

Д.Г. СИДОРОВ

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ  
В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Учебно-методическое пособие



Нижний Новгород  
2022

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»

---

Д.Г. СИДОРОВ

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

Нижний Новгород  
ННГАСУ  
2022

УДК 796.325 (076)  
ББК 75.729

Сидоров Д.Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегород. гос. архитектур.-строит. ун-т.-Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 55 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW)

Спортивная игра «Волейбол» формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи. Данное учебно-методическое пособие позволит систематизировать и углубить знания по дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективный курс)» – из раздела программы «Волейбол». Данное учебно-методическое пособие содержит подробное описание правил игры, методику обучения техническим приемам с применением подготовительных, подводящих упражнений. В пособие отражены необходимые оптимальное сочетание средств, форм и методов тренировки применительно к конкретным условиям. Учебно-методическое пособие предназначено для студентов очной и заочной форм обучения (СПО и ВУЗов) различных специальностей.

ББК 75.1

© Д.Г. Сидоров, 2022  
© ННГАСУ, 2022

## Содержание

	<b>Введение</b>	5
<b>1.</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ</b>	6
<b>2.</b>	<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ИГРЫ</b>	11
<b>2.1.</b>	Технические приемы игры в нападении	12
<b>2.2.</b>	Технические приемы игры в защите	17
<b>3.</b>	<b>МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ</b>	20
<b>4.</b>	<b>ТРЕНИРОВКА ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ</b>	24
<b>4.1.</b>	Практические упражнения для обучения технике игры	29
	<b>Список использованной литературы</b>	53

## Введение

Осуществление на практике приобщения к здоровому образу жизни требует совместных усилий педагогов, преподавателей физической культуры, спортивных специалистов, родителей и самих учащихся. В этом аспекте игра волейбол является средством формирования всесторонне развитой личности, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков, а также способствует разносторонней физической подготовки занимающихся.

Игра волейбол характеризуется высокой динамичностью, универсальностью технико-тактической подготовки игроков, способностью выполнять двигательные действия в вариативных условиях игровой деятельности, что связано с высокой работоспособностью в течение всей игры. Волейбол, как командная спортивная игра способствует развитию у студенческой молодежи многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни и производственной деятельности. Волейбол входит в программу по физической культуре и является одним из средств решения основных задач физического воспитания студенческой молодежи: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Игровая деятельность способствует развитию интеллектуальных способностей, креативности мышления, толерантности поведения, умению реализовать приобретенные навыки в социокультурной среде. Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Данное пособие направлено на решение следующих задач: изучение теоретических основ игровой и соревновательной деятельности, овладение содержанием игры, приобретение методических и организационно-педагогических компетенций, необходимых в профессиональной деятельности.

# 1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста. Структура отдельных технических приемов в волейболе, кажется, довольно простой, но ее эффективное применение в игре связано с определенными трудностями:

- кратковременность касания мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку;
- малая площадь соприкосновения с мячом усложняет достижение точности выполнения приема;
- три касания мяча требуют высокой точности исполнения и целенаправленности.

Поэтому овладение рациональной техникой игры – главная задача технической подготовки волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- ✚ Принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- ✚ Целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
- ✚ Знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
- ✚ Знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;

- ✚ 5Подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной без искажения ее сущности.

Техническая подготовка – это процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования. Спортивная техника должна рассматриваться в тесной взаимосвязи с уровнем развития физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование техники игры.

*Основными задачами технической подготовки являются:*

- ✚ Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
- ✚ Овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
- ✚ Улучшение деталей техники при выявлении причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.
- ✚ Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.
- ✚ Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Обучение и совершенствование в технике – это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого – достижение высшего спортивного мастерства.

Этап начального разучивания. На этом этапе создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение. Сначала упражнение выполняется неверно, выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

### Методические задачи и приемы обучения

Овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия нецелесообразны, так как образование новых координаций быстро утомляет нервную систему. Изучение сложных технических приемов целесообразно по частям, а более простых – в целом. Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

Этап углубленного разучивания – формирование умения совершенного выполнения двигательного действия. Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация процессов с развитием внутреннего торможения.

### Методические задачи и приемы обучения

Детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышается. Перерыв между занятиями 2-3 дня не снижает эффективности в обучении. Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие – словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка – стабилизация и автоматизация действия. При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

### Методическая задача и приемы воздействия

Дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию помех (свет, шум и др.).

Совершенствование мастерства должно происходить в соответствии с индивидуальными особенностями игрока. Применяется словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки. Используется многократное повторение упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при



максимальном напряжении мышечных и волевых усилий. Для совершенствования техники используют различные упражнения, сочетания приемов и чередование их в определенной последовательности, в меняющихся условиях игры. Кроме того, широко используют игровые упражнения (в том числе подвижные игры), учебные и товарищеские игры.

Разнообразное сочетание методов и средств создает неограниченные возможности для совершенствования техники игры. Особенно важна на каждом этапе последовательность постановки педагогических задач. Необходимо, чтобы занимающиеся прежде всего:

- освоили исходное положение, из которого выполняются движения;
- знали, какие части тела принимают участие в этих движениях и, каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;
- выполняли движение с оптимальной амплитудой;
- сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;
- приступили к совершенствованию движения.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за другим (перемещение – остановка скачком – принятие основной стойки – верхняя передача). В связке изучают переход от одного приема к другому, где видоизменяются конечные движения предыдущего приема и начальные следующего.

Овладение спортивной техникой игры в волейбол в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, во время выполнения, после выполнения технического приема).

- ✚ 4. Попытки практического выполнения приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом и по частям.
  - ✚ 5. Упражнения в парах с мячами в самых простых условиях.
  - ✚ 6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.
  - ✚ 7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличения количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.).
  - ✚ 8. Выполнение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре. На всех этапах обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.
- ✓ Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:
- Недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы).
  - Неправильное представление движения в техническом приеме.
  - Неверное ощущение мышечных восприятий.
  - Нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема.
  - Несистематическое посещение учебно-тренировочных занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.
  - Отсутствие соревновательности не дает стабилизироваться технике приемов.
- ✓ Основные методические приемы исправления ошибок:
- –ясное понимание занимающимся принципиальных основ техники движений;
  - –создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
  - –направленное прочувствование движений с внешней помощью;
  - –избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
  - –сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема.

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут тем успешнее, чем раньше и качественнее будут исправляться ошибки. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные могут являться производными от основных ошибок.

## 2. ТЕХНИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ИГРЫ

В основу техники игры в волейбол входят – технические приемы и их разновидности (модификация). Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста. Каждый прием игры представляет собой систему взаимосвязанных движений. В приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная фаза* включает в себя исходное положение, основной задачей которого является готовность к действию. В этой фазе создаются наилучшие условия для решения смысловой задачи.

*В основной фазе* осуществляется 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 целевому признаку включает:
  - перемещения по площадке;
  - передачи мяча, прием мяча, подачи, прием-передачи;
  - атакующие удары;
  - различное блокирование.
- ✓ *Для игры в нападении служат:*
  - подачи (нижние прямая и боковая, верхние прямая и боковая, подача в прыжке);

- передачи двумя руками сверху и снизу;
- нападающие удары – (прямой, с переводом, боковой);
- стойки и перемещения.
- ✓ Для игры в защите служат:
- прием двумя руками снизу и сверху в опорном положении и в падении;
- блокирование одиночное и групповое;
- стойки и перемещения. В каждом приеме выделяют разновидности.

## **2.1. Технические приемы игры в нападении**

Стойка представляет собой положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения – позы игрока, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стойки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации волейболист использует различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствием вертикальных колебаний общего центра масс (ОЦМ)), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах. Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при передаче мяча, летящего в стороне от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

В двойном шаге тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед и перекаат с пятки на носок, вслед за чем выставляется вперед нога, стоявшая сзади, создавая стопорящий момент. Скачок от двойного шага отличается более широким шагом и наличием без опорного положения.

Передача мяча двумя руками сверху. С помощью передачи создаются условия для атакующего удара. Различают следующие способы передачи:

- ❖ двумя руками в опоре;
- ❖ двумя руками в прыжке;
- ❖ одной рукой в прыжке;
- ❖ двумя руками в падении и перекатом на спину (бедро и спину).

Последний способ в современном волейболе применяется игроками 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) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке до 0,5 м и удаленные от сетки – более 0.5 м.

В технику передачи входят: исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча – вылет. В исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (разноименная сильнейшей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены.

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При 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 ОЦМ тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. При передаче в прыжке руки выносятся над головой несколько выше, и передача выполняется в высшей точке прыжка за счет активной работы рук. 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. Применяют также передачу в прыжке одной рукой.

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.

*Подачи мяча.* В современном волейболе используются верхние прямые и боковые подачи с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача.

*Нижняя прямая подача.* Эффективность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – строго назад, высотой подбрасывания – небольшой, и точкой удара по мячу – примерно на уровне пояса.

*Верхняя прямая подача.* Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока. Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча – силовая и без вращения – 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. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти.

*Верхняя боковая подача.* В исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, масса тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом масса тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение. Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и при верхней прямой.

*Подача в прыжке* по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед-вверх на расстояние, необходимое для разбега.

*Атакующие удары.* Атакующий удар осуществляется выше верхнего края сетки. Удар через сетку, выполняемый ниже ее верхнего края, называется нападающим (маловероятная возможность выигрыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключаяющие, как правило, возможность выигрыша). В атакующих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие высокого профессионализма от тренера и активности занимающихся при обучении. По направлению атаки удары различают: удары по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока; 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 делятся: на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

*Прямой атакующий удар.* В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх.

Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх. Замах начинают с прогибания туловища, затем волейболист поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука. В фазе удара по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе 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; напряжение будет увеличиваться при необходимости повышения точности удара.

Правильное ударное движение кисти – основа успеха в технике 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* игрок снижается и приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Удар с переводом и поворотом туловища. Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе. Особенности техники составляют: небольшой поворот туловища в сторону удара и нанесение



удара по мячу сверху-сзади-справа. При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а левое плечо отводят от сетки.

*Удар с переводом без поворота туловища.* Здесь движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа. С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти, в то время как силовой (прямой по ходу) – вращательным движением плеча в вертикальной плоскости в направлении последующего полета мяча.

*Боковой атакующий удар.* В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе. 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.

Атакующий удар с задней линии в основном выполняют так же, как у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекторию. Здесь действия игрока сходны с техникой подачи в прыжке.

## **2.2. Технические приемы игры в защите**

*Стойки и перемещения.* Специфическими здесь будут стойки и исходные положения для приема подачи, для блокирования, для приема мяча от атакующего удара и отскочившего от блока, перемещения скрестным шагом и прыжок при блокировании, падения при приеме мяча. По положению ног и ступней различают устойчивую стойку, когда нога, противоположная сильнейшей руке, впереди; основную, когда обе ноги на одном уровне; неустойчивую, когда масса тела

перенесена на переднюю треть стоп. Стойка может быть статична или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании атакующего удара).

*Прием подачи (снизу).* Качество приема подачи может быть высоким (70% оценки 4-5 по пятибалльной системе), если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий, которые имеются в арсенале команды. Прием подачи производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ. Волейболисты всего мира принимают подачу именно так.

В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять исходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног – руки «подставляют» под мяч, но не «отбивают» ими его.

Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», которое подчеркивает роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, своевременности выхода к мячу. При высокой подаче и несвоевременном выходе ноги выпрямлены, при низкой – ноги согнуты, возможно, последующее падение и перекат в сторону на бедро и спину. Если игрок не успевает занять положение, когда мяч идет прямо на него, то руки выносятся в сторону мяча (вправо или влево) и разворачиваются так, чтобы мяч после приема был направлен к сетке.

Прием мяча снизу одной и двумя руками. Прием снизу – это основной прием защитных действий. Прием снизу двумя руками является основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара. При некачественном приеме подачи или атакующего удара (низкая траектория) применяется прием-передача мяча, чтобы обеспечить условия для нападающих действий.

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. После передвижения игрок выполняет выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦМ резко понижается. После ударного движения по мячу игрок поворачивается на носке опорной ноги, после чего делает перекат на бок и округленную спину, его подбородок прижат к груди.

*Прием одной рукой в падении на бедро-бок* – это усложненный вариант описанного выше способа и 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 (применяются наколенники), бедро и бок. Ударное движение может выполняться как внутренней, так и наружной или боковой стороной кулака.

Прием мяча одной рукой в падении вперед преимущественно меняется в мужском волейболе. При этом используется два анта этого способа: с перекатом на грудь и с последующим скольжением на груди-животе. При приеме мяча одной рукой в падении вперед на руки с последующим приземлением перекатом на груди игрок в последнем шаге резким движением посылает туловище вниз-вперед и, отбив мяч тыльной стороной ладони в без опорном положении, вытягивает руки вперед и касается ими площадки. сгибает руки в локтях и выполняет перекат на округленную грудь и бедра. Данный способ приема предъявляет высокие требования к силовой и координационной подготовленности игрока.

После быстрого передвижения возможно скольжение на груди-животе. Коснувшись пола, ноги сгибаются в коленях, а руки отталкиванием назад в стороны содействуют поступательному переходу туловища в горизонтальное положение.

*Блокирование* – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один

из самых сложных приемов игры. Овладение мастерством блокирования способно активно влиять на выигрыш очка.

Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное или двумя тремя – групповое с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка.

Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предохранения лица следует кисти не разводить широко или одной рукой закрывать 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.

### **3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ**

Для современного волейбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа. Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов (метода разучивания по частям).

Целостный метод является ведущим при разучивании большинства игровых приемов.

Расчлененный метод используется при обучении нападающим ударам. К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда при изучении приема в целостном виде допускаются грубые ошибки. В этом случае рекомендуется вычленив искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением.

#### Последовательность обучения техническим приемам

Начинают обучение с передач мяча сверху и снизу двумя руками, затем осваивают выполнение подач. В дальнейшем, на основе изученных приемов, приступают к обучению нападающим ударам и блокированию. Освоенные приемы нужно совершенствовать в игровых условиях и в игре. Процесс обучения техническим приемам складывается из следующих этапов:

##### 1. Ознакомление занимающихся с приемом:

- терминологически правильно назвать прием;
- показать прием, комментируя его роль в игре;
- объяснить технику выполнения приема, демонстрируя положения звеньев тела до выполнения, в момент выполнения и после выполнения приёма, создавая понятие о наиболее рациональном способе его выполнения.

##### Делается попытка практического выполнения приема:

- принятие исходного положения (стойка);
- перемещения в стойке;
- имитация технического приема;
- выполнение в целом или по частям.

##### 2. Разучивание приема в упрощенных условиях:

- самостоятельное выполнение приема с мячом;
- на месте, у стены, в движении (с 1-го, 2-х, 3-х шагов и т.д.);
- на тренажерах, специальном оборудовании;
- упражнения в парах, тройках, четверках в простых условиях.

### 3. Разучивание приема в усложненной (игровой) обстановке:

- упражнения с увеличением количества мячей, партнеров (в парах, тройках, четверках);
- выполнение упражнений с пассивным, малоподвижным и активным сопротивлением;
- разучивание комбинаций в нападении и защите, соблюдая строгую последовательность действий игроков;
- совершенствование комбинаций в нападении и защите с концовкой на определенного игрока;
- применение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре, учебных играх 1х1, 2х2, 3х3, 4х4, 4х5, 6х6 и т.п. 4.

### Совершенствование приема в игре:

а) выполнение технического приема (приемов) в модельных игровых ситуациях с определенным заданием;

б) выполнение технического приема (приемов) в учебных играх 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 и тренировочных играх.

Чтобы добиться правильного представления о структуре изучаемого приема, необходимо сосредоточить внимание на основном движении, опуская все тонкости и детали. Приступая к разучиванию новых игровых приемов, не следует сразу говорить занимающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Обычно они чаще всего повторяют именно их, поэтому качество показа должно быть очень хорошим.

Обучение техническим приемам в усложненной обстановке предполагает воспитание у начинающих волейболистов умений выполнять приемы меняющихся условиях, приближенных к игровой обстановке, что обеспечивает формирование гибких двигательных навыков и совершенствование техники.

Усложнение выполнения технических приемов рекомендуется строить в такой последовательности:

- на месте;

- в движении;
- в подвижных играх;
- в парах, тройках, четверках;
- в парах, тройках, четверках с дополнительными заданиями;
- в игровых упражнениях;
- в игровых упражнениях при пассивном сопротивлении соперника, затем при активном сопротивлении соперника;
- в учебных играх.

Выполнение технических приемов на месте не должно затягиваться во времени, так как они применяются с целью создания первичного представления о структуре изучаемого приема. После апробирования приема на месте следует перейти к его выполнению в движении.

Совершенствование технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных тренировочных играх.

✓ Причинами возникновения ошибок при обучении технике игры являются:

- Недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств).
- Неправильное представление занимающимся действий в техническом приеме.
- Неверное мышечное восприятие.
- Несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.
- Недостаточная соревновательная деятельность, в результате чего не происходит стабилизации технических приемов.

Ошибки при обучении необходимо исправлять сразу же после их возникновения. Сначала исправляются основные, грубые ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно определить основные методические приемы их исправления:

- назвать ошибку и дать рекомендации по ее устранению;
- создать ясное понимание обучающимся основ техники движений;
- показать правильное выполнение технического приема и положение звеньев тела;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (объяснение, плакаты, видеозапись и др.);
- направленное прочувствование движений с внешней помощью;
- создать условия, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
- дать подводящие, имитационные или специальные упражнения для освоения этого приема: если одну и ту же ошибку допускают несколько человек – остановить и еще раз показать, и объяснить, как правильно выполнять задание, и дать дополнительные упражнения на освоение этого приема.

#### **4. ТРЕНИРОВКА ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

*Тренировка.* При тренировке волейболистов большое внимание уделяется развитию у них быстроты реакции, ориентировки, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, и прыгучести. Особенно полезны упражнения с набивными мячами весом 1,5-2 кг:

- ❖ броски их от груди руками и ловля;
- ❖ броски из-за головы двумя руками с места, в прыжке, в прыжке с поворотом, на дальность, через сетку;
- ❖ броски одной рукой с сильным заключительным движением кистью и т.д.

В занятие включается: бег на 20, 30 60 м, бег с изменением направления, различные эстафета, подвижные игры с быстрыми перемещениями и быстрыми



ответными действиями. Двусторонняя игра в волейболе приносит пользу при обучении лишь тогда, когда занимающиеся овладели навыками подачи, приема и передачи мяча. Именно с этого и начинаются занятия.

*Базовые элементы техники волейбола.* Техника волейбола состоит из стоек, перемещений, передач, нападающих ударов, блокирования и подач. Исходные положения, которые игрок принимает в стойке, является основой для выполнения всех игровых действий с мячом. Особенностью техники волейбола является то, что между игровыми приемами существует определенная зависимость. Чтобы передать мяч, надо ввести его в игру подачей, чтобы выполнить нападающий удар, необходима точная передача и т.д.

#### Стойки и перемещения

Базовыми элементами стоек и перемещений являются устойчивое положение на полусогнутых ногах и сохранение равновесия в стойке. Это дает возможность перемещаться шагом, бегом, делать скачок или выпад в любом направлении.

#### Упражнения для обучения

- ❖ Принять положение стойки с выставленной вперед левой ногой.
- ❖ Выполнить в стойке выпад влево, вправо, шаг вперед, назад.
- ❖ Руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнить действия с мячом.
- ❖ В стойке выполнять перемещения бегом в одну, другую сторону, вперед, назад на расстояние 3-5 м.
- ❖ Имитировать передачу мяча после остановки.
- ❖ В стойке выполнить перемещение скачками и выпадами.
- ❖ Имитировать передачу мяча после остановки.

#### Верхняя передача

Базовыми элементами верхней передачи мяча – положение рук перед лицом, когда кисти образуют форму мяча на уровне глаз или лба, а также последовательность движений при выполнении передачи мяча. Движение начинается разгибанием ног и заканчивается сопровождением мяча кистями рук. Необходимым условием выполнения верхней передачи является выход игрока к мячу за счет своевременного перемещения так, чтобы мяч находился над игроком.

### Упражнения для обучения

- ❖ В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками на уровне лица. Руки перед ловлей принимают форму мяча.
- ❖ В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой и поймать его обеими руками и одновременно начать разгибание ног, затем рук, имитируя передачу.
- ❖ В парах первый игрок набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, последовательно разгибая ноги и руки.
- ❖ Стоя у стены, учащиеся выполняют одну верхнюю передачу в стену собственного набрасывания, затем ловят мяч. Количество передач постепенно увеличивается.
- ❖ В парах игроки направляют мяч друг другу верхней передачей, создавая удобные условия для передачи и перемещаясь к мячу.
- ❖ В парах выполнить верхние передачи мяча, изменяя высоту траектории и длину передачи. Игроки перемещаются под мяч.
- ❖ В парах выполнить верхние передачи мяча, направляя их в стороны от игрока. Перемещаться к мячу приставными шагами, выполнять выпады.
- ❖ Передачи мяча над собой, не выходя из круга радиусом 2 м. Высота передачи 2-3 м. Сопровождать передачу кистями рук.
- ❖ Передачи в парах, двигаясь приставными шагами по длине спортивного зала.

### Нижняя передача

Базовые элементы нижней передачи мяча – исходное положение рук и разгибание ног, которое обеспечивает передачу. Руки находятся перед туловищем, одну кисть вложить в другую, предплечья развернуты для передачи мяча.

### Упражнения для обучения

- ❖ Принять стойку волейболиста, руки перед туловищем в готовности для нижней передачи мяча; разгибать и сгибать ноги, имитируя нижнюю передачу.

- ❖ В парах первый игрок набрасывает мяч в положение, удобное для нижней передачи, второй возвращает мяч нижней передачей.
- ❖ В парах первый игрок набрасывает мяч перед вторым и в стороны от него, а тот перемещается к мячу и возвращает его нижней передачей.
- ❖ В парах первый игрок выполняет нижнюю передачу на расстояние 3-4 м, второй возвращает мяч нижней передачей.
- ❖ В парах первый игрок выполняет верхнюю передачу, второй возвращает мяч нижней передачей, направляя ее вверх и вперед. Активно разгибает ноги и сопровождает мяч предплечьями, выпрямляя руки в локтях.

#### Сочетание верхней и нижней передачи

Игрок посылает мяч в стену верхней передачей, принимает мяч и посылает вверх над собой нижней передачей, постепенно увеличивая количество передач. Верхние подачи Базовые элементы прямой верхней подачи – согласование движения подбрасывания мяча одной и ударного движения другой рукой, а также «навал» (поступательное движение) туловища на мяч в момент удара. В ударном движении принимают участие все части тела, начиная с тазобедренного сустава.

#### Упражнения для обучения

- ❖ Имитация подбрасывания мяча и ударного движения в верхней прямой подаче из положения, когда бьющая рука находится наверху в положении замаха.
- ❖ Имитация составных частей подачи: из стойки волейболиста на счет «раз» перевести руку над плечом в положение замаха, на счет «два» подбросить мяч, на «три» – выполнить ударное движение.
- ❖ Подача в направлении партнера, соблюдая последовательность: замах, подбрасывание, ударное движение.
- ❖ Подача через сетку в сторону соперника.
- ❖ Подача через сетку в заданную зону площадки.

#### Направляющие удары

Основным приемом, завершающим атаку, является прямой или боковой нападающий удар. Базовыми элементами направляющего удара служат

напрыгивание и ударное движение. Напрыгивание состоит из ряда сложных двигательных действий, таких как разбег, постановка ног для прыжка и сам прыжок. Погасив энергию разбега и напрыгивания, игрок толчком ног и круговым движением рук (как при вращении скакалки) тянет тело вверх, готовясь к ударному действию. Удар по мячу выполняют из положения, когда рука располагается вверху и кисть находится над плечом. Активно сгибая туловище вокруг горизонтальной оси, игрок всю массу тела вкладывает в ударное движение.

#### Упражнения для обучения

- ❖ Сделать шаг левой ногой, выполнить напрыгивание на правую с последующим толчком обеими ногами. В момент отталкивания руки выполняют круговые движения через стороны вверх. Игрок начинает приземляться в положение, когда обе руки находятся вверху.
- ❖ Выполнить разбег с трех шагов, начиная движение с шага левой ногой. Выполнить второй шаг правой ногой и напрыгивание на обе ноги. Движение рук то же, что и в упражнении.
- ❖ Доставка обеими руками предметов после разбега и напрыгивания. После небольшого разбега напрыгивание на гимнастическую скамейку или на сложенные маты.
- ❖ Первый игрок выполняет верхнюю передачу, а второй после разбега и напрыгивания ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
- ❖ После шага правой ногой левой рукой подбросить мяч вперед-вверх, сделать напрыгивание и поймать мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
- ❖ Нападающий удар в пол с собственного набрасывания в опорном положении.
- ❖ Нападающий удар в опорном положении со встречной передачи.
- ❖ Напрыгивание и ловля мяча обеими руками в высшей точке прыжка со встречной передачи через сетку.
- ❖ Нападающий удар с собственного набрасывания с трех шагов. Нападающий удар после встречной передачи.
- ❖ Нападающий удар с передачи партнера из зоны третьего номера.

#### 4.1. Практические упражнения для обучения технике игры

Одним из элементов техники игры в волейболе является умение правильно передвигаться по площадке. 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.

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.

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

- ❖ 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: бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т.д. Эти упражнения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку.
- ❖ Бег в максимальном темпе на отрезки 10-20 м, «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость.
- ❖ Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу – ускорение, мяч брошен вверх – медленный бег, пойман – остановка, удар мяча в пол – ускорение.
- ❖ 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 ладоши – бег влево и т.д.

- ❖ 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.

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.

#### 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.

#### 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

- ❖ Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
- ❖ Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- ❖ Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.
- ❖ В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.
- ❖ Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.
- ❖ В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.
- ❖ Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.
- ❖ Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.
- ❖ 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.
- ❖ Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу-сбоку, за голову.
- ❖ Броски набивного мяча в зонах 6-3-4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

#### Подготовительные упражнения

- ❖ 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 1м, до партнера – 2м. 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.
- ❖ 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.
- ❖ То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону – толчок влево; правая в сторону – толчок вправо; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т.д.
- ❖ В тройках. Средний выполняет толчок за голову.
- ❖ Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.
- ❖ Передачи набивного мяча на расстояние 20-30см. 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.
- ❖ Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1м.

#### Подводящие упражнения

- ❖ 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 И.П.

- ❖ 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.
- ❖ Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.
- ❖ Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.
- ❖ 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 вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища, рук.
- ❖ 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 2м, высота передач 2,5-3м. к передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

### 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.

- ❖ В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.
- ❖ Передачи над собой – передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5м.
- ❖ Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3м.
- ❖ Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.
- ❖ Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2-3м. после передачи учащийся становится в конец своей колонны.
- ❖ То же, но после передачи занимающиеся переходит во встречную колонну «Точно водящему». Занимающиеся стоят точно по кругу, в середине которого 1-3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.
- ❖ 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.
- ❖ Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3м. 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.

- ❖ 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.
- ❖ «Мяч в воздухе». В двух колоннах по 4-5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.
- ❖ Передачи с использованием переносных колец.
- ❖ Передачи в прыжке. Расстояние между учащимися 3м. То же, но через сетку.
- ❖ Передачи в тройках. Занимающиеся 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 колонну. То же, но учащийся зоны 3 располагается боком к игроку зоны 6.
- ❖ Передача в колоннах через сетку. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).
- ❖ 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.

#### Обучение приему мяча (прием снизу двумя руками)

#### Общеразвивающие упражнения

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

- ❖ В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера.
- ❖ С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперед-вверх.

#### Подготовительные упражнения

- ❖ 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.
- ❖ 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

- ❖ Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы преподавателя.
- ❖ Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком.
- ❖ 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.
- ❖ Прием подвешенного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения изученными способами.
- ❖ 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.
- ❖ 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 расстоянием 3м.

- ❖ 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.
- ❖ Приемы мяча в стену. Данное упражнение наиболее эффективно, однако его можно использовать лишь после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.
- ❖ 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:

- ❖ В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях.
- ❖ Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. С этой целью партнер меняет траекторию.
- ❖ Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.
- ❖ 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.
- ❖ Прием мяча отскочившего от сетки. Вначале мяч игрок принимает от нижней части сетки, стоя боком у сетки, затем от средней и верхней. Тоже, но после передвижения к ней.
- ❖ В тройках. Занимающиеся располагаются в зонах 6-3-4 (2). Игрок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием в зону 3. игрок

зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2. После четырех-пяти повторений игроки меняются местами.

- ❖ То же, что в упражнениях из раздела «Обучение передачам», с той лишь разницей, что в зону 3 мяч направляется приемом снизу.
- ❖ Прием нижней прямой подачи в разных зонах.
- ❖ 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 торопятся обучить верхней прямой подаче, так как она более эффективная и именно этот способ является основным для волейболистов в соревнованиях.

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

##### Общеразвивающие упражнения

- ❖ Кувырки вперед, назад. Вначале выполняются на гимнастических матах из исходного положения упор присев, затем на полу. То же, но после передвижения.
- ❖ Перевороты вправо, влево. То же, но после передвижения вперед, в стороны.

##### Подготовительные упражнения

- ❖ 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.

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

#### Подводящие упражнения

- ❖ 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.
- ❖ Прием подвешенного мяча. Мячи подвешиваются за нижний край сетки на высоте 30-40 см от пола. Вначале упражнение выполняется с места, затем после передвижения.
- ❖ В парах. Прием мяча, брошенного партнером.
- ❖ 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.

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



- ❖ 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:

- ❖ Передвижение по кругу (ноги на месте) толчком двумя руками в упоре лежа на полу.
- ❖ Падение вперед на согнутые руки из исходного положения стоя на коленях.
- ❖ То же, но из положения низкой стойки волейболиста.
- ❖ 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.

- ❖ Падение нырком на согнутые руки в упор лежа из приседа. Толчковая нога несколько впереди. Падение выполняется кратчайшим путем, не поднимаясь вверх.
- ❖ То же, но с усилением отталкивания ног. С касанием руками пола, голову поднять вверх и согнуть ноги в коленях.
- ❖ То же, но усилить отталкивание руками, обеспечивая скольжение на груди-животе.

- ❖ То же, но из низкой стойки волейболиста и после передвижения шагом и бегом.
- ❖ То же, но принимающий в исходном положении спиной к партнеру. По звуковому сигналу он поворачивается и выполняет падение.
- ❖ То же, нов ответ на зрительные сигналы.
- ❖ 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.

- ❖ Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении вперед на руки скольжением на груди-животе с места.
- ❖ То же, но после передвижения шагом и медленным бегом, после поворота на 90°, 180°, 360°, а также в ответ на зрительные сигналы. Критерием оценки усвоения техники падения служит мягкое приземление.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ То же, но с изменением направления броска в сторону, удобную для принимающего.

### Упражнения по технике

- ❖ В парах. Прием мяча снизу одной рукой от передач партнера в падении скольжением вперед, вперед в сторону.
- ❖ Прием мяча от нападающих ударов партнера. Мячи направляются перед принимающим. То же, но в обусловленную сторону.
- ❖ Прием мяча от передач после имитации нападающих ударов (обманная передача).
- ❖ То же, но в чередовании передач с нападающими ударами.
- ❖ Прием мяча от атакующих ударов партнера (удар в прыжке) вне сетки.
- ❖ Страховка блока. Принимающий располагается сзади блокирующего игрока на расстоянии 3 м. Три-четыре игрока выполняют медленный («обманный») атакующий удар против одного блокирующего, стараясь обвести блок и поразить зону 3х3 м, обозначенную учителем.

### Обучение подачам мяча

Учитывая, что структура обучения всем способам подач в принципе одинакова, имеет значение последовательность их изучения: нижние – прямая и боковая, верхние – прямая и боковая и подача мяча 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

- ❖ Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверху.
- ❖ Большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница».
- ❖ 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.
- ❖ 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 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

- ❖ 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.
- ❖ То же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха.
- ❖ Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность. Предлагается определить способ броска и зоны площадки. То же, но определяется техника броска: с ограниченной амплитудой замаха или без замаха (толчком).

#### Подводящие упражнения

- ❖ Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.
- ❖ 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.
- ❖ Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.
- ❖ Подачи в стену на расстояние 6-7 м.

- ❖ Поддачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8-9 м.
- ❖ Поддачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

### Упражнения по технике

- ❖ Поддачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.
- ❖ Поддачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.
- ❖ Поддачи с изменением траектории полета мяча.
- ❖ Поддачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зоны площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты.
- ❖ Поддачи 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 – строго назад, при подаче сверху (прямой) – локоть ближе к направлению полета мяча, при подаче сверху (боковой) – над головой.
- ❖ Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, на точность.
- ❖ подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара – оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике. подача в прыжке.
- ❖ Соревнование на большее число подач на силу, в прыжке.
- ❖ Поддачи после выполнения подготовительных упражнений. В этом упражнении очень важно разделить занимающихся на две группы с тем, чтобы исключить простои в очереди. Одна группа выполняет серию подготовительных упражнений, другая выполняет поддачи. Через 10 мин учащиеся меняются местами.
- ❖ Поддачи после выполнения других приемов игры: передач, блокирования, атакующих ударов, приема в падении. Методика та же.

- ❖ Соревнование на точность выполнения серии игровых приемов.
- ❖ Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач 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 подачу своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.
- ❖ То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей учащийся выполняет три прыжка с имитацией блока.
- ❖ Подготовительные игры 3х3 с 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 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 без опорном 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 – упражнения на: 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 предусматривает решение двух задач: во-первых, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие динамической силы рук и ног, во-вторых, воспитание координационной структуры движения в безопорном положении с учетом реакции (своевременного «выхода») на движущийся объект (мяч). На этом этапе определяется индивидуальный способ отталкивания. При выполнении прыжков упражнение следует акцентировать внимание учащихся на слитный (без остановки) переход от разбега к прыжку толчком двумя ногами.

- ❖ Доставка подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один – два шага.
- ❖ Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой (с продвижением вперед). Обращается внимание на активное движение руками назад-вперед-вверх.
- ❖ Серийные выпрыгивания на прыжковую тумбу (сложенные маты). Высота тумбы 40-50см.
- ❖ Упражнения для развития прыгучести: выпрыгивая 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.
- ❖ Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке с тумбы высотой 40-50см.
  - ❖ 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 перекладывается в правую руку. Бросок выполняется прямой рукой с небольшой амплитудой замаха. Внимание акцентируется на активном захлестывающем движении кистью.
  - ❖ 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

- ❖ 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.
- ❖ Удары по мячу на резиновых амортизаторах в положении стоя на площадке, в прыжке с места и после разбега в 1-2 шага.
- ❖ Многократные удары по мячу стоя у стены. Учащиеся располагаются в 45 м от стены. Набросив мяч над собой, выполняют удар кистью прямой рукой в пол на расстоянии 1-1,5 м от стены. 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.
- ❖ 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 игрока.
- ❖ 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.
- ❖ 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 преподавателя.

### Упражнения по технике

- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3 траектория передач несколько понижается – до 3 м, а расстояние разбега сокращается.
- ❖ Атакующие удары по ходу из зоны 3 с передач игрока зоны 2.
- ❖ Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.
- ❖ То же, но первую передачу игроку зоны 3 выполняет другой игрок.
- ❖ Атакующие удары по ходу из зоны 3 после приема мяча от подачи. Вначале подача подается с укороченного к сетке расстояния, затем с места подачи.
- ❖ Атакующие удары с переводом из зон 4, 3, 2 с передач игрока зоны 3. то же, но на точность.
- ❖ Атакующие удары против одного блокирующего.
- ❖ Чередование ударов по ходу с ударами с переводом. То же, но скоростных и медленных ударов.
- ❖ Атакующие удары с передач, удаленных от сетки.
- ❖ Атакующие удары с передач из глубины площадки. То же, но после откидки одного из нападающих (4, 2) игроку зоны 3.
- ❖ Подготовительная игра 3х3. площадка делится на две (три) части меловой разметкой. Вначале используется подача с укороченного к сетке

расстояния, затем, по мере подготовленности, с места подачи. Игра ведется по правилам волейбола.

- ❖ То же, но состав играющих команд 4х4. трое игроков располагаются «в линию», а один (связующий) – у сетки в зоне 3. после каждого выигрыша подачи игроки меняются зонами площадки по часовой стрелке.

#### Обучение блокированию

Блокирование – самый эффективный прием защиты, но и самый сложный технический прием игры в волейболе. Одной из причин слабого освоения блокирования является позднее (после овладения нападающим ударом) 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.

- ❖ Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, щите); то же, но после передвижения в стороны, то же, но в ответ на слуховые и зрительные сигналы; то же, но после спрыгивания с возвышения 40-50 см.
- ❖ Подвижная игра «Кто быстрее?». Занимающиеся, примерно одинаковые по росту, располагаются парами друг против друга под шнуром с

подвесными теннисными мячами на резинках. По сигналу игроки стараются в прыжке захватить мячи двумя руками. Выигрывает тот, кто большее число раз поймал мячи двумя руками.

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

#### Подводящие упражнения

- ❖ 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).
- ❖ Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.
- ❖ 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.
- ❖ То же, но в прыжке с места. Бросок мяча выполняется в определенном направлении.
- ❖ Блокирование атакующих ударов стоя на подставке. Удары выполняются с собственного набрасывания в заданном направлении.
- ❖ Блокирование атакующих ударов через сетку. Вначале удар выполняется в определенном направлении, затем направление варьируется. Нельзя допускать заступов за среднюю линию и столкновение с атакующим игроком.

### Упражнения по технике

- ❖ Блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания. После 56 ударов партнеры меняются функциями.
- ❖ Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении. То же, но с изменением направления.
- ❖ 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.

### **Список использованной литературы**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /И.С. Барчуков. – М.: Издательский центр «Академия». – 2013. – 528 с.
2. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование /А.В. Беляев. – Учебное пособие. – М: ВФВ, – 1995. – 215 с.
3. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование /А.В. Беляев. – Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК. – Олимпия. – 2007. – 56 с.
4. Беляев, А.В. Волейбол /А.В. Беляев, М.В. Савин – Учебник для вузов – М.: Спорт Академ Пресс. – 2002. – 220 с.
5. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры /А.В. Беляев. – 2-е изд. – М.: ФиС. Спорт Академ Пресс, – 2005. – 190 с.
6. Беляев, А.В. Волейбол /А.В. Беляев, М.В. Савина. – Учебник для институтов и академий физической культуры. – М: СпортАкадем-Прессе. – 2006. – 175 с.

7. Беляев, А.В. Волейбол /А.В. Беляев, М.В. Савина – Учебник. – М.: Физическое образование и наука. – 2000. – 360 с.
8. Виера, Б. Волейбол: шаги к успеху /Б. Виера, Л. Барбара. – М.: АСТ. Астрель. – 2004. – 180 с.
9. Былеева, Л.В. Подвижные игры /И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. – Учебник. – М.: ФК. – 2006. – 236 с.
10. Грачев, О.К. Физическая культура /О.К. Грачев. – Учебное пособие – 2-е изд. – Ростов Н/Д: Издательский центр «Март». – 2011. – 464 с.
11. Железняк, Ю.Г. Спортивные игры /Ю.Г. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Издательский центр «Академия». – 2002. – 520 с.
12. Железняк, Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства/Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. – М.: Изд-во «Фаир-пресс». – 1998. – 336 с.
13. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе /Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слумский. – М.: Просвещение. – 1989. – 140 с.
14. Железняк, Ю.Д. Волейбол /Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чанин. – Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс. – 2005. – 230 с.
15. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика обучения /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексанов. – Учебное пособие для пед. вузов по специальности 033100 – физическая культура. – М.: Гранд. – 2001. – 260 с.
16. Каширин, В.А. Структурный подход к развитию ловкости у волейболистов /В.А. Каширин, А.В. Бурцев, Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: УлГУ. – 2009. – 132 с.
17. Качарова, В.С. Основы одиночного блокирования /В.С. Качарова. – М.: ФиС. – 1981. – 180 с.
18. Клещев, Ю.Н. Волейбол: (Серия «Школа тренера») /Ю.Н. Клещев. – М.: ФиС. – 2005. – 400 с.
19. Мещерякова, О.Н. Волейбол /О.Н. Мещерякова, В.В. Вучева, В.А. Магин. – Учебное пособие. – Изд-во: Ставрополь СГУ. – 2011. – 168с.

20. Марков, К.К. Методика обучения защитным действиям в волейболе /К.К. Марков. – Учебное пособие. – Иркутск: ИрГТУ. – 1996. – 215 с.
- 21 Марков, К.К. Руководство тренера по волейболу /К.К. Марков. – Учебное пособие. – Иркутск. – 2000. – 150 с.
22. Романенко, В.О. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока) /В.О. Романенко, Е.В. Фомин. – Методическое пособие. – Выпуск №9. – М.: ВФВ. – 2012. – 250 с.
23. Тюрин, В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе /В.А. Тюрин. – Учебно-методическое пособие. – М.: ВФВ, – 1994 – 210 с.
24. Титов, С.В. Техника игры в волейбол /С.В. Титов, Ю.Б. Чесноков. – Методический сборник. – Выпуск №3 – М: ВФВ. – 2009. – 245 с.
25. Фомин, Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов /Е.В. Фомин. – М.: ВФВ. – 1994. – 230 с.
26. Фомин, Е.В. Средства и методы обучения и совершенствования техники и тактики вторых передач (подготовка связующего игрока) /Е.В. Фомин, В.О. Романенко. – М.: ВФВ. – 1994. – 180 с.
27. Фурманов, А.Г. Волейбол /А.Г. Фурманов. – Современ.шк. – 2009. – 240 с.
28. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Учеб. для студентов вузов. – М.: Академия. – 2007. – 480 с.
29. Шляпников, С.К. Комплексная тренировка связующего игрока /С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – Методическое пособие – Выпуск №9. – М: ВФВ. – 2012. – 175 с.

Сидоров Дмитрий Глебович

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В  
ВОЛЕЙБОЛЕ

Учебно-методическое пособие

---

---

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет»  
603950, Нижний Новгород, ул. Ильинская, 65.  
<http://www.nngasu.ru>, [srec@nngasu.ru](mailto:srec@nngasu.ru)