

Д.Г. СИДОРОВ

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛУЙБОЛУ. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ.  
ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Учебно-методическое пособие

Нижний Новгород  
ННГАСУ  
2022

УДК 796.325  
ББК 75.5

Сидоров Д.Г. Специальная физическая подготовка при обучении волейболу. Тактические действия [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пос. / Д.Г. Сидоров; Нижегор. гос. архитектур.-строит. ун-т.- Н.Новгород: ННГАСУ, 2022. – 63 с; 1 электрон. опт. диск (CD-RW)

В учебно-методическом пособии изложены общие представления развития физических качеств в волейболе и их применения на практике (в игровой ситуации). Представлены к всеобщему вниманию и ознакомлению тактико-технические действия волейболистов с различным игровым амплуа. Учебно-методическое пособие предназначено для студентов СПО, ВУЗов всех специальностей.

ББК 75.5

© Д.Г. Сидоров, 2022  
© ННГАСУ, 2022

## Содержание

	<b>Введение</b>	5
<b>1.</b>	<i>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТА</i>	7
<b>1.1.</b>	Особенности развития силы в волейболе	8
<b>1.2.</b>	Особенности развития быстроты (скорости) в волейболе	11
<b>1.3.</b>	Особенности развития выносливости в волейболе	16
<b>1.4.</b>	Особенности развития ловкости в волейболе	20
<b>1.5.</b>	Особенности развития гибкости в волейболе	23
<b>1.6.</b>	Примерные упражнения для развития физических качеств волейболиста	25
<b>2.</b>	<i>ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ</i>	37
<b>2.1.</b>	Индивидуальные тактические действия в нападении	38
<b>2.2.</b>	Групповые тактические действия в нападении	43
<b>2.3.</b>	Командные тактические действия в нападении	46
<b>2.4.</b>	Индивидуальные тактические действия в защите	48
<b>2.5.</b>	Командные тактические действия в защите	52
<b>3.</b>	<i>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОДАЧАМ</i>	56
<b>3.1.</b>	Взаимосвязь физической и технической подготовки	56
<b>3.2.</b>	Тактическая подготовка при обучении подачам в волейболе	59
	Список использованной литературы	62

## Введение

Одной из основных задач, решаемой в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами принято называть врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Взросшие требования к физическому воспитанию учащихся диктуют необходимость поиска новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности, направленных на достижение физических кондиций, необходимых для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Между тем недостаточно исследован вопрос совершенствования оздоровительных возможностей при занятиях волейболом на уроках физической культуры в образовательных учреждениях.

Некоторые компоненты технологий подготовки спортивных резервов эпизодически применяются в массовой физической культуре, но слепое копирование форм, средств и методов, применяемых в спорте, не позволяет решать оздоровительные задачи, поскольку спортивные режимы переносятся на неподготовленный контингент.

Особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся.

В волейболе, для того чтобы выполнить нападающий удар со скоростной передачи, необходима не только совершенная техника, но и высокий уровень развития быстроты и прыгучести, а чтобы выполнять его неоднократно с

постоянной максимальной мощностью необходимы скоростно-силовые качества.

Малоподвижный волейболист, выполняя прием мяча после нападающего удара с предварительным выходом с задней линии, не всегда вовремя «встречается» с мячом, в результате – неправильно выполнен технический прием и, как следствие, – ошибка в технике или тактике игры.

В ходе совершенствования техники и тактики поднимается и уровень физической подготовленности. Так, для отработки нападающего удара необходимы повторения, а эти повторения, в свою очередь, способствует воспитанию прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости.

Все технические приемы реализуются в тактике игры (индивидуальной, групповой и командной). Большинство технических комбинаций основано на быстрых перемещениях игроков, что требует от волейболистов высокого уровня развития быстроты реакции, быстроты перемещения и скоростной выносливости. Эффективное выполнение многократных прыжковых действий для блокирования и нападающих ударов зависит от хорошего уровня развитой прыгучести, прыжковой выносливости, ловкости. Прием мячей в защите связан с быстротой реакции, быстротой одиночного движения и быстротой перемещений. Сохранение высокой игровой активности на протяжении 2-3 ч в одном игровом дне и во всем туре (3-5 игровых дней) зависит от хорошего функционирования центральной нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем. Низкий уровень развития одного из специальных физических качеств, сказывается на реализации технико-тактических компонентов игры.

Воздействие игры на организм волейболистов носит смешанный аэробно-анаэробный характер, а по временным характеристикам игровая деятельность близка к режиму интервальных тренировок. Поэтому для развития скоростно-силовых качеств волейболистов целесообразно применять интервальный метод, который заключается в многократном повторении кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнений и пауз отдыха между повторениями для каждого учебного занятия.

В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

## **1. МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТА**

Специфика каждого из видов спорта определяет особенности путей развития физических качеств. Рассмотрим эти особенности на примере волейбола. Для развития силы рекомендуются силовые упражнения на группы мышц, которые принимают активное участие в выполнении технических приемов. Все силовые упражнения подразделяются на:

- упражнения с отягощением;
- удержание веса собственного тела.

Для развития быстроты предлагаются упражнения, повышающие быстроту ответной реакции, и упражнения на быстроту, максимально приближенные по своей структуре к техническим приемам волейбола.

Для развития выносливости рекомендуется бег с небольшой интенсивностью, бег с ходьбой, плавание. В дальнейшем упражнения в переменном темпе. Целесообразно сочетать упражнения на выносливость с развитием быстроты.

Основным средством развития ловкости являются следующие упражнения: баскетбол, ручной мяч, акробатические и др.

Для развития гибкости предлагаются преимущественно упражнения на растягивание, выполняемые сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа, один или два раза в день.

## 1.1. Особенности развития силы в волейболе

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов:

- величины отягощений;
- внешних условий;
- расположения тела и его звеньев в пространстве;
- от внутренних – функционального состояния мышц и психического состояния человека.

Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая – при вдохе.

Различают *абсолютную* и *относительную* силы действия. Абсолютная сила определяется максимальными показателями мышечных напряжений без учета массы тела человека, а относительная – отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела.

Силовые способности определяются мышечными напряжениями и соответствуют различным формам изменения активного состояния мышц. Мышечные напряжения проявляются в динамическом и статическом режимах сокращения, где первый характеризуется изменением длины мышц и присущ преимущественно скоростно-силовым способностям, а второй – постоянством длины мышц при напряжении и является прерогативой собственно силовых способностей.

В практике физического воспитания данные режимы сокращения мышц обозначаются терминами «динамическая сила» и «статическая сила». В качестве примера проявления статической силы можно привести удержание веса штанги на вытянутых руках, а динамической – прыжок вверх.

Собственно силовые способности проявляются преимущественно в условиях изометрического напряжения мышц, обеспечивая удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил. Развитие силы сопровождается утолщением и ростом мышечных волокон.

Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять телосложение, что наглядно проявляется у занимающихся атлетической гимнастикой, путем регулярных и методически правильно построенных тренировочных занятий.

Проявление силы мышц зависит:

- от общего состояния здоровья центральной нервной системы волейболиста;
- деятельности коры его головного мозга;
- биохимических процессов;
- степени утомления мышц и др.

Большое значение для развития силы волейболиста имеет его умение напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от его умения проявлять волевые усилия.

Упражнения, направленные на развитие силы волейболистов, способствуют увеличению мышечной массы, а также воспитывают способность проявлять это качество. Можно специально подбирать упражнения для улучшения умения проявлять силу или упражнения для увеличения мышечной массы.

Для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять

значительные мышечные усилия преимущественно благодаря усовершенствованию нервных процессов и воспитания воли. Подбираются специальные упражнения, в которых необходимо проявлять большую и предельную силу. Данные упражнения должны выполняться с незначительными интервалами, с проявлением возможно большей силы. Пользуясь данным методом, мышечная сила на первом этапе нарастает быстро.

Метод «до отказа» способствует в большей степени увеличению мышечной массы и заключается в многократном и постоянном выполнении упражнений до появления усталости. При этом силовая нагрузка на волейболиста может быть как средней, так и большой. Желательно структуру применяемых упражнений приблизить к характерным движениям волейболистов. Достичь значительного увеличения мышечной массы возможно только при длительном использовании этого метода.

Выполнение основных технических приемов в волейболе (передачи, блокирование, подачи, нападающие удары) предъявляют повышенные требования к силе мышц туловища, рук, плечевого пояса. Пальцев, а также мышц ног – стопы, голени и бедер. Эти требования определяют направленность тренировок по силовой подготовке. Большое количество упражнений для развития силы волейболистов выполняются с отягощением. По характеру употребляемых отягощений упражнения на силу можно поделить на группы:

- ❖ 1. Упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, прыжковые упражнения и др.);
- ❖ 2. Упражнения с партнером (приседания, перетягивания, выталкивания, вырывания и др.);
- ❖ 3. Упражнения с отягощением (гирей, штангой и др.);
- ❖ 4. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и др.);
- ❖ 5. Упражнения с использованием тренажерных устройств;

- ❖ 6. Основные и имитационные упражнения с небольшими отягощениями (в тренировочном жилете, с манжетами на кистях, бедрах и т.д.).
- ❖ 7. Ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки с тумбы с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).

Употребляя упражнения с отягощением можно точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц. На начальном этапе упражнения с отягощением рекомендуется выполнять в замедленном темпе. А затем их нужно выполнять как можно быстрее. Упражнения для развития силы волейболистов, следует чередовать с расслабляющими упражнениями. Упражнения с большими отягощениями (штанга), в выполнении которых задействовано большое количество мышц, необходимо применять с интервалом в несколько дней (один-два), а упражнения с небольшими отягощениями, воздействующие на небольшое количество мышц, – ежедневно.

В зависимости от режима работы мышц силовые упражнения делятся на статические и динамические. Выполнение динамических упражнений характеризуется сокращением мышц, сближением мышечных окончаний, в результате чего мышцы утолщаются и удлиняются. Выполняя статические упражнения для развития силы, мышцы находятся в напряженном состоянии, но не укорачиваются. Употребление статических упражнений в большом количестве не рекомендуется, поскольку они отрицательно воздействуют на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, так как происходит длительная задержка дыхания. Именно поэтому статические упражнения следует чередовать с динамическими.

## **1.2. Особенности развития быстроты (скорости) в волейболе**

Под быстротой понимают комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные

характеристики движений, а также двигательной реакции. Между тем быстроту движений нельзя путать со скоростью передвижения. Скорость конькобежца больше на 400-500 м, чем скорость бегуна-спринтера, однако у второго частота (быстрота) движений больше. Не случайно в новейших исследованиях по теории спорта вместо термина «быстрота» используется понятие «скоростные способности».

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих:

- быстроту двигательных реакций;
- скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением;
- частоту (темп) движений.

Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества, особенно в качество ловкости. Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия, а с другой – наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность.

*Первая группа* требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счет уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры.

*Вторая группа* требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а, следовательно, закреплением иных временных параметров его выполнения.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию. Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных. *Простая реакция* – это ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал. Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора – это ответ определенным движением на один из нескольких сигналов. Необходимыми условиями для развития быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

Быстрота (скорость) зависит от соответствующей нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, совершенного владения техническими приемами, способности мышц-антагонистов к расслаблению.

Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются параллельно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние. Вот почему нужно разумно сочетать упражнения на развитие синергистов и мышц-антагонистов.

Скорость волейболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке.

Большое значение для развития скорости в волейболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями.

Для развития быстроты необходимо подбирать упражнения, повышающие быстроту ответной реакции, и упражнения на быстроту, максимально приближенные по своей структуре к техническим приемам волейбола:

- ❖ 1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону (относительно направления движения). Дозировка: (5-6 раз по 10-15 метров с интервалом в 1,0-1,5 минуты) x 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.
- ❖ 2. Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
- ❖ 3. Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 метров с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
- ❖ 4. Быстрый бег под уклон (до 15 градусов) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 метров с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.
- ❖ 5. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 секунд с последующей ходьбой 1-2 минуты. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.
- ❖ 6. Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.
- ❖ 7. Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.

- ❖ 8.Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. Дозировка: 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить.
- ❖ 9.Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах. Дозировка: 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд. Такие фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении.
- ❖ 10.Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется с разными вариациями ударов в течение 3 минут.
- ❖ 11.Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3 минут.
- ❖ 12.Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
- ❖ 13.Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов в каждой серии, затем постепенно увеличивать их количество.
- ❖ 14.«Бой с тенью», в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3-4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника. Дозировка: 2-3 раунда продолжительностью по 1-3 минуты каждый. Отдых между раундами 2-4 минуты.

- ❖ 15. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или кругами в нескольких сериях по 5-10 секунд.
- ❖ 16. Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
- ❖ 17. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты отталкивания подряд в 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.
- ❖ 18. Уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр.
- ❖ 19. Отбивание брошенного партнером мяча, «защищая» условные «ворота» или сектор у глухой стены, забора и т.д. Упражнение рекомендуется выполнять обусловлено: только руками, только ногами, руками и ногами. Необходимо постепенно сокращать дистанцию броска, размер мяча и увеличивать скорость броска. Рекомендуется выполнять в форме игры.

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для чего употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к примеру, бег за лидером, бег под уклон и др.

Развитию скорости в волейболе способствуют упражнения, совершаемые соревновательным методом, который требует концентрированных значительных волевых усилий.

Упражнения, способствующие развитию скорости, не желательно выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается

координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения рекомендуется включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за тренировку не должно быть большим.

Употребляя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не следует забывать о скорости их выполнения, поскольку увеличение развития силы мышц может привести к уменьшению быстроты движения.

### **1.3. Особенности развития выносливости в волейболе**

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления.

*Первая фаза* характеризуется появлением начальных признаков усталости.

*Вторая фаза* – прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге).

*Третья фаза* характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять двигательные

действия в зоне умеренных нагрузок. Воспитанию общей выносливости служат циклические упражнения (продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание, гребля, велосипед).

Специальная выносливость характеризуется продолжительностью работы, которая определяется зависимостью степени утомления от содержания решения двигательной задачи.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость).

Ведущим в развитии выносливости является метод строго регламентированного упражнения, позволяющий точно задавать величину и объем нагрузки. Повторное выполнение упражнения или серий можно начинать при ЧСС 110-120 уд/мин. В паузах для отдыха выполняют упражнения на дыхание, расслабление мышц и развитие подвижности в суставах. Развивать выносливость при субмаксимальных нагрузках целесообразно после упражнений на развитие координации движений или обучения двигательным действиям при начинающемся утомлении. Продолжительность упражнений, их количество и интервалы для отдыха между ними должны быть соотнесены с характером предшествующей работы. Развитие выносливости в условиях больших нагрузок осуществляется методами строго регламентированного и игрового упражнений. Последний позволяет за счет повышенной эмоциональности достигать большего объема работы.

Для развития выносливости рекомендуется бег с небольшой интенсивностью, бег с ходьбой, плавание. В дальнейшем упражнения в

переменном темпе. Целесообразно сочетать упражнения на выносливость с развитием быстроты.

Упражнения для специальной выносливости волейболистов:

- ❖ 1. Многократные прыжки различной высоты как на двух, так и на одной ноге.
- ❖ 2. Игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар – один блок, удар – два блока и т.д.), после чего максимально быстро отходит на линию нападения для повторного выполнения упражнения. В упражнении может быть 20-50 прыжков.
- ❖ 3. Пятнадцатисекундные серии прыжков. Сначала выполняется большое количество прыжков, после – прыжки максимальной высоты и т.д. В 4-5 серии прыжки совершаются без остановок, непрерывно 1-1,5 минуты. Эти же упражнения можно выполнять со скакалкой.
- ❖ 4. Серийное выполнение бросков на грудь с быстрым перемещением между броском в два-три шага. Количество бросков может колебаться от 5 до 10.
- ❖ 5. Игрок, располагаясь у сетки, совершает 10 подскоков, после чего имитирует блок либо нападающий удар. Следующая имитация блока или нападающего удара осуществляется после 9 подскоков, затем 8, 7, 6 и т.д.
- ❖ 6. Эстафеты с различными перемещениями, чередующимися с кувырками вперед и назад.

Упражнения выполняют в максимально быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует воспитанию скоростно-силовых и волевых качеств.

Выносливость зависит от сердечно-сосудистой, центральной нервной, дыхательной систем, а также от совершенства техники волейболиста, умения совершать рациональные движения, с оптимальным мышечным напряжением.

Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняются не интенсивно. На первом этапе обучения лучше всего использовать равномерный способ выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют бег, чередуемый с ходьбой, равномерный бег небольшой интенсивности, езду на велосипеде со средней скоростью, ходьбу на лыжах, плавание. Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается.

В дальнейшем употребляются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В беге такого типа можно включать и короткие ускорения.

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

#### **1.4. Особенности развития ловкости в волейболе**

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий.

При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения.

Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

- пространственную ориентировку;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- статическое и динамическое равновесие

Пространственная ориентировка подразумевает:

- сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций);
- умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями.

Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее.

Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать

мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого чувства времени, т.е. умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (например, электролидеры, метрономы и т.д.). Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне.

Ловкость – это умение волейболиста быстро совершать сложные двигательные действия. Чтобы стать ловким, необходимо стать выносливым, быстрым и сильным. В тех случаях, когда организм волейболиста не привык к перенесению больших нагрузок, то утомление нарушает двигательные рефлексы, Кроме этого резко нарушается координация движений. Ловкость в волейболе проявляется в умении волейболиста быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки. Специфика игры постоянно ставит сложные двигательные задачи, которые следует решать мгновенно.

Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Для развития ловкости очень полезные и акробатические упражнения, заставляющие волейболистов решать сложные координационные задачи как в без опорном, так и в опорном положении. Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений, также способствуют развитию ловкости.

При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в незначительном объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами волейбола.

Это все что касается развития ловкости и общей физической подготовки волейболистов. Только разобравшись с общей физической подготовкой волейболистов, можно переходить к изучению специальной физической подготовки.

### **1.5. Особенности развития гибкости в волейболе**

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют и возраст, и регулярные физические упражнения. Различные виды спорта по-разному воздействуют на воспитание гибкости. Высокие требования к гибкости предъявляют различные виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, прыжки в воду и на батуте) и некоторые формы профессиональной деятельности. Но чаще гибкость выступает как вспомогательное качество, способствующее освоению новых высоко координированных двигательных действий или проявлению других двигательных качеств.

Различают гибкость *динамическую* (проявленную в движении), *статическую* (позволяющую сохранять позу и положение тела), *активную* (проявленную благодаря собственным усилиям) и *пассивную* (проявленную за счет внешних сил).

*Пассивная гибкость* определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил.

*Активная гибкость* выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается.

Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. В практике физического воспитания выделяют *общую и специальную гибкость*. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Гибкость развивают в основном с помощью повторного метода, при котором упражнения на растягивание выполняют сериями. Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно. Уровень развития гибкости должен превосходить ту максимальную амплитуду, которая необходима для овладения техникой изучаемого двигательного действия. Этим создается так называемый запас гибкости. Достигнутый уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений.

Обучение двигательному действию, воспитание того или иного физического качества опираются на уже имеющиеся и вновь приобретаемые человеком знания. В практике физического воспитания существует определенная система фактов и закономерностей, способствующих правильной организации физического воспитания. Систематическое расширение и углубление специальных знаний составляют главное содержание умственной деятельности в процессе физического воспитания.

Подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой, называется гибкостью. Гибкость пловца зависит от: гибкости позвоночного столба, формы суставных поверхностей, эластичности

мышц и сухожилий, эластичности связок, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Амплитуда движений в большей степени зависит от эластичности мышц и связок. Чем эластичнее связки и мышцы, тем меньше ограничены движения. В значительной степени выполнению упражнения с большой амплитудой способствует не только активно работающие мышцы, но и способность мышца-антагонистов к растягиванию. Любые упражнения, предназначенные для повышения общей физической подготовки волейболистов, способствуют развитию гибкости. Однако волейболисту необходимо специально развивать гибкость, чтобы создать ее «запас». Для этого разумно использовать упражнения на гибкость, наиболее близкие по своей структуре к движениям волейболиста.

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Для развития гибкости предлагаются преимущественно упражнения на растягивание, выполняемые сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа, один или два раза в день.

## **1.6. Примерные упражнения для развития физических качеств волейболиста**

### Упражнения для развития быстроты:

- ❖ Бег со старта из различных положений, в том числе из положения, сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в

- противоположную сторону (относительно направления движения).  
Дозировка: (5-6 раз по 10-15 м с интервалом в 1,0-1,5 мин) x 3-4 серии через 2-3 мин отдыха. Эти упражнения рекомендуется выполнять по сигналу, в группе или самостоятельно, но, желательно, с контролем времени.
- ❖ Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. Дозировка: 3-5 раз x 1-3 серии. Отдых до полного восстановления дыхания.
  - ❖ Бег с предельной скоростью с «ходу»: 10-30 м с 30-метрового разбега. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
  - ❖ Быстрый бег под уклон (до 15°) с установкой на достижение максимальной скорости и частоты движений на дистанции 10-30 м с 30-метрового разбега. Дозировка: 3-5 раз 1-2 серии.
  - ❖ Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев. Дозировка: быстрый бег до 10 сек с последующей ходьбой 1-2 мин. Всего выполнить 3-4 серии. Обратить внимание на меры безопасности.
  - ❖ Передвижения в различных стойках вперед-назад, или вправо-влево или вверх-вниз. Дозировка: 2-3 серии через 1-2 мин отдыха, который заполняется упражнениями на гибкость и расслабление.
  - ❖ Передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью. Стараться выполнять в соревновательной форме, в эстафетах.
  - ❖ Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух или на снарядах. Для проверки своей быстроты можно использовать следующий прием: подвесить газетный лист и наносить по нему удары. Если скорость в финальной части удара достаточно высока, то газетный лист легко «протыкается» ударной частью руки или ноги. Дозировка: 3-5 серий по 5-10 одиночных ударов. При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить.

- ❖ Нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой в воздух или на снарядах. Дозировка: 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 сек. Такие фрагменты повторяются 3-4 раза через 1-2 мин отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнении.
- ❖ Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-сек отдыхом. Упражнение выполняется с разными вариациями ударов в течение 3 мин.
- ❖ Поочередное выполнение с максимальной частотой по 10 сек сначала ударов руками, а затем бега на месте, с последующим отдыхом в течение 20 сек. Упражнение выполняется в течение 3 мин.
- ❖ Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
- ❖ Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов в каждой серии, затем постепенно увеличивать их количество.
- ❖ «Бой с тенью», в процессе которого осуществляется выполнение одиночных ударов или серий по 3-4 удара с максимальной скоростью в сочетании с передвижениями, обманными финтами и разнообразными защитами, представляя перед собой конкретного противника. Дозировка: 2-3 раунда продолжительностью по 1-3 мин каждый. Отдых между раундами 2-4 мин.
- ❖ Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой. Движения могут выполняться вправо-влево, вверх-вниз или кругами в нескольких сериях по 5-10 сек.
- ❖ Ритмичные подскоки со скакалкой, стараясь периодически «прокрутить» ее руками более одного раза за один подскок, постепенно увеличивая скорость вращения рук.
- ❖ Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами, с периодическим ускорением ее вращения для увеличения быстроты

отталкивания подряд в 1-3 прыжках: 3-4 подскока в обычном темпе + 1-3 раза в ускоренном.

- ❖ Уклоны от брошенного партнером мяча, постепенно сокращая дистанцию или увеличивая скорость бросков. Это упражнение является основой целого ряда подвижных игр.
- ❖ Отбивание брошенного партнером мяча, «защищая» условные «ворота» или сектор у глухой стены, забора и т.д. Упражнение рекомендуется выполнять обусловлено: только руками, только ногами, руками и ногами. Необходимо постепенно сокращать дистанцию броска, размер мяча и увеличивать скорость броска. Рекомендуется выполнять в форме игры.
- ❖ Ловля брошенного партнером мяча, защищая «ворота».
- ❖ Хлопки ладонями по тыльным сторонам кистей рук партнера, стоя лицом к нему. Кисти рук в И.П. держать под ладонями партнера. Выполнять с предельной быстротой. Это упражнение можно применять и как игру, меняясь с партнером по очереди ролями: «хлопнул» своей ладонью по тыльной стороне его кисти – выиграл очко.
- ❖ Хлопки своей ладонью по ладони партнера, стараясь «захватить» лежащую в ней монетку (жетон). И.П. – стоя лицом друг к другу, обе руки партнеров на уровне живота и ладонями вверх, руки «ведущего» – сверху. Упражнение рекомендуется выполнять в форме игры.
- ❖ Отбив своим предплечьем, или кистью, руки партнера, наносящего сбоку «хлопок» ладонью прямой руки по Вашему плечу. И.П. – стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой руки, руки опущены вниз вдоль тела. Рекомендуется выполнять в форме игры.
- ❖ Уклоны отведением плеча назад от хлопка» по нему ладонью партнером, стоящим к Вам лицом на расстоянии вытянутой руки. Выполнять, как и предыдущее упражнение.
- ❖ Уклоны («глотание удара») отведением таза назад с наклоном туловища вперед, от маха сбоку прямой расслабленной рукой партнером, стоящим

к Вам лицом на расстоянии вытянутой руки. Руки в И.П. опущены вдоль туловища. Упражнение рекомендуется выполнять в форме игры.

- ❖ Бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью. Это упражнение обычно выполняется по ступенькам лестницы на стадионе. Дозировка: 10-20 м x 5-6 раз.
- ❖ Однократные прыжки в длину с места, с подхода или с разбега. Дозировка: (5-6 прыжков) x 2-4 серии.
- ❖ Многократные прыжки (тройной, пятикратный, десятикратный) одной или двумя ногами. Дозировка: (3-4 прыжка) x 2-3 серии.
- ❖ Прыжки через равномерно расставленные легкоатлетические барьеры: (5-6 барьеров высотой 76-100 см) x 5-10 раз. Выполнять с установкой на «мгновенное» отталкивание.
- ❖ Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Это упражнение требует достаточно хорошей скоростно-силовой подготовленности. Поэтому, выполнять его надо после предварительной тренировки в прыжковых и спринтерских упражнениях. Дозировка: (5-8 прыжков) x 1-3 серии.
- ❖ Метание теннисного мяча в цель.
- ❖ Метание теннисного мяча на дальность.
- ❖ Метание набивного мяча вверх.
- ❖ Метание мелких камешков в море (озеро, реку, поле и т.п.) попеременно правой и левой рукой.

Примерные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

волейболистов:

- ❖ Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
- ❖ То же, что и предыдущее упр., но с падением на линиях.
- ❖ Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3,4).
- ❖ Имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь – живот (бедро – спину).

- ❖ Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
- ❖ Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.
- ❖ Серия падений, между падениями – перемещения в два – три шага.

Упражнения для воспитания скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

- ❖ Нападающий удар с разбега из зоны 4 с первой передачи мяча.
- ❖ (5-6 ударов) без пауз отдыха между ударами. После серии ударов нападающий «поднимает» 3-4 мяча в защите выполнение второй передачи мяча с предварительным выходом из зоны 1(5) После выполнения передачи быстрое возвращение пасующего игрока в исходную позицию.

Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

- ❖ Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (варианты: одна кисть на другой; с поочередным подниманием ног; с хлопком ладонями в момент отталкивания; поочередные отталкивания с поворотом вокруг ступней; с опорой на пальцы и др.).
- ❖ Передвижение на руках, ноги поддерживает партнер.
- ❖ Броски набивных мячей одной и двумя руками с разбега, с места, сидя на полу.
- ❖ Стоя на резиновом амортизаторе, держа концы амортизатора в руках, сгибание рук в локтях до груди (варианты: поднимание рук вперед-вверх, в стороны – вверх, круговые вращения руками).
- ❖ Ударное движение руки при нападающем ударе с резиновым амортизатором.
- ❖ В парах: при сопротивлении партнера поднять руки вверх, опустить вниз, развести в стороны, свести вместе.
- ❖ Круговые вращения кистей рук с отягощением.
- ❖ Передвижение, в упоре сидя, перебирая руками и ногами.
- ❖ Передвижение на руках в упоре лежа без помощи ног.

Примерные упражнения для развития силы мышц туловища:

- ❖ Лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед до касания локтями пола.
- ❖ То же, но руки на полу ладонями вниз, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх и опустить их вправо, затем влево.
- ❖ Лежа на полу лицом вниз, поочередное или одновременное поднимание и удерживание рук и ног, прогнувшись.
- ❖ Наклоны вперед и назад, лежа бедрами на гимнастической скамейке, ноги удерживает партнер.
- ❖ То же с отягощением.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног.

- ❖ Бег по лестнице вверх и вниз.
- ❖ Приседания на двух ногах, на одной ноге.
- ❖ Перетягивание и отталкивание партнера.
- ❖ «Петушиный» бой (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами).
- ❖ Приседания с отягощением (полуприсед, медленный присед).
- ❖ Выпрыгивания с отягощением на плечах.
- ❖ В выпаде в сторону – перенос тяжести тела с одной ноги на другую.
- ❖ Перенос партнера на плечах (спине).

Примерные упражнения для развития прыгучести:

- ❖ Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
- ❖ Прыжки из глубокого приседа.
- ❖ Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же с отягощением.
- ❖ Прыжки – многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.
- ❖ Прыжки с разбега с доставанием метрической отметки возможно выше.
- ❖ Прыжки через препятствия, (в качестве препятствий можно использовать резину, бечевку, набивные мячи и т.д.).

- ❖ Спрыгивание и напрыгивание на тумбу (высота тумбы 0,5-0,8 м).
- ❖ Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки).
- ❖ Имитации нападающих ударов в прыжке с места, с разбега.
- ❖ Имитации блокирования на месте и после перемещения.
- ❖ Имитации блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.
- ❖ Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории передач.
- ❖ Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову – прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч. То же, лежа лицом вверх – прогибание назад и сгибание.
- ❖ Упражнения с отягощениями (мешок с песком, штанга). Масса отягощения устанавливается в процентах от массы тела волейболиста и в зависимости от характера упражнения: приседание до 80%, выпрыгивание до 40%, выпрыгивание из приседа до 30%, пояс; манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет, куртка: приседание и выпрямление ног, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.
- ❖ Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8-10, высота 0,5-0,6 м (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).
- ❖ Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты, постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
- ❖ Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
- ❖ Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8-10, их высота 0,6-0,7 м.
- ❖ Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.

- ❖ Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать гирию 16 кг в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок толчком двух ног с места вверх. Следить, чтобы спина и руки (в локтевых суставах) не сгибались.

Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости

волейболистов:

- ❖ Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги – 20 кг) – 1,5 мин.
- ❖ Прыжки на возвышение высотой 80-100 см (60-80 см для жен) – 1 мин.
- ❖ Имитация блокирования – 1 мин.
- ❖ Игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар – два блока), после чего быстро отходит на линию нападения, чтобы вновь выполнить упражнение – 1,5-2 мин.
- ❖ Блокирование поточных нападающих ударов в зоне (2, 3, 4) – 1,5-2 мин.
- ❖ Блокирование поочередных нападающих ударов в зонах (2, 3, 4, 3, 2, 3, 4, 3, 2).
- ❖ Нападающий удар с первой передачи в зоне 4, здесь же блокирование нападающего удара с противоположной стороны площадки.
- ❖ Выполнить эти же действия в зонах (3, 2, 3, 4).

При выполнении серий упражнений для развития специальной выносливости можно не исходить из стандартных временных пауз отдыха, а устанавливать эти паузы в зависимости от быстроты возвращения пульса к уровню 120-130 уд/мин. Практически это выглядит так: после каждой «порции» работы волейболист отсчитывает пульс пальпаторно по 10-сек отрезкам времени. Как только пульс снизился до 20-21 удара за 10 с, можно начинать выполнять следующую серию.

Примерные упражнения для развития игровой выносливости волейболистов:

- ❖ Прыжки на одной ноге, подтягивая бедра к груди, – 15 прыжков на каждой ноге.
- ❖ Кувырок вперед, рывок на 6 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа – 2-3 раза.

- ❖ Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно броском с броском (падением) на грудь (спину) на линиях, без пауз отдыха – 5 падений; через 30 с. выполнить еще раз.
- ❖ Имитация нападающего удара с разбега с падением (броском) на грудь – спину после приземления – 10 прыжков и падений.
- ❖ Подвижная игра «Борьба за мяч» (каждая команда на своей площадке) – 3 мин.

Упражнения выполняют в максимально быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию. Такой вид тренировочной работы дает возможность совершенствовать технико-тактическое мастерство, способствует воспитанию скоростно-силовых и волевых качеств.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры:

Передачи и прием мяча

- ❖ Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание резинового кольца кистями рук (на месте и в сочетании с различными перемещениями).
- ❖ Отгалкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- ❖ Упор лежа – передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами.
- ❖ Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа, при касании пола руки согнуть.
- ❖ Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).
- ❖ Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев).

- ❖ Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).
- ❖ Многократные броски баскетбольного (футбольного, гандбольного) мяча в стену и ловля его, ведение мяча ударом о площадку.
- ❖ Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
- ❖ Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее, передачи на дальность.
- ❖ Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

### Подачи мяча

- ❖ Стоя спиной к гимнастической стенке, к которой прикреплен резиновый амортизатор, движение рукой как при подачах нижней прямой, верхней прямой и боковой.
- ❖ Броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из-за головы и снизу.
- ❖ Броски набивного мяча одной рукой над головой, стоя лицом и боком по направлению.
- ❖ Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии способами, как в упражнении 3; то же – на точность.
- ❖ Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах – многократно.
- ❖ Подачи с максимальной силой в тренировочную сетку.

### Нападающие удары

- ❖ Броски набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат, через сетку).
- ❖ Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену и ловля стоя на площадке (серийно).
- ❖ Метание теннисного, хоккейного мяча, мешочков со свинцовой дробью (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу

- (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку.
- ❖ Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах: стоя, в прыжке с места, с разбега.
  - ❖ Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, то же с отягощением.
  - ❖ Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

### Блокирование

- ❖ Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.
- ❖ То же, но с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).
- ❖ Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх и в прыжке двумя руками (ладонями) отбить его в стену в высшей точке взлета. То же спиной к стене, по сигналу повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену, мяч набрасывает партнер.
- ❖ Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.
- ❖ Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
- ❖ Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.
- ❖ Двое волейболистов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками

и изменением направления, имитацией блока, другой старается повторить его действия.

- ❖ Нападающий с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и преградить блоком путь мячу.

## **2. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

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.

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.

## **2.1. Индивидуальные тактические действия в нападении**

Индивидуальные тактические действия связаны с техникой выполнения основных приемов и групповыми тактическими действиями игроков. В них входят действия без мяча – выбор места и с мячом – при второй передаче, подаче и нападающем ударе. Обучение тактике в той или иной мере осуществляется в подготовительных, подводящих упражнениях, усиливается в упражнениях по технике и в наибольшей мере – в упражнениях по тактике и двусторонней игре в волейбол.

### Подготовительные упражнения при передачах:

- ❖ В ответ на сигнал: ускорение во время перемещения различными способами; остановка во время ускорения; изменение способа перемещения; изменение направления перемещения; изменение способа и направления перемещения.

- ❖ Во время перемещения различными способами ловля и броски набивного мяча: в ответ на сигнал (сигналы) выбор направления броска.
- ❖ Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания мяча, бросок на свободное место, на партнера и т.д.

#### Подводящие упражнения:

Когда занимающиеся научатся уверенно выполнять подводящие упражнения, в них включают элемент выбора действий в ответ на сигнал или по ситуации (расположение игроков, предметов и т. п.). Задания при выборе действия не должны быть слишком сложными.

- ❖ Во время перемещения различными способами имитация: второй передачи в ответ на сигнал, стоя на площадке и в прыжке; приема снизу, нападающего удара.
- ❖ Передача подвешенного мяча после перемещения: вверх-вперед, над собой, назад – в зависимости от сигнала.
- ❖ Подбросить мяч над собой и выполнить передачу вверх-вперед или назад в опорном положении и в прыжке в зависимости от сигналов за сеткой.

#### Упражнения по технике

Основная задача – повышение надежности навыка и качества второй передачи.

- ❖ 1. Чередование передач (по заданию, сигналу) в опорном положении и в прыжке, различных по высоте и расстоянию, у сетки и из глубины площадки, в положении лицом и спиной по направлению передач.
- ❖ 2. В парах передачи над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя): в зависимости от действий партнера изменение высоты передачи над собой или передача в определенном направлении.
- ❖ 3. Передачи в мишень на стене (щите), наблюдая за световым табло. Соблюдая точность попадания, надо правильно называть цифры, загорающие на табло.

- ❖ 4. Передачи в зоны 3, 4, 2, находясь у сетки между зонами 3 и 2. Направление передачи зависит от того, в каком месте на сетке зажигаются лампочки (по заданию послать мяч туда или не посылать).

Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике в сочетании с теоретической подготовкой создают прочную основу для овладения навыками индивидуальных тактических действий при передачах.

#### Упражнения по тактике:

Суть упражнений по тактике сводится к тому, чтобы создать условия, при которых занимающийся должен выбрать действия, оценивается их эффективность.

- ❖ Игрок находится в зоне (6 5, 1), его партнеры – в зонах (4, 2) – (нападающие), в зоне (3) – (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник – передачей с собственного подбрасывания, ударом одной рукой, ударом в прыжке. При высокой и средней траектории – первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низкой – связующему для второй передачи; от удара стоя – попытка сверху двумя руками направить мяч связующему на удар или для откидки; от удара в прыжке приемом снизу послать мяч связующему. Характер чередования способов посылки мяча через сетку принимающему игроку в зоне (6 5, 1) заранее неизвестен. То же, но игрок на задней линии располагается в зонах 5, 1.
- ❖ Связующий игрок в зоне (3), нападающие в зонах (4 и 2), по другую сторону сетки – блокирующий. Во время первой передачи связующему игроку (мяч посылают ему с задней линии) блокирующий игрок меняет свое место у сетки. Если блокирующий находится в поле зрения связующего – передача назад за голову, если не видит – передача нападающему, к которому он обращен лицом.
- ❖ То же, но блокирующих игроков трое. Средний игрок во время первой передачи смещается вправо и влево. Связующий направляет мяч на один блок: если он видит одного блокирующего, передача в эту зону (стоя лицом); если видит двоих, передача назад (стоя спиной).

- ❖ Игрок, выполняющий первую передачу, располагается на задней линии в зонах (6, 5, 1), мяч через сетку ему посылают передачей, ударом одной рукой; в зависимости от траектории прием осуществляют сверху или снизу. Связующий поочередно выходит из зон (1, 6, 5) к сетке – мяч первой передачей надо точно направить ему. Зона выхода вначале обозначается еще до удара по мячу, затем – при переходе его через сетку и, наконец, непосредственно перед приемом.

Подготовительные и подводящие упражнения при подачах:

- ❖ В парах, у одного гандбольный мяч: в ответ на определенный сигнал выполнить бросок мяча снизу одной рукой (нижняя подача), сверху, стоя лицом (верхняя прямая), или боком (боковая). То же, «подача» из-за лицевой линии через сетку (нижний трос не закреплен) на точность в зоны.
- ❖ Мяч установлен в держателе: в ответ на сигнал чередование способов подач (верхняя прямая, боковая).

Упражнения по технике:

Цель упражнений – повышение надежности подачи при высокой точности. Тактическую направленность упражнениям придают задания по способу и направлению подачи в ответ на сигнал.

- ❖ Чередование способов подач, подач на силу и точность (в опорном положении, в прыжке).
- ❖ Подача на точность: на игрока, располагающегося в различных точках площадки, между двумя игроками в зонах (6-1,6-5 и т.п.).

Упражнения по тактике:

Основная задача упражнений по тактике – научить волейболиста выбрать способ подачи и направление с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, затруднить команде соперника реализацию ее тактического плана. Волейболист за лицевой линией – подающий, на противоположной площадке 6 человек в расстановке (команда соперника). Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить прием мяча. Один из 6 игроков поднимает руку – подача на этого

игрока; вместо кого-либо из 6 игроков вышел другой («замена») – надо точно подать на «вошедшего в игру»; один игрок из зоны 1 (6, 5) бежит к сетке («выход») – подать на этого игрока.

#### Подготовительные упражнения при нападающих ударах:

- ❖ С набивным мячом (масса 1 кг) в руках – прыжок вверх, замах из-за головы и в ответ на сигнал бросок с заключительным движением кистями вниз-вперед или вверх-вперед. То же, но бросок через сетку.
- ❖ В ответ на сигнал в прыжке бросок через сетку двумя руками по ходу разбега или с поворотом туловища влево (вправо).

#### Подводящие упражнения:

- ❖ С теннисными мячами – прыжок и в ответ на сигнал бросок правой или левой рукой, бросок по сигналу через сетку.
- ❖ Метание мячей из поролона при противодействии блокирующего – учащегося с блок-щитками на кистях: сильный бросок или «обман» в зависимости от того, прыгает блокирующий или нет.
- ❖ Блокирующих с блок-щитками двое: в том направлении бросить мяч, где «нет блока».

#### Упражнения по технике:

- ❖ Чередование нападающих ударов и «обманов», выбор способа нападающего удара в ответ на сигнал.
- ❖ Нападающие удары различными способами на точность – в ответ на световой сигнал в зонах площадки.
- ❖ Нападающие удары по ходу или с переводом. У верхнего края сетки световой сигнал имитирует блок, – мяч надо послать мимо «блока» (сигнал вначале появляется в момент разбега, затем – в момент отталкивания и прыжка); сигнал появился – обман, не появился – удар.

#### Упражнения по тактике:

Нападающий удар или «обман» – в зависимости от того, поставлен блок или нет, блокирующий на подставке; из двух блокирующих один не ставит

блок или только немного выставляет руки над сеткой – в этом направлении выполнить удар.

## 2.2. Групповые тактические действия в нападении

В групповые тактические действия входят взаимодействия 2-5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. Все эти действия проявляются в определенных комбинациях:

- между игроками задней и передней линии при игре связующего игрока на передней линии;
- между игроками задней и передней линии при выходе связующего со второй линии;
- принимающих подачу игроками и нападающий удар – с нападающими;
- нападающих игроков с нападающими при имитации атакующего удара и передаче в прыжке партнеру.

### Подготовительные и подводящие упражнения при первых передачах:

- ❖ Занимающиеся располагаются в зонах (4, 3 и 2) у линии нападения. Набивной мяч у игрока в зоне 4 (3, 2), он подбрасывает мяч над собой, в это время один из двух его партнеров выбегает к сетке – после ловли надо бросить мяч этому игроку.
- ❖ Один игрок (на приеме) на задней линии, трое – в зонах (4, 3 и 2), на противоположной стороне площадки игрок с набивным мячом, который бросает его через сетку. В то время, когда мяч пролетает над сеткой, один из трех игроков передней линии выходит к сетке. Поймав мяч, надо бросить его этому игроку – он ловит и возвращает его через сетку.
- ❖ То же, но с волейбольным мячом – передачи.

### Упражнения по технике:

- ❖ Один игрок в зоне 6 (1, 5) – на приеме подачи, трое – в зонах (4, 3, 2) у сетки. В зоне 6(1,5) игрок принимает подачу и наблюдает за игроками передней линии, из них кто-нибудь поднимет руку – ему надо послать мяч.

- ❖ То же, что 1, но при взаимодействии с выходящим к сетке игроком задней линии.

#### Упражнения по тактике:

Основная их направленность – выбор действий в соответствии с конкретной обстановкой (расположение своих игроков, игроков соперника и т.д.). Например, упражнения на взаимодействие игроков при приеме подачи с игроком задней линии, вышедшим к сетке (на основе упражнений, изложенных ранее).

Подготовительные и подводящие упражнения при вторичных передачах. Эти упражнения представляют взаимодействия игроков, где вместо волейбольного используется набивной мяч (броски и ловля) или волейбольный мяч (передачи после подбрасывания над собой).

#### Упражнения по технике:

- ❖ Пасующий стоит у сетки на границе зон (3 и 2), второй игрок – в зоне (3), третий – в зоне (4). Вторым выходит на удар в зону (3) с низкой передачи, пасующий посылает мяч на удар в зону (4), в зоне (3) игрок имитирует атакующий удар.
- ❖ То же, но добавляется один блокирующий в зоне (3). Если из зоны (3) партнер выходит в зону (2) и блокирующий смещается туда же, передача в зону (4); если блокирующий смещается к игроку в зону (4) («сильнейшему») – передача назад за голову вышедшему в зону (2) игроку зоны (3).

#### Упражнения по тактике:

В отличие от упражнений по технике, здесь взаимодействия игроков представлены так, как это имеет место в игре, и строятся они на выборе действия с учетом обстановки, которая создается перед приемом. Задания чередуют постепенно, ставя игроков в условия ограниченного времени и увеличивая число позиций при выборе.

Упражнения, направленные на овладение навыками взаимодействий игроков задней и передней линий, строятся так же, как и упражнения, в которых взаимодействуют игроки передней линии, только нападающих трое, а

передачу выполняют при выходе из зон (1, 6, 5). Взаимодействия игроков задней линии выражаются в том, что связующий, вышедший к сетке, выполняет подачу для атакующего удара задней линии. Блокирующий вначале один, затем их двое и, наконец, трое. Здесь уже к упражнениям добавляются индивидуальные действия при второй передаче. Блокирующие моделируют различные ситуации: какая-либо зона не защищена; в одной зоне «слабый» блокирующий; малоподвижные блокирующие; закрывают групповым блоком «ход», «линии» открыты и т.д.

Подготовительные и подводящие упражнения при сочетании первых и вторых передач В этих упражнениях, по аналогии с предыдущими разделами, применяется набивной мяч и волейбольный – при упрощении условий (ловля, подбрасывание над собой).

#### Упражнения по технике:

- ❖ Мяч направляют через сетку игроку задней линии, он передает его пасующему, который выполняет передачу на удар, нападающий завершает упражнение нападающим ударом; направления передач с задней линии пасующему или на удар – из зон (6, 5, 1) в зоны (3, 2, 4) (первая передача) и из каждой зоны нападения в две другие (в опорном положении или в прыжке); обязательно чередовать варианты ведения игры, технически четко выполнять упражнения.
- ❖ Чередование вариантов на основе упражнения 1 по заданию, сигналу.

#### Упражнения по тактике:

- ❖ Игрок задней линии, принявший мяч, направленный через сетку, по сигналу посылает его одному из игроков передней линии. Тот по сигналу выполняет передачу одному из двух оставшихся игроков, который и завершает упражнение нападающим ударом. То же, но сигналом для пасующего служит блокирующий: если он поднял руки, то в эту зону не нужно направлять мяч для удара.

- ❖ Мяч посылают в зону 6 через сетку. Выход осуществляют игроки зоны 1 (6, 5) по сигналу. Выходящий игрок выполняет передачу нападающему в зону (4, 3) или (2) (в зависимости от очередного сигнала).
- ❖ То же, но передачу выполняют в зависимости от расположения блокирующих (смещаются, поднимают или не поднимают руки).

### **2.3. Командные тактические действия в нападении**

#### Учебная двусторонняя игра

В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунктом организации всех действий волейболистов в нападении, служат как бы ключом к ним:

- вначале определяют систему, которой команда будет придерживаться в игре;
- на этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации;
- на заключительной стадии на первый план выступают индивидуальные тактические действия, которые завершаются посредством технического приема, прежде всего, атакующего удара.

Вначале изучают систему игры через игрока передней линии. При этом вторую передачу выполняет игрок зоны (3), затем зон (2 и 4). По мере овладения нападающим ударом и передачей в прыжке изучают второй вариант – нападение с первой-передачи и откидки. Систему через выходящего изучают на более поздних этапах обучения.

Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помощью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполняют 6 человек – «команда».

### Подготовительные и подводящие упражнения

Они предваряют упражнения по технике и тактике, только выполняются с набивным мячом (ловля и броски) и с волейбольным – после ловли и подбрасывания над собой. Из зоны защиты бросок набивного мяча в зону (3), из зоны (3) – в зону 4 (2), из зоны 4 (2) – через сетку; мяч в зону защиты бросают с противоположной стороны поочередно во все зоны; после броска через сетку игроки «атакующей стороны» делают переход. То же, но передачи волейбольного мяча после ловли и подбрасывания его над собой. Такие упражнения позволяют создать представление о командных действиях задолго до освоения технических приемов.

#### Упражнения по технике:

Их цель – надежное техническое обеспечение выполнения тактических действий. Например, прием подачи и первая передача в зону (3); вторая передача (по заданию), стоя лицом или спиной по направлению передачи в зоны (4, 2). То же, но прием подачи и первая передача в зону (2); игрок зоны (3) выходит в зону (2) и выполняет нападающий удар с передачи назад, за голову.

#### Упражнения по тактике:

- ❖ Прием подачи и первая передача в зону (3), если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону (2), если игрок зоны (3) оттянут, т.е. стоит у линии нападения. Прием подачи, первая передача в зону 3 (2, 4), вторая передача в соответствии с сигналом преподавателя. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар.
- ❖ Прием подачи, первая передача в зоны (2, 3, 4) – игроки выполняют нападающий удар в том случае сначала, если противник не организовал групповой блок или выполняет откидку, потом, если организован групповой блок (игроки на стороне соперника создают соответствующую ситуацию).
- ❖ Прием подачи, первая передача на границу зон (3 и 2), выход игрока зоны 1, вторая передача на удар в зону, где находится «слабейший» блокирующий, который меняет свое место у сетки.

- ❖ То же, но передача «на один блок» – средний блокирующий смещается во время первой передачи к кому-либо из крайних, вторую передачу надо направить в зону, напротив которой остался один блокирующий.

В таких командных упражнениях обязательно используют групповые действия (взаимодействия 2-5 игроков) соответственно системе нападения.

#### **2.4. Индивидуальные тактические действия в защите**

Индивидуальные тактические действия в защите предполагают умение определить действия соперника и своевременно выбрать место при приеме подачи, нападающего удара и на страховке, для блокирования, умение выбрать способ приема мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.), определить направление атакующего удара и преградить путь мячу при блокировании.

##### Подготовительные и подводящие упражнения при выборе места и способа приема мяча:

- ❖ Двое нападающих на передней линии бросают набивной мяч друг другу, и в определенный момент кто-то из них бросает мяч через сетку в прыжке. Два защитника должны своевременно выбрать место и поймать мяч.
- ❖ Два-три мяча подвешены на разной высоте – для приема снизу двумя руками, сверху двумя руками или снизу одной рукой с последующим падением. По сигналу игрок выполняет тот или другой прием (соответственно сигналу).

##### Упражнения по технике:

- ❖ Прием мяча снизу двумя руками от верхних подач, сверху двумя руками от нижней прямой подачи. Поддачи чередуют (принимающему способ известен). Упражнения выполняют в парах или на подаче находятся несколько занимающихся.
- ❖ 2. Трое занимающихся стоят за линией нападения в зонах (4, 3 и 2) и наблюдают за четвертым, стоящим в зоне (3) на противоположной стороне площадки. Последний выполняет передачи над собой и, выбрав

момент, посылает мяч через сетку в прыжке передачей в зоны (4, 3) или (2). Стоящий там игрок старается вовремя выйти к мячу и принять его.

- ❖ 3. Прием мяча от нападающих ударов снизу двумя руками, снизу двумя и одной с падением, сверху с падением. Нападающие удары через сетку выполняет преподаватель или занимающийся, стоя на подставке.

#### Упражнения по тактике:

- ❖ Преподаватель (партнер) чередует верхние подачи и нижние («силовые» и «наделенные»), игрок стремится заранее определить, какая будет подача, и соответственно ей занять наиболее удобное положение для приема мяча.
- ❖ Преподаватель подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) или обманный удар, т.е. передачей посылает мяч за 2-3 м от занимающегося, тот соответственно принимает мяч от удара или осуществляет страховку.
- ❖ Индивидуальное действие в нападении (последовательно в зонах (4, 2, 3), сочетание 2-3 вариантов (нападение с первой передачи или откидки, со второй передачи удар или обман и т.д.) и защита от них.

#### Выбор места и определение направления удара при блокировании:

В блокировании техника и тактика выступают в неразрывном единстве:

- *техника* – правильная постановка рук на пути мяча (расстояние между ладонями, положение по отношению к сетке и т.п.);
- *тактика* – определение места у сетки для прыжка, момента выноса рук, направления, которое надо закрывать блоком. Суть блокирования и состоит в своевременной постановке рук над сеткой на пути мяча.

#### Подготовительные и подводящие упражнения:

- ❖ Нападающий перемещается у сетки и после остановки имитирует удар в различных направлениях. Блокирующий должен своевременно выбрать место и в прыжке «закрыть» блоком определенное направление.
- ❖ Блокирование, стоя на подставке. На кисти рук надеты блок- щитки. Мячи из поролона бросают через сетку занимающиеся из зон (4, 3 и 2) (по сигналу). Блокирующему неизвестно, из какой зоны будет выполнен

бросок, но известно направление. То же, но блокирующий знает зону, из которой будет выполнен бросок, но не знает направление.

- ❖ Упражнение 2, но без подставки.

#### Упражнения по технике:

- ❖ 1. Блокирование из исходного положения в зоне 3 нападающих ударов «по диагонали» из зон (4 и 2) поочередно. То же, но удары выполняют по «линии».
- ❖ 2. Блокирование в двух направлениях атакующих ударов, которые игроки выполняют подряд из зон (4, 2 и 3).
- ❖ Упражнения 1 и 2, но удары выполняются основными способами с различных по характеру передач, блокирующим игрокам известны их действия.

#### Упражнения по тактике:

- ❖ Блокирование нападающих ударов и заданном направлении; зону, откуда последует удар, «задают» по сигналу: вначале соседние зоны, затем – крайние.
- ❖ Блокирование ударов, выполняемых из одной зоны различными способами (прямой, с переводом, боковой, слабейшей рукой) в двух направлениях, не известных блокирующему. То же, из двух зон.
- ❖ Трое нападающих и связующий выполняют различные взаимодействия (завершающий удар в известном направлении). Блокирующий должен выйти в соответствующую зону и осуществить блокирование. Передачи должны быть высокими, скоростными.

#### Групповые тактические действия в защите:

Групповые тактические действия – это взаимодействия 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего удара.

#### Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков задней линии

В организации подготовительных (с набивным мячом) и подводящих (с волейбольным мячом) упражнений много общего; ловлю и броски набивного мяча заменяют ловлей волейбольного мяча и передачей после подбрасывания

над собой. Как и в предыдущих разделах, эти упражнения предваряют упражнения по технике и тактике.

Упражнения по технике:

- ❖ Пример. Игроки располагаются в зонах (1, 6, 5). От сетки выполняют удар в зону (6), где игрок принимает его, оставляя над собой или направляя в сторону. В зависимости от направления полета мяча страховку выполняет игрок зоны (5) или (1), направляя мяч к сетке. То же, но удар направляют в зону 1 (5); страхует игрок зоны (6).

Упражнения по тактике:

- ❖ Пример. Игроки располагаются в зонах (1, 6, 5); нападающие удары или обманы со своего подбрасывания (с передачи) выполняют игроки зоны 4 (3, 2) в кого-либо из них. Защитник принимает мяч в зависимости от направления полета мяча, страховку выполняет игрок соседней зоны.

Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков передней линии

Упражнения из раздела, посвященного индивидуальному блокированию, но блокируют двое (в исходном положении трое).

Упражнения по технике:

- ❖ По сигналу игроки выполняют атакующие удары из зон (4 и 2). Блокирование соответственно осуществляют игроки зон (2 и 3) или (4 и 3) (основной блокирующий по установке – средний или крайний). Направление удара известно.
- ❖ Три блокирующих в зонах (2, 3, 4). В зависимости от того, из какой зоны (4 или 2) будет выполняться нападающий удар, блокирование осуществляют игроки зон (2 и 3) или (4 и 3), закрывая основное направление. Игрок, не участвующий в блокировании, выполняет страховку или оттягивается к линии нападения и принимает мяч от удара.

Упражнения по тактике:

- ❖ Нападающий удар по заданию с передачи связующего выполняют игроки из зон (2, 3, 4). Блокируют игроки зон (2 и 3) или (4 и 3) в зависимости от

того, из какой зоны выполняется удар, направление удара неизвестно. Основной блокирующий – игрок зоны (3) или 2 (4).

- ❖ Нападающий удар с передачи из зоны (3) по сигналу выполняют игроки зон (2 и 4). В зависимости от того, из какой зоны выполняется нападающий удар, блокируют игроки зон (2 и 3) или (4 и 3). Соответственно страховку (или прием в защите) выполняют игроки зон (4 или 2).

### Подготовительные и подводящие упражнения при взаимодействии игроков передней и задней линии между собой

#### Упражнения по технике:

- ❖ Нападающий удар или обман из зон (4 и 2) поочередно; в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар (обман), блокируют игроки зон (2 и 3) или (4 и 3). Страхует игрок зоны (6), не участвующий в блоке.
- ❖ Нападающие обманные удары поочередно выполняют из зон (4 и 2); в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар, блокируют игроки зон (2 и 3) или (4 и 3), страхуют игроки зон (1 или 5. 3). Игроки зон (2 и 3) блокируют; обман из зоны (4) за блок или в зону (3), удар в зону (4). Мяч принимает игрок зоны (1 или 4). То же, но в зоне (2) – (с соответствующими участниками).

#### Упражнения по тактике:

- ❖ Пример. Атакующие удары с передачи из зоны (3) выполняют по сигналу из зон (4 и 2); блокируют соответственно игроки зон (2 и 3 или 4 и 3); страхует игрок зоны 6 (5, 1); в зависимости от зоны атаки игроки занимают соответствующую исходную позицию и выполняют три вида действий, на которые делается акцент: блокирование, страховка и прием от удара.

## **2.5. Командные тактические действия в защите**

### Учебная двусторонняя игра

Содержание командных действий в защите обусловлено особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительным мастерством

игроков, особенностью игровой ситуации. Расстановка игроков при приеме подачи. Если для отдельного игрока успешность приема подачи во многом зависит от выбора места и принятия исходного положения, то для команды в целом важнейшее значение имеет определение позиции каждому игроку в системе «команда», т.е. расстановка игроков при приеме подачи.

При выборе способа расстановки игроков учитывают следующее:

- положения правил игры относительно расстановки игроков;
- особенности игроков, выполняющих подачу и «свои» возможности на приеме;
- какие тактические действия – командные и групповые - «своя» команда предполагает применить в конкретном расположении игроков – по установке;
- комплектование команды (игрового состава) по количеству игроков, выполняющих функции связующих, нападающих (4+2, 5 + 1).

При организации нападающих действий через игрока передней линии существуют три основных положения:

- *первое* – когда вторую передачу выполняет игрок зоны (3);
- *второе* – когда вторую передачу выполняет игрок зоны (2), при этом игрок зоны (3) может находиться в середине площадки и в зоне (2);
- *третье* – когда вторую передачу выполняет игрок зоны (4). Чаще игрок зоны (3) располагается в зоне (4), а игрок зоны (4) – у сетки около боковой линии, после приема мяча он перемещается в зону (3) для второй передачи.

Если команда в этих позициях готовится играть в нападении с первой передачи и откидки, то игроки, которым направляется первая передача, стоят несколько дальше от сетки, чтобы иметь возможность выполнить разбег для нападающего удара.

При организации нападающих действий через игрока задней линии, выходящего к сетке, существует три основных варианта расположения игроков:

- *первый* – когда выход осуществляет игрок зоны (1) из-за игрока зоны «2»;

- *второй* – когда выход осуществляет игрок зоны (6) (здесь может быть два варианта: выход из глубины площадки, когда игрок зоны (3) участвует в приеме мяча, и вблизи сетки, когда в приеме подачи участвуют 4 игрока);
- *третий* – когда выход осуществляет игрок из зоны (5) (здесь также два положения: выход вдоль линии и из глубины площадки, игрок зоны (4) участвует в приеме мяча; игроки зон (4 и 5) – стоят у сетки).

Существуют и другие варианты расстановки – их применяют команды с учетом своих возможностей, а также для того, чтобы затруднить сопернику организацию защитных действий. Идеальным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям (три нападающих и один связующий). В этих условиях возможны любые действия, в первую очередь при скоростных передачах и сложных комбинациях в нападении.

#### Система игры в защите углом вперед

##### Подготовительные и подводящие упражнения

Эти упражнения строят по схеме упражнений по технике и тактике, только применяют набивные (ловля и броски) и волейбольные мячи (ловля и передача с собственного подбрасывания).

##### Упражнения по технике:

- ❖ Атакующими ударами из зон (2, 3) поочередно мяч направляют в зоны (5 и 1), где защитники принимают мяч. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в заданном направлении.
- ❖ Нападающие удары «накатом» выполняют из зон (4, 2 и 3) – (поочередно), атакующие удары в зону 6 к лицевой линии. Принимают мяч поочередно игроки зон (5 и 1). То же, что упражнение (1, 2), но «обман» после имитации удара, защита на основе упражнений из групповых взаимодействий.

##### Упражнения по технике нападения в различных сочетаниях, известных защищающейся команде

##### Упражнения по тактике:

- ❖ Трое нападающих располагаются в зонах (4, 3 и 2), связующий – у сетки на границе зон (2 и 3). Во время первой передачи связующему

преподаватель подает сигнал, в соответствии с которым вторую передачу направляют одному из нападающих. Из любой зоны мяч ударом направляют в зону 5 (1), игрок этой зоны принимает мяч. Игроки передней линии осуществляют (имитируют) блокирование. То же, с обманными ударами.

- ❖ То же, но направлений ударов из каждой зоны два: в зоны (5 и 1), где игроки принимают мяч.
- ❖ Чередование ударов в зоны (1 и 5) с накатами в зону 6, принимают эти мячи игроки зон (5 и 1).

### Система игры в защите углом назад

#### Подготовительные и подводящие упражнения

Построение упражнений по схеме упражнений по технике и тактике, применяются набивные и волейбольные мячи.

#### Упражнения по технике:

- ❖ Нападающие располагаются в зонах (4, 3 и 2), связующий – у сетки. Второй передачей мяч направляют поочередно нападающим во все три зоны – прием мяча от удара (блокирующие пропускают мячи в заданном направлении).
- ❖ То же, но нападающие имитируют удар и обманывают: из зоны (4 – в зоны 2 и 3), из зоны (2 – в зоны 4 и 3), из зоны (3 – в зону 6). На страховке принимают мяч соответственно игроки зон (1, 5 и 6). То же, но за блоком принимает мяч не крайний защитник, а игрок, не участвующий в блоке.

#### Упражнения по тактике:

- ❖ Нападающие располагаются в зонах (4, 3 и 2), связующий – у сетки. По сигналу вторую передачу направляют одному из нападающих, направление удара для всех одно – зоны (1, 6). Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в нужном направлении.
- ❖ То же, но удары выполняют в двух направлениях – в зоны (5 и 1), затем (6, 1 и 6), а в дальнейшем трех – зоны (5, 6, 1).

- ❖ Расположение то же, нападающие выполняют удар либо «обман» – из зоны (4) (удар в зону (5)), «обман» в зону (6 или 4). От удара мяч принимает игрок зоны (5), страхуют игроки зоны (6 или 4) (соответственно). При ударе и «обмане» из зоны (3) мяч принимает и страхует игрок зоны (5).
- ❖ То же, но удар выполняют в зону (1), «обман» – в зону (2 или в угол зоны 1); принимает или страхует игрок зоны (1), «обман» в угол страхует игрок зоны (6). При нападении из зоны (2) защищаются игроки зон (5 и 6). Вариант этих упражнений: крайний защитник остается только для приема мяча; страхует игрок, не участвующий в блокировании. При нападении из зоны (3) с переводом влево принимает мяч от удара игрок зоны (1), страхует игрок зоны (1).

### **3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОДАЧАМ**

#### ***3.1. Взаимосвязь физической и технической подготовки***

Волейбол относится к сложно-техническим видам спорта. Результативность на подаче определяется прежде всего разнообразием арсенала технико-тактических действий и высоким уровнем развития специальных физических качеств. Без достаточного развития физических способностей достичь точного технического исполнения невозможно. Поэтому для выполнения конкретного приема, т.е. подачи требуется многократное повторение специальных упражнений по развитию необходимых физических качеств. Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств с упражнениями по технике, тактике; соединение качеств и способностей с приемом игры (например, после подачи на точность, быстро переключиться в защиту и т.д.).

Упражнения специальной физической подготовки при обучении подачам:

- ❖ В положении лежа на спине быстрое поднятие снарядов (набивные мячи, мешок с песком, гантели) на вытянутых руках или одной рукой через голову с одновременным приподниманием в положение сидя.
- ❖ Быстрое прогибание туловища из положения лежа на полу (ноги с помощью партнера или скамейки удерживаются на полу). Упражнение можно усложнить, используя снаряды.
- ❖ Быстрое поднятие ног в висе на гимнастической стенке до касания ногами рук.
- ❖ В положении лежа на спине, на полу поднятие и опускание ног (руки за головой держатся за нижнюю перекладину гимнастической стенки).
- ❖ То же самое, но с сопротивлением партнера (партнер удерживает ноги).
- ❖ В висе на гимнастической стенке поочередное раскачивание вправо и влево.
- ❖ Из положения лежа на спине на полу с вытянутыми за головой руками, быстрое поднятие ног и рук вперед, касаясь вверху.
- ❖ Ударные движения, имитирующие удары по мячу при помощи партнера, который находится сзади и удерживает ударную руку. Можно использовать резиновый жгут, закрепленный за стенку на высоте плечевого пояса, стоя спиной к ней.
- ❖ Бросковые упражнения с предметами (камни, набивной мяч и др.) обеими и одной рукой, бросая на расстояние или же о стенку.

Упражнения по развитию силовых и скоростно-силовых качеств волейболистов:

- ❖ Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
- ❖ Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
- ❖ В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
- ❖ Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели).

- ❖ Подъем штанги на грудь и тяга.
- ❖ Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
- ❖ Сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнения можно выполнять с отягощением в руках.
- ❖ Прыжки через скакалку.
- ❖ Подвижные игры «Тяни в круг», «Кто дальше», «Гонка тачек», «Кто сильнее», «Регби» (с набивным мячом).

Для развития силы и скоростно-силовых качеств волейболистов используются следующие методы:

Метод кратковременных усилий

Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) – 70-80 % максимальной (около предельные или большие). Упражнения с около предельными усилиями выполняют до трех раз в подходе, с предельными – не больше одного раза.

Метод до отказа. Выполнение упражнений с усилиями, составляющими 40-60 % максимальных, до наступления утомления.

Метод непредельных усилий (30-50% максимальных) – упражнения выполняют с предельной скоростью.

Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение подачи мяча с посильным отягощением на руках.

Метод круговой тренировки. Упражнения подбираются таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными. Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50-60 % максимальных.

### ***3.2. Тактическая подготовка при обучении подачам в волейболе***

### Методические основы обучения тактическим действиям

Методы обучения тактическим действиям – это разучивания и закрепления действий по частям, в целом. Обязательно проводить анализ действий, моделировать фрагменты игровой деятельности, задания на учебно-тренировочных занятиях, многократное выполнение заданий. Поддачи на точность рекомендуется выполнять в ориентиры, обозначенные на противоположной стороне площадки. Целесообразно подавать 5-10 раз в каждую зону, а также выполнять поддачи с различными интервалами (в пределах 5 секунд). Точность подач отрабатывают различными упражнениями (поддачи в стену, поддачи в заданную зону площадки и т.п.). *Для практических действий можно применять следующие упражнения:*

- ❖ За лицевыми линиями волейбольной площадки с интервалом 2 метра располагаются по четыре студента. На обеих сторонах площадки лежат обручи в тех местах, которые укажет преподаватель. По сигналу 4 игрока выполняют верхнюю подачу, стараясь, чтобы мяч перелетел через сетку и попал в лежащий напротив подающего обруч. Игроки на противоположной стороне площадки подбирают мячи и повторяют упражнение. Каждый игрок выполняет 5-6 подач. Затем на площадку выходят следующие 8 человек.
- ❖ То же, но обручи заменяют стульями. Мяч должен попасть в спинку стула. На начальной стадии усвоения этих упражнений рекомендуется располагать занимающихся ближе к сетке, вплоть до линии нападения.
- ❖ Целесообразно проводить игры, включающие такие упражнения: участников делят на 4 колонны, которые стоят за лицевой линией на одной стороне площадки лицом к сетке или, если размеры спортивного зала не позволяют, сидят на гимнастических скамейках отдельными группами. На противоположной стороне площадки против колонн лежат обручи или установлены стулья. По сигналу преподавателя первые в колоннах выполняют указанную подачу, стараясь попасть в обруч или в спинку стула, после чего уходят в конец своих колонн или

салятся на скамейку. Около мишеней стоят 4 ученика, которые подбирают мячи и перекатывают их под сеткой в свои колонны. Затем подбирающих мячи заменяют первые начавшие упражнение. За каждое попадание команде начисляется выигрышное очко. Если участник одной команды (например, первой) попал мячом в обруч или стул, принадлежащий другой команде (например, второй), то призовое очко начисляют второй команде. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Данная игра, или аналогичные ей, могут применяться как на этапе начального обучения, так и на этапе совершенствования верхней прямой подачи на старших курсах. Дело в том, что иногда перед игроками ставится много тактических требований, которые они не в состоянии выполнить. Или выполняют не всегда так, как надо. И вот еще над чем стоит задуматься сегодняшним тренерам: в современном волейболе в последнее время больше внимания уделяется изучению игры противника и слишком мало времени изучению игры своей команды. Поэтому, прежде всего, необходимо абсолютно все знать о своей команде и ставить тактические задачи в соответствии с уровнем подготовки спортсменов.

При овладении тактикой подач обучающиеся должны стремиться затруднить сопернику прием мяча – подавать на игрока, слабо владеющим приемом, усложнять организацию атаки. При подаче не следует спешить, даже если удалось подряд выиграть несколько очков, темп игры не ускорится, а опасность допустить ошибку увеличится.

*Методические рекомендации при обучении тактическим действиям при выполнении подач*

Общие и специальные знания – необходимая предпосылка качественного освоения тактических навыков. Подачей выигрывается-проигрывается 10-25% всех очков. Перед хорошо подготовленными волейболистами ставят задачу не только перевести мяч без ошибки на сторону команды соперника, но и сделать его неудобным для приема. Сильная подача затрудняет прием мяча, но такой

подачей обладают далеко не все обучающиеся. Кроме того, сильные подачи не всегда точны даже у игроков команд мастеров. Поэтому волейболисты должны владеть подачами не только различными, но и точными, после которых мяч попадает в намеченное подающим место на площадке. На площадке есть места, где прием мяча затруднен, особенно недостаточно подготовленными соперниками; например, это место у левой по отношению к принимающим мяч боковой линии. Посылая вдоль нее мяч нижней или несильной верхней подачами, уже создается соперникам ряд неудобств, заставляя принимающего играть левой рукой или делать выпад в не всегда удобную для него левую сторону.

К затрудняющим прием мяча местам на площадке можно отнести также пространство вдоль лицевой линии и места за игроками зоны защиты, если они выдвинулись вперед. Неудобными для приема будут мячи, направленные на грудь принимающего или летящие выше его поднятых рук, но приземляющиеся сразу же за спиной игрока, а также подачи, направленные между принимающими игроками.

Нацеленные подачи позволяют лишить соперника возможности нападать с удобных передач из-за более низкого качества приема и дают игрокам подающей команды лишние доли секунды для подготовки к блокированию.

К тактике подачи можно отнести: подачи на разводящего игрока, чтобы лишить его второй передачи; подачи на слабейших игроков; подачу на вышедшего на замену игрока; подачу на игрока, не принявшего предыдущую подачу. Помимо тактических установок на игру (место подачи, сила удара и т.д.) важно учитывать психологические моменты: обязательно подать, если партнер перед вами не подал, причем желательно не рисковать при первой подаче. Обязательно подать после перерыва, когда соперник берет перерыв, чтобы сбить темп игры. В концовке партии не рисковать на подаче, она должна быть надежной и стабильной. По правилам на подачу отводится 8 секунд, за это время можно подать не одну подачу. Главное не спешить на подаче, не подавать сразу после свистка. Нужно сначала подумать, куда лучше подать и

только потом подавать. Такая пауза нервирует соперника и вероятность плохого приема или ошибки возрастает. Выполнение подачи требует наивысшей концентрации внимания.

### **Список использованной литературы**

1. Беляев, А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование /А.В. Беляев. – Учебное пособие. – М: ВФВ, – 1995. – 235с.
2. Беляев, А.В. Волейбол /А.В. Беляев, М.В. Савина. – Учебник для институтов и академий физической культуры. – М: СпортАкадем-Прессе. – 2006. – 320 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. Савина – Учебник. – М.: Физическое образование и наука. – 2000. – 360 с.
5. Железняк, Ю.Г. Спортивные игры /Ю.Г. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Издательский центр «Академия». – 2002. – 520 с.
6. Железняк, Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства/Ю.Д. Железняк, В.А. Куньянский. – М.: Изд-во «Фаир-пресс». – 1998. – 336 с.
7. Каширин, В.А. Структурный подход к развитию ловкости у волейболистов /В.А. Каширин, А.В. Бурцев, Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: УлГУ. – 2009. – 132 с.
8. Клещев, Ю.Н. Волейбол: (Серия «Школа тренера») /Ю.Н. Клещев. – М.: ФиС. – 2005.–400 с.
8. Качарова ,В.С. Основы одиночного блокирования /В.С. Качарова. – М.: ФиС. – 1981. – 190 с.
9. Мещерякова, О.Н. Волейбол /О.Н. Мещерякова, В.В. Вучева, В.А. Магин. – Учебное пособие. – Изд-во: Ставрополь СГУ. – 2011. – 168 с.

10. Марков, К.К. Методика обучения защитным действиям в волейболе /К.К. Марков. – Учебное пособие. – Иркутск: ИрГТУ. – 1996. – 340 с.
- 11 Марков, К.К. Руководство тренера по волейболу /К.К. Марков. – Учебное пособие. – Иркутск. – 2000. – 280 с.
12. Тюрин, В.А. Методика обучения и совершенствования передвижениям и приему мяча снизу в волейболе /В.А. Тюрин. – Учебно-методическое пособие. – М.: ВФВ, – 1994 – 190 с.
13. Титов, С.В. Техника игры в волейбол /С.В. Титов, Ю.Б. Чесноков. – Методический сборник. – Выпуск №3 – М: ВФВ. – 2009. – 250 с.
14. Фомин, Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов /Е.В. Фомин. – М.: ВФВ. – 1994. – 275 с.
15. 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.
15. Фурманов, А.Г. Волейбол /А.Г. Фурманов. – Современ.шк. – 2009.– 240 с.
16. Шляпников, С.К. Комплексная тренировка связующего игрока /С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – Методическое пособие – Выпуск №9. – М: ВФВ. – 2012. – 270 с.

Сидоров Дмитрий Глебович

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИИ  
ВОЛЕЙБОЛУ. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

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)