнить передачи с учетом требований. Пусть нас не пугает потеря времени, ибо она с лихвой окупится в дальнейшем.

Учащиеся прилагают большие усилия, чтобы доказать обратное — возможность выполнять прием без необходимого уровня физической подготовки. Однако это приводит к увеличению сгибания рук и, следовательно, к ошибкам. Демонстрируем передачу, акцентируя внимание учащихся на активной работе кистей, убеждаем их в необходимости развития силы рук и предлагаем специальные упражнения с набивными мячами. Но чтобы усилить стремление учащихся к достижению нужного уровня физической подготовки, можно выделить три момента.

Первый — освоение умений вытолкнуть и поймать набивной мяч в исходном положении рук вверху над лицом. Для этого добиваемся правильного выполнения упражнений: малейшее опускание рук с мячом (например, до уровня лица) —ошибка!

Второй—передачи набивного мяча (именно передачи!) на расстояние 20—30 см (можно над собой или в стену). Акцентируем

43

внимание на необходимости отрывистых касаний (базисная динамическая структура).

Третий, самый длительный—полет мяча при передаче без вращения. Все показанные критерии легко поддаются контролю учащихся. Отводим на каждом занятии по 3—5 мин для повторения серии подготовительных или подводящих упражнений.

Для усиления процесса усвоения материала можно учитывать текущую успеваемость, темпы освоения. Далее вступает в силу следующий принцип: по мере развития специальных физических качеств увеличивается время работы с мячом. Лучше, когда этот процесс дифференцируется индивидуально.

Аналогично строится обучение по другим приемам игры. Главные усилия учителя сводятся к консультативной деятельности, помощи в решении текущих образовательных и воспитательных задач (разъяснение отдельных положений, поощрение успеваемости и т. д.). Ниже приводятся проблемные вопросы, качественные и количественные критерии самооценки по основным приемам и разделам обучения.

Стойка волейболиста. Проблемные вопросы: 1. Почему в волейболе стойка игрока имеет особо важное значение? (Она обуславливает необходимость высокой степени готовности для передвижения к мячу.) 2. Что обуславливает величину сгибания ног в коленях? (Траектория полета мяча, характер последующих действий игрока, принимающего мяч.) 3. Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса? (Учитывается траектория полета мяча, естественность передвижения, содействующая повышению скорости.)

Критерий самооценки: принятие исходного положения в ответ на зрительные сигналы и сравнение его с эталонным учителя-тренера или кинограммы.

Передвижения. Проблемные вопросы: 1. Чем обуславливается способ передвижения? (Характером полета мяча: его направлением, скоростью, траекторией.) 2. Какие факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу? (Наблюдательность, готовность, быстрота.)

Критерий самооценки: ловля мяча сверху над лицом или внизу прямыми руками, наброшенного партнером (учителем-тренером) после передвижения разными способами в ответ на обусловленные сигналы.

Передача мяча сверху двумя руками. Проблемные вопросы:

1. Где происходит встреча кистей рук с мячом? (Вверху над лицом.)

2. Чем обусловлен угол сгибания рук в локтях при передаче? (Степенью развития скоростно-силовых качеств рук.) 3. От чего зависит полет мяча без вращения при передаче? (От участия в передаче всех пальцев рук и прямолинейности приложения усилий по отношению к направлению полета мяча.)

Критерии самооценки: 1. Толчки набивного мяча весом 1—2 кг вперед-вверх из исходного положения стоя на месте и после передвижения в разных направлениях. 2. Передачи набивного мяча (серия

44

передач) над собой или в стену на расстояние 20—30 см. 3. Передачи мяча в мишень на стене (серия из десяти передач) на точность. Мишень представляет собой концентрические окружности радиусом 10, 30, 50 и т.д. см (соответственно диаметру мяча). Центр мишени располагается в 4 м от пола. Расстояние до стены 2,5 м. Показатель 40 очков. (Попадание в центр мишени — 5 очков, второй круг—4 и т.д.) 4. Полет мяча без вращения.

Прием мяча снизу двумя руками. Проблемные вопросы: 1. Какое положение сомкнутых кистей и предплечий рук? (Кисти сомкнуты под углом и опущены вниз, руки прямые и развернутые.) 2. Под каким углом должен приниматься (отбиваться) мяч по отношению к предплечьям рук? (Под углом 90°.)

Критерии самооценки: 1. Броски набивного мяча прямыми руками снизу вперед-вверх на расстояние 6—8 м, не поднимая рук выше уровня плеч. 2. Принятие правильного исходного положения (включая кисти и предплечья рук) в ответ на зрительные и слуховые сигналы стоя на месте и после передвижения в разных направлениях. 3. Прием мяча в мишень на стене (десять приемов) на точность — 30 очков. Расстояние до стены 3 м. 3. Прием мяча от подачи в площадь атаки (между зон 3—2) —выполнить три-четыре приема из пяти.

Подача мяча. Проблемные вопросы: 1. От чего зависит скорость полета мяча при подаче? (От степени развития динамической силы рук.) 2. Какие факторы обуславливают точность нижней подачи? (Направление замаха руки при ударе по мячу—строго назад, высота подброса мяча 20—30 см, точка удара по мячу по отношению к полу — ниже уровня пояса.) 3. За счет чего достигается полет мяча без вращения и резкие изменения траектории и направления полета мяча? (За счет уменьшения высоты подброса мяча и амплитуды замаха, что требует более высокой степени развития физических качеств, за счет удара в центр мяча при некотором его сопровождении рукой.)

Критерии самооценки: 1. Броски набивного мяча прямой рукой снизу (сверху) вперед-вверх на расстояние 6—8 м, не поднимая руку выше (и не опуская ниже при бросках сверху) уровня плеч. 2. Точность подач по зонам площадки: четыре попадания из шести попыток. 3. Полет мяча без вращения (при верхней прямой подаче).

Атакующий удар. Проблемные вопросы: 1. Какую роль играют активные движения рук при отталкивании? (Усиливается давление на опору.) 2. Почему рука при ударе по мячу должна быть прямой? (Увеличивает силу и повышает высоту удара над сеткой.) 3. Чем достигается активное движение кисти при ударе по мячу? (Степенью развития скоростно-силовых качеств запястья руки.) 4. Чем отличается рациональная техника атакующего удара? (Высотой прыжка, силой и точностью удара кистью прямой руки.)

Критерии самооценки: 1. Разность высоты выпрыгивания вверх с места толчком двумя ногами без помощи и с помощью рук. 2. Броски утяжеленного теннисного (литого резинового) мяча через сетку одной рукой в прыжке с разбега, не опуская руку ниже уровня плеча.

45

3. Атакующие удары через сетку в прыжке после разбега в один шаг с собственного набрасывания мяча. Блокирование. Проблемные вопросы: 1. Что определяет активность (пассивность) блокирования? (Величина переноса рук через сетку на сторону соперника.) 2. Как определить момент прыжка для блокирования атакующего удара? (По траектории передачи: высокая—после прыжка атакующего игрока, средняя—одновременно с атакующим, низкая—раньше атакующего.) 3. Какие факторы обуславливают эффективность блокирования? (Комплекс качеств: прыгучесть, своевременность прыжка, определение направления удара и величина переноса рук через сетку на сторону соперника.)

Критерии самооценки: 1. Расстояние переноса рук через сетку в прыжке с места и после передвижения 20 см и более. 2. Результативность блокирования атакующих ударов с собственного набрасывания мяча 70—80%.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРИЕМОВ ИГРЫ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Последовательность изучения программного материала имеет важное значение для правильного построения учебного процесса. Ее следует рассматривать в трех аспектах: локальном — применительно к способам отдельного приема или действия, региональном — применительно ко всем способам и видам отдельно в технической и тактической подготовке и общем — для всей технико-тактической подготовки в динамике учебно-тренировочного процесса.

В данном пособии приводится сокращенный перечень приемов и действий применительно к программному материалу школы.

Техническая подготовка

1. Передвижения: шагом; бегом; приставными шагами; двойным шагом; скачком; прыжками; падениями; сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты.

2. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху назад (за голову) в опоре; двумя сверху в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

3. Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после передвижения; двумя снизу назад стоя на месте; двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину; одной снизу в падении в сторону на бедро и бок; одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

4. Прием-передачи: мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения); мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте, двумя снизу вперед после передвижения).

46

5. Подачи: нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; чередование способов подач.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, по ходу разбега медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов); блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее).

Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания, нападающих и атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации; выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема подач, атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования в зависимости от ситуации; выбор направления передач, подач, атакующих ударов, приема мяча, приема-передач в зависимости от ситуации; чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.

Групповые тактические действия: взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующие) при приеме подач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (связующие) с игроками передней линии (нападающие) при передачах; взаимодействия игроков передней линии при одиночном блокировании; взаимодействия игроков задней линии при одиночном блокировании; взаимодействия игроков между линиями при одиночном блокировании; взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящими к сетке (связующие) при приеме подач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах; взаимодействия игроков передней линии при групповом блокировании; взаимодействия игроков задней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков между линиями при групповом блокировании; взаимодействия игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах; взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии (связующие), выходящими к сетке при передачах; взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (нападающие) при приеме-передачах;

47

взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах в прыжке (откидках).

Командные тактические действия: расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игрока передней линии (зоны 3, 2, 4); взаимодействия команды в нападении со вторых передач игрока передней линии; взаимодействия команды в защите по системе «в линию» (при одиночном блокировании); взаимодействия команды в нападении при контратаке (переключение от защиты к нападению); взаимодействия команды в нападении при повторных атаках (в доигровках); расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игрока, выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5); взаимодействия команды в нападении со вторых передач игрока, выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5); взаимодействия команды в защите по системе уступом вперед (при групповом блокировании); взаимодействия команды в защите по системе уступом назад (при групповом блокировании); взаимодействия команды в нападении при контратаках со вторых передач игрока, выходящего с задней линии;

взаимодействия команды в нападении при контратаках с приема-передач или откидок; чередование взаимодействий в нападении с передач игрока передней линии и выходящего с задней линии в зависимости от ситуации, то же, но при контратаках и доигровках;

чередование систем игры в защите в зависимости от ситуации и особенностей атакующих действий команды соперника.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ, ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов. Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач обучения школьников. Первое условие успешного обучения — развитие специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом ее сущности. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов.

В целом процесс обучения технике строится в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (общеразвивающие и подготовительные упражнения).

2. Овладение отдельными частями, составляющими технический прием (подводящие упражнения). Например, в атакующем ударе это разбег в 2—3 шага и вертикальный взлет при отталкивании двумя ногами, замах и ударное движение по мячу в оптимальной точке прыжка.

48

3. Соединение частей в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике). Например, атакующий удар в полной координации по мячу в держателе; атакующий удар по мячу, подброшенному учителем.

4. Овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике).

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки.

В процессе совершенствования техники необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся и избегать шаблона при подборе упражнений.

Обучение передвижениям

Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приеме мяча и т. д.

Нередко передвижениям, различным их способам не уделяют достаточного внимания, мотивируя тем, что передвижения волейболиста не представляют особой трудности. Следует помнить, что в основе своевременного выхода к мячу (что является залогом успешного выполнения последующих действий) лежит сложный психофизиологический механизм взаимосвязи многих функций организма: ориентировки, двигательной реакции, способности быстро переходить из статического положения в движение и скорости передвижения. Вот почему данный раздел требует не только повышенного внимания учителя, но и творческого осмысления специальных средств, способствующих развитию названных качеств. Они должны, во-первых, оказывать комплексное воздействие, во-вторых, сочетаться с изучением способов передвижений, и, в-третьих, постоянно совершенствоваться при освоении всех приемов игры.

Общеразвивающие упражнения. Основу средств этого раздела составляют обычный бег и подвижные игры. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага. С этой целью используют: бег по прямой, бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на то, чтобы руки были согнуты в локтях и активно содействовали передвижению, на полное выпрямление ног при отталкивании. Подвижные игры: «День и ночь» (по зрительному сигналу), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси».

Подготовительные упражнения. По своему воздействию подготовительные упражнения подразделяются на упражнения, способствующие развитию быстроты двигательной реакции в сочетании с развитием наблюдательности и быстроты ответных действий и упражнения, способствующие развитию скорости передвижения.

49

Выполнение упражнений первой группы, как правило, осуществляется в ответ на зрительные или слуховые сигналы учителя. Весьма эффективным при этом будет выполнение занимающимися различных заданий, которые могут усложняться по мере овладения простейшими из них.

Следует, однако, придерживаться определенной последовательности (от простого к сложному) изменений как самих упражнений, так и условий их выполнения. Так, например, если в ответ на обусловленные сигналы учителя необходимо изменять направление движения, то его способ и скорость остаются неизменными. При изменении скорости неизменными будут способ и направление движения. По мере усвоения этих упражнений их можно выполнять в сочетании.

Примерные упражнения

1. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений: сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал учителя:

бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т. д. Эти же упражнения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку.

2. Бег в максимальном темпе на отрезки 10—20 м, бег «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость.

3. Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу — ускорение, мяч брошен вверх — медленный бег, мяч пойман — остановка, удар мячом в пол — ускорение.

4. Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал — бег в обратном направлении, двойной сигнал — бег по направлению движения, хлопок в ладони — бег влево и т. д.

5. Бег в сочетании с выполнением других действий (упражнений) в ответ на обусловленные сигналы. Например, занимающиеся произвольно располагаются на площадке: протяжный сигнал — медленный бег в произвольном направлении, резкий сигнал — сесть на пол, двойной сигнал — быстро встать и выпрыгнуть вверх. Упражнения видоизменяются и повторяются несколько раз.

6. Соревнование в беге на короткие отрезки. Эстафеты. В эстафеты может включаться бег с изменением направления движения, способа и скорости, а также других действий.

Подводящие упражнения

Упражнения данного раздела предшествуют обучению учащихся основам техники передвижений приставными шагами, остановок шагом, двойным шагом, скачком. Сочетание развития качеств быстроты

с выполнением упражнений, близких по своей структуре к передвижению волейболистов в игре, в значительной мере улучшает условия формирования специальных двигательных навыков.

50

Упражнения по технике

Выполнение соревновательных упражнений предшествует изучению стойки волейболиста. Может возникнуть сомнение: какая связь упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, с техникой их выполнения? Самая непосредственная. Одно дело — своевременно «выйти» к летящему мячу и другое — сделать то же в стойке волейболиста, т. е. в таком исходном положении, которое обеспечивает успешное выполнение последующих действий. Вот почему выполнение типичных передвижений волейболиста в стойке и будет способствовать развитию качеств в сочетании с совершенствованием техники передвижений.

Следует отметить эффективность различных передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Эти упражнения, наряду с развитием скорости передвижения, способствуют развитию и других специальных качеств, что в значительной мере облегчает усвоение заданий с волейбольным мячом.

Важным средством в освоении передвижений являются подвижные игры. Наряду с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств они способствуют значительному повышению интереса занимающихся, что на первых этапах овладения волейболом играет решающую роль.

Наиболее эффективными, применительно к данному разделу, являются такие игры, как «Салки» (включая передвижения различными способами), «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», Игру «Салки» (как и некоторые другие) можно использовать на различных этапах обучения передвижениям, обуславливая способ передвижения: обычным бегом, приставными шагами в стойке волейболиста.

Обучение передач мяча

Широкое внедрение в практику волейбола приема мяча снизу (что позволяет избежать многочисленных ошибок) способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов), в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом — вверху над лицом. Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

Общеразвивающие упражнения

1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
2. Сжимание теннисного (резинового) мяча.
3. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.
4. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.

51

5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
6. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.
7. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
8. Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.
9. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони. По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах.
10. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу-сбоку, за голову.
11. Броски набивного мяча в зонах 6—3—4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

Подготовительные упражнения

1. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1 м, до партнера — 2 м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук.

2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.

3. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону — толчок влево; правая рука в сторону — толчок вправо; рука вверх — толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала — толчок над собой и т. д.

4. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

5. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.

6. Передачи набивного мяча на расстояние 20—30 см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.

7. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается — выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча — незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч — потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3—4 раза.

3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч сверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.

5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его сверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища, рук.

6. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи — сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Если учащемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия — выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5—3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач (см. рис. 39).

Упражнения по технике

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.

2. Передачи над собой — передачи партнеру. Высота передач над собой 1—1,5 м.

3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2 — 3 м.

4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

53

5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2—3 м. После передачи учащийся становится в конец своей колонны.

6. То же, но после передачи учащийся переходит во встречную колонну.

7. «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1—3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки;

передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера; на присед — передача над собой; на движение правой руки в сторону — передача вправо; поднятие руки вверх — передача по высокой траектории и т. д.

9. Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2—3 м.

Крайний передает мяч среднему, который в свою очередь передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу учителя средние меняются.

10. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1—1,5 м учащийся поворачивается на 180° и выполняет передачу стоя спиной к партнеру.

11. «Мяч в воздухе». Учащиеся в двух колоннах по 4—5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

12. Передачи с использованием переносных колец (см. рис. 40).

13. Передачи в прыжке. Расстояние между учащимися 3 м. То же, но через сетку.

14. Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6—3—4 (2). То же, но в колоннах по 3—4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но учащийся зоны 3 располагается боком к игроку зоны 6.

15. Передача в колоннах через сетку (рис. 31 на с. 60). По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

16. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды учащихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки. Хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4Х4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

54

Обучение приему мяча

Прием снизу двумя руками

Общеразвивающие упражнения

1. В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении.

2. В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера.

3. С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперед-вверх.

Подготовительные упражнения

1. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед-вверх, в выпаде вперед-в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук.

2. То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

Подводящие упражнения

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы учителя.

2. Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком.

3. То же, но в ответ на обусловленные сигналы. Во всех упражнениях главное внимание обращается на движения прямыми руками и их согласование с движением ног и туловища.

4. Прием подвешенного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения изученными способами.

5. Прием мяча, брошенного партнером. Вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимается на уровне пояса. Правильным будет отскок мяча под прямым углом при незначительных вращениях.

6. То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками. То же, но через сетку с расстояния 3 м.

7. Серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания. Руки, расположенные параллельно полу, выполняют пружинящие движения вверх синхронно работе ног. Высота отбивания мяча 1—2 м.

8. Приемы мяча в стену. Данное упражнение наиболее эффек-

55

тивно, однако его можно использовать лишь после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

9. Прием мяча от нижней прямой подачи с укороченного к сетке расстояния в зонах передней (4, 3, 2) и задней (6, 5, 1) линии площадки.

Упражнения по технике

Основу упражнений этого раздела составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов. На первом же этапе к этому будут полезными следующие упражнения:

1. В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях.

2. Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. С этой целью партнер меняет траекторию.

3. Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.

4. Прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений. Партнеры стоят в затылок друг к другу. У стоящего сзади мяч. Задний передачей сверху направляет мяч вперед-вверх. Второй, увидев мяч, быстро передвигается вперед и принимает его над собой или за голову. После трех-четырех повторений партнеры меняются ролями.

5. Прием мяча, отскочившего от сетки. Вначале мяч игрок принимает от нижней части сетки, стоя боком у сетки, затем от средней и верхней. То же, но после передвижения к ней.

6. В тройках. Учащиеся располагаются в зонах 6—3—4(2). Игрок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием мяча в зону 3. Игрок зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2. После четырех-пяти повторений игроки меняются местами.

7—8. То же, что в упражнениях 15 и 16 из раздела «Обучение передачам», с той лишь разницей, что в зону 3 мяч направляется приемом снизу.

9. Прием нижней прямой подачи в разных зонах.

10. То же, но от верхних подач на силу и без вращения. При переходе к обучению приему подач следует учитывать, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять нижнюю прямую подачу. Во-первых, траектория и скорость полета мяча создают благоприятные условия для приема мяча. Во-вторых, учащиеся уже на первых занятиях прочно овладевают навыками нижней подачи и делают при этом мало ошибок (потерь подачи). В-третьих, нижней подачей мяч можно послать достаточно точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение. Многие учителя торопятся обучить верхней прямой подаче, так как она более эффективная и именно этот способ является основным для волейболистов в соревнованиях. Объяснение дают простое:

дескать, зачем тратить время на нижнюю подачу, все равно она не нужна. Это глубокое заблуждение становится одной из причин того, что прием подачи — слабое звено не только у юных волейболистов, но и в командах мастеров, и даже в сборных командах страны.

56

Когда школьники играют в волейбол, сплошь и рядом можно увидеть такую довольно унылую картину. Пытаясь подать сильно, игроки часто допускают ошибки (мяч летит за пределы площадки или попадает в сетку). Если же мяч попадает в пределы площадки соперников, то его никто не может принять. От такой игры пользы мало. Когда же применяется подача нижняя прямая (именно прямая, а не боковая), то совсем другая картина: ошибок при подаче почти нет, а прием осуществляется довольно уверенно. Поэтому, проводя соревнования по волейболу в школе для начинающих, можно в положении о соревнованиях обусловить, что применяется только нижняя прямая подача.

Прием одной рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину

Общеразвивающие упражнения

1. Кувырки вперед, назад. Вначале выполняются на гимнастических матах из исходного положения упор присев, затем на полу. То же, но после передвижения.

2. Перевороты вправо, влево. То же, но после передвижения вперед, в стороны.

Подготовительные упражнения

1. Лежа на округленной спине, ноги согнуты, покачивания перекатом вперед, назад. Из положения лежа необходимо овладеть быстрым возвращением в низкую стойку. Для этого нужно одну ногу согнуть в колене, а другой (маховой) выполнить энергичное маховое движение вперед-вниз.

2. Падение назад перекатом на спину. Вначале выполняется из исходного положения упор присев, затем из низкой стойки. При падении необходимо исключить опору на руку сзади. В исходное положение вернуться изученным способом.

3. То же, но после выпада вперед-в стороны. Вначале необходимо освоить поворот влево (вправо) и сед на пятку опорной ноги, затем приземление на бедро и спину.

4. Падение назад перекатом с теннисным мячом в руках. То же, но падение в сторону на бедро и спину.
5. Броски теннисного, (резинового) мяча одной рукой в падении назад перекатом (в стороны на бедро и спину). То же, но после передвижения.

Подводящие упражнения.

1. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом стоя на месте; в падении в сторону на бедро и спину. То же, но после передвижения. Основным критерием усвоения падения является согласование движений и мягкое приземление.

2. Прием подвешенного мяча. Мячи подвешиваются за нижний край сетки на высоте 30—40 см от пола. Вначале упражнение выполняется с места, затем после передвижения.

3. В парах. Прием мяча, брошенного партнером. 57

4. Прием мяча, отскочившего от стены. Вначале бросок мяча в стену (вперед-в сторону) выполняет сам принимающий, затем его партнер.

Упражнения по технике

Освоение техники приема мяча снизу одной рукой в падении и совершенствование в ней осуществляется по мере изучения других приемов игры. На начальном этапе важно овладеть основами техники приема, которые достигаются при взаимодействии с партнерами посредством передач мяча.

1. Прием мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом на , спину после передач партнера вперед-в стороны. То же, но в падении на бедро и спину.

2. Прием мяча, отскочившего от сетки. Вначале принимающий располагается возле сетки в низкой стойке и принимает мяч, брошенный партнером в нижнюю часть сетки. Затем упражнение усложняется: принимаются мячи, отскочившие от средней и верхней части сетки, стоя на месте и после передвижения к ней.

Прием одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе

Общеразвивающие упражнения

Основу средств этого раздела составляют упражнения для развития силы рук. Поэтому все общеразвивающие упражнения из раздела «Передачи мяча» будут полезными. Для обеспечения последовательного перехода к подготовительным упражнениям наиболее эффективными будут такие:

1. Передвижение по кругу (ноги на месте) толчком двумя руками в упоре лежа на полу.
2. Падение вперед на согнутые руки из исходного положения стоя на коленях.
3. То же, но из положения низкой стойки волейболиста.
4. В парах. Упор лежа после выполнения передачи партнеру сверху двумя руками; приема снизу двумя руками.

Подготовительные упражнения

Основной целью подготовительных упражнений будет развитие специальных физических качеств и освоение падения в структуре игрового приема.

1. Падение нырком на согнутые руки в упор лежа из приседа. Толчковая нога несколько впереди. Падение выполняется кратчайшим путем, не поднимаясь вверх.

2. То же, но с усилением отталкивания ногами. С касанием руками пола, голову поднять вверх и согнуть ноги в коленях.

3. То же, но усилить отталкивание руками, обеспечивая скольжение на груди-животе.

4. То же, но из низкой стойки волейболиста и после передвижения шагом и бегом.

58

5. То же, но принимающий в исходном положении спиной к партнеру. По звуковому сигналу он поворачивается и выполняет падение.

6. То же, но в ответ на зрительные сигналы.

7. Падение скольжением через препятствие. Это упражнение служит критерием надежности усвоения падения. В качестве препятствия можно использовать шнур, который удерживают учащиеся на высоте 20—30 см от пола.

Подводящие упражнения

При выполнении всех без исключения упражнений этого и последующих разделов важнейшим условием профилактики травм будет падение под малым углом к полу, исключая отталкивание вверх.

1. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении вперед на руки скольжением на груди-животе с места.

2. То же, но после передвижения шагом и медленным бегом, после поворота на 90°, 180°, 360°, а также в ответ на зрительные сигналы учителя. Критерием оценки усвоения техники падения служит мягкое приземление.

3. Прием подвешенного мяча в падении с места. Мяч подвешивают к нижнему тросу сетки на высоте 20—30 см от пола. Учащийся располагается в 60—70 см от мяча в низкой стойке. После того как учащиеся усвоят отбивание мяча с небольшой силой (показатель уверенности действий), упражнение усложняется и мяч принимается после передвижений сначала шагом, затем медленным бегом. Место отталкивания для падения можно обозначить мелом.

4. Прием мяча в падении с места, брошенного учителем (партнером). Вначале можно мяч не бросать, а опускать его с руки на высоте 1 м впереди принимающего или ниже, что зависит от степени его подготовленности. То же, но после передвижения шагом и медленным бегом.

5. То же, но с изменением направления броска в сторону, удобную для принимающего.

Упражнения по технике

1. В парах. Прием мяча снизу одной рукой от передач партнера в падении скольжением вперед, вперед-в сторону.

2. Прием мяча от нападающих ударов партнера. Мячи направляются перед принимающим. То же, но в обусловленную сторону.

3. Прием мяча от передач после имитации нападающих ударов (обманная передача).

4. То же, но в чередовании передач с нападающими ударами.

5. Прием мяча от атакующих ударов партнера (удар в прыжке) вне сетки.

6. Страховка блока. Принимающий располагается сзади блокирующего игрока на расстоянии 3 м (рис. 32). Три-четыре игрока выполняют медленный («обманный») атакующий удар против одного блокирующего, стараясь обвести блок и поразить зону 3Х3 м, обозначенную учителем.

59.

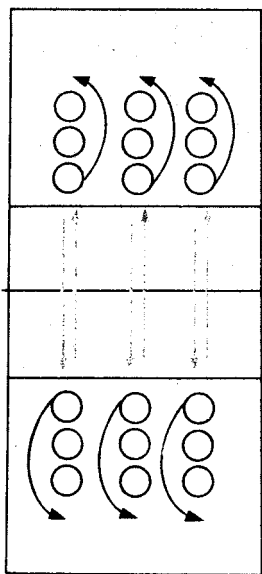


Рис. 31

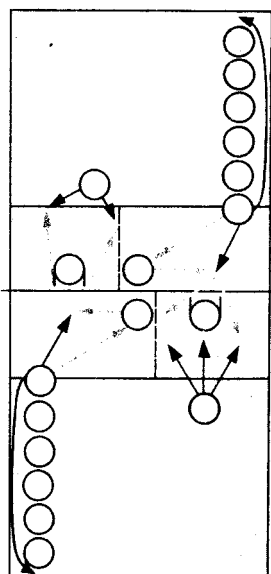
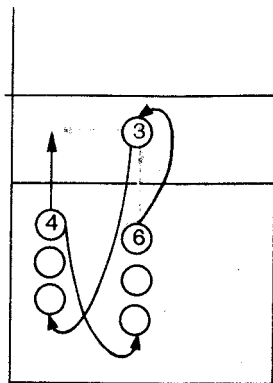


Рис. 32 Рис. 33



Обучение подачам мяча

Учитывая, что структура обучения всем способам подач в принципе одинакова, имеет значение последовательность их изучения:

снизу прямая, сверху прямая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), сверху боковая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), подача в прыжке.

Тот факт, что эффективность подач во многом обуславливается вариативностью способов их выполнения (применения) командой, убеждает в полезности обучения разным подачам, наиболее отвечающим интересам и способностям учащихся.

Общеразвивающие упражнения

1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения — одна рука вверх.

2. Большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении

наклона вперед «Мельница».

3. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы.

4. Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6—10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному-два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ

60

броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

Подготовительные упражнения

1. Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх. Внимание акцентируется на движения прямой рукой. Очень важно при этом выполнять броски с ограниченной амплитудой движений руки: не поднимать ее выше уровня плеч после броска снизу и не опускать ниже уровня плеч после броска сверху.

2. То же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха.

3. Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность. Учитель определяет способ броска и зоны площадки. То же, но определяется техника броска: с ограниченной амплитудой замаха или без замаха (толчком).

Подводящие упражнения

1. Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.

2. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения.

3. Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.

4. Подачи в стену на расстояние 6—7 м.

5. Подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8—9 м.

6. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

Упражнения по технике

1. Подачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.

2. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

3. Подачи с изменением траектории полета мяча.

4. Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные—в зоны площадки атаки и удлиненные—в зоны площадки защиты.

5. Подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Нужно помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки: при подаче снизу —

61

строго назад, при подаче сверху (прямой) — локоть ближе к направлению полета мяча, при подаче сверху (боковой) — над головой.

6. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.

7. Подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара — оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике. Подача в прыжке.

8. Соревнование на большее число подач на силу, в прыжке.

9. Подачи после выполнения подготовительных упражнений. В этом упражнении очень важно разделить учащихся на 2 группы с тем, чтобы исключить простои в очереди. Одна группа выполняет серию подготовительных упражнений, другая выполняет подачи. Через 10 мин учащиеся меняются местами.

10. Подачи после выполнения других приемов игры: передач, блокирования, атакующих ударов, приема в падении. Методика та же.

11. Соревнование на точность выполнения серии игровых приемов.

12. Соревнование на эффективность подачи и приема подач. Эффективность подачи и приема определяется по очковой системе: мяч принят к сетке — одно очко подающему и два принимающему, не принят в площадь атаки — два очка подающему и одно очко принимающему, ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) — ноль очков. После того как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.

13. То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей учащийся выполняет три прыжка с имитацией блока.

14. Подготовительные игры 3Х3 и использованием подач, приема подач, передач и отбивания мяча через сетку. Площадка делится на 2—3 части вертикальными линиями. Счет ведется как при игре в волейбол.

Обучение атакующим ударам

В разных источниках методической литературы нет различий в толковании названий атакующий или нападающий удар. Между тем это не одно и то же. К нападающим относятся все действия, связанные с перебиванием мяча на сторону соперника. К атакующим — действия, осуществляемые только выше верхнего края сетки. Отсюда, например, подача мяча является одновременно и средством нападения, но она не может быть средством атаки. Эта малосущественная на первый взгляд разница важна тем, что необходимо с первых шагов обучения волейболу формировать у занимающихся осмысленность каждого действия. В частности, любое завершающее действие должно носить заряд угрозы, т. е. нападения. Что же касается действий, выполняемых над сеткой, то они должны быть ост-

62

роугрожающими, что предъявляет повышенные требования к физической и психологической мобилизации усилий занимающихся,

В методике обучения способам атакующих ударов нет особых различий, изучаются они в такой последовательности: прямой атакующий удар по ходу разбега, с переводом, боковой.

Выполнение прямого атакующего удара предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке учащихся и особенно к уровню развития их координационных способностей. В этой связи обучение строится по двум основным направлениям: развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации).

Непосредственное разучивание техники атакующего удара осуществляется расчлененным методом и начинается с заключительного движения (финального усилия) — замаха и удара по мячу в опорном положении и прыжка вверх толчком двумя ногами с места и разбега. Затем условия выполнения удара постепенно усложняются: в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два или три шага, с различных по высоте и расстоянию передач,

при сопротивлении блокирующих.

Общеразвивающие упражнения

Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Эту задачу во многом решают в процессе уроков физической культуры. В спортивной секции общеразвивающие упражнения дают

в большем объеме и с большей нагрузкой.

Основная направленность в этой категории упражнений: укрепление опорно-двигательного аппарата, прежде всего голеностопных, плечевых, коленных суставов, кистей рук, развитие силы рук, ног, туловища, скорости сокращения мышц, развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке, снарядах массового типа и др.

Подготовительные упражнения

Подготовка учащихся к овладению атакующим ударом предполагает решение двух задач: во-первых, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие динамической силы рук и ног, во-вторых, воспитание координационной структуры движений в безопорном положении с учетом реакции (своевременного «выхода») на движущийся объект (мяч). На этом этапе определяется индивидуальный способ отталкивания. При выполнении прыжковых упражнений следует акцентировать внимание учащихся на слитный (без остановки) переход от разбега к прыжку толчком двумя ногами.

1. Доставка подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один-два шага.

2. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой (с продвижением вперед). Обращается внимание на активное движение

руками назад-вперед-вверх.

63

3. Серийные выпрыгивания на прыжковую тумбу (сложенные маты). Высота тумбы 40—50 см.

4. Упражнения для развития прыгучести: выпрыгивание вверх из приседа; серийные прыжки в длину толчком двумя ногами с места;

выпрыгивание вверх с отягощениями (набивными мячами, гантелями, штангой, вес которой до 1/3 веса тела); приседания со штангой (вес 70% веса тела) и др.

5. Доставка подвешенных предметов одной рукой в прыжке с тумбы высотой 40—50 см.

6. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места вне сетки и через сетку. В исходном положении мяч удерживается перед грудью. В момент прыжка активным движением рук мяч заносится за голову, туловище прогибается в поясничном и грудном отделах позвоночника. Бросок выполняется активным разгибанием туловища и движением рук вперед и заканчивается коротким (хлестким) усилием кистей. После броска руки не опускаются ниже уровня плеч. То же, но с разбега в 1—2 шага. Добиваться слитного перехода от разбега к прыжку. То же, но бросок выполняется одной рукой. В исходном положении набивной мяч удерживается перед грудью на левой руке. С постановкой правой ноги (наскок) мяч поднимается вверх и перекаладывается в правую руку. Бросок выполняется прямой рукой с небольшой амплитудой замаха. Внимание акцентируется на активном захлестывающем движении кистью.

7. Броски теннисных (резиновых) мячей в цель на полу в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Разбег в один-два шага. Целью может служить гимнастический мат или отметка на полу у стены на расстоянии 8—10 м. Данное упражнение служит своеобразным критерием оценки координации движений в целом. Поэтому здесь все важно: и активная работа рук, и наскок, и бросок прямой рукой с захлестом кистью.

Основной задачей подготовительных упражнений является максимальное приближение их к условиям выполнения атакующего удара. При этом очень важно добиться, чтобы учащиеся выполняли все прыжки слитно с разбегом в 60—80 см от сетки, а после бросков мяча кистью не опускали руку ниже уровня плеча. Ошибкой будет сгибание руки за головой и «проваливание» грудью вперед. После усвоения в целом данных упражнений их следует усложнить, выполняя броски теннисных мячей с переводом вправо, влево.

Подводящие упражнения

1. Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. То же, но у сетки на различном удалении от нее.

2. Удары по мячу на резиновых амортизаторах в положении стоя на площадке, в прыжке с места и после разбега в 1—2 шага.

3. Многократные удары по мячу стоя у стены. Учащиеся располагаются в 4—5 м от стены. Набросив мяч над собой, выполняют удар кистью прямой рукой в пол на расстоянии 1—1,5 м от стены.

64

По мере усвоения упражнения следует добиваться серийного выполнения ударов, соблюдая основные требования по технике. То же, но с партнером, стоя друг против друга на расстоянии 7—8 м.

4. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером. Партнер с мячом располагается сбоку (справа) от атакующего и набрасывает мяч на высоту 2 м. То же, но после разбега в 1—2 шага. Основное внимание обращается на удар прямой рукой. Мяч должен находиться несколько впереди атакующего.

5. Атакующие удары через сетку по мячу, брошенному партнером. Атакующий удар выполняется в прыжке с места. По мере усвоения упражнения условия усложняются и приближаются к игровым: с разбега, высота подбрасывания 3—4 м.

6. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Это упражнение является своеобразным критерием усвоения подводящих средств. Учащийся располагается в 2—2,5 м от сетки. Непосредственно перед разбегом в один шаг мяч двумя руками набрасывается вперед-вверх над сеткой на высоту 2—2,5 м. Учитывая, что правильное выполнение этого упражнения требует большой мобилизации усилий и определенной подготовленности, его использование требует повышенного внимания учителя.

Упражнения по технике

1. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. Траектория передач 4—5 м. Началом разбега служит момент, когда мяч начинает отрываться от рук передающего игрока.

2. Чередование ускоренных атакующих ударов по ходу с медленными («обманными»). Медленный удар достигается за счет отрывистого касания мяча кистью и перевода вправо или влево. То же, но отбивание кулаком. Цель данных упражнений заключается в том, чтобы научиться отбивать мячи, посланные на сетку или в непосредственной близости от нее.

3. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3. Траектория передач несколько понижается — до 3 м, а расстояние разбега сокращается.

4. Атакующие удары по ходу из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.
5. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.
6. То же, но первую передачу игроку зоны 3 выполняет другой игрок (игрок зоны 6, рис. 33).
7. Атакующие удары по ходу из зоны 3 после приема мяча от подачи. Вначале подача подается с укороченного к сетке расстояния (рис. 34), затем с места подачи.
8. Атакующие удары с переводом из зон 4, 3, 2 с передач игрока зоны 3. То же, но на точность.
9. Атакующие удары против одного блокирующего.
10. Чередование ударов по ходу с ударами с переводом. То же, но скоростных и медленных ударов.
11. Атакующие удары с передач, удаленных от сетки.
12. Атакующие удары с передач из глубины площадки. То же,

65

Рис. 34

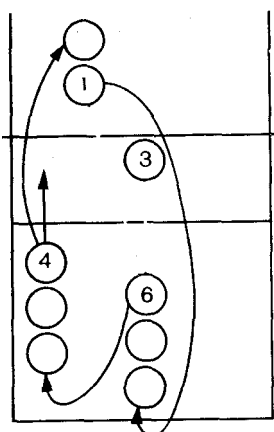
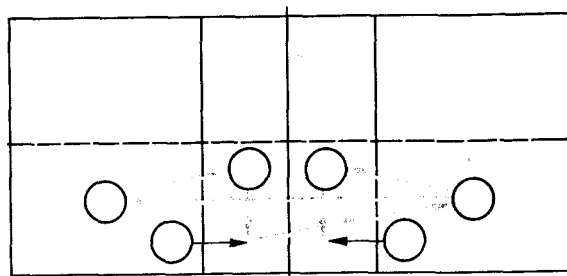


Рис. 35



но после откидки одного из нападающих (4, 2) игроку зоны 3.

13. Подготовительная игра 3X3. Площадка делится на две (три) части меловой разметкой. Игроки располагаются, как показано на рисунке 35. Вначале используется подача с укороченного к сетке расстояния, затем, по мере подготовленности, с места подачи. Игра ведется по правилам волейбола.

14. То же, но состав играющих команд 4X4. Трое игроков располагаются «в линию», а один (связующий) — у сетки в зоне 3. После каждого выигрыша подачи игроки меняются зонами площадки по часовой стрелке.

Учитывая высокую вариативность условий выполнения атакующих ударов, важно с самого начала соревновательных упражнений воспитывать у занимающихся наблюдательность за действиями своих партнеров и соперника: где принимается мяч (расстояние до сетки), куда возможна передача, как принимает мяч партнер, как выполняется передача для удара и т. д. Это имеет исключительно важное значение для формирования знаний о принципах и закономерностях построения взаимодействия, что во многом в последующем обуславливает высокую, так называемую игровую, дисциплину.

Дальнейшее освоение техники атакующих ударов осуществляется в следующей методической последовательности: удары после изменения направления разбега (между зонами 4—3 после разбега из зоны 4; в зоне 3 после разбега из зоны 2; в зоне 2 после разбега из зоны 3), удары после окрестного передвижения игроков; то же, но при выходе связующего к сетке из зон 1, 6. Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем против одиночного или двойного блока. Навыки взаимодействия игроков закрепляются в подготовительной игре 4X4 с использованием всех изученных приемов игры.

66

Обучение блокированию

Блокирование — самый эффективный прием защиты, но и самый сложный технический прием игры в волейболе. Одной из причин слабого освоения блокирования учащимися является позднее (после овладения нападающими ударами) обучение этому приему. Подготовительные упражнения включают на ранних стадиях обучения. Сразу же после освоения подводящих упражнений и техники атакующего удара по ходу следует включать подводящие упражнения и упражнения по технике по разделу блокирования и в дальнейшем придерживаться принципа: минимум, атак без блока.

Общеразвивающие упражнения

Основная направленность упражнений такая же, как и при атакующих ударах. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

Подготовительные упражнения

Главной задачей упражнений специальной направленности будет развитие прыгучести и координации движений в безопорном положении с поднятыми вверх руками. Отсюда все упражнения, рекомендованные для освоения атакующего удара, будут полезны при изучении блокирования. С учетом специфики блокирования можно использовать следующие:

1. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, шите); то же, но после передвижения в стороны, то же, но в ответ на зрительные или слуховые сигналы;

то же, но после спрыгивания с возвышения 40—50 см.

Весьма полезными будут упражнения, связанные с дифференцированной работой кистей рук. Например, передвижение вправо (влево) с последующим прыжком вверх и перестановкой кистями теннисных мячей (кубиков и т.д.), установленных на специальной подставке.

2. Подвижная игра «Кто быстрее?». Учащиеся, примерно одинаковые по росту, располагаются парами друг против друга под шнуром с подвесными теннисными мячами на резинках. По сигналу учителя учащиеся стараются в прыжке захватить мячи двумя руками. Выигрывает тот, кто большее число раз поймал мячи двумя руками.

3. Прыжки с места и после передвижения с доставанием подвесных мячей над сеткой и за сеткой (прыжки с переносом рук).

4. То же, но с регистрацией расстояния переноса рук через сетку. Необходимо учитывать, что, так как при освоении техники блокирования важнейшее значение имеет способность оценки момента удара по мячу атакующего игрока, все упражнения с маховыми (предварительный замах) движениями предплечий и кистей рук будут отрицательно влиять на развитие данной способности и становление навыка в последующем.

67 Подводящие упражнения

1. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны. При прыжке после передвижения необходимо, чтобы последний шаг являлся одновременно и прыжковым шагом, что будет исключать паузу (остановку).

2. Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.

3. Блокирование, стоя на специальной подставке, мячей, брошенных партнером. Партнер, стоящий напротив, набрасывает мяч над верхним краем сетки сначала двумя руками, затем одной. То же, но с переносом рук через сетку. Пальцы максимально расставлены, кисти напряжены.

4. То же, но в прыжке с места. Бросок мяча выполняется в определенном направлении.

5. Блокирование атакующих ударов стоя на подставке. Удары выполняются с собственного набрасывания в заданном направлении.

6. Блокирование атакующих ударов через сетку. Вначале удар выполняется в определенном направлении, затем направление варьируется. Нельзя допускать заступов за среднюю линию и столкновений с атакующим игроком.

Упражнения по технике

1. Блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания. После 5—6 ударов партнеры меняются функциями.

2. Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении. То же, но с изменением направления.

3. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Вначале блокирующий располагается в 1 м от предполагаемого места отталкивания атакующего, затем в 2—3 м.

В дальнейшем совершенствовании техники блокирования осуществляется с учетом характера передач мяча в процессе совершенствования техники и тактики атакующих ударов.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного

применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для достижения успеха.

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий волейболиста в игре. Во-первых, высокий уровень развития специальных качеств — быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности и т. п. Во-вторых, высокая степень надежности технических приемов в сложных игровых условиях. В-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуаль-

68

ных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

Тактическую подготовку нельзя сводить к обучению волейболистов тактическим действиям. Основу успешных действий волейболистов в игре составляют специальные качества (наблюдательность, быстрота реакции и т. д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий волейболистов индивидуально, в группах и команде в условиях единоборства с соперником, позволяющие наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе учебно-тренировочных занятий.

Первый этап тактической подготовки направлен на развитие у занимающихся определенных физических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Благоприятные возможности для развития этих ценных качеств имеются в детском возрасте.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения учащихся техническим приемам. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения тем или иным техническим приемом его «соединяют» с качествами, обуславливающими успех тактических действий. Например, учащиеся, выполняя передачу, следят за действиями партнера:

в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить передачу по низкой, средней или высокой траектории. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему упражнений, которая способствует формированию тактических умений, например подачи на точность в правую, левую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину, отдельные зоны, между зонами, к лицевой линии, чередованию способов подач. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действия при подаче: подача на игрока, слабо владеющего приемом, на игрока, вступившего в игру при замене, связующего, выходящего к сетке с задней линии и т. д.

Третий этап тактической подготовки — изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от выполнения одного действия к другому.

Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подготовительные к волейболу игры, подвижные игры, эстафеты.

Таким образом, формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

69

Обучение тактическим действиям в нападении (индивидуальным, групповым, командным)

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные тактические действия составляют основу тактического мастерства волейболиста. Они служат своеобразным мостиком, соединяющим технику и тактику в учебно-тренировочном процессе.

Индивидуальную тактику действий в нападении составляют действия без мяча (при выборе места) и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах).

Развитие специальных качеств и содействие формированию тактических умений в процессе *подготовительных и подводящих упражнений*. Основу упражнений составляют задания в ответ на сигналы (преимущественно зрительные). В качестве сигналов используют различные положения мяча: мяч поднят одной рукой или двумя, опущен вниз, подброшен вверх и т. д. Большое внимание следует уделять упражнениям, в которых учащиеся должны выбирать действия в соответствии с сигналом.

При передвижениях. В ответ на сигнал — ускорение во время передвижения различными способами; изменение способа передвижения; изменение направления передвижения; ловля и броски набивного мяча в ответ на сигнал и т. д.

При передачах. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя): в зависимости от действий партнера изменять высоту подбрасывания мяча; броски на партнера с изменениями направления и траектории и т. д. Имитация передач вперед и назад в ответ на сигнал стоя на месте, после передвижения и в прыжке; передача повешенного мяча после передвижения, остановки и поворотов; подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место; в ответ на условные сигналы партнера и т. д.

При подачах. Броски набивного мяча в ответ на обусловленные сигналы: движение рукой снизу — бросок мяча снизу одной рукой;

сверху стоя лицом — бросок мяча сверху и т. д.; броски набивного мяча через сетку (нижний трос не закреплен) определенными способами на точность в ответ на обусловленные сигналы; подачи в ответ на сигналы с использованием держателей мяча.

При атакующих ударах. Броски набивных мячей через сетку двумя и одной рукой на точность в ответ на обусловленные сигналы;

то же, но с поворотом туловища влево, вправо; то же, но теннисных мячей; чередование ускоренных и медленных бросков (обманных) в ответ на сигналы; то же, но в ответ на действия блокирующего. Атакующие удары с использованием замкового держателя: по ходу, с поворотом, в ответ на сигналы.

Воспитание тактических умений в *упражнениях по технике*. Такие умения воспитывают в процессе обучения передвижениям, передачам, подачам, атакующим ударам.

70

При передвижениях. Основу упражнений данного раздела составляют те же подготовительные и подводящие упражнения. Разница состоит лишь в том, что все передвижения должны выполняться в стойке волейболиста, а выполнение упражнений — в исходных положениях, характерных для того или иного приема игры.

При передачах. Чередование передач (по заданию, сигналу), различных по траектории, направлению, расстоянию, стоя у сетки и из глубины площадки; передачи на партнера, меняющего свое место;

передачи на партнера в ответ на его обусловленные сигналы: сед — передача над собой; правая рука в сторону — передача вправо;

подскок — передача в прыжке и т. д.; передачи в цифровую мишень (направление задает партнер); передачи у сетки в зависимости от действий блокирующих: например, если блок в зоне 4 — передача над собой или в зону 2 и т. д.

При подачах. Подачи по заданию на точность: по зонам, на игрока, меняющего свое место; между игроками; в различные зоны площадки; чередование способов подач по заданию. То же, но после выполнения других упражнений или приемов игры.

При атакующих ударах. Выбор способа атакующего удара в ответ на сигнал; чередование ускоренных и медленных атакующих ударов в ответ на сигнал или по заданию; атакующие удары с передач, разных по траектории, скорости, расстоянию к сетке; чередование способов атакующих ударов в ответ на действия учащиеся, выполняющих страховку блока (отсутствие страховки — обман, страховка — удар).

Обучение индивидуальным действиям в процессе использования *упражнений по тактике*. При передвижениях. Определение расстояния к сетке и направления передвижения для атакующих ударов в зависимости от характера передач; выбор места для приема атакующих ударов в зависимости от характера передач на удар и особенностей блока; выбор места для приема подач в зависимости от характера предварительной информации подающего: способов подачи, места подачи, амплитуды замаха, направления подачи и т. д.

При передачах. Суть упражнений по тактике сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых учащиеся должны выбирать действия.

Например, определение направления и траектории передач мяча в зависимости от характера приема подачи (атакующего удара);

выбор способа, направления и траектории передач в зависимости от особенностей игровых функций нападающих (первый, второй темп); выбор способа, направления и траектории передач в зависимости от действий блокирующих: блокирующий меняет место у сетки и по условным сигналам имитирует блок в определенных зонах. Если он находится в поле зрения связующего — передача назад за голову, если нет — передача вперед. То же, но блокирующих двое, затем трое. Связующий направляет передачу на один блок

При подачах. Подающие на месте подачи, на противоположной стороне команды соперника. Подающие чередуют подачи в ближние и дальние зоны площадки, стремясь затруднить прием мяча; кто-либо

из принимающих поднимает руку {слабо владеющий приемом) — подача на этого игрока; подача на вновь вошедшего в игру (замена);

подача на передвигающегося к сетке (выходящего связующего) и т. д.

При атакующих ударах. Атакующие удары через низкорослых блокирующих; блокирующие на подставках, атакующие удары или «обманы», в зависимости от того, поставлен блок или нет; чередование способов и направления атакующих ударов в зависимости от действий защитников (отсутствие защитников в зонах 1, 6, 5, страхующего в зонах 4, 3, 2).

Групповые тактические действия

Групповые тактические действия, с одной стороны, опираются на индивидуальные, с другой — входят в ту или иную систему игры в нападении, т. е. командные действия в нападении, отражая их специфику.. Центральное место в групповых нападающих действиях занимает тактика передач мяча для атакующих ударов—взаимодействие связующего с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры команды. Взаимодействия игроков задней и передней линий при приеме подач, атакующих ударов рассматриваются в единстве взаимодействий при втор/ых передачах.

Принцип изучения групповых тактических действий остается таким же: с помощью подготовительных, подводящих и упражнений по технике и тактике игры. Последовательность освоения взаимодействия—от наиболее простых (взаимодействия связующего передней линии с нападающими передней линии, действующих в своих зонах) до наиболее сложных (взаимодействия связующего, выходящего с задней линии, с нападающими передней и задней линий, а также нападающих передней линии между собой посредством передач в прыжке).

Для примера рассмотрим методику **обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими).**

Подготовительные и подводящие упражнения

В зонах 4, 3— нападающие, в зоне 2 — связующий. Связующий выполняет броски набивного мяча над собой и следит за действиями нападающих. Если кто-либо из нападающих поднял руку (готовность к атаке), связующий выполняет ему бросок мяча. То же, но мяч связующему бросают игроки зон 6, 1,5 по очереди. То же, но бросок набивного мяча заменяет передачей волейбольного.

Упражнения по технике

Взаимодействия с одним нападающим. Связующий располагается между зонами 3—2, нападающий — в зоне 4, защитник — в зоне 6. Защитник передачей направляет мяч связующему, который в зависимости от направления и скорости нападающего адресует передачу

72 .

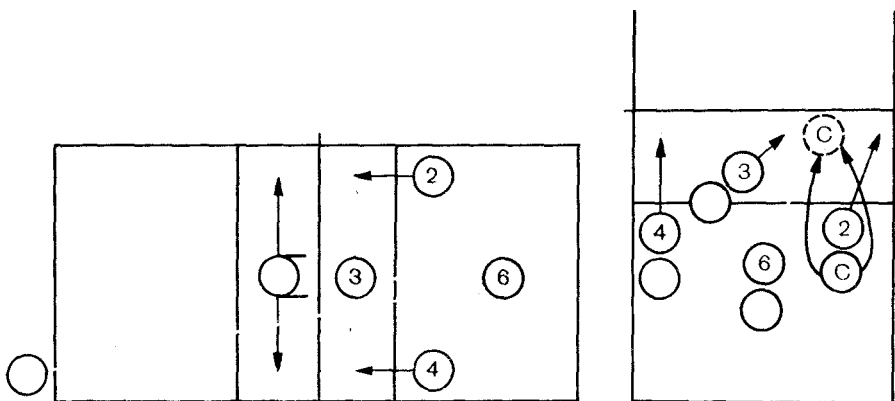


Рис. 36

Рис. 37

для атакующего удара. Например, нападающий выходит на удар в зону 3 — связующий должен послать ему заниженную передачу; нападающий выходит в зону 2 по дуге -- высокую или среднюю передачу за голову. Подключается второй нападающий в зону 3. Задача связующего — выполнять передачу тому из нападающих, кто по темпу своевременно вышел на удар. Другой нападающий в это время имитирует атаку. Упражнение усложняется подключением пассивного блокирующего (ориентир для связующего). Задача связующего—передать мяч в зону, в которой отсутствует блокирующий. Блокирующий меняет свое место и периодически поднимает руки (имитация блока). Если блокирующий не поднимает руки,

значит, в его зону можно направить низкую (ускоренную) передачу. Значительным усложнением данного упражнения будет подключение второго и третьего блокирующих, а также применение нападающими выходов к сетке с изменением направления и скрестно.

Упражнения по тактике

В этих упражнениях взаимодействия осуществляются так, как это имеет место в игре, т. е. с учетом конкретной обстановки, которая «монтируется» перед приемом мяча. Задания меняют постепенно, создавая условия дефицита времени и увеличивая число позиций при выборе.

По 2—3 учащихся располагаются в зонах 4, 2, 6, 1. В зоне 3 — связующий, на противоположной половине — блокирующий (рис. 36). Блокирующий меняет свое место у сетки, надо направить мяч в дальнюю часть сетки от него. Например, мяч от подачи принимается ближе к зоне 2, блокирующий стоит напротив — передача в зону 4. Если же блокирующий смещается ближе к зоне 4 — передача назад в зону 2. То же, но связующий в зонах 2 и 4. То же, но с изменением направления передвижений игроков и окрестных передвижений.

73

Обучение взаимодействиям связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.

Подготовительные и подводящие упражнения

По два-три учащихся располагаются в зонах 4, 3 (несколько смещаясь влево), 2, 6 на обеих сторонах площадки. Связующий (выходящий) располагается ближе к зоне 1 за игроком зоны 2 (рис. 37). Учащиеся зоны 6 направляют набивной мяч по высокой траектории к сетке на границу зон 3—2, куда выбегает связующий. В зависимости от направления броска (ближе к зоне 3 или 2) связующий может выходить слева или справа от игрока зоны 2. Поймав мяч, связующий бросает его одному из нападающих, который после приземления возвращает его опять в зону 6. После одного-двух повторений учащиеся меняются местами по ходу часовой стрелки. Последовательно или по заданию (сигналу) выполняют необходимые варианты взаимодействий, включая выходы связующего из 6 или 5 зон. Усложняют условия выполнения упражнения, вводя сигналы, а затем учитывая действия блокирующих. Усложнением будет также, если нападающий в прыжке будет выполнять бросок через сетку в зону 6 на противоположную сторону. По такому же принципу используют подводящие упражнения.

Упражнения по технике и тактике

Построение упражнения такое же, с той лишь разницей, что подача выполняется в зону 6 из-за лицевой линии. Задача: добиться надежности взаимодействия с учетом характера приема мяча от подачи. Связующий последовательно осуществляет выходы из зон 1, 6, 5. Например, мяч принят к сетке в зону 2 — низкая передача игроку зоны 2; мяч принят между зонами 3—6 — высокая передача игроку зоны 4; мяч принят к сетке в зону 3 — низкая передача в этой же зоне и т. д. Упражнение усложняется подключением одного-двух блокирующих (пассивный блок). Здесь уже к упражнениям добавляются индивидуальные тактические действия при второй передаче. Блокирующие моделируют различные ситуации: какая-либо зона не защищена; в одной зоне «слабый» блокирующий и т. д. Расположение блокирующих и нападающих меняется периодически, меняется и зона выхода. Условия усложняются тем, что мячи чаще посылают связующему.

По мере усвоения простых взаимодействий (действия нападающих в своих зонах) переходят к освоению более сложных: с изменением направления выхода (разбега) нападающих к сетке и с окрестным передвижением, а также взаимодействиям при приеме-передачах и передачах в прыжке (откидках). Принцип обучения тот же.

Командные тактические действия

Командные тактические действия в нападении представляют собой взаимодействия всей команды. Нет необходимости доказывать, что успешность командных действий всецело зависит от того, нас-

74

олько учащиеся освоили технику игры, индивидуальные, и групповые действия в нападении.

Прежде чем приступать к обучению командным действиям, необходимо определить систему, которой будет придерживаться команда в игре. На этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации.

Навыки взаимодействий игроков в команде воспитываются с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований.

Обучение системе игры через игрока передней линии.

Подготовительные и подводящие упражнения

Команда (шесть учащихся) располагается по зонам площадки. Из зоны 6 противоположной половины площадки бросок набивного мяча через сетку в зону 6, из зоны 6—в зону 3, из зоны 3 — в зону 4(2), из зоны 4(2) — через сетку. Из зоны 6 мяч бросают поочередно во все зоны; после броска нападающего команда делает переход. То же, но передача волейбольного мяча после подбрасывания его над собой.

Упражнения по технике

Расстановка игроков та же, что и в предыдущем упражнении, с той лишь разницей, что подача мяча выполняется с места подачи. Прием подачи в зону 3 — передача для атакующего удара по заданию, стоя лицом или спиной к нападающим зон 4, 2. То же, но прием подачи в зону 2, 4.

Упражнения по тактике

Упражнение то же, только со стороны выполняющего подачу добавляется сначала 1, а затем 2 и 3 блокирующих игрока. Передача для атакующего удара выполняется в зону «слабейшего» блокирующего, который меняет свое местонахождение. То же, но передача против одного блокирующего — средний блокирующий смещается во время приема подачи к кому-либо из крайних, передачу следует направить в ту зону, где остался один блокирующий.

Принцип обучения командным тактическим действиям со второй передачи игрока, выходящего с задней линии, такой же. Направление подач варьируется, выход к сетке связующий осуществляет из 1, 6, 5 зон. При передаче для атакующего удара его главной задачей является переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, передвижения нападающих к сетке с изменением направления и скрестно. По мере овладения атакующим ударом и передачей в прыжке изучают систему нападения с приема-передачи или с откидки, а также вариант передач для атаки игроками задней линии.

75

Обучение тактическим действиям в защите (индивидуальным, групповым, командным)

В основе успеха тактических действий в защите лежит высокий уровень развития специальных качеств, совершенное владение техникой приема мяча и блокирования и на этой основе -- высокий уровень овладения навыками индивидуальных действий и рационального построения взаимодействий игроков в процессе групповой и командной тактики.

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальную тактику в защите составляют действия без мяча (при выборе места для приема и блокирования) и с мячом (при приеме подачи, а защите, блокировании).

1. Развитие специальных качеств и формирование технических умений в процессе *подготовительных и подводящих упражнений*.

Воспитанию необходимых для игры в защите качеств содействуют все упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления. Кроме того, применяют и типичные для защиты упражнения, например: нападающие подбрасывают мяч над собой, стоя у сетки, и в определенный момент бросают через сетку, стоя на месте или в прыжке. Защитники наблюдают за ними, стремясь не пропустить момент и направление броска.

Нападающие с набивными мячами передвигаются у сетки, выполняют остановки и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное место и положение, прыгнуть на блок так, чтобы ладонями накрыть мяч.

Во время передвижения определенным способом — имитация приема мяча (способы приемов обусловлены сигналом).

Два-три мяча подвешены на разной высоте — для приема снизу двумя руками, сверху, в падении. По сигналу игроки выполняют те или другие приемы (соответственно сигналу).

Нападающие передвигаются у сетки и после остановки имитируют атакующий удар в различных направлениях. Блокирующие должны своевременно выбрать место и в прыжке закрыть блоком определенное направление. Блокирование стоя на подставке.

2. Воспитание тактических умений в процессе использования *упражнений по технике*.

Прием мяча от верхних подач снизу двумя руками, от нижней прямой—сверху. Поддачи чередуют (принимающим способ известен).

В парах: прием мяча от нападающего удара в разных направлениях.

Трое нападающих в зонах 4, 3, 2 на подставках, принимающие— за линией нападения, связующие—в зонах 4, 3, 2. Прием мяча от нападающего удара в зону связующего игрока. После приема защитник становится в конец колонны, а связующий, передав мяч над собой, отправляет его нападающему. То же, но удары выполняют в прыжке с собственного набрасывания. То же, но с передач партне-

рий. Нападающие чередуют ускоренные удары с медленными (обманными).

В блокировании техника и тактика выступают в неразрывном единстве: техника определяет правильную постановку рук на пути мяча, тактика — в каком месте, в какой момент и в каком направлении будет удар. Примерные упражнения: блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания в определенном направлении. То же, но направление меняется: по ходу, по линии, с переводом. Блокирование атакующих ударов с разных по характеру передач. Блокирование атакующих ударов в двух зонах.

3. Обучение индивидуальным действиям в защите с помощью *упражнений по тактике*. Прием мяча от подач, разных по силе, направлению, траектории. Задача принимающих заключается в том, чтобы своевременно определить, какое действие (замысел) предпримет подающий. В соответствии с этим они должны правильно выбрать место и способ приема.

Блокирование атакующих ударов в заданном направлении (зона атаки определяется по сигналу). Блокирование атакующих ударов, выполняемых разными способами из одной зоны. Блокирование атакующих ударов, выполняемых из двух зон, двумя блокирующими — ударов из трех зон. Блокирование при групповых тактических взаимодействиях в нападении.

Групповые тактические действия

Групповые тактические действия в защите изучаются в следующей последовательности: взаимодействия игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов; взаимодействия игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке); взаимодействия игроков между линиями (при приеме атакующих ударов и на страховке).

Подготовительные и подводящие упражнения

Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5. Игрок зоны 6 подбрасывает мяч вверх и в сторону (вправо, влево). В зависимости от направления полета мяч ловят игроки зон 1 или 5 и направляют его передачей к сетке. То же, но игроку зоны 6 мяч бросают от сетки.

Двое учащихся в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока ловит мяч.

У сетки три блокирующих в зонах 4, 3, 2. Нападающие — в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок из зон 4 или 2, блокирование осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. В соответствии с этим учащиеся зон 4 или 2 ловят мячи.

Два нападающих игрока — в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2, защитник — в зоне 6. По сигналу нападающие выполняют бросок из зоны 4 или 2, блокирование соответственно выполняют учащиеся зон 2 и 3 или 4 и 3. На страховке мячи ловит учащийся зоны 6, который передвигается адекватно зоне атаки.

77

Упражнения по технике

Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5. От сетки выполняют удар в зону 6, где учащийся принимает мяч, а игроки зон 5 и 1 осуществляют страховку; удар направляют в зону 1 — страхует учащийся зоны 6; в зону — 5 — страхует учащийся зоны 6.

То же, но удары выполняются через сетку с собственного набрасывания; то же, но удары с передач.

Нападающие — в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2. По сигналу нападающие с собственного набрасывания выполняют удар в одной из зон, которую закрывают блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Учащийся, не участвующий в блокировании, выполняет страховку или оттягивается в свободную зону линии нападения и принимает атакующий удар.

То же, но атакующие удары выполняются с передач и варьируются по силе и направлению.

Упражнение то же, но в зоне 6 располагается защитник. При ударе в одной из зон атаки он передвигается ближе к блокирующим и осуществляет страховку. То же, но атакующие удары выполняются по линиям, страховку осуществляют учащиеся зон 5 и 1.

Упражнение по тактике

Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5, нападающие — в зонах 4, 3, 2. Нападающие выполняют удары или обманы с собственного набрасывания в кого-либо из защитников, который и принимает мяч. Защитник соседней зоны осуществляет страховку принимающего.

То же, но нападающие осуществляют удар с передачи партнеров.

В зонах 4 и 2 — нападающие, в зоне 3 — связующий. В зависимости от зоны атаки, блокируют в зонах 2 и 3 или 4 и 3. Свободный от блока выполняет страховку. Упражнение выполняется поочередно на обеих половинах площадки: нападающие становятся блокирующими и наоборот.

Блокирование и страховка блокирующих в зависимости от принципа защиты игроком зон 6, 1, 5 групповых взаимодействий в нападении.

Командные тактические действия

Командные тактические действия в защите включают расположение игроков всей команды при приеме подачи и атакующих ударов (уступом вперед и назад).

Расположение игроков определяется прежде всего тем, какой системы в данный момент будет придерживаться команда при организации нападающих действий, в каких зонах находятся связующие игроки.

Надежным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям. В этих условиях возможны любые действия, особенно при острокомбинационном их построении.

78

Расположение игроков при приеме атакующих ударов зависит от уровня их подготовленности и особенностей игры команды соперника.

На первом этапе обучения, когда учащиеся не освоили как следует групповой блок и обманные удары за блок, наиболее слабым местом защиты является середина площадки. Поэтому целесообразно использовать систему расположения «в линию». Это значит, что все три игрока защиты располагаются в одну косую линию, где защитник зоны блока несколько выдвинут вперед, а защитник диагональный — несколько назад. При использовании группового блокирования и хорошем освоении разнообразных атакующих ударов переходят к применению систем защиты «уступом вперед» или «уступом назад».

Независимо от системы расстановки или защиты можно использовать упражнения в следующей методической последовательности:

1. Команда в составе шести учащихся располагается в определенной расстановке. На противоположной стороне площадки игроки в зоне 6 с набивными мячами. Броски мяча через сетку в разных направлениях и ловля двумя руками снизу. То же, но броски волейбольного мяча и прием снизу. То же, но подачи мяча из-за лицевой линии.

2. Игроки располагаются по определенной системе защиты. Имитация защитных действий по условным сигналам атаки. Например, звуковой сигнал: атака в зоне 4 — команда выполняет установленную систему и после этого осуществляет переход. Следует новый сигнал: атака в зоне 3 и т. д.

3. В зонах 4, 3, 2 — нападающие игроки. По сигналу они поочередно выполняют броски мяча в разных направлениях, команда осуществляет защитные действия по определенной системе. То же, но нападающие выполняют удары с собственного набрасывания и с передач партнеров.

Акцентируется внимание на три вида действий: блокирование, страховку и прием от удара.

4. Защищающаяся команда выполняет подачу с укороченного к сетке расстояния. Подачу принимает игрок зоны 6 противоположной половины площадки и направляет связующему к сетке. Связующий взаимодействует сначала с двумя, а затем с тремя нападающими. Защищающаяся команда противодействует действиям нападающих, применяя ту или иную систему. То же, но команда действует против команды. Поддачи выполняются поочередно то одной, то другой стороной. Действия защиты уточняются, детализируются.

79

Глава 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ

ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕМ ПЛАНЕ

МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ШКОЛЕ

В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлиненных переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продленного дня. На уроках физической культуры в V—VII классах волейбол (8 ч) изучается вместе с другой, избранной из трех, спортивной игрой (баскетбол, гандбол, футбол). В VIII—XI классах может изучаться один волейбол (16 ч) — из четырех, включенных в программу игр (по выбору школы). Во внеклассной работе по волейболу организуются спортивные секции, а также группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ для учащихся, пожелавших заниматься волейболом. В общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях волейбол включается в ежемесячные дни здоровья, внутришкольные соревнования, физкультурные праздники и туристские слеты и походы. Выбор средств здесь весьма широк: от отдельных упражнений и подготовительных к волейболу игр до двусторонней игры и соревнований по волейболу — в зависимости от названных выше форм физического воспитания и условий проведения занятий.

ВОЛЕЙБОЛ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

В режиме учебного дня упражнения из волейбола применяются на удлиненных переменах и во время физкультурных занятий в группах продленного дня. Основным ориентиром при выборе упражнений здесь будут упражнения, изученные по разделу «Волейбол».

На удлиненных переменах упражнения из волейбола применяются в V—XI классах. В число упражнений, как правило, включаются те, которые хорошо знакомы всем учащимся того или иного класса по урокам физической культуры. Основными методами проведения таких упражнений будут игровой и соревновательный.

ВОЛЕЙБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола,— содействовать решению задач физического воспитания

80

школьников средствами волейбола, обучить основам навыков этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время по месту жительства, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями. На уроках не готовят волейболистов, нельзя отдавать предпочтение тем учащимся, которые научились играть в волейбол в секции или спортивной школе. Более того, они должны помогать учителю в проведении уроков.

Планирование учебной работы по разделу «Волейбол»

Учебная работа по волейболу в течение учебного года осуществляется преимущественно в первой и четвертой четверти, количество уроков распределяется примерно поровну. Уроки, на которых изучаются приемы игры в волейбол, планируются подряд, в этом случае эффективность обучения будет больше.

В отдельных случаях возможно изучение волейбола в третьей четверти, когда уроки сдвоены для лыжной подготовки и по каким-либо причинам не могут быть проведены на открытом воздухе.

Следует практиковать самостоятельные занятия учащихся и домашние задания, в которые включены упражнения для развития физических качеств, совершенствования техники игры, проведения подготовительных к волейболу игр и двусторонней игры в волейбол (1X1, 2X2, 3X3 и т. д.).

В содержании примерных уроков отражается главным образом материал для основной части урока. При повторении изученного ранее надо ориентироваться по конкретному контингенту учащихся, их подготовленности и т. д.

V класс

В V классе учащиеся должны изучить основные способы перемещений в волейболе; рациональные исходные положения для выполнения приемов игры волейболиста; изучить передачу мяча сверху двумя руками; освоить игры, подготовительные к волейболу.

1-й урок. Перемещения: ходьба и бег, по сигналу «остановка» и поворот налево, направо, присесть, встать, принять стойку волейболиста (в различной последовательности и сочетаниях). Передача: броски набивного мяча (1 кг) и ловля в положении «передача сверху»; вкладывание волейбольного мяча и расположение рук в положении «передача», передача подвешенного мяча. Игра «Пионербол».

2-й урок. Перемещения: остановка скачком после ходьбы и бега, по сигналу, ходьба окрестным шагом. Передачи: то же, что в уроке 1, передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол».

3-й урок. Перемещения: из уроков 1 и 2. Передача: то же, что в уроках 1 и 2, передача мяча, наброшенного партнером. Игра «Пионербол».

4-й урок. Перемещения: то же, что в уроках I-3, во время перемещения по сигналу имитация передачи мяча. Передача: то же, что в уроке 3. Игра «Мяч в воздухе».

5-й урок. Перемещения: ходьба, бег, бег окрестным шагом, по сигналу «остановка» принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного

81

мяча, передача мяча, подброшенного партнером, передача в парах (расстояние 1—2 м). Игра «Мяч в воздухе».

6-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 5. Передача: то же, что в уроке 5, передачи у стены многократно, с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе».

7-й урок. Перемещения: из предыдущих уроков. Передача: то же, что в уроке 6. Игра «Мяч в воздухе».

8-й урок (контрольный). Упражнения в перемещениях и передача мяча, игра «Мяч в воздухе». Оценка усвоения изученного материала.

VI класс

В VI классе продолжается обучение перемещениям и стойкам, изучаются приставные шаги правым и левым боком вперед, лицом и спиной вперед, обращается внимание на скорость перемещения различными способами; закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками; начинается обучение приему мяча снизу двумя руками.

1-й урок. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасывания партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Прием: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».

2-й урок. Перемещения: приставные шаги правым, левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед. Передача: то же, что в уроке 1. Прием: то же, что в уроке 1. «Мяч в воздухе».

3-й урок. Перемещения: сочетание приставных шагов боком, лицом и спиной вперед. Передача: с набрасывания партнера. Прием: прием снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер, посылает передачей. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе».

4-й урок. Перемещения: чередование способов. Передача: с набрасывания партнером через сетку, многократные передачи в стену. Прием: снизу мяча, брошенного партнером. То же, мяч набрасывается через сетку. Игра «Передал — садись!».

5-й урок. Перемещения: чередование способов ускорения при передвижении определенным способом. Передача: передачи в стену, передачи в парах в зонах 6—3, 4—3, 2—3. Прием: то же, что в уроке 4. Игра «Передал — садись!».

6-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 5. Передача: то же, что в уроке 5. Прием: то же, что в уроке 5. Игра «Передал — садись!».

7-й урок. То же, что в уроке 6. Игры «Мяч в воздухе», «Передал — садись!».

8-й урок (контрольный). Упражнения из всех разделов по усмотрению учителя с целью определить степень усвоения программного материала.

VII класс

В VII классе совершенствуют навыки перемещения в сочетании с передачей двумя руками сверху и приемом мяча двумя руками снизу; закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками и приема снизу двумя руками; приступают к изучению подачи мяча нижней прямой.

1-й урок. Перемещения: упражнения из 6-го класса. Передача: упражнения из 6-го класса. Прием: упражнения из 6-го класса. Игра «Пионербол».

2-й урок. Перемещения: во время ходьбы и бега по сигналу присесть (сесть на пол), подпрыгнуть. Передача: передачи в парах через сетку, передача в треугольнике (расстояние до 2 м). Прием: снизу у стены (с ударом о стену), после перемещения и остановки. Игра «Мяч в воздухе».

3-й урок. Перемещения: смена способа перемещения по определенному сигналу,

82

имитация передачи и приема мяча. Передача: то же, что в уроке 2. Прием: у сетки, мяч набрасывают через сетку. Подача: бросок набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой в стену, в парах (расстояние 5—6 м, затем увеличивается до 8—9 м). Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе».

4-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 3. Передача: передачи в треугольнике (в одну и другую сторону), в зонах 6, 3, 4, из зоны и мяч направляется через сетку. Прием: то же, что в уроке 3. Подача: то же, что в уроке 3. Игра «Мяч в воздухе».

5-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 4. Передача и прием: учащиеся в зонах 6, 3, 4 по обе стороны сетки, передачи как в уроке 4, но на другой стороне мяч принимают в зоне 6 сверху или снизу, направляют его в зону 3 и т. д. Подача: нижняя прямая подача по мячу, удерживаемому на тесьме (после удара мяч летит в заданном направлении, тесьма отпускается). Игра «Мяч в воздухе».

6-й урок. Перемещения: ускорения и другие задания во время передвижения различными способами. Передача и прием: то же, что в уроке 5. Поддача: через сетку, расстояние 3—4 м.

7-й урок. Перемещения: из предыдущих уроков. Поддача нижняя прямая через сетку (расстояние 5—6 м), прием подачи (снизу двумя руками) и первая передача в зону 3, из зоны 3 передача в зону 4 и оттуда — через сетку.

8-й урок (контрольный). Упражнения из всех разделов по усмотрению учителя с целью определить степень усвоения программного материала.

VIII класс

В VIII классе изучают передачу мяча сверху двумя руками во встречных колоннах и многократно над собой; отбивание мяча кулаком через сетку; нижнюю прямую подачу; прием подачи; также учащиеся осваивают умение играть в волейбол в три касания. На уроках повторяется материал V—VII классов. Это необходимо особенно в том случае, если в V—VII классах учащиеся не изучали приемы волейбола.

1-й урок. Перемещения: во время передвижения в определенном направлении (в колонну по одному, по два-четыре) изменение способа перемещения, во время передвижения — ускорения в пределах границ площадки. Передача: упражнения для кистей рук, броски и ловля набивного мяча (1 кг), передачи в парах. Игра «Мяч в воздухе».

2-й урок. Перемещения: бег, приставные, окрестные шаги с остановкой и движением в обратном направлении («челнок»). Передача: то же, что в уроке 1. Поддача:

броски набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой в стену, нижняя прямая подача в стену (чередование). Игра «в три касания»: располагаются учащиеся в зонах 5, 3, 4, передача из зоны 5 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 передача над собой и после поворота лицом к зоне 5 передача туда и т. д.

3-й урок. Перемещения: передвижения различными способами: а) «челноком»;

б) в сочетании с движениями рук. Передача: броски набивного мяча, передача мяча в стену (колонна, по 2—3 передачи и смена). Прием: исходное положение для приема подачи, «прием» мяча в ловушку, мяч набрасывает партнер. Игра «в три касания» из урока 2, но из зоны 4 мяч посылать через сетку.

4-й урок. Перемещения: передвижение различными способами в сочетании с движениями рук (круга и др.). Передача: броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах; то же, передача волейбольного мяча. Прием: мяча в ловушку, мяч посылают подачей с расстояния 4—8 м. Игра «в три касания» из урока 3.

5-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 4, смена способа передвижения в определенных границах. Передача: а) водящий против колонны; б) во встречных

83

колоннах. Поддача: нижняя прямая через сетку из-за лицевой линии, чередование подачи и бросков набивного мяча (1 кг) в стену (расстояние 2—4 м). Прием: подачи на щит в руках. Игра «в три касания», но мяч в зоне 5(б) принимают от нижней прямой подачи.

6-й урок. Перемещения: сочетание способов передвижения, ускорения, эстафеты (бег с изменением направления, переноска набивных мячей). Передача: упражнения для рук, кистей рук, с набивным мячом у стены, передача в стену («эстафета у стены»). Поддача: соревнование, кто меньше сделает ошибок из пяти попыток. Прием: то же, что в уроке 5; прием подачи, выполненной с расстояния 4—6 м от сетки. Учебная игра в волейбол, мяч вводится в игру передачей из зоны 4(2).

7-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 6. Передача: встречная передача мяча без перехода и с переходом из колонны в колонну (предварительно выполняются броски и ловля набивного мяча). Отбивание мяча кулаком: подбрасывание набивного мяча и ловля в прыжке, отбивание волейбольного мяча, подвешенного у верхнего края сетки, подброшенного партнером. Учебная игра в волейбол, мяч вводится в игру передачей из зоны 6.

8-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 4. Передача: то же, что в уроке 7. Отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку, мяч набрасывает учитель (партнер). Прием: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача (из зоны 3) в зону 4, из зоны 4 через сетку. При приеме подачи шесть учащихся стоят «в расстановке при приеме подачи».

9-й урок. Перемещения: то же, что в уроке I. Передача: то же, что в уроке 7. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, мяч набрасывает партнер. Поддача: в правую и левую половину площадки, в стену — подача и бросок набивного мяча (чередование). Прием: то же, что в уроке 8. Учебная игра, мяч

вводится в игру передачей.

10-й урок. Перемещения: смена способа передвижения, изменение направления, ускорения. Передача: броски и ловля набивного мяча в парах, у стены, во встречных колоннах, передача у стены, стоя в колонну по одному (2—3 передачи и уход в конец колонны), «Эстафета у стены». Подача: в правую и левую часть площадки. Прием:

то же, что в уроке 8. Учебная игра, мяч вводится в игру подачей с 4—6 м от сетки.

11-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 10. Передача: то же, что в уроке 7. Подача: соревнование, кто меньше сделает ошибок из пяти попыток. Прием: подачи «в расстановке» (шесть учащихся), подачи в различные точки площадки.

12-й урок. Перемещения: сочетание перемещений с движениями рук, эстафета с включением различных способов передвижения. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. Подачи: то же, что в уроке 10. Прием: то же, что в уроке 11. Учебная игра в волейбол, подача из-за лицевой линии.

13-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 12. Передача: во встречных колоннах с переходом в противоположную колонну после передачи. Прием: то же, что в уроке 12. Учебная игра в волейбол с подачей, задание — играть в три касания.

14-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 1. Передача: то же, что в уроке 13 (предварительно с набивным мячом). Учебная игра в волейбол, задание из урока 13.

15-й урок. Перемещения с изменением способа и направления передвижения. Передачи в парах. Учебная игра в волейбол, играть в три касания.

16-й урок. Разминка на основе упражнений из предыдущих уроков. Учебная игра. определение степени освоения учащимися программного материала.

84

IX класс

В IX классе изучают передачу мяча сверху двумя руками во встречных колоннах:

у сетки и через сетку; передачу мяча через сетку в прыжке: передачу мяча сверху двумя руками, стоя спиной и направлении передачи: прием мяча, отраженного сеткой; многократный прием снизу: нижнюю подачу на точность; командные тактические действия: в нападении - со второй передачи через игрока передней линии, в защите — уступом вперед.

1-й урок. Перемещения различными способами в сочетании с круговыми движениями рук. бег окрестным шагом и парах с бросками и ловлей набивного мяча. Передача: броски и ловля набивного мяча (на материале VIII класса), передача в расположении водящий — колонна, встречные колонны. Подача нижняя прямая в правую и левую часть площадки. Игра «Мяч в воздухе».

2-й урок. Перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивного мяча. Передачи из урока 1. Прием мяча, отраженного сеткой (расстояние 1—2 м от сетки, мяч в сетку набрасывает партнер). Подача в дальнюю часть площадки. «Мяч в воздухе».

3-й урок. Перемещения -- из урока I. Броски и ловля набивного мяча над собой и во встречную колонну у сетки (зоны 2—4). Передачи в парах. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача в ближнюю часть площадки. Игра «Мяч в воздухе» (на водящих в середине круга).

4-й урок. Перемещения на 10—15 м по сигналу из различных исходных положений, бег окрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча. Передачи из урока 3. Прием мяча от сетки. Прием снизу мяча, брошенного партнером. То же, но первым касанием мяч послать вверх перед собой, вторым направить партнеру.

5-й урок. Перемещения из урока 1. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах у сетки. Броски набивного мяча стоя спиной к партнеру (учащийся располагается между встречными колоннами или в тройках на одной линии). Передачи в парах. Учебная игра в волейбол, играть в три касания.

6-й урок. Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей, эстафета с бегом, с «челночным» участком). Встречная передача мяча у сетки: одна передача над собой, вторым касанием мяч послать во встречную колонну. Броски набивного мяча в прыжке, у стены, в парах. Передача мяча стоя спиной к партнеру (с собственного подбрасывания).

7-й урок. Из различных исходных положений бег 10—15 м («стартовый рывок»), во время передвижения в парах броски и ловля набивного мяча. Передачи во встречных колоннах (соревнование: кто дольше «продержит» мяч в воздухе). Передача мяча в прыжке: подвешенного, брошенного партнером. Прием снизу в стену (сериями 3—4 приема). Учебная игра, играть в три касания.

8-й урок. Бег, приставные шаги 20---30 м «челночно», отрезки 5 и 10 м. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, затем передача. Передача в парах через сетку. Передача в прыжке через сетку, мяч набрасывает партнер (посылает передачей). Прием от сетки. Многократный прием снизу у стены (на месте и перемещаясь приставными шагами).

9-й урок. Перемещения с ловлей и бросками набивного мяча, эстафета. Передачи в зонах 6—3—4, откуда через сетку в прыжке. Передача мяча стоя спиной к партнеру (с собственного подбрасывания, предварительно упражнение выполняется с набивным мячом). Отбивание мяча снизу руками над собой (сериями по 3—4 приема). Учебная игра, мяч через сетку посылать в прыжке.

85

10-й урок. Перемещения из урока 7. Передача мяча в прыжке через сетку (мяч передачей с собственного набрасывания посылает партнер из зоны 3). Подача в дальнюю и ближнюю части площадки. Тактика игры в нападении через игрока зоны 3 (прием мяча в глубине площадки и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 через сетку в прыжке). Мяч принимают 6 учащихся в «расстановке».

11-й урок. Бег с изменением направления и «челночными» участками. Передача во встречных колоннах через сетку. Передача из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к ней, из зоны 2 в зону 4 и т. д. Подача и прием подачи «в расстановке» (см. урок 10).

12-й урок. Перемещения из урока 6. Передача во встречных колоннах через сетку. Передачи мяча в зоны 6—3—2, из зоны 2 в прыжке через сетку. Учащиеся располагаются «в защите» уступом вперед. На противоположной стороне учащиеся с передачи из зоны 3 выполняют передачи в прыжке из зон 4 и 2.

13-й урок. Перемещения из урока 9. Встречная передача мяча через сетку (соревнование). Передача стоя спиной к цели из урока 5. Тактические действия в защите (уступом вперед) из урока 12. Учебная игра.

14-й урок. Перемещения из урока 11. Передачи через сетку во встречных колоннах. Передачи в прыжке из урока 12. Подача и прием в парах (в зонах 1—5) на обеих сторонах площадки. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра, применять командные тактические действия в нападении и защите.

15-й урок. Разминка на основе изученных упражнений. Учебная игра с заданиями. Определение степени овладения учащимися программным материалом.

16-й урок. То же, что в уроке 15.

X класс

При проведении уроков с юношами » девушками надо придерживаться программных требований и учитывать степень подготовленности учащихся.

В X классе изучают: передачу мяча сверху двумя руками в зонах: 5—3—4, 6—2—3 и 1—3—2 стоя лицом к цели, в зонах 6—3—2 и 6—3—4 стоя спиной к цели;

передачу мяча через сетку в прыжке на заднюю линию; прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину; верхнюю прямую подачу из-за лицевой линии; прямой нападающий удар из зон 4 и 2; блокирование одиночное; учебную игру с заданиями. Часть приемов игры уже знакома учащимся, они выполняются в более сложных условиях, приближенных к игровой обстановке.

1-й урок. Чередование способов перемещения, по сигналу «ускорение», изменение способа передвижения. Броски набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой, двумя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места, после двух-трех шагов разбега с дос-таванием подвешенного набивного мяча (подготовительные упражнения к подаче, нападающему удару и блокированию). Передачи в зонах 6—3—4 через сетку, на другой стороне площадки то же самое. То же, но в зонах 6—2—3. То же, но в зонах 5—3—2, в зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя спиной к ней. Учебная игра в волейбол, играть в три касания.

2-й урок. Челночный бег 4X9 м (соревнование по 4—6 человек), ускорения в определенных границах площадки. Упражнения с набивным мячом из урока 1. Передачи из урока 1. Прием снизу в расположении «водящий — колонна». Учебная игра, первая передача в зону 3(2).

3-й урок. Перемещение различными способами, имитация приемов игры. Упражнения с набивным мячом из урока 1. Передача из зоны 3 в зоны 2 и 4, стоя спиной к цели, передачи в зонах 6—2—3, из зоны 3 в прыжке через сетку. Упражнения начинаются

86

Приемом снизу (например, в зоне 6). Имитация приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра, первой передачей мяч посылать в зоны 3 и 2, играть в три касания.

4-й урок. Перемещения из урока 1. Передача в прыжке в положении «водящий — колонна», «водящий в круге». Прием снизу, мяч направляет партнер передачей, ударом одной рукой с собственного подбрасывания. Имитация приема снизу одной рукой с последующим падением. Удары кистью «пол — стена», нападающий удар по мячу на амортизаторах. Учебная игра, задание вести игру в три касания, через сетку мяч посылать в прыжке.

5-й урок. Перемещения из урока 2. Передача в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование. Прием мяча из урока 4. Имитация приема одной рукой снизу с падением. Удары кистью «пол—стена», нападающий удар по мячу на амортизаторах.

6-й урок. Перемещения из урока 3. Передачи и прием из урока 5. Прием снизу одной рукой с падением наброшенного партнером мяча. Нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером у сетки. Учебная игра, вторую передачу выполнять стоя спиной к партнеру.

7-й урок. Во время перемещения различными способами ускорения, остановки и повороты на 180°, челночный бег 6Х6 м (по 4—6 человек, соревнование). Передачи в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование на большее число передач без падения на площадку. Прием подачи, расстояние 10—12 м (в парах). Нападающий удар из урока 6. Блокирование стоя на подставке (руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие.

8-й урок. Перемещения из урока 7. Передачи из урока 7. Прием наброшенного партнером мяча снизу одной рукой с падением. Верхняя прямая подача мяча на резиновых амортизаторах и в держателе. Блокирование из урока 7. Учебная игра.

9-й урок. Перемещения из урока 2. Передача стоя спиной к цели из урока 1. Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Подача из урока 8. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

10-й урок. Перемещения из урока 3. Прием и передачи в зонах 6—3—4(2) — через сетку, в зоне 6 прием снизу от подачи, передачи в прыжке. Прием снизу одной рукой с падением. Подача верхняя прямая через сетку, расстояние 6 м. Блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу в держателе (или подвешенного).

11-й урок. Перемещения различными способами с изменением направления, ускорениями. Эстафеты, способы перемещения различные, включение «челночных» участков. Передачи из зоны 3 в зону 2 (4) стоя спиной к цели, передачи в зонах 6—2—3, в зоне 6 прием снизу, из зоны 3 передача через сетку в прыжке. Подача мяча из-за лицевой линии (для некоторых с 6 м). Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке.

12-й урок. Перемещения из урока 11. Передачи из урока 9. Нападающий удар и блокирование из урока 11.

13-й урок. Перемещения из урока 7. Передачи из урока 11. Подача верхняя прямая, расстояние 6 м и прием подачи (в парах, вне сетки). Учебная игра, командные действия в нападении (первой передачей направлять мяч в зоны 3, 2, второй передачей в зоны 4 и 2; в защите играть углом вперед).

14-й урок. Разминка на основе предыдущих уроков (перемещения, передачи и прием, нападающие удары). Учебная игра, применение в ней изученных приемов.

15-й урок. То же, что в уроке 14.

16-й урок. То же, что в уроках 14 и 15. Определение степени освоения учащимися программного материала.

87

XI класс

В XI классе изучают прием подачи снизу и первую передачу в зоны 3 и 2, нападающий удар из зоны 3, страховку у сетки, блокирование (групповое) двумя игроками;

двустороннюю игру. Кроме этого, совершенствуются ранее изученные приемы игры в V—VII и VIII—X классах и двигательные качества. Направленность в организации уроков такая же, как в X классе.

Обучение главным образом направлено на прочное овладение навыками подачи, приема подачи, нападающего удара и блокирования, а также на изучение тактических действий в нападении и защите - индивидуальных, групповых и командных.

В каждый урок обязательно включаются перемещения различными способами, в сочетании с

движениями рук, с изменением направления, с выполнением заданий в ответ на сигналы, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. В содержании уроков XI класса эти упражнения не рассматриваются, но их не трудно будет найти в материале уроков предыдущих классов.

1-й урок. Передачи в парах, тройках. Подача и прием мяча п парах (2—3 пары одновременно на одной площадке). Нападающий удар из зон 4 и 2. Двусторонняя игра.

2-й урок. То же, что в уроке 1.

3-й урок. Расположение учащихся в зонах 5, 6, 1, 3, 4(2) С противоположной стороны подача. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4(2) стоя лицом к нападающему, который в прыжке двумя руками посылает мяч передачей через сетку (на место подачи). Чередование бросков набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. Прыжки с доставанием волейбольных мячей.

4-й урок. Прием и передачи из урока 3. Подача (две-три попытки подряд). Нападающие удары из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3 и блокирование этих ударов.

5-й урок. Передача стоя спиной к цели в тройках на одной линии (сначала в одну сторону, затем игрок, стоящий в середине, после каждой передачи поворачивается на 180°). Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке через сетку (у стены), нападающие удары по мячу на амортизаторах. Шесть учащихся в расстановке для приема подачи, учитель с противоположной стороны бросает мяч последовательно в зоны 6, 5, 1, где учащиеся принимают «подачу» и первой передачей направляют мяч в зону 3, из зоны 3 в зону 4, откуда нападающим ударом направляют мяч через сетку. После того как все три игрока (1, 5, 6) участвовали в приеме, команда делает «переход» (смену мест) и т. д. Учебная игра.

6-й урок. Передачи мяча стоя спиной к нападающему, который выполняет атакующий удар. Блокирование нападающего удара с передачи назад за голову. Подача в правую и левую части площадки.

7-й урок. Передачи и нападающие удары из урока 6. Прием подачи и нападающие действия из урока 5, но в зоне 3 учащийся находится дальше от сетки, а в зоне 2 — у сетки, первая передача ему, вторая в зону 3. Учебная игра, первой передачей мяч посылать в зону 3 или 2 (по заданию).

8-й урок. Прием мяча от сетки снизу двумя руками и одной рукой с падением. Чередование нападающих ударов по мячу на амортизаторах и бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками в прыжке, нападающие удары из зон 4 и 3 с передачи из зоны 3 и 2. Учебная игра: против нападающих ударов организовывать блокирование (одиночное и групповое).

9-й урок. Передача мяча через сетку во встречных колоннах. Прием мяча в зоне 6, первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3, где выполняется нападающий

88

удар. Групповое (вдвоем) блокирование стоя на подставке (юноши). Учебная игра, защите играть уступом вперед (страховку выполняет игрок зоны 6).

10-й урок. Передача во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку по типу игры «Мяч в воздухе». Соревнование на точность верхней прямой подачи. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 и прием мяча от нападающего удара. Защита уступом вперед, с противоположной стороны мяч в прыжке посылают в различные зоны.

11-й урок. То же, что в уроке 9.

12-й урок. То же, что в уроке 10.

13-й урок. Шесть учащихся в расстановке для приема подачи. С противоположной стороны шесть учащихся в расстановке при своей подаче. Выполняется подача, на приеме «команда» осуществляет прием подачи, вторую передачу и нападающий удар (передачу в прыжке), подающая команда «защищается», осуществляя блокирование и страховку. Учебная игра.

14-й урок. Подготовительная часть на основе упражнений из числа изученных. Упражнения в приеме и передачах мяча, нападающем ударе. Учебная игра.

15-й урок. Самостоятельная разминка учащихся на основе изученных ранее упражнений, упражнения в приеме и передаче, нападающем ударе и блокировании,

учебная игра.

16-й урок. Проводится по типу уроков 14—15. Определяется степень овладения учащимися программным материалом.

Особенности организации и проведения уроков в V—XI классах

Построение уроков по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности-овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке учащихся. Если мячей недостаточно, то учащиеся, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

Эффективность уроков также во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения уроков по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку, т. е. площадку. Надо иметь набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подставки (широкая скамейка) для блокирования, гладкую стену с мишенями. Спортивный зал или площадка должны быть оборудованы так, чтобы можно было установить дополнительные сетки: параллельно центральной сетке (в этом случае зал должен иметь сетку, штору, разделяющую зал на два отделения) или перпендикулярно основной сетке. Это зависит от размеров спортивного зала.

В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением учащихся на группы, которые выполняют различные задания: одни — у сетки с волейбольным мячом, другие — упражнения с набивными мячами, с волейбольным у стены, с мячом на амортизаторах и т. п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры — чтобы все были в одинаковой мере заняты в уроке.

89

ВНЕКЛАССНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Спортивные секции по волейболу

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания школьников. Прежде всего надо привить учащимся интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях, встречи с сильнейшими волейболистами городов, республики, с участниками чемпионатов Европы среди юниоров, Всесоюзных игр молодежи, юношеского первенства СССР являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т. д.

Организация работы волейбольной секции на первый взгляд может показаться сложной и доступной только для тренеров или учителя-волейболиста. Это не так. Достаточно внимательно изучить настоящее пособие и убедиться, что такую работу могут проводить и учителя — неспециалисты по волейболу.

По своей направленности в работе волейбольной секции можно выделить три возрастных этапа.

Первый этап по праву можно назвать этапом мини-волейбола. Только в школьной секции имеются такие благоприятные возможности для развития мини-волейбола. Занятия и соревнования проводятся для 9—10-летних ребят. По программе последних можно проводить работу с ребятами 11—12 лет, особенно там, где нет полного состава учебных групп (в соответствии с программой). У ребят на этом этапе создается стойкий интерес к волейболу, им прививаются основы навыков технических приемов игры.

Второй этап охватывает возраст 11—14 лет, когда школьники овладевают основами техники и тактики игры в волейбол, впервые начинают участвовать в официальных соревнованиях по волейболу (с 13 лет).

На третьем этапе — в 15—17 (18) лет задачи иные: это особый этап становления игроков, их спортивной зрелости. Здесь ребята прочно овладевают основами техники и тактики, приобщаются к спортивному волейболу (участие в ответственных соревнованиях), каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа — дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в секции постоянный состав. Вот почему нужно серьезно относиться к комплектованию учебных групп. Их должно быть четыре: для занятий мини-волейболом создаются группы 8—10 лет. младшая (11—12 лет), подростковая (14—15 лет) и юношеская (16—17 лет). Количество учащихся в одной группе до 20 человек.

Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий («Вызов», «Попробуй унеси», «Охотники и утки», «Пионербол» двумя и четырьмя мячами, «Борьба за мяч» и др.). Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м («челночный» — 6X5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места — сидя и в прыжке. Учащиеся делают попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол — подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают школьники, показавшие лучшие

90

результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах в секцию зачисляются ребята с лучшими показателями роста. Кроме того, о двигательных способностях учеников учитель судит по тому, как они выполняют упражнения и усваивают учебный материал на уроках физической культуры, учитывает результаты сдачи контрольных нормативов.

Расписание занятий должно быть стабильным. Всякое нарушение графика, установленного порядка немедленно сказывается на отношении юных волейболистов к работе. Надо стремиться к тому, чтобы во всех группах занятия проводились 3 раза в неделю: по 60—90 мин в группах 9—12 лет, по 90 мин в группах 13—14 и 15—17 лет.

Известно, что учитель физической культуры очень загружен. Без помощи общественного актива ему мало что удастся сделать. Поэтому старшим школьникам — опытным волейболистам (для них надо регулярно проводить семинары) можно поручать проводить занятия не только в младших группах, но и со своими сверстниками.

Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Распределять его нужно так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первое полугодие, а на второе — совершенствование. Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, о подводящих упражнениях и специально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения). Многие учителя уделяют внимание физической подготовке ребят только в сентябре — октябре, а затем (особенно в период соревнований) о ней забывают. Физическая подготовка должна органически входить в учебно-тренировочный процесс в течение всего года.

Распределение учебного времени по разделам работы раскрывается в учебном плане, более детально это отражается в графиках, поурочных планах и конспектах тренировочных занятий.

Одним из основных приемов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Она заключается в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания. Например, группа в 12 человек разбивается на 4 подгруппы, по 3 человека в каждой. Первая подгруппа совершенствуется в навыках второй передачи у сетки, располагаясь в зонах 4, 3 и 2. Из зоны 4 учащийся посылает мяч в зону 6, туда перемещается учащийся из зоны 3 и второй передачей точно посылает мяч обратно в зону 4. После этого он остается на месте, а мяч из зоны 4 вдоль сетки направляется в зону 2. Из зоны 2 следует передача в зону 3, из зоны 6 учащийся выходит в зону 3 к сетке и выполняет вторую передачу в зону 2. После этого упражнения повторяются, начинаясь из зоны 2. Усложняется упражнение передачей у сетки назад, за голову. Вторая подгруппа совершенствуется в навыках приема мяча снизу. Двое выполняют удары и прием, третий (с набивными мячами в руках) — ускорения, остановки, перемещения приставными шагами с изменением направления. После перемещений игрок идет на прием мяча, после приема — на удар, с удара — на перемещение. Третья подгруппа совершенствуется в навыках нападающего удара: один школьник выполняет удары по мячу, подвешенному на амортизаторах, второй — броски набивного мяча из-за головы двумя руками на месте и в прыжке, третий — упражнения для развития прыгучести (прыжки со скамейки с отягощением и т. д.). Затем происходит смена: от бросков набивного мяча юный волейболист последовательно переходит к ударам по мячу, к упражнениям на прыгучесть, к упражнениям с набивным мячом. Четвертая подгруппа выполняет акробатические упражнения (например, различные кувырки и перекаты).

Разделение на подгруппы производится или по силам занимающихся, или с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т. д.). Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода

тренировки и конкретных задач урока. Нападающие, например, больше внимания уделяют нападающему удару, связующие (защитники) - приему мяча и совершенствованию во второй передаче. При таком построении занятий время используется предельно эффективно. Кроме того, проводить их — причем весьма эффективно можно в маленьком спортивном зале или на открытом воздухе, когда в школе всего одна площадка.

Группы начальной подготовки ДЮСШ

Занятия в группах начальной подготовки ДЮСШ могут проводиться на базе общеобразовательной школы, они призваны вовлекать и систематические занятия физической культурой и спортом большое число школьников.

В группах начальной подготовки обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, выявляются перспективные школьники для дальнейшего обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе:

содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, обучение основам техники и тактики волейбола.

Содержание занятий составляют разнообразные средства для разностороннего физического развития и подготовленности на основе комплекса ГТО, школьной комплексной программы физического воспитания, поурочной программы для спортивных школ по волейболу: раздел общей физической подготовки, изучение основных приемов игры и тактических действий.

Группы начальной подготовки комплектуются из всех желающих заниматься волейболом, для проведения учебно-тренировочной работы создаются учебные группы — отдельно для девочек, отдельно для мальчиков. Возраст для зачисления на первый год обучения 9 лет, на второй — 10 лет и на третий — 11 лет. Количество учебных групп устанавливается в зависимости от конкретных условий работы ДЮСШ и наличия школ региона. Количество занимающихся в учебной группе 16—20 человек (первый год обучения — 20, второй — 18, третий — 16).

Количество часов в неделю для занятий не должно превышать 6 (академических) для первого и второго годов обучения и 8 --- для третьего. Продолжительность одного занятия не более 2 академических часов (90 мин). Таким образом, учебно-тренировочный процесс строится из расчета трех занятий в неделю по 2 часа в учебных группах первого и второго года обучения, двух занятий по 3 часа и одного занятия в 2 часа или четырех занятий по 2 часа (для третьего года).

Во время занятий целесообразно за счет времени, отведенного на физическую подготовку, обучать детей приемам игры в баскетбол, гандбол. В занятиях рекомендуется обязательно применять большое разнообразие подвижных игр, эстафет, игр, подготовительных к спортивным.

Группы общей физической подготовки

В содержание работы групп общей физической подготовки в VII—XI классах наряду с другими средствами включается и волейбол как высокоэмоциональное средство, поддерживающее интерес учащихся к занятиям в этих группах.

92

ОБЩЕШКОЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Ежемесячные дни здоровья и спорта

В программе дней здоровья и спорта в I—VII классах большое значение имеют подвижные игры, среди которых определенное место занимают игры, подготовительные к волейболу, в VIII- XI классах значительное место отводится спортивным играм, особенно волейболу. Главным образом это упражнения с волейбольным мячом, проводимые в виде игры и соревнований, а также двусторонние игры в волейбол. Упражнения для дней здоровья можно найти в разделе уроков физической культуры и в других разделах

Внутришкольные соревнования, туристские походы и слеты

Вопросы организации и проведения соревнований по волейболу в школе изложены в главе б..

Соревнования должны проводиться в течение всего учебного года по широкой программе, не ограничиваться соревнованиями только по волейболу. Необходимо стремиться к тому, чтобы в соревнованиях участвовали все без исключения члены секции волейбола. Соревнования по волейболу неизменно входят в программу физкультурных праздников.

Во время туристских походов и слетов с успехом могут применяться игровые упражнения, подготовительные к волейболу игры и двусторонняя игра в волейбол.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ УЧАЩИХСЯ

Выполнение требований комплексной школьной программы по физической культуре существенным образом зависит от того, насколько учащиеся овладели знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий.

Основные формы самостоятельных занятий учащихся можно выделить следующие: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминуты во время приготовления уроков дома, игровые задания на удлинённых переменах, упражнения и игры во время физкультурных занятий в группах продлённого дня, домашние задания по физической культуре.

Процесс формирования у учащихся знаний, умений и навыков самостоятельных занятий включает в себя следующие взаимосвязанные составные части: воспитание у школьников интереса к занятиям физическими упражнениями, в частности волейболом, формирование у школьников убеждения в необходимости систематических занятий физическими упражнениями, волейболом, вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями, волейболом.

Главную роль в этом процессе играет учитель физической культуры, тренер секции волейбола, родители учащихся.

Содержание упражнений для самостоятельных занятий подбирается из программного материала уроков физической культуры, на которых изучаются приемы волейбола, и из программы для школьной волейбольной секции.

93

Глава 6. СОРЕВНОВАНИЯ, ПРАВИЛА ИГРЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

В волейболе удачно сочетаются два наиболее эффективных метода физического воспитания: игровой и соревновательный. Во-первых, волейбол относится к спортивным играм и изобилует игровыми упражнениями. Во-вторых, в игровой форме учащиеся лучше усваивают определенный учебный материал. В-третьих, соревновательный момент заключается в самой игре в волейбол, а проведение многих упражнений в виде соревнований способствует максимальной мобилизации сил учащихся. Все это в целом говорит о большом значении соревнований в решении задач физического воспитания школьников.

Спортивные соревнования также органически входят в систему подготовки волейболистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но служат и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха, просто регулярно тренируясь, наращивая объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях—обязательное условие для того, чтобы спортсмен приобрел и развил необходимые соревновательные качества, волю к победе, повысил надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и воспитать специализированные качества и навыки, естественно, можно только в соревнованиях.

Надо стремиться к тому, чтобы соревнования проводились в твердо установленные сроки. Лучшее время для районных и городских соревнований — январь-март, для внутришкольных — ноябрь-декабрь. Соревнования должны проводиться регулярно, чтобы их воздействие было достаточно эффективным. Очень большое число соревнований, так же как и слишком малое, нарушает нормальный ход тренировочного процесса в секции. В командах высших разрядов соревновательная подготовка складывается из 60—70 игр в году, из них 30—40 игр календарных, остальные — контрольные и товарищеские. Для ребят 15—17 лет количество игр в году должно быть 40—50, половина из них — календарные, в 13—14 лет количество игр соответственно 30 (14—16 календарных). Для ребят более

младшего возраста количество игр по мини-волейболу будет 10—14 (6—8 календарных), кроме того, для них проводятся соревнования по технике игры в волейбол.

Волейбол — командный вид спорта, и результат участия в соревнованиях есть итог коллективных усилий членов команды. Но для того чтобы соревновательные коллективные действия были эффективными, необходимо, чтобы волейболисты индивидуально были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе. Всех юных волейболистов, например занимающихся в спортивных школах (их более 250 тысяч), официальными соревнованиями охватить невозможно, а готовить надо в равной мере всех по единой программе. Для этого необходимы регулярные соревнования по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным к волейболу играм, по волейболу в самой спортивной (общеобразовательной) школе, при стопроцентном охвате занимающихся. Соревнования эти должны носить официальный характер с выявлением и награждением победителей, лучших учебных групп по возрастам, лучших коллективов. В соревнованиях по физической и технической подготовке юный волейболист борется «за себя», здесь воспитываются очень важные бойцовские качества. В подвижных и подготовительных к волейболу играх эти качества переносятся в коллек-

94

тивные действия, что в последующем положительно сказывается на соревновательной «волейбольной» подготовке.

Члены волейбольной секции и групп начальной подготовки наравне со всеми обязательно участвуют в соревнованиях по программе комплекса ГТО, и это идет им в зачет по общей физической подготовке. Кроме того, для волейболистов проводятся соревнования по специальной физической подготовке. Такие соревнования проводятся в виде многоборий (отдельно в беге, прыжках, метаниях) и комбинированно (бег, прыжки, метания). Например: 1) прыжок вверх с места, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, 2) метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя и в прыжке, метание хоккейного мяча на дальность, теннисного мяча на точность в прыжке, 3) бег 30 м, бег 92 м с изменением направления, бег 3X 10 м, бег 6X 5 м, 4) бег 30 м, прыжок в длину с места, метание набивного мяча в прыжке. В начале и конце учебного года соревнования по физической подготовке служат контрольными испытаниями и позволяют судить о качестве учебно-тренировочной работы.

Соревнования по технической подготовке повышают у ребят интерес к овладению техникой волейбола, а учителю позволяют проследить за тем, как юные спортсмены усваивают приемы игры. В программу соревнований входят: первые и вторые передачи мяча, передачи через сетку на точность, подачи на точность, нападающие удары на точность.

Для детей 8—12 лет нужно проводить соревнования по подвижным играм, специальным эстафетам и играм, подготовительным к волейболу, по мини-волейболу. Программа соревнований включает игры, в которых проявляются скорость реакции, быстрота ответных действий и особенно ловкость. Это преимущественно командные игры — «Катающаяся мишень», «Охотники и утки», «День и ночь», «Пионербол», «Борьба за мяч» и др. Конечно, нельзя забывать о соревнованиях по баскетболу и ручному мячу. В эстафеты включаются различные способы перемещения (приставным шагом, прыжками на одной ноге и др.), переноска набивных мячей, кувырки, изменение направления перемещения и др. Из подготовительных игр в программу соревнований целесообразно включить «Мяч в воздухе» в различных вариантах (в круге, в круге с одним и двумя водящими в середине, на месте и в движении), «Два мяча через сетку», приблизив правила этой игры к волейболу. При проведении соревнований внутри школы целесообразно практиковать комплексный зачет: учитывать результаты по волейболу или мини-волейболу, физической подготовке, подвижным играм и эстафетам, технической подготовке. Элементы комплексного зачета, например, введены в проведение юношеского первенства СССР по волейболу.

Соревнования по волейболу целесообразно проводить по одному возрасту (13 лет, 14 лет и т. д.), чтобы все учащиеся в равной мере были охвачены соревнованиями. Полезны игры старших с младшими, последним дается определенное преимущество (например, в очках в каждой партии).

Соревнования проводятся полными составами (6X6) и неполными: 5X5, 4X4, 3X3, 2X2, 1X1. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют «соревновательные» качества, которые затем проявляются в процессе коллективных действий в игре волейбол полными составами. Для учащихся 10—12 лет проводятся соревнования по мини-волейболу.

Правила имеют некоторые отличия от «большого» волейбола.

Для более эффективной подготовки юных волейболистов целесообразно в положении о соревнованиях оговаривать определенные моменты: подачу выполнять только нижнюю прямую, при приеме подачи первой передачей мяч направлять: а) в зону 3, б) в зону 2, в) в зону 4; передачу на удар выполнять только:

а) находясь лицом к

95 нападающему, б) спиной к нему; нападающий удар выполнять только средней силы в глубину площадки и т. п. Эти указания связываются с программным материалом для соответствующего возраста и направлены на более прочное его освоение в игровой и соревновательной обстановке.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Виды соревнований

Традиционно хорошо зарекомендовало себя в школе проведение следующих видов соревнований по волейболу:

- показательные выступления квалифицированных команд;
- матчевые (товарищеские) встречи с другими школами, подшефными организациями и т. д.;
- однодневные соревнования — блиц-турниры;
- соревнования на кубок или приз;
- чемпионат (первенство) школы.

Показательные встречи организуются с целью популяризации волейбола в школе и демонстрации спортивного мастерства. Для этого приглашают команды, прошедшие хорошую спортивную* подготовку в период, предшествующий организации работы секции. Прекрасно решается эта задача и в том случае, если в школьном зале проводятся соревнования среди квалифицированных команд.

Товарищеские встречи необходимы для подготовки сборной команды школы к районным или городским соревнованиям.

Если товарищеские встречи проводятся с традиционно сильными соперниками, они представляют большой интерес и в плане популяризации волейбола.

Блиц-турниры выгодно отличаются тем, что в течение одного дня в них может принять участие несколько команд. Поэтому их, как правило, проводят в выходные дни. Правила соревнований при этом могут изменяться: проводиться на время, из одной партии, но по круговому способу (см. в этой же главе раздел «Круговой способ»); до заранее оговоренного счета; уменьшенными составами (4X4) и т. д.

Соревнования на кубок или приз проводятся в школе традиционно. Их посвящают знаменательным датам или памяти прославленных выпускников школы. Они проводятся по системе с выбыванием.

Чемпионат школы (первенство) — это единственное соревнование в году, в результате которого определяются сильнейшая команда школы и все последующие места. В зависимости от количества классов данные соревнования можно проводить отдельно для старшего (IX—X класс) и среднего (VII — VIII класс) возраста. Чемпионат школы проводится по круговой системе.

Положение о соревновании

Заблаговременно до начала соревнований (не менее чем за один месяц) учитель совместно с активом секции волейбола разрабатывает положение о соревновании. После утверждения положения директором школы оно доводится до сведения физоргов классов.

В положении необходимо предусмотреть основные моменты организации и проведения соревнований с учетом особенностей участников и условий школы.

96

Наиболее типичными разделами положения являются:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство соревнованиями. Судейство.
4. Участвующие команды и требования к участникам.

5. Правила проведения соревнований, способ проведения, оценка результатов, выявление победителей.

6. Порядок награждения команд-победительниц и отдельных игроков.

При составлении положения особое внимание уделяется разделам «Оценка результатов» и «Выявление победителей». Здесь необходимо предусмотреть все возможные случаи распределения результатов, чтобы избежать разночтений положения. Применительно к условиям школы эти разделы могут быть сформулированы следующим образом: оценка результатов игры проводится из трех партий: выигрыш — 2 очка, проигрыш — 1 очко, неявка — 0.

Команда-победитель определяется по наибольшей сумме выигрышных очков. В случае равенства очков у двух команд победитель определяется по результату игры между ними. Как вариант может быть назначена и дополнительная игра.

При равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разности выигрышных партий между этими командами. Если же и этот показатель одинаковый — по лучшей разности очков в партиях.

В указанный срок проводится совещание с представителями команд (капитанами или физоргам), на котором уточняются наиболее важные вопросы положения, организации и проведения соревнований и проводится жеребьевка.

Сразу же после проведения жеребьевки составляется календарь игр. Кроме этого, календарь игр вместе с объявлением о соревнованиях должен быть вывешен в общепринятом месте школы.

Соревнования по волейболу могут лишь тогда достигнуть своей цели, когда они организованы и проведены на высоком уровне. Учитывая, что для большинства ребят это первое соревнование в жизни, оно должно стать праздником и запомниться на всю жизнь. А это возможно при тщательной их подготовке и особенно при проведении торжественной части — открытия и закрытия соревнований.

На открытие соревнований важно пригласить почетных гостей и классных руководителей. После приветствия директора или завуча школы и подъема флага капитанами команд-победительниц прошлого года (или призерами в отсутствие выпускных классов) объявляется очередность игр первого дня. Весьма важно, чтобы в первой игре встретились команды, которые могут показать наиболее интересный волейбол.

Результаты соревнований после каждого дня должны вывешиваться на специальном стенде.

Соревнования завершаются парадом закрытия, при этом команды выстраиваются в порядке занятых мест, где и подводятся окончательные итоги.

В волейболе принято награждать, кроме команд-призеров, и отдельных игроков, достигнувших хороших показателей в отдельных игровых амплуа: нападающий, защитник, связующий, универсальный игрок.

После награждения команд и участников капитаны команд-победительниц опускают флаг соревнований. Соревнования завершаются торжественным маршем всех участвовавших команд.

97

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Место для игры, оборудование и инвентарь

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

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

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

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

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

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

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

Сетка и мяч. Поперек площадки над средней линией натягивают веревочную сетку шириной 1 м и длиной 9,5 м. Ячейки сетки представляют собой квадраты размером 10X 10 см. Сетку укрепляют при помощи троса толщиной до 5 мм или веревкой на двух стойках, расположенных в 0,5—1,5 м от боковых линий. Верхний край сетки устанавливается по различной высоте (см. табл.). Для смешанных команд (в любом соотношении) верхний край сетки устанавливают на высоте соответственно возрастной группе или по договоренности. Для юных волейболистов высота сетки определяется по таблице:

	Возраст юных волейболистов			
	11—12 лет	13-14 лет	15—16 лет	17-18 лет
Мальчики и юноши	2,20 м	2,30 м	2,40 м	2,43 м
Девочки и девушки	2,00 м	2,10 м	2,20 м	2,24 м

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

Участники соревнований

Возраст игроков. Участников соревнований делят на следующие возрастные группы: юношеские— 11--12, 13—14, 15—16, 17—18 лет; взрослые— 19--35 лет; старшие от 36 лет.

С разрешения врача юношей и девушек младшей возрастной группы допускают к участию в играх за команды «ближайших» по возрасту групп.

Составы команд, замены игроков. В игре участвуют две команды. В команде

98

вместе с запасными игроками должно быть не более двенадцати человек. Основными считаются шесть игроков, которые вступают в игру в начале партии. В ходе партии команда может заменить любого основного игрока запасным.

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

Игрок, выходящий из игры или входящий в игру, должен получить соответствующее разрешение судьи.

Игрок, удаленный судьей до конца встречи, вернуться в игру в этой встрече **не** имеет права.

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

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

Костюмы игроков. Форма игроков — спортивная, произвольная, состоит из майки, трусов и тапочек. Разрешается играть в тренировочных костюмах.

Расстановка игроков. Перед каждой подачей мяча игроки обеих команд располагаются на своих сторонах площадки в две линии по три человека. Если в составе команды пять игроков, то на задней линии находятся два из них. Стоящие у сетки называются игроками передней линии (зоны), остальные — игроками задней линии (зоны). Перед подачей игроки задней линии не должны находиться впереди игроков соответствующей передней зоны (относительно сетки).

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

Судейство и правила ведения игры

На каждую встречу назначают одного судью. Фиксируя ошибки, он должен пояснять те из них, которые могут вызвать у игроков и зрителей сомнение.

Основные положения правил игры

Счет и результат игры. Игра состоит из трех или пяти партий. Выигравшей партию считается команда, которая первой набирает 15 очков с перевесом не менее чем в 2 очка. При счете 14: 14 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добьется перевеса в 2 очка. При счете 15: 15 игра продолжается до счета 17. Команда, первой выигравшая 17-е очко, выигрывает партию. В третьей или пятой (решающей) партии розыгрыш каждой подачи приносит очко любой команде, выигравшей мяч (как в теннисе). Счет в партиях может быть: 15:13; 16:14, 17:15; 17:16.

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

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

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

Выбор сторон. Перед началом соревнования судья проводит жеребьевку на право

4*

99

выбора стороны площадки или на право первой подачи. Если команда, вытянувшая жребий, выберет право первой подачи, то ее соперники получают право выбора стороны площадки.

После окончания первой партии команды меняются сторонами, и первую подачу в новой партии выполняет другая команда. Перед третьей партией делается 5-минутный перерыв, после которого судья снова разыгрывает право выбора стороны или

право первой подачи.

В третьей партии, после того как одна команда наберет 8 очков, соперники меняются сторонами площадки без перерыва. Подачу в этом случае выполняет игрок, который подавал и до смены сторон.

Начало игры и подача. Подачу выполняют после объявления счета судьей, проводящим игру. Если игрок подал мяч до объявления счета, то такой мяч переигрывают. Подающий становится за площадкой в зоне подачи, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника. Если после подбрасывания мяча игрок промахнулся, подача повторяется. Правильной считается подача, после которой мяч пролетит над сеткой — в пределах игровой части площадки, не касаясь ее.

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

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

Удары по мячу. Мяч можно отбивать руками любым способом. Прикосновение мяча к телу выше пояса приравнивается к удару. Каждая команда должна отбить мяч со своей половины площадки на половину площадки соперника не более чем в три удара, не давая ему коснуться земли. Один и тот же игрок не имеет права прикасаться к мячу дважды подряд (кроме случая блокирования). Касание мяча при блокировании не считается ударом.

Игра двух волейболистов. Одновременно прикосновение двух игроков одной команды к мячу считается двумя ударами. Ни один из этих игроков не имеет права на третий удар (кроме случая блокирования).

Игра от сетки. Мяч, коснувшийся сетки, остается в игре. Прикосновение игрока к сетке во время игры считается ошибкой.

При обрыве сетки независимо от того, когда он случился, мяч должен быть переигран (исключение составляет подача).

Перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника при блокировании не считается ошибкой, однако наносить удар по мячу, находящемуся на стороне противника, запрещается.

Любой игрок, коснувшийся мяча при блокировании, имеет право еще на один удар.

Переход средней линии. Не считается ошибкой, если:

— игрок наступит на среднюю линию;

— какая-либо часть тела случайно переносится над средней линией, не создавая помех противнику;

— - игрок ступней (ступнями) касается площадки противника, а проекция ступни (ступней) приходится

на среднюю линию.

Действия игроков задней линии (зоны). Игрокам задней линии (зоны) разрешается направлять мяч на сторону противника с площадки нападения или воображаемого продолжения ее в стороны лишь в случае, когда мяч находится ниже верхней

100

края сетки. Игроки задней линии, находящиеся за линией нападения или за ее воображаемым продолжением, могут отбивать мяч на сторону противника любым способом, а после удара им разрешено приземляться на площадке нападения. Блокировать мяч игрокам задней линии (зоны) не разрешается.

Выход мяча из игры. Мяч, перелетевший за боковую линию площадки, считается вышедшим из игры, если коснулся пола, стойки или другого предмета. Команда, владевшая мячом последней, считается в этом случае проигравшей очко или потерявшей право на подачу.

Для приема мяча игрокам разрешается выбегать за пределы своей площадки, а после удара — касаться посторонних предметов (в том числе и волейбольных сеток). Использование посторонних предметов для опоры при ударе считается ошибкой.

Ошибкой считается и касание летящим после удара мячом веток деревьев, потолка, свисающих с потолка предметов.

Потеря мяча. Мяч считается проигранным командой, а подающая команда теряет подачу в следующих случаях:

- мяч коснулся пола;
- команда ударила по мячу более трех раз подряд (кроме случая блокирования);
- мяч был задержан или брошен;
- мяч прикоснулся к телу игрока ниже пояса;
- игрок прикоснулся к мячу два раза подряд (за исключением случаев блокирования);
- игрок коснулся сетки;
- игрок коснулся мяча, находившегося в зоне противника;
- игрок задней линии (зоны), находясь в площадке нападения, отбил на сторону противника мяч, в момент удара находившийся выше верхнего края сетки;
- мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку, коснулся какого-либо предмета вне площадки;
- игрок коснулся мяча, используя для опоры скамейку, стену и т. п.;
- при нападающем ударе или блокировании игрок воспользовался поддержкой партнеров.

Если игрок каждой из противоборствующих команд одновременно совершает ошибку (коснулся сетки и т. д.), то ошибка не засчитывается и такой мяч переигрывается.

Потеря подачи. Команда теряет право на подачу в случаях, когда:

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

Правила игры в мини-волейбол

В нашей стране широкое распространение в работе с младшими школьниками получили подвижные игры и игры, подготовительные к спортивным. Такой игрой является мини-волейбол.

Мини-волейбол предполагает широкий охват школьников в возрасте 8—11 лет. Основная цель при этом — приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой, глубоко заинтересовать их этими занятиями, чтобы они вошли в привычку.

101

Характеристика игры. Мини-волейбол представляет собой упрощенный (в доступном виде) вариант игры в волейбол для детей 8—11 лет.

Игра проводится между двумя командами, каждая из которых должна отбить мяч на противоположную площадку и не допустить, чтобы мяч упал на свое поле. Игроки каждой команды могут передавать мяч руками (не лоя его) 3 раза. Каждый игрок может дотронуться до мяча только один раз после того, как его коснется партнер по команде или игроки соперника. Каждая ошибка приводит к проигрышу очка или права на подачу.

Место для игры, оборудование и инвентарь. Площадка для игры представляет собой прямоугольник длиной 12 м и шириной 9 м. Площадка очерчивается линиями. Длинные линии называются боковыми, короткие — лицевыми. Линия, которая соединяет середины боковых линий, называется с р е д н е и. На расстоянии в 3 м в правых углах площадки отмечается место подачи. Линии должны иметь ширину не более 5 см и находиться в одной плоскости с площадкой.

Сетка устанавливается над средней линией поперек площадки. Длина сетки 10 м, ширина 1 м. Сетка укрепляется при помощи троса толщиной 3—4 мм или веревки на двух стойках, которые должны быть расположены не ближе 0,5 м к боковым линиям. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2 м 00 см.

Мяч должен быть круглым, покрышка кожаная (или заменители кожи). Окружность мяча 60 см, вес до 200 г. При отсутствии таких мячей можно подобрать их из существующих для различных игр, подходящих по весу и размерам.

Участники соревнований. Участники соревнований делятся на две группы: 8—9 и 10—11 лет. Соревнования проводятся для девочек и мальчиков соответствующего возраста. В мини-волейбол могут играть школьники и более старшего возраста, которые не занимаются в ДЮСШ или школьной секции.

Состав команды и замена игроков. В игре участвуют две команды по шесть игроков. Вместе с запасными состав команды — двенадцать человек. В каждой партии команда может заменить основного игрока запасным и вернуть его снова в игру. Количество замен не ограничено. Однако запрещается одних игроков держать только на передней линии, а других — на задней. Замена игроков производится с разрешения судьи. В каждой партии команда имеет право на два перерыва по 30 с. Замены и перерывы даются по требованию учителя или капитана команды в момент, когда мяч находится вне игры (остановка игры). Все запасные игроки должны участвовать в игре. Игрок, удаленный судьей, не может вернуться в игру до конца матча.

Костюм игроков состоит из футболки (майки), трусов и тапочек. Разрешается играть в тренировочном костюме. Каждый игрок должен иметь на майке личный номер.

Расстановка игроков и смена мест. До момента подачи игроки обеих команд должны располагаться строго в определенной последовательности относительно друг друга. Последовательность расположения игроков относительно площадки — против движения часовой стрелки, начиная от места подачи. Расстановка устанавливается в начале каждой партии.

При выигрыше права на подачу игроки совершают смену мест: каждый игрок переходит на место предыдущего по часовой стрелке. Такой же переход команда совершает после того, как один игрок подал три подачи подряд.

Судейство и правила ведения игры. На каждую игру назначается судья и судья-секретарь (игру может обслуживать и один судья). Судья следит за соблюдением правил игры. Секретарь ведет счет очков, следит за очередностью подач, фиксирует **время** игры, перерывы и замены-игроков. К судейству можно привлекать школьников.

102

Продолжительность и результат игры. Игра состоит из двух партий по 15 мин (**при** длительных остановках игры время добавляется). Перерыв между партиями 5 мин. При подаче команда может выиграть два и даже три очка: три очка — если принимающая команда не коснется мяча, два — если коснется, но не перебьет через сетку. Выигрыш партии дает команде два очка, проигрыш с разрывом менее 10 очков — **одно** очко, с разрывом более 10 очков — 0 очков, ничья дает каждой команде по два **очка**. Счет игры может быть: 4:0; 4:1; 4:2; 3:2; 2:2; 3:3; 4:4; за неявку на игру команде засчитывается поражение со счетом 0:4.

Начало игры и подача мяча. Команда, производящая подачу, подает до тех пор, пока ее игроки не совершают ошибку. После этого подача переходит к другой команде.

Один игрок может выполнять не более трех подач подряд. После этого команда совершает переход и подавать будет уже другой игрок. Детям 8—9 лет можно разрешать подачу с укороченного расстояния до 3 м, если они в достаточной мере не овладели навыками подачи.

Удары по мячу. Мяч отбивается руками любым способом. Прикосновение мяча к телу выше пояса считается как удар. Каждая команда, направляя мяч через сетку, может произвести три удара подряд, не давая упасть мячу. Один игрок не имеет права делать два удара подряд (кроме блокирования). Касание мячом рук и головы при приеме считается как один удар.

Примерный протокол ведения игры

Партия и время	Команда «Сатурн»			Команда «Космос»		
	Счет игры	Общий счет партиях	Общий счет игры	Счет игры	Общий счет в партиях	Общий счет игры
I. партия Начало Конец						
II. партия Начало Конец						

Общий счет игры

СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводят двумя способами: круговым и с выбыванием.

Круговой способ

Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) и последующие места, занятые командами.

Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают номера с первого до последнего — по числу участвующих. По таблице определяют, какие «номера» встречаются между собой в каждый день соревнований. Команда, номер которой указан первым, играет на своем поле. Если число команд-участниц нечетное, то команда, рядом с номером которой указан номер в ско-

103

бках (он обозначает «недостающую» команду), в данный день свободна от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причем если число команд-участниц нечетное, то на 2 делят очередную четную цифру. Например, играют 7 команд. Следующую за 7-й четную цифру 8 делят на 2 и пишут столбиком цифры, начиная со второй половины, т. е. с 5:

5

6

7

При четном числе команд-участниц последнюю цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбцом цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут цифру 1, а в столбике (снизу вверх) — следующие по порядку цифры: 2, 3, 4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае 5) и т. д., помещая очередную цифру то под линией, то над ней:

	5		6		7				
5	4	6	5	7	6	1	7		
6	3	7	4	1	5	2	6		
7	2	1	3	2	4	3	5		
	1		2		3		4		

И так до тех пор, пока не возникнет необходимость поставить цифру 1 над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений;

если число команд-участниц четное, эти цифры образуют с последней четной одну из пар данного игрового дня. Например: 1—8, 8—5, 2—8, 8—6 и т. д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар, причем цифры справа от линии обозначают номера команд, играющих на своих площадках, а цифры слева — номера команд, играющих на площадках соперников.

Цифры под линиями также обозначают команды, играющие на своих полях, цифры над линиями — команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков образует очередной игровой день. Примеры:

Таблицы встреч

Для 7 и 8 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день
1—(8)	(8)—5	2—(8)	(8)—6
2—7	6—4	3—1	7—5
3—6	7—3	4—7	1—4
4—5	1—2	5—6	2—3
5-й день	6-й день	7-й день	
3—(8)	(8)—7	4—(8)	
4—2	1—6	5—3	
5—1	2—5	6—2	
6—7	3—4	7—1	

104

Для 3 и 4 команд

1-й день	2-й день	3-й день
1—(4)	(4)—3	2—(4)
2—3	1—2	3—1

Для 5 и 6 команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
1—(6)	(6)—4	2—(6)	(6)—5	3—(6)
2—5	5—3	3—1	1—4	4—2
3—4	1—2	4—5	2—3	5—1

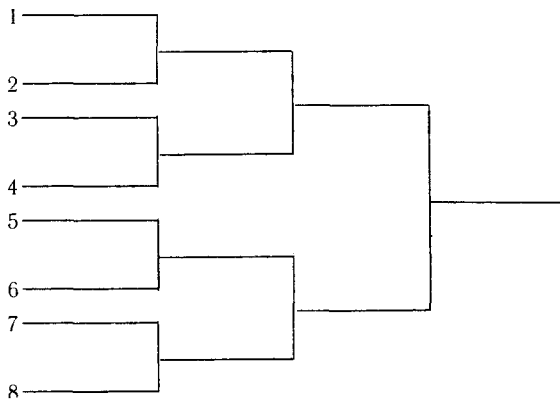
Способ с выбыванием

При проведении соревнований этим способом каждая команда выбывает после первого проигрыша.

Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяется жеребьевкой. Если число участвующих команд равно степени двух (4, 8, 16, 32 и т. д.), то названия команд располагают в таблице сверху в порядке, определенном жребием. Первая команда играет со второй, третья — с четвертой и т. д. В игру вступают все команды-участницы. Победители первого круга играют между собой (также попарно) в порядке «сверху вниз». Круг, в котором встречаются 8 команд, называют четвертьфиналом; круг встреч четырех команд — полуфиналом и, наконец, решающие матчи двух лучших команд — финалом. Команда, выигравшая финальную встречу, становится победительницей соревнований.

Таблица встреч для

1-й круг (четвертьфинальный)	8 команд	3-й круг (Финал)
	2-й круг (полуфинальный)	

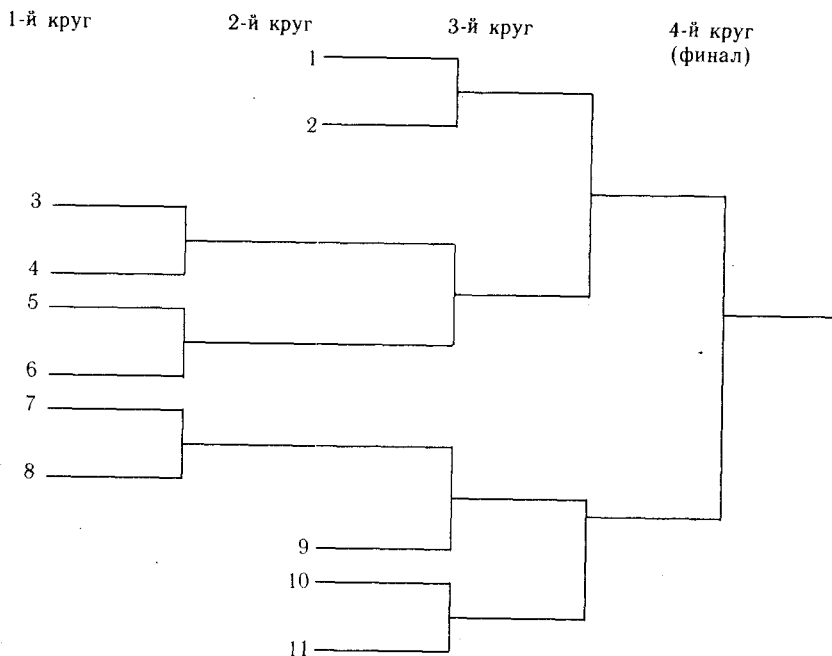


Если число участвующих команд не кратно двум, то часть из них (в зависимости от номеров, полученных в жеребьевке) вступает в игру со второго круга. Число команд, играющих в первом круге, определяют по формуле $(n-2x)X2$, где n — число команд-участниц, x — степень, определяющая число, максимально приближенное к n (2, 4, 8 и т. д.). Например, если в соревнованиях участвуют 11 команд, то в первый день встречаются 6 команд: $(11-2 \cdot 3)X2$.

Для команд, вступающих в игру со второго круга, «отводят» крайние верхние и

105

Таблица встреч для 11 команд



крайние нижние номера. Все номера распределяют, как и для играющих в первом круге; поровну между командами из верхней и нижней половины таблицы. Если же число участвующих команд нечетное, то команд, вступающих в игру со второго круга, в нижней половине таблицы будет на одну больше, чем в верхней. Пар, играющих в первом круге, наоборот, будет на одну больше в верхней половине таблицы.

Число команд, вступающих в соревнование со второго круга, расстановка их в верхний и нижний половинах таблицы, а также число команд, играющих в первом круге, приведены в таблице.

Общее число команд-участниц	Число команд, играющих в первом круге	Число команд, вступающих в борьбу со второго круга		
		всего	«сверху»	«снизу»
4	4			
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	8	1		
8	8			
9	2	7	3	4
10'	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1		1
16	16			
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7

106

Продолжение

Общее число команд-участниц	Число команд, играющих в первом круге	Число команд, вступающих в борьбу со второго круга		
		всего	«сверху»	«снизу»
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Как уже отмечалось, соревнования по волейболу в школе не являются одноразовым мероприятием, а продолжением учебно-тренировочного процесса. Они проводятся постоянно и занимают большое место в спортивной жизни школы: ребята соревнуются между собой внутри класса, участвуют в школьных и районных встречах. Поэтому важнейшим условием хорошей организации и четкого проведения соревнований является систематическая работа с активом.

В зависимости от возможностей школы формы работы с активом могут быть различны. Это семинары, куда входят теоретические и практические занятия, встречи с опытными судьями, посещение крупных соревнований (международных, первенств СССР и др.), стажировка на районных и городских соревнованиях, создание специальной «Библиотечки судьи», оформление стенда «Судье по волейболу», домашние задания, конкурсы судей и т. д.

В программу теоретических занятий семинара входит следующее: во-первых, общие вопросы: физкультурное движение в нашей стране: достижения советских спортсменов; характеристика соревнований по волейболу для юниоров, юношей и девушек у нас и за рубежом и др.; во-вторых, изучение правил игры; в-третьих, изучение правил соревнований по волейболу, вопросы организации соревнований, способов розыгрыша (круговой и с выбыванием), составления календаря игр, таблицы учета результатов. Особое внимание уделяется изучению технического отчета встречи. Для этого вначале

юные волейболисты осваивают заполненные квалифицированными судьями технические отчеты, затем учатся сами заполнять титульный лист, оформлять составы команд, ведение счета, расстановку, замены игроков и т. д. во время «игры за столом».

Теоретические занятия сочетаются с практическими. На практических занятиях последовательно создаются ситуации (в соответствии с изучаемыми разделами правил), требующие определенных действий судей, секретаря и т. д. Во время игр на практических занятиях несколько учащихся ведут технические отчеты, впоследствии разбирая их.

По мере овладения навыками судейства и освоения правил соревнований юные арбитры привлекаются к судейству встреч по волейболу в школе, в районе, городе.

Правила соревнований юные судьи должны усвоить очень хорошо. Причем надо учесть, что время от времени в правила соревнований вносятся изменения, о которых порой не все знают.

107

Судейская коллегия и обязанности судей.

Для проведения соревнований создается судейская коллегия. В ее состав входят:

главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, первые и вторые судьи, секретари, судьи на линии, счетчики очков, судьи-информаторы, судьи при участниках и врач на правах заместителя главного судьи. Минимальный состав судейской коллегии — главный судья, первые судьи и секретари.

Главный судья руководит проведением соревнований. Его решение обязательно для всего состава судейской коллегии, участников и представителей. Он распределяет обязанности между судьями, утверждает расписание игр и результаты соревнований, составляет отчет. Заместители отвечают за проведение соревнований на порученных им участках. Один из заместителей во время отсутствия главного судьи выполняет его обязанности. Главный секретарь ведет всю документацию (заявки, расписание, таблицы учета и т. д.).

Соревнования проходят интереснее, если есть судья-информатор. Он не только знакомит зрителей с составом участников, результатами встреч, но и комментирует игру, в спорных моментах дает грамотные пояснения и т. д.

Для проведения встречи назначается судейская бригада в составе первого и второго судьи, секретаря и судей на линиях (2 или 4). Нередко встречу в школьных соревнованиях проводит один судья, который и осуществляет судейство и ведет технический отчет. Однако это обедняет соревнования, не говоря уже о качестве их проведения. Здесь актив ребят может оказать неоценимую помощь.

Первый судья располагается на вышке у одного из краев сетки. Он является старшим в судейской бригаде и решает все вопросы, связанные с проведением игры. Его решения окончательны. Ошибки фиксируются свистком, при этом все игровые действия прекращаются. Судья останавливает игру только тогда, когда полностью уверен, что ошибка была совершена. Если он сомневается в этом, игру останавливать не следует. После свистка первый судья жестом или термином определяет характер ошибки и показывает, какая команда имеет право на подачу. Первый судья может отменить решение других судей (из его бригады), если посчитает их неправильными.

Второй судья располагается напротив первого судьи за боковой линией. В момент подачи он находится на стороне принимающей команды и контролирует расстановку. Главное внимание второй судья обращает на переход средней линии, касание сетки игроками, касание мячом антенн или переход мяча над антенной или за ней, дает разрешение на перерывы в партии по просьбе тренеров или капитанов команд.

Секретарь располагается напротив судейской вышки за вторым судьей. Его основная обязанность: тщательно вести технический отчет, следить за очередностью игроков на подаче (при получении командой права на подачу объявляет номер игрока, который должен подавать).

Теперь несколько замечаний непосредственно по правилам игры. Соревнования для участников 11—14 лет состоят из 3 партий (до двух выигранных), для участников 15 лет и старше—из 3 или 5 партий (до трех выигранных). Это устанавливается положением о соревнованиях.

В каждой партии команда может использовать два перерыва по 30 с. Во время перерыва игрокам не разрешается покидать площадку. Только тренер может давать в это время указания игрокам (не входя в площадку). Надо помнить, что просьба о перерыве или замене после свистка судьи на подачу не принимается. Между партиями перерыв разрешается не более 2 мин, перед решающей партией (по очередности третьей или пятой) дается 5 мин. Если по какой-либо причине игра была прервана

на время до 4 ч, то при возобновлении на той же площадке сохраняется результат, достигнутый командами к моменту перерыва. Если игра переносится на другую площадку или в зал, сохраняется счет сыгранных партий, а счет прерванной партии аннулируется. После перерыва более 4 ч встреча переигрывается.

При подаче надо находиться за лицевой линией в пределах площади подачи. Считается, что подача состоялась, когда мяч после удара не касается руки. До этого момента нельзя переступать лицевую линию подающему игроку. Остальные игроки должны находиться в пределах площадки и выполнять требования расстановки. При подаче удар наносится одной рукой по мячу, который не удерживается игроком (нельзя подавать «с руки»). Для выполнения подачи после свистка судьи игроку дается 5 с. Однако судьи не должны быть придирчивыми в этом отношении к игрокам. Если при подаче игрок подбросил мяч и не совершил подачи, а мяч, опускаясь, задел его, подача считается состоявшейся и мяч передается команде противника.

Команда имеет право произвести не более трех ударов подряд для направления мяча на сторону противника. Даже если, защищаясь, те игроки коснулись мяча при блокировании и мяч остался в игре, команда сохраняет право на три удара. Конечно, если от блока мяч уходит за пределы площадки, это касание считается за удар, и команде, чьи игроки выполняли блокирование, засчитывается ошибка (проигрыш очка или права на подачу).

Это изменение при традиционном восприятии игры дает команде право на «четвертый удар». В таких условиях создаются благоприятные возможности для перехода от защиты к нападению, что, как известно, в волейболе очень трудно осуществить качественно, особенно при защите от сильных нападающих ударов. Изменения в правилах позволяют первым (после касания на блоке) ударом завершить защитные действия и осуществить переход к нападающим. Последние же два удара уже будут чисто нападающими. А это существенно раздвигает рамки тактических возможностей команды. В частности, получит свое развитие тактика, имевшая раньше название «нападение с первой передачи и откидки», когда нападающий, встретив преграду над сеткой в виде блока, выполняет в прыжке передачу партнеру, который и производит удар. И блокирующим иногда выгодно «оставить» мяч на своей стороне, а затем

хорошо разыграть его.

Касание мяча одновременно двумя игроками одной команды фиксируется как два удара. При этом у команды остается только один удар, а никто из коснувшихся мяча игроков не имеет на него права. Если несколько игроков стремились принять мяч, а коснулся мяча один и другие с ним столкнулись, то засчитывается один удар и любой из игроков (кроме выполнившего удар) имеет право на касание мяча.

В блокировании имеют право участвовать только игроки передней линии. При блокировании разрешается переносить руки через сетку, однако нельзя при этом касаться мяча раньше, чем его коснется игрок нападающей команды. Блокировать первое или второе касание мяча игроками противоположной команды разрешается в том случае, когда мяч этим касанием направляется через сетку. Касание мяча при блокировании несколькими игроками рассматривается как одно касание. Однако касание будет и в том случае, когда мяч касается рук блокирующего, затем какой-либо части тела этого игрока. Любой игрок из участвующих в блокировании имеет право на второе касание мяча.

Игрокам задней линии запрещается блокировать. Нападать они могут только с задней линии, т. е. отталкиваться при прыжке на удар они должны за пределами линии нападения (приземляться после удара они могут в площади нападения — это не ошибка).

109

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

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

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

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

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

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

— предупреждение о неспортивном поведении (не означает наказания, а лишь предупреждает игрока (игроков) или команду (команды) от повторения подобного поведения в течение данной партии);

— наказание за грубое поведение (команда-соперник получает право на подачу или очко);

— удаление или дисквалификация. Удаление применяется как наказание за оскорбительные действия и предполагает отстранение игрока от дальнейшего участия во встрече до конца текущей партии. Дисквалификацией караются агрессивные действия. Эта мера наказания означает, что нарушивший правила должен покинуть игровое поле до конца встречи. При этом проигравшим очка или потерей подачи команду не наказывают.

Каждая из этих мер должна быть занесена в протокол встречи. Шкала наказаний за неправильное поведение. Повторение случая неправильного поведения одним и тем же игроком в течение одной партии влечет последовательное применение наказаний по «Шкале наказаний за неправильное поведение».

Шкала наказаний за неправильное поведение

Характер нарушения	Очередность нарушений	Санкции	Показываемые карточки	Последствия санкций
Неспортивное поведение	Первый раз	Предупреждение	Желтая	Предупреждение
	Второй раз	Замечание	Красная	Проигрыш подачи или очка
	Третий раз	Удаление	Красная и желтая вместе	Удаление на партию
Грубое поведение	Первый раз	Замечание	Красная	Проигрыш подачи или очка
	Второй раз	Удаление	Красная и желтая вместе	Удаление на партию
Оскорбительное поведение	Первый раз	То же	То же	То же
Агрессивное поведение	Первый раз	Дисквалификация	Желтая и красная одновременно	Удаление до конца встречи

110

Повторение любых действий, задерживающих встречу, игроками команды в течение партии должно быть наказано предупреждением. Делается оно капитану команды, но действие его распространяется на всех членов команды.

Дисквалификация за агрессивное поведение не предполагает каких-либо предварительных санкций.

Глава 7. ОЦЕНКА УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Педагогический контроль учащихся играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам игры в волейбол. Он проводится учителем на всех этапах обучения игре. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам обучения.

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовленности, провести объективный отбор в секцию, выявить преимущества или недостатки применяемых средств и методов обучения и т. д.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе учителя. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует.

В условиях работы школы берутся как количественные, так и качественные критерии. Основу педагогического контроля составляют контрольные испытания или тесты. Контрольные испытания — это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия. Все контрольные испытания условно подразделяют на виды, позволяющие определить уровень подготовленности: общей физической, специальной физической и технико-тактической. В зависимости от целей и задач контроля применяется от одного-двух до десяти и более различных тестов.

Важнейшим требованием, предъявляемым к достоверности контрольных упражнений, является так называемая их валидность (избирательность). Учитывая, что проведение контрольных испытаний в школе должно в свою очередь способствовать совершенствованию специальных двигательных качеств и навыков учащихся, необходимо подбирать такие контрольные упражнения, которые обладали бы наибольшей степенью воспроизводимости и валидности по отношению к основным (соревновательным) двигательным действиям.

Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми младшего и старшего возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Контроль специальной подготовленности учащихся младших классов направлен прежде всего на повышение их интереса к занятиям. В основу оценки по технико-тактической подготовленности берутся хорошо известные учителю качественные показатели рационального выполнения основных приемов игры. При этом всякое поощрение целеустремленности учащихся будет служить надежным педагогическим средством, способствующим достижению поставленной цели.

В работе с учащимися старших классов одной качественной оценки уже недоста-

111

точно. Здесь для усиления процесса обучения служат количественные показатели получаемые в результате контрольных испытаний и наблюдений в игре.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Контрольные испытания по технике

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированности навыков).

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями (см, рис. 39, в). При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Контроль подготовленности занимающихся в секции волейбола обуславливает необходимость обеспечения роста спортивного мастерства учащихся и стремления их к постоянному самосовершенствованию. В этой связи расширение диапазона средств педагогического контроля пойдет только на пользу.

Кроме контрольных упражнений, приведенных выше, можно использовать также следующие. Известно, что в успешных игровых действиях связующих игроков особую роль играет техника владения мячом при передачах. Для оценки надежности этого навыка используют усложненный вариант передач в мишень (стоя лицом и спиной) в следующей последовательности: передача над собой, передача в мишень (учитывается точность), поворот лицом, передача над собой на высоту 1—1,5 м, поворот на 180°, передача за голову в мишень (учитывается точность), поворот лицом, передача в мишень и т. д. Учитывается количество очков из 10 передач и число потерь мяча.

При достаточном уровне подготовленности в атакующих ударах можно использовать упражнения в атакующем ударе на точность с собственного набрасывания мяча. Достоинство этого теста состоит в том, что здесь испытуемый не зависит от передающего игрока. Как и при подаче, площадка делится на шесть равных квадратов. Атака средней силы выполняется из зоны 3 с разбега в один-два шага. Учитывается результат из шести попыток. Касание сетки, заступ за среднюю линию и другие ошибки засчитываются как попытки.

Особое значение имеет оценка блокирования. Это объясняется необходимостью стимулирования учащихся к освоению этого сложного технического приема. Однако объективно оценить навыки блокирования пока не представляется возможным. Как показывает опыт, хорошими предпосылками к этому, а также к повышению интереса учащихся, служит использование специального приспособления «Мяч за сеткой» (см. рис. 47), позволяющего измерять величину переноса рук через сетку. Приспособление можно устанавливать на любой высоте и расстоянии. Учитывается лучший результат переноса рук с касанием мяча из трех попыток в прыжке с места.

112

Хороший эффект оказывает также упражнение в блокировании атакующих ударов с собственного набрасывания мяча. При этом необходимо, чтобы партнеры были примерно одинаковыми по росту и уровню технической подготовленности. Учитывается число отраженных атак из десяти попыток.

| Наблюдения за действиями учащихся в игре

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля учителя. В большей мере это касается учащихся, занимающихся в секции волейбола.

Из большого многообразия способов контроля (экспертный, видеозапись, магнитофонная запись и т. д.) наиболее приемлемым в условиях работы учителя следует признать наблюдение в игре с помощью условно-кодированной записи (стенографирование). Она ведется путем наблюдений но заранее разработанной программе.

При этом регистрируется количество и результативности выполнения основных приемов игры. Чтобы наблюдения не были слишком обременительными, необходимо избирать наиболее информативные показатели.

Методика регистрации информативных показателей

Поддачи: выигранные (+), проигранные (0), затрудненные, когда соперник не принимает подачу в площадь атаки или связующий вынужден передавать мяч способом
снизу (V)-

Прием подачи: прием в площадь атаки или в зону выхода связующего (+), ошибка при приеме (0), затрудненный прием (V)-

Передачи для атакующих ударов: передача на удар без блока и против одного блока (-)-, передача на удар против двойного блока (V) явно некачественная передача или ошибка при передаче (0). Учитываются только действия связующего игрока в площади атаки при выполнении передач двумя руками сверху.

Прием атакующих ударов, в том числе отскочивших мячей от рук блокирующих:

мяч принят (+), ошибка при приеме (0).

Атакующие удары: мяч выигран (+), мяч проигран (0), мяч, оставшийся в игре (V).

Блокирование: мяч выигран блоком (+), мяч проигран или удар выполнен в обход блока (0), мяч, оставшийся в игре (отраженный или смягченный блоком (V)). Анализ соревновательных действий позволяет выявить следующие показатели:

— объем соревновательных действий;

— удельный вес отдельных игровых действий;

- вклад приемов игры (действий) в конечный исход игры;
- индивидуальную эффективность игровых действий;
- командную эффективность игровых действий.

При оценке результативности игровых действий используют два способа. При первом способе учитывают отношение каждого из показателей к общему числу всех случаев. Например, из 50 атакующих ударов выиграно 30(60%), проиграно 10(20%), осталось в игре 10(20%). Другой способ предполагает балльную оценку действий и отношение достигнутого результата к максимально возможному. Например, если выигрышные атакующие удары принять за 1, проигрышные за 0, а оставшиеся в игре за 0,5, то получим следующий показатель:

$$\frac{30 + 5 + 0}{50} \times 100\% = 70\%.$$

Аналогично определяется результативность и других действий. Исключение составляет оценка результативности приема атакующих ударов. В этом случае оценка результативности будет выражена отношением числа принятых мячей к общему числу.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Для оценки общей физической подготовки используется общепринятая методика по нормативам комплекса БГТО.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести. Использование большого количества тестов в рамках учебных занятий трудно осуществимо и вряд ли оправданно.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке (рис. 38). Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу лучше оценить посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный учащимся, из трех попыток.

Для оценки прыгучести следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова (см. рис. 45).

Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте — поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. Учитывается лучший результат из трех попыток.

В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола.

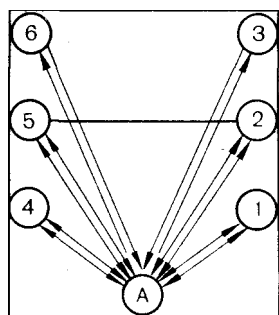


Рис. 38. Для занимающихся в секции волейбола, кроме контрольных упражнений, представленных выше, можно дополнительно использовать бег на 30 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, метание теннисного мяча из-за головы на дальность (правой рукой, левая нога впереди; левой рукой, правая нога впереди).

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Интегральный показатель уровня подготовленности учащихся отдельно по технико-тактической и физической подготовленности можно получить, если по каждому тесту весь класс (группу) проранжировать в возрастающем порядке. В соответствии с местами, которые заняли учащиеся, им начисляются очки по сумме занятых мест и определяется уровень в каждом виде подготовки.

Следует подходить дифференцирование при оценке уровня освоения программного материала по волейболу на уроках физической культуры.

V класс: уметь останавливаться после перемещения, выполнить передачу сверху двумя руками в стену после собственного подбрасывания.

VI класс: уметь выполнить перемещения и остановку; передачу мяча сверху двумя руками и прием снизу двумя руками — на месте.

VII класс: уметь выполнить задания по сигналу во время перемещения; передачу сверху двумя руками и приема снизу — после перемещения вперед и остановки;

нижнюю подачу через сетку с расстояния 4 м.

VIII класс: уметь выполнить имитацию приема снизу и передачи сверху по сигналу; шесть передач в стену подряд, расстояние не менее 1 м, 4 передачи в парах, расстояние 3 м; прием снизу двумя руками от подачи через сетку с расстояния 4 м;

три попадания нижней подачей в площадку из шести попыток.

IX класс: уметь выполнить задание во время перемещения в ответ на сигнал;

5 передач над собой; принять мяч от верхней прямой подачи с 6 м через сетку; нападающий удар по мячу в держателе; блокирование удара по мячу в держателе; четыре попадания нижней подачей (два в правую, два в левую половину площадки) из семи попыток.

X класс (юноши): уметь выполнить передачу сверху двумя руками и прием снизу в парах в движении; подачу верхнюю прямую в пределы площадки с расстояния 6 м, 3 попадания из 6 попыток; нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

X класс (девушки): уметь многократно выполнить передачу сверху двумя руками и прием снизу в парах; нижнюю подачу в правую и левую половину площадки, нападающий удар и блокирование, когда мяч установлен в держателе.

XI класс (юноши): уметь применять в игре основные технические приемы (подачу, прием снизу и передачу сверху двумя руками, удар, блокирование).

XI класс (девушки): уметь применять в игре подачу, прием мяча снизу, передачу сверху двумя руками и передачу через сетку в прыжке или нападающий Удар.

В таблице представлены некоторые требования по физической подготовке к членам секции волейбола.

115

Таблица

Контрольные испытания по физической и технической подготовке для занимающихся в секции волейбола

Виды испытаний	10—	1 лет	12--13 лет		14—15 лет		16-17 лет	
	мальчик	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юнош	девушки
Бег 92 м (к 6 точкам), с	31.0	32.0	30.0	31.0	29.0	30.0	28.0	29.0
Бег 6X 5 м, с	12,5	12,8	12,0	12,4	11,0	11,8	10,5	11,2
Прыжок толч ком двух ног, см								
с места	40	35	50	40	55	43	60	46
с разбега	45	40	55	45	60	48	65	50

Метание теннисного мяча через сетку в прыжке из зоны 4 в зону 5 (попадание в цель — гимнастический мат, пять попыток):	Сетка: 2,1 м	2,0 м	Сетка: 2,2 м	2,1 м				
более сильной рукой	3	2	4	3				
более слабой рукой	2	1	3	2				

Глава 8. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

ХАРАКТЕРИСТИКА ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ

Специфические особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому и призвано способствовать использование вспомогательного оборудования и инвентаря. Вспомогательное оборудование и инвентарь в значительной мере облегчают организацию занятий и повышают плотность урока, создают возможность внести разнообразие в занятия. А это в свою очередь повышает эмоциональность занятий, помогает воспитывать у школьников прочный интерес к волейболу и является одним из важнейших условий успешной работы.

По характеру воздействий все необходимое оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: для технико-тактической и для физической подготовки. Основу первой группы составляют подвесные мячи и различного рода приспособления и устройства, фиксирующие необходимое положение мяча для воздействия на него при изучении приемов игры. Во второй группе наиболее важными являются средства, устройства и приспособления для развития скоростно-силовых качеств и прыгучести (набивные мячи, штанга, гантели, прыжковые тумбы и др.).

116

ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

В спортивном зале должны быть оборудованы приспособления для укрепления удлиненной сетки (в длину зала). В углах, противоположных месту подачи, закрепляются мячи на резиновых амортизаторах. Если зал большого размера, его необходимо разделить на две половины и установить две сетки. Над сеткой должны быть приспособления для установки подвесных мячей (для обучения отбивания мяча кулаком и блокированию). На стенах зала (лучше за пределами площадки) должны быть мишени. В углу или другом месте устанавливается «Экран прыгучести», переносные кольца.

На открытом воздухе следует оборудовать не менее двух площадок. Мячи на амортизаторах можно укрепить между деревьями или столбами (от мяча к земле прикрепляется шнур для предотвращения длительных колебаний мяча). А вот перечень инвентаря: волейбольные мячи — один на двух учащихся на секционных занятиях и на трех-четырех на уроках; набивные мячи весом 1,2 кг и 3 кг, количество — один на двоих-троих. Кроме набивных мячей, нужны и другие виды отягощений. В первую очередь — мешочки удлиненной формы, наполненные песком, весом от 3 до 10 кг. Они кладутся на плечи. Пригодятся и гири весом 10—20 кг.

Для специальных упражнений нужны теннисные и резиновые мячи, подвесные мячи, держатели мяча, разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в глубину.

Такое оборудование может быть изготовлено самими учащимися в школьной мастерской.

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Подвесные мячи — незаменимое средство начального обучения волейболу в школе. К волейбольному мячу крепится кожаная петля, к которой привязывается шнур (резинка). С помощью блока или крюка на кронштейне мяч устанавливается на нужной высоте.

Мишени на стене. Используют несколько разновидностей мишеней (рис. 39):

обычные (а, в), в виде концентрических окружностей и цифровые (б). Расстояние между кругами 20 см (диаметр мяча), ширина линии 1 см. Цифры от 1 до 10—12 могут быть расположены хаотично или в определенном порядке. Мишени необходимы для развития меткости игровых действий, периферического зрения, техники владения мячом. Их можно выполнять в мишень после поворота налево (направо) на 90°. Расстояние от центра мишеней до пола 3—4 м.

Переносные и подвесные кольца. Их иногда называют маяками метких передач. Применяют две разновидности колец: переносные — для совершенствования меткости скоростных передач (рис. 40) и подвесные — для совершенствования меткости навесных передач (рис. 41). Переносные кольца диаметром 80—100 см располагают вертикально на расстоянии 3,5—4,0 м от пола. Подвесные кольца диаметром 50—80 см устанавливают горизонтально в непосредственной близости от сетки (в зонах 4,2) или непосредственно на сетке (или тросе). Конструкция колец весьма проста. Так, для переносных колец используют станину от гимнастических брусьев. На станине вертикально крепят трубы. В трубу вставляют другую трубу меньшего диаметра, изогнутую сверху. Она будет подвижной, что позволяет закреплять ее на нужной высоте зажимом. На верхнем конце изогнутой трубы (или сверху и снизу) закрепляют металлическое кольцо (кольца). С помощью зажима кольцо может быть установлено и в вертикальной плоскости.

Удлиненная сетка. Устанавливается по длине зала и позволяет увеличить плотность выполнения упражнений по технике и тактике в 2—3 раза. Особенно она незаменима при проведении подготовительных к волейболу и учебных двусторонних игр. В этом случае площадку можно делить на несколько уменьшенных размеров, что в наибольшей мере отвечает задачам начального обучения.

Мяч на амортизаторах. Он устанавливается в углу зала (рис. 42). К мячу пришиваются (приклеиваются) кожаные петли (а), к которым крепятся резиновые растяжки (б) (рис. 42). В качестве растяжек используются резиновые медицинские бинты. На свободных концах растяжек укреплены карабины (в), с помощью которых снаряд устанавливается на нужной высоте на рамах (г) с петлями (д).

Чтобы исключить длительное колебание мяча после удара, от мяча вниз к полу привязывают прочный шнур (е). Тренажер используют для развития координации движений при атакующем ударе.

Держатели мяча (рис. 43). Эти тренажеры служат для освоения ударных движений при подачах и атакующих ударах. Их два вида — замковый и пружинный. Их можно устанавливать непосредственно у сетки, что значительно приближает условия выполнения атакующих ударов к условиям выполнения приемов в игре. В замковом держателе к концу шеста с помощью карабина крепится кожаный ремень с замком (защелкой а). Замок надевается на шнуровку мяча или специальную петлю, пришитую к мячу. При ударе мяч свободно летит в заданном направлении. Замок изготавливается из стальной проволоки. В пружинном держателе мяч удерживается с двух сторон стальными дужками-пружинами.

Подставка для блокирования. Она изготавливается из дерева, ширина подставки 50—60 см, высота должна обеспечить положение ладоней над сеткой, как при блокировании, но стоя на подставке. Длина одной секции 2—3 м.

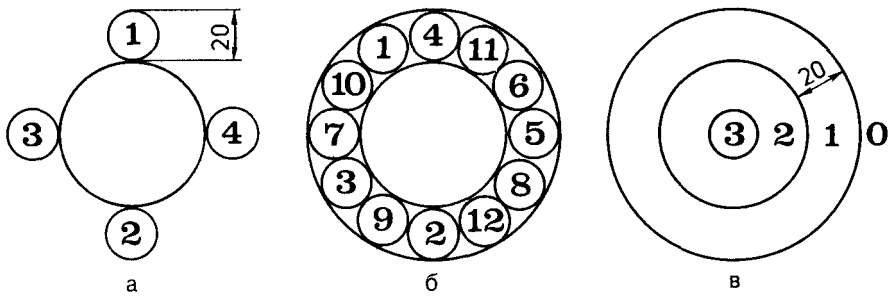


Рис. 39

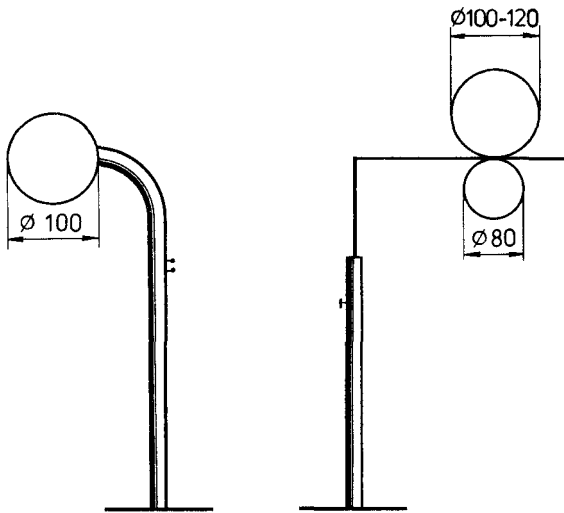


Рис. 40

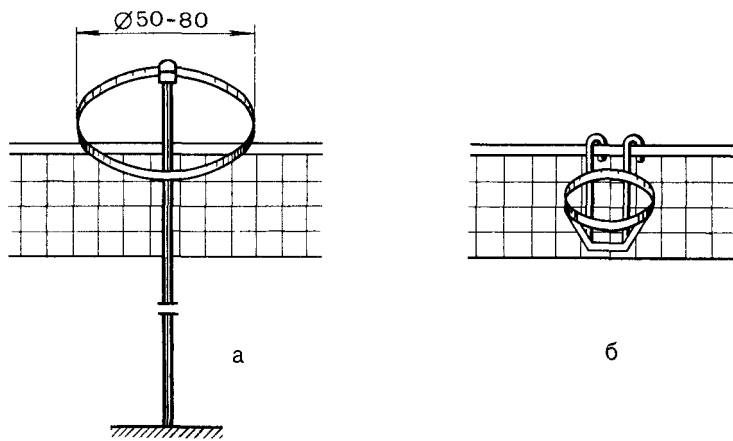


Рис. 41

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Набивные мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста

Скакалки. Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

Прыжковые тумбы. Используются для развития прыгучести: серийные на-прыгивания и спрыгивания с последующим прыжком вверх с доставанием подвесных мячей. Прыжковые тумбы можно использовать в качестве подставок при изучении блокирования.

Кистевые тренажеры. С помощью кронштейна на стене горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба диаметром 3—4 см, к которой подвешен трос с грузом на другом конце (рис. 44, а). Груз поднимают вверх, вращая рейку кистями, затем медленно опускают на лол или на специальную мягкую подставку. Другой тренажер (рис. 44, б) удерживают в руках на весу. Вес груза меняется. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук. Их достоинство заключается в том, что учащиеся в соперничестве упражняются с повышенным интересом.

Экран прыгучести (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести

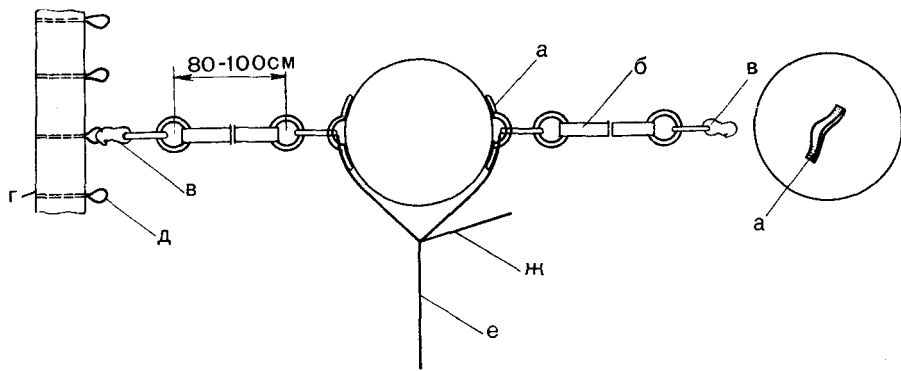


Рис. 42

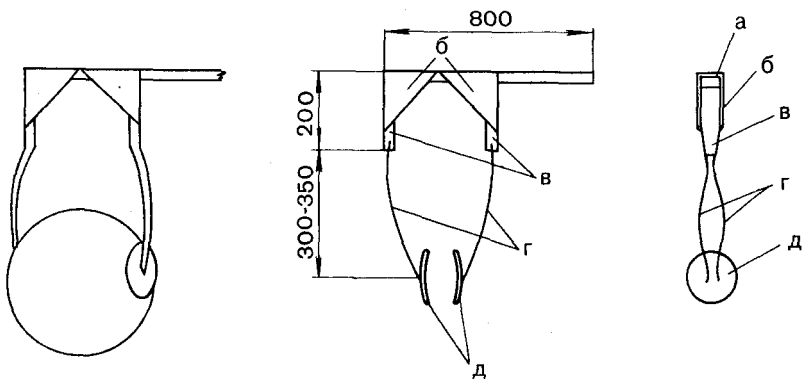
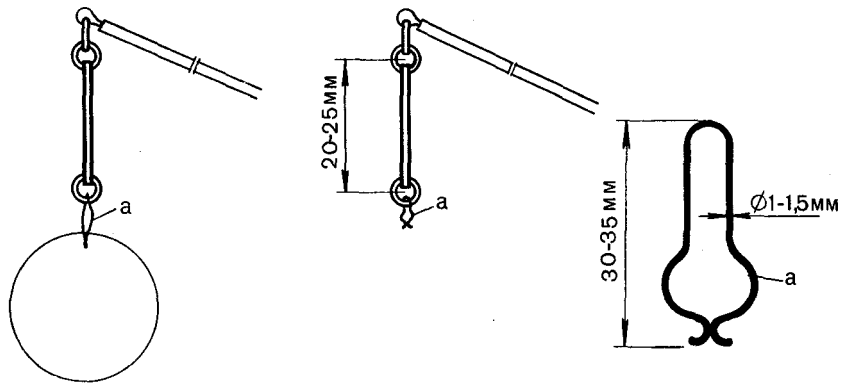


Рис. 43

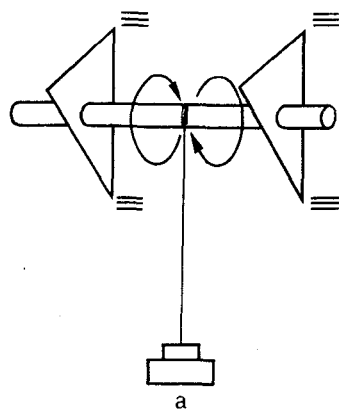


Рис. 44

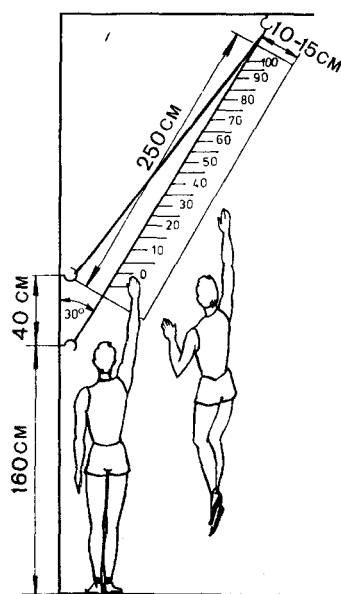
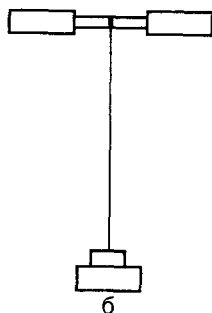


Рис. 45

и оценки высоты прыжка (рис. 45). Лента темного цвета (дерматин, клеенка) устанавливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Расстояния между линиями по краю ленты 11 см 6 мм, а при установлении ленты по отношению к поверхности площадки это расстояние будет равно 10 см. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть стационарным с большим диапазоном показателей (нет необходимости передвигать ленту, учитываются только точки касания рукой стоя и в прыжке).

Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале учащийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев. Затем учащийся выпрыгивает с места или с разбега, дотрагивается до одного из делений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособления в том, что, во-первых, оно отражает специфику волейбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес учащихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационарным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

Наклонный держатель мячей (рис. 46). Изготавливается из металлической трубки. Посредством кронштейна или зацепов его можно прикрепить к стене в углу зала или на гимнастической стенке. К нижней части трубки приваривают крючки, на которые подвешиваются теннисные мячи, с вмонтированными стержнями с крючками. Расстояние между крючками 10 см. Расстояние от нижнего крючка до пола 2 м 20 см.

В прыжке с места или с разбега учащийся снимает мяч с нижнего крючка и одевает на более высокий, и так — до самого высокого. Тренажер способствует развитию прыгучести и координации движений в безопорном положении.

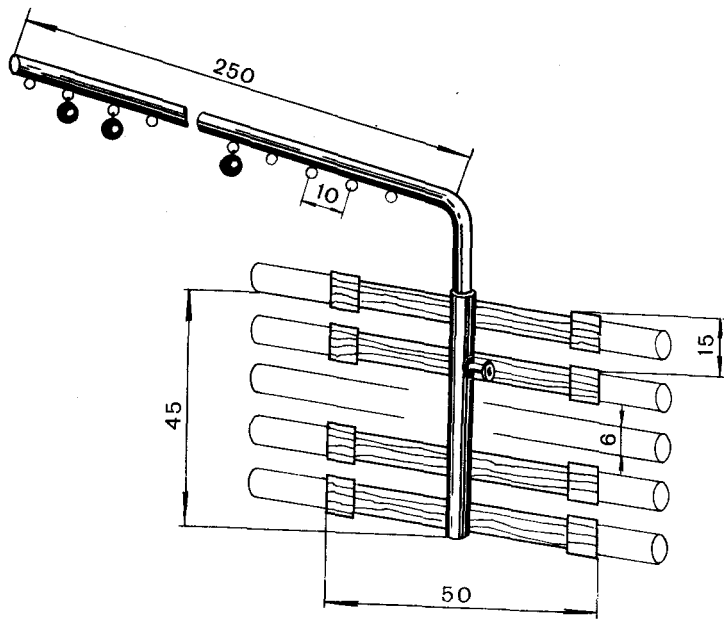


Рис. 46

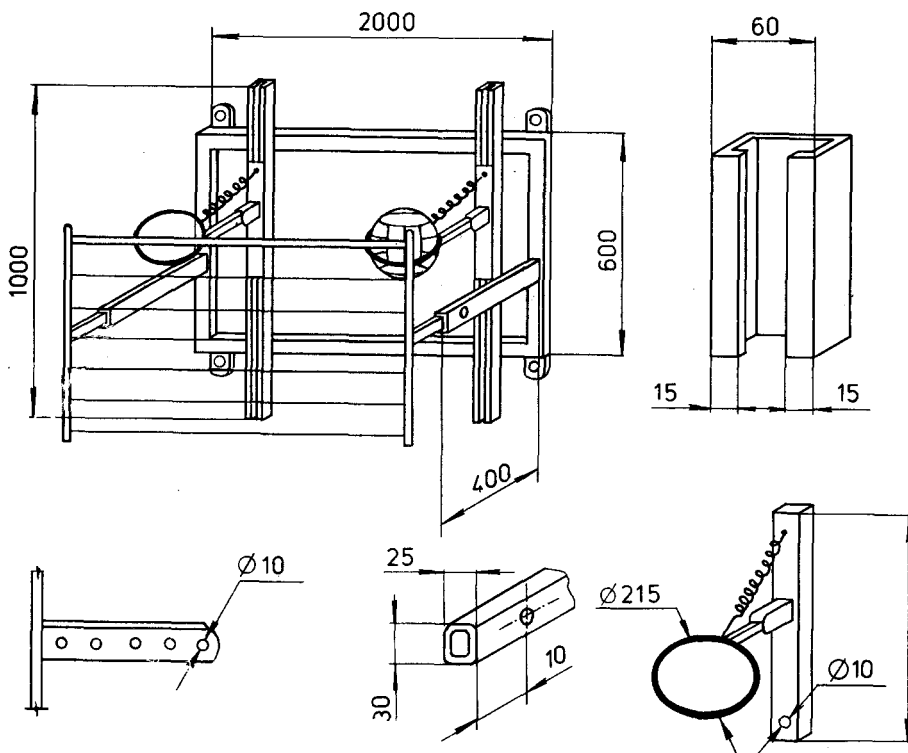


Рис. 47

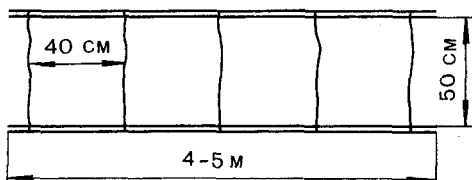


Рис. 48

Мяч за сеткой. Предназначен для освоения навыка активного воздействия кистями рук на мяч при блокировании на стороне соперника. Устройство представляет собой часть сетки (1—2 м) с мячами на пружине, которые устанавливаются на различной высоте и расстоянии мяча от сетки (рис. 47).

Прыжковая лестница. Применяется для развития прыгучести и координации движений. Два шнура длиной 4—5 м (рис. 48) соединяет резинками на ширине 50 см через каждые 40 см.

Один конец лестницы закрепляется за гимнастическую стенку, другой удерживает учащийся. Выполняются серийные прыжки толчком двумя ногами на оптимальной высоте, которая регулируется самими учащимися.

Штанга, гири весом 16, 24, 32 кг, разборные гантели. Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа; с гирей стоя на двух гимнастических скамейках (гиря удерживается на вытянутых руках впереди и при приседании опускается между скамеек) и другие упражнения выполняются учащимися с большим интересом.

Кроме перечисленного ранее, необходим и другой инвентарь: теннисные мячи (обычные и утяжеленные), резиновые (литые), баскетбольные. 4^У^Тбольные способствуют развитию специальных физических качеств в единстве с освоением техники (метод сопряженных воздействий).

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Судейская терминология

Игровые действия	Судейские термины
Игрок, подбросив мяч, коснулся его Мяч подан до свистка судьи Игрок в момент подачи наступил на лицевую линию или переступил ее подача выполнена не из зоны подачи Мяч подан с нарушением порядка перехода Мяч при подаче задел сетку Мяч упал за пределы площадки Мяч упал в пределах площадки Мяч коснулся потолка или какого-либо предмета При подаче игрок бросил мяч Неправильная расстановка игроков в момент подачи Команда более трех раз коснулась мяча Мяч брошен	«Подача состоялась» «Без свистка» «Линия» «Не с места» «Не в очередь» «Сетка» «Мяч - - за» «Мяч в поле» Название, предмета, которого коснулся мяч: «Потолок» и др. «Бросок» «Расстановка» «4 касания» «Бросок»

123

Продолжение

Игровые действия	Судейские термины
Мяч прижат игроком к сетке или задержан в руках Мяч прикоснулся к телу ниже пояса Мяч прокатился по телу игрока или коснулся его тела два раза подряд Игрок коснулся сетки Игрок перенес часть тела под сетку на сторону соперников, чтобы отвлечь их внимание, или коснулся соперника Игрок полностью перешел среднюю линию и кос	«Задержка» «Ниже пояса» «Двойной» «Сетка» «Мешает играть»

<p>нулся площадки соперника Игрок задней линии (зоны) атаковал с площадки нападения или заблокировал мяч Игрок перенес руку (руки) над сеткой, касаясь мяча на стороне противника Игрок коснулся мяча, используя посторонний предмет</p> <p>Игрок при нападающем ударе или блокировании воспользовался поддержкой других игроков Два игрока разных команд совершили ошибки одновременно</p>	<p>«Линия»</p> <p>«Зона»</p> <p>«Игра на стороне соперника» Название предмета, которого коснулся игрок, например «Стена»</p> <p>«Поддержка»</p> <p>«Спорный»</p>
---	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
Жесты судей

<i>Жест</i>	<i>Игровое действие</i>	<i>Кто судит Описание жест;</i>
<i>Рис. 1</i>	<i>Разрешение на выполнение подачи</i>	<i>1 С</i> <i>Показать рукой направление подачи</i> <i>1 с.</i> <i>11 с.</i>
<i>Рис. 2</i>	<i>Команда, выполняющая подачу</i>	<i>Вытянуть руку в сторону команды, которая должна выполнить подачу</i> <i>1 с.</i> <i>11 с.</i>
<i>Рис. 3</i>	<i>Смена площадок</i>	<i>фронтально расположенные согнутые руки (левая рука впереди и правая сзади) повернуть вокруг туловища</i> <i>1 с.</i> <i>11 с.</i>
<i>Рис. 4</i>	<i>Перерыв на отдых</i>	<i>К пальцам вертикально поднятой кисти (со стороны команды, которой предоставлен перерыв на отдых) приложить горизонтально ладонь другой руки</i> <i>1 с.</i> <i>11 с.</i>
<i>Рис. 5</i>	<i>Замена</i>	<i>Производить круговые движения предплечий вокруг друг друга</i> <i>1 с.</i>
<i>Рис. 6</i>	<i>Предупреждение или замечание за неправильное поведение</i>	<i>Показать желтую карточку при предупреждении и красную карточку при замечании</i>

Продолжение

<i>Жест</i>	<i>Игровое действие</i>	<i>Кто судит Описание жеста</i>
<i>Рис. 7</i>	<i>Удаление</i>	<i>1 с. Показать обе карточки совместно I» од-</i>
<i>Рис. 8</i>	<i>Дисквалификация</i>	<i>1 с. Показать обе карточки отдельно в разных руках</i>
<i>Рис. 9</i>	<i>Конец партии (или матча)</i>	<i>1 с. II с. Согнуть руки с открытыми кистями перед собой на груди крест-накрест</i>
<i>Рис. 10</i>	<i>Мяч не выпущен из рук в момент совершения удара по нему при подаче или броске</i>	<i>1 с. Поднять вытянутую руку повернутой кверху ладонью</i>
<i>Рис. 11</i>	<i>Задержка в подаче</i>	<i>1 с. Поднять пять разведенных пальцев</i>
<i>Рис. 12</i>	<i>Ошибка при блокировании или заслон</i>	<i>1 с. II с. Поднять обе руки вверх, ладони направлены к площадке (наружу)</i>
<i>Рис. 13</i>	<i>Ошибка в расстановке или ошибка при переходе</i>	<i>1 с. II с. Делать круговое движение указательным пальцем</i>
<i>Рис. 14</i>	<i>«Мяч в поле»</i>	<i>1 с. II с. Вытянуть руку и пальцами показать на пол</i>
<i>Рис. 15</i>	<i>«Мяч — за»</i>	<i>1 с. II с. Поднять предплечья в вертикальное положение, кисти открыты, ладони обращены к туловищу (вовнутрь)</i>
<i>Рис. 16</i>	<i>Мяч задержан</i>	<i>1 с. Медленно поднять предплечье, ладонь повернута кверху</i>
<i>Рис. 17</i>	<i>Двойное касание</i>	<i>1 с. II с. Поднять два разведенных пальца</i>
<i>Рис. 18</i>	<i>Четыре касания</i>	<i>1 с. II с. Поднять четыре пальца</i>
<i>Рис. 19</i>	<i>Касание мячом игрока ниже пояса</i>	<i>1 с. II с. Сделать движение одной рукой (ладонь повернута кверху) от пояса по направлению к полу</i>

Рис. 20	Касание сетки мячом при подаче или касание сетки игроком	Коснуться верхнего края сетки или са мой сетки сбоку, в соответствии с ошибкой 1 с.
Рис. 21	Нападение в пространстве противника	Перенести руку через верхний край сетки, ладонь повернута вниз

125

Продолжение

Жест	Игровое действие	Кто судит .Описание жеста
Рис. 22	Запрещенное атакующее действие игроком задней линии	1 С. II с. Поднять руку вверх и сделать спускающее движение предплечья, кисть открыта
Рис. 23	Переход на площадку противника	1 с. 11 с. Показать на среднюю линию
Рис. 24	Обоюдная ошибка и переигровка	1 с. Поднять оба больших пальца в вертикальное положение
Рис. 25	Касание мяча	1 с. 11 с. Задеть ладонью одной руки пальцы другой, вытянутой в вертикальное положение
Рис. 26	Наказание за задержку	1 с. Показав карточку провинившейся команде, указать ею на часы
Рис. 27	Мяч прошел под сеткой	1 с. II с. Указать рукой на среднюю линию
Рис. 28	«Мяч в поле»	Л Показать флажком вниз
Рис. 29	«Мяч — за»	Л Поднять флажок вверх
Рис. 30	Касание мяча	Л Поднять флажок и задеть его ладонью свободной руки
Рис. 31	Прохождение мяча за антеннам» или ошибка в подаче	Л Махать флажком над головой и соответственно показывать на антенну или лицевую линию
Рис. 32	Невозможность принятия решения	Л Поднять и скрестить руки на груди, кистями к туловищу

Примечание; 1 с.— первый судья, 11 с.— второй судья. Л — судья на линии;
нумерация рисунков на первой колонке соответствует порядковой нумерации жестов на рис. 49.



Рис. 49

КОНЕЦ

