

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Е. Н. Грицай

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Спортивные игры. Волейбол

Методические указания к проведению практических занятий по
волейболу

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического
университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

ст. преп. Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО ИРНИТУ

М. Ю. Кривенков

Автор

ст. преподаватель Центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»

Е.Н. Грицай

Грицай Е.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры. Волейбол: методические указания к проведению практических занятий по волейболу / Е.Н. Грицай. 2-е изд., испр. и доп.– Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 74 с.

Соответствует требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета

В методических указаниях рассмотрены основы методики физической, технической и тактической подготовки по волейболу. С позиций системного подхода раскрывается содержание физической и технической подготовки.

Методические указания предназначены для преподавателей и обучающихся по всем специальностям и направлениям подготовки в вузе.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ «ВОЛЕЙБОЛ».....	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.....	13
3. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ.....	15
3.1 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	17
3.1.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	17
3.1.2 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	29
3.2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	37
3.3 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	64
4.ОСНОВНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	71
5.ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ И СПРАВОЧНАЯ ЛИТЕРАТУРА... ..	72
6. РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ.....	73
7. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ.....	73

ВВЕДЕНИЕ

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонично развитой личности. С учётом этого **целью** образования в области физической культуры является формирование у студентов вуза устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Достижение этой цели обеспечивается решением взаимосвязанных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Решение оздоровительных задач должно обеспечить повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, различного рода заболеваниям, меры по оптимизации индивидуального режима жизни в соответствии с гигиеническими требованиями.

Формирование умений и навыков развивает у человека способности к овладению двигательными действиями, необходимыми в трудовой, оборонной, рекреационной или спортивной деятельности. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает человек, тем легче осваиваются им новые формы движений.

Оптимальная степень развития двигательных способностей имеет большое значение для человека. Они являются главным комплексным фактором двигательных возможностей человека. От направленного их развития во многом зависит возможность приобретения совершенных двигательных навыков и общий уровень физической подготовленности.

Приобретение знаний существенным образом влияет на повышение физкультурной грамотности, образованности, эрудиции, интеллектуализации личности в области физической культуры и позволяет использовать ее ценности в целях социализации и физического самосовершенствования на протяжении всей индивидуальной жизни.

Из комплекса представленных задач, стоящих сегодня перед преподавателями физической культуры, необходимо выделить в числе новых – ориентацию студентов на самостоятельные занятия физическими упражнениями, использование их в целях отдыха, досуга, самосовершенствования, а также овладение умением осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Конкретное содержание образовательных задач на различных этапах возрастного развития студенческой молодежи зависит от приобретенного ими двигательного опыта, логики перехода от сравнительно простых к более сложным умениям и навыкам, индивидуальных склонностей, особенностей предстоящей основной деятельности и других факторов. Закономерным при этом является постепенный переход от широкого общего физкультурного образования к углубленному совершенствованию избранных умений и навыков.

При составлении учебного материала для методических указаний по проведению практических занятий преподавателю необходимо учитывать:

1. Требования нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации.

2. Особенности климатогеографических условий региона, его национальные обряды и традиции в развитии физической культуры.

3. Особенности физической и технико-тактической подготовленности студентов, оснащённости учебно-материальной базы вуза, наличие дополнительных площадок и зон рекреации для организованных и самостоятельных занятий физической культурой.

4. Особенности распределения учебного материала по другим областям Базисного учебного плана.

Волейбол, как командная спортивная игра способствует развитию у студентов многих ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни и производственной деятельности. Благодаря своей доступности и эмоциональности волейбол не только служит физическому развитию, но и является средством активного отдыха. Это вполне заслуженно ставит волейбол на одно из первых мест среди средств физического воспитания, используемых на учебных занятиях в вузе.

линий и 3-5 метров от боковых. Свободное пространство над игровым полем должно равняться 12,5 метрам. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и лицевыми линиями, которые учитываются в размере поля. Ось средней линии, проведенной между боковыми, делит игровое место на две равные части 9 x 9 м. Она проводится под сеткой и разграничивает зоны соперников. Полоса атаки наносится на каждой половине поля позади средней линии в трех метрах от нее.

Экипировка и инвентарь для волейбола

Самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч, волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая). Диаметр волейбольных мячей варьируется от 20,4 до 21,3 сантиметров, длина окружности от 65 до 67 сантиметров, внутреннее давление от 0,300 до 0,325 кг/см², вес от 250 до 270 грамм. Рекомендуется выбирать трехцветные мячи, так как такой мяч проще различать на фоне яркой формы игроков. Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

Амплуа игроков в волейболе и их функции

Доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки.

Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии.

Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны.

Связующий – игрок, определяющий варианты атаки. Обладает высокой надёжностью и качеством вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция предполагает реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это, как правило, спокойные и рассудительные спортсмены, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в её сложных ситуациях.

Либеро – основной принимающий, заменяет любого игрока на задней линии. Причём, эта замена не входит в число разрешённых

правилами соревнований. Основная его функция в игре – защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять подачу, нападающий удар по мячу выше верхнего края сетки, блокировать. От этого игрока во многом зависит успешность защитных действий команды.

Судьи в волейболе и их обязанности

Судейская бригада на матче состоит из:

Первый судья. Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки.

Второй судья. Находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи.

Секретарь. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря, на противоположной стороне от первого судьи.

Четыре (два) судьи на линии. Контролируют боковую и лицевую линии.

Для официальных соревнований FIVB обязателен ассистент секретаря.

Крупнейшие соревнования по волейболу

Олимпийские игры – самые престижные соревнования по волейболу. Чемпионат мира – соревнования сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся один раз в четыре года. Являются вторыми по престижности соревнованиями по волейболу, после Олимпийских игр.

Кубок мира – международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных. Проводится за год до Олимпийских игр, а его призёры получают гарантированные места на Олимпийских играх.

Всемирный Кубок чемпионов. Проходит в год, предшествующий году проведения чемпионата мира.

Мировая лига (FIVB World League) – самый престижный коммерческий турнир мужских национальных волейбольных сборных.

Гран-при по волейболу – крупнейший коммерческий турнир для женских национальных волейбольных сборных.

Чемпионат Европы – соревнования сильнейших национальных волейбольных мужских и женских сборных стран-членов Европейской конфедерации волейбола. Проводится один раз в два года.

Евролига – ежегодное соревнование волейбольных сборных, проводимое под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

Каждая игра в волейболе начинается с жеребьевки – команды должны определить, кто первым введет мяч в игру. Как правило, в жеребьевке перед началом волейбольного матча принимают участие капитаны команд. Победивший в жеребьевке получает право сделать выбор – выбрать сторону или выбрать первую подачу. По правилам

волейбола, в зависимости от того, что выберет победивший в жребии, проигравшему останется, соответственно, либо выбор стороны, либо право первой подачи.

Игра начинается так: одна команда подаёт, вторая принимает и передаёт мяч, организует атаку. Каждая команда, принимая мяч после подачи, имеет право не более трёх раз прикоснуться к мячу (исключая блокирование), без задержки его, без бросков и двойных ударов. Требуемое правилами качественное и чёткое выполнение приёмов игры в дефиците времени и в условиях непрерывно меняющихся ситуаций как раз и является той специфической сложностью, с которой сталкиваются начинающиеся волейболисты.

От игроков требуется:

1. Находиться в постоянной готовности к выполнению приёмов игры.

2. Мгновенно оценивать создавшуюся обстановку – направление и скорость полёта мяча, расположение игроков своей и противоположной команды, быть готовым к выполнению игровых приёмов.

3. Быстро перемещаться и своевременно занимать исходное положение до прикосновения к мячу.

4. Выполнять игровой приём наиболее рациональным способом в соответствии с тактическим планом игры.

До начала игры волейболисты располагаются на площадке, соблюдая правила расстановки – не заходить за игроков зон, расположенных рядом: впереди, слева, справа или сзади. Это значит, что игрок задней линии, допустим, зоны **5** (рис. 2), не имеет права в момент подачи находиться ближе к сетке или на одной линии с игроком зоны **4**, а также заходить за игрока зоны **6**. Со своей стороны игрок зоны **6** не имеет права до подачи находиться ближе к сетке или на одной линии с игроком зоны **3**, а также левее игрока зоны **5** или правее игрока зоны **1**.

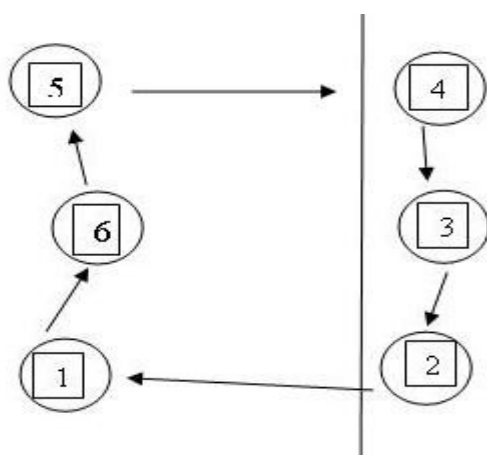


Рис. 2. Расстановка игроков

Игра начинается по свистку судьи. На подачу мяча отводится 8 секунд. После того как игрок произвёл подачу, правило расстановки теряет силу: игроки могут располагаться на площадке в зависимости от ситуации.

Игровой ошибкой считается любое нарушение правил игры командой или игроком команды во время выполнения игрового действия. Если две или более ошибки совершены последовательно, то во внимание принимается только первая ошибка. Если ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой («спорный мяч») и мяч переигрывается.

Последствием ошибки является потеря розыгрыша мяча, команда соперника получает очко и продолжает подавать, если она подавала до этого. Если же подающая команда совершает ошибку, то соперник получает очко и право на подачу.

Выигрыш 1 – 4 партий происходит в том случае, если какая-либо команда первой наберёт в партии 25 очков, причём преимущество должно быть не менее двух очков. В случае равного счёта, например, 24:24, игра продолжается до достижения преимущества в два очка: 26:24, 27:25, 28:26 и т.д.

Пятая партия (решающая) играется до 15 очков, также с необходимым преимуществом в два очка. При счёте 14 – 14 игра продолжается до счёта 16:14, 17:15, 18:16 и т.д.

В каждой партии команде предоставляется право на 6 замен. Заменой считается действие, при котором запасной игрок после записи в протоколе занимает место игрока, покинувшего площадку. Замена выполняется по разрешению судьи, к которому должны обратиться тренер или капитан команды. Одновременно команда может заменить одного или нескольких игроков. Игрок начальной расстановки может выйти из игры и возвратиться после розыгрыша мяча, но только один раз в партии и только вместо игрока, который его заменил. Заменяющий игрок может войти в игру только один раз в партии. В следующей партии он может заменить любого другого игрока. Замены могут производиться только до свистка на подачу.

Игровые действия могут совершаться, когда мяч находится в игре и вне игры. Мяч считается в игре с момента удара по мячу на подаче. Мяч находится вне игры с момента зафиксированной свистком ошибки или остановки игры. Мяч считается «в площадке», когда он касается её поверхности, в том числе ограничительных линий. Мяч считается «за площадкой», когда:

- часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
- он касается предмета за пределами площадки, потолка, постороннего человека;

- он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент;

- он пересекает вертикальную плоскость сетки, целиком или частично находясь за пределами плоскости перехода; он полностью пересекает нижнее пространство под сеткой.

Во время игровых действий мяч может касаться любой части тела и может отскочить в любом направлении. При этом мяч не может быть схвачен или брошен. Если мяч касается различных частей тела одновременно, это не является ошибкой. Однако в случае, когда игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей тела игрока последовательно (кроме момента блокирования), это квалифицируется как ошибка – «двойное касание».

При блокировании игрок может переносить руки через сетку на сторону соперника, но он не имеет права касаться мяча до нападающего удара соперника. Также можно переносить руку через сетку после нападающего удара, при условии, что удар совершён в собственном игровом пространстве. Не является ошибкой касание площадки соперника стопой или кистью, если при этом какая-нибудь часть переносимой стопы или кисти касается средней линии или находится в её проекции. Запрещается касаться площадки соперника любой другой частью тела. После выхода мяча из игры игрок может заступать на площадку соперника при условии, что это не мешает игре.

Важным игровым действием является подача, т.е. введение мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи. При этом удар по мячу должен быть нанесён одной кистью или любой другой частью руки после того, как он будет подброшен или выпущен из рук. В момент удара по мячу при подаче или прыжка (при выполнении подачи в прыжке) подающий не должен касаться игровой площадки (включаялицевую линию), а также поверхности игрового поля за пределами зоны подачи. После удара подающий игрок может входить или приземляться на игровую площадку и другую поверхность игрового поля. В том случае, когда одна из команд отыгрывает право на подачу, то её игроки совершают переход из одной зоны в другую (по ходу часовой стрелки). Например, игрок зоны **1** переходит в зону **6**, игрок зоны **6** – в зону **5**, игрок зоны **5** – в зону **4** и т.д. (рис. 2)

Каждый игрок, выполняющий подачу, подаёт мяч до тех пор, пока его команда не потеряет право на подачу. Судья даёт свисток на остановку игры, если при подаче:

- мяч попал в сетку или не долетел до неё;
- мяч пролетает под сеткой;
- мяч пролетает над сеткой за ограничительными линиями;
- мяч касается игрока подающей команды или любого предмета до того, как его примут игроки команды-соперника;

- мяч опускается за пределами площадки;
- подающий игрок находится за пределами площадки подачи, которая ограничивается лицевой линией;
- подача произведена броском или толчком;
- подача произведена с линии;
- подача произведена двумя руками;
- подача произведена не в очередь;
- в момент удара мяч удерживается другой рукой;
- на подачу затрачивается более 8 секунд.

При передачах ошибка засчитывается, если:

- игрок в какой-то момент задерживает мяч на пальцах, ладонях или предплечьях;
- игрок прижимает мяч к сетке;
- происходит захват, бросок, толчок или прокат мяча.

Считается, что игрок, коснувшийся мяча два раза подряд, допустил двойной удар (исключение блокирование).

Команда теряет право на подачу или её соперник выигрывает очко, если:

- мяч падает на площадке;
- команда совершает более трёх касаний мяча подряд (не считая блокирования);
- команда нарушает расстановку в момент подачи;
- игрок касается сетки;
- ступни (ступня) игрока полностью находятся (находится) на стороне соперника;
- игрок наносит нападающий удар на стороне соперника;
- игрок задней линии, находящийся на площади нападения, перебивает мяч на сторону соперника выше верхнего края сетки;
- игрок для удара по мячу пользуется поддержкой игрока своей команды;
- игрок касается мяча или игрока-соперника, когда мяч находится в игре на противоположной стороне;
- умышленно затягивается время;
- замена игрока производится неправильно;
- использовано более 30 секунд на второй перерыв для отдыха.

Существуют определённые ограничения при атаке, как для игроков передней, так и игроков задней линии. Игрок передней линии может выполнять атакующий удар на любой высоте при условии, что контакт с мячом осуществляется в пределах игрового пространства его команды. Не разрешается касаться мяча в пределах игрового пространства команды соперника, кроме случаев, когда соперник уже совершил три касания или же направил мяч на чужую сторону и им не пытается сыграть никто из игроков их команды. Также не разрешается атаковать мяч

непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

Ограничения для игроков задней линии следующие:

- при отталкивании для прыжка стопа (стопы) игрока не должны касаться или заступать за линию нападения, при этом после удара игрок может приземляться в пределах передней зоны;

- нельзя атаковать мяч из передней линии, если в момент удара мяч находится полностью выше верхнего края сетки;

- нельзя атаковать мяч непосредственно с подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

Команды меняются площадками после окончания каждой партии. Смена сторон в середине решающей партии (3-й или 5-й) производится, когда одна из команд достигает счёта «8». Игроки обеих команд после смены сторон обязаны занять те же места, которые они занимали до этого. Подачу выполняет тот же игрок, который подавал до смены площадок.

С целью равномерного распределения сил команду комплектуют по определённому принципу. При этом учитываются не только стартовый, но и запасной состав. Наиболее оправданными признаются принципы **4+2** (четыре нападающих и два связующих) и **5+1** (пять нападающих и один связующий).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебная программа по физической культуре для студентов очного отделения вузов состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо для каждого студента, вне зависимости от наличия у него I, II или III функциональной группы здоровья, поскольку базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. К базовым видам относятся: гимнастика, лыжные гонки, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол). Вариативная часть содержания программного материала обусловлена необходимостью учёта индивидуальных особенностей студентов.

В данных указаниях представлены методические материалы по теме «Волейбол», которая относится к одному из базовых разделов учебной программы. При выборе учебного материала для студентов I – II курсов очного отделения ориентировались на содержание основных задач физического воспитания молодёжи, количество обязательных занятий по физической культуре в недельном графике, уровень подготовленности

занимающихся, сроки обучения и условия, в которых будут проходить занятия.

Одно или два занятия физкультурой в неделю, а также разный уровень физического развития и физической подготовленности студентов, не позволяют планировать учебно-тренировочную работу в вузе как этап совершенствования, с целью овладения широким арсеналом технических средств. Поэтому, методические указания по проведению учебных занятий со студентами I – II курсов очного отделения включают начальный курс обучения волейболу. При этом в его содержании учтены закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, средства и методы физической подготовки, обучение технике и тактике.

При организации учебных занятий по физической культуре в вузе, всех студентов, на основании углублённого медицинского осмотра, разделяют на четыре функциональные группы здоровья.

В I функциональной группе здоровья возможны занятия физической культурой без ограничений и разрешено участие в соревнованиях. Студентам II функциональной группы рекомендованы занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в спортивных соревнованиях. Они обучаются вместе со студентами I функциональной группы здоровья и осваивают с ними единую учебную программу. Но, при изучении двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к студентам II функциональной группы здоровья снижаются.

Формирование III функциональной группы здоровья осуществляется из числа студентов, допущенных к выполнению учебной и производственной работы, и для которых необходимы значительные ограничения физических нагрузок.

Студентам IV функциональной группы здоровья рекомендованы занятия лечебной физкультурой.

Учитывая особенности формирования учебных групп, необходимо отметить, что для студентов I и II функциональных групп здоровья может быть доступен весь учебный материал, представленный в данном варианте методических указаний. Для студентов III функциональной группы здоровья материал всех предложенных упражнений и действий обязателен к дифференциации, с целью выбора средств, наиболее доступных состоянию их здоровья. В связи с этим на учебных занятиях по теме «Волейбол», проводимыми со студентами III функциональной группы здоровья, преимущественное внимание следует обратить на техническую подготовку. Причём из неё рекомендуется полностью исключить совершенствование техники нападающего удара и блокирования и выделить для изучения, только такие элементы, как передача мяча двумя руками сверху, прием мяча двумя руками снизу, подача мяча. При подборе упражнений физической подготовки важно учитывать характер

заболевания студентов III функциональной группы здоровья, и действовать избирательно, в зависимости от их показаний и противопоказаний. Объём использования предложенного набора средств тактической подготовки по объективным причинам будет напрямую зависеть от уровня технико-тактической подготовленности тех студентов, которые на данный момент будут составлять коллектив III функциональной группы здоровья.

Основная форма проведения учебных занятий со студентами вуза – учебное занятие. Он состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части 20 – 25 мин, основной 50 – 60 мин, заключительной – 5 мин.

Цель подготовительной части занятия заключается в организации занимающихся: построение, сообщение задач урока, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма обучающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части занятия, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части занятия происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. На каждом занятии решаются две-три задачи, одна из которых – главная: либо обучение техническому приёму или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приёма техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

Задачей заключительной части урока является постепенное снижение физической нагрузки. Применяются: медленная ходьба, задания на внимание.

3. ВИДЫ ПОДГОТОВКИ

В вузе обучение игре в волейбол основывается на приобретённых в средней школе умениях обращения с мячом. По своему воздействию эта спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития студентов.

Занятия волейболом улучшают зрительный и кинестетический контроль над выполнением определённых движений, способствуют укреплению костей, уменьшают накопление жировой ткани, развивают силу, координационные и скоростные способности, повышают дееспособность внутренних органов.

Изменение активности желёз внутренней секреции приводит к стимуляции обменных процессов в организме. Благоприятные изменения происходят в работе сердечно-сосудистой системы, аппарата внешнего

дыхания. Наблюдается увеличение количества эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов и гемоглобина.

Процесс овладения навыками игры в волейбол включает физическую, техническую, тактическую, теоретическую, психологическую и интегральную подготовки. Каждая составная часть содержит свои специфические задачи.

Физическая подготовка:

- укрепление здоровья;
- увеличение объёма двигательных навыков;
- развитие физических качеств;
- укрепление систем организма, несущих основную нагрузку в игре;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешность избранных игровых навыков.

Техническая подготовка:

- овладение структурными звеньями приёма;
- сочетание звеньев приёма;
- объединение звеньев в целостный акт, выполнение приёма в упрощённых условиях;
- прочное овладение основой приёма.

Тактическая подготовка:

- сочетание специальных тактических способностей с техническими приёмами;
- сочетание (чередование, переключение) технических приёмов и их способов;
- изучение индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Психологическая подготовка:

- воспитание волевых качеств;
- воспитание моральных качеств;
- определение психологической совместимости игроков и комплектование команды;
- адаптация к условиям учебной игры.

Теоретическая подготовка:

- приобретение знаний в области физической культуры;
- овладение навыками самоконтроля;
- умение применять приобретённые знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

Интегральная подготовка:

- установление связи физической и технической подготовки, технической и тактической, теоретической и психологической, двух последних с предыдущими видами;
- изучение процесса игры посредством учебной двусторонней игры в волейбол по упрощённым правилам;

- система заданий по применению технических приёмов и тактических действий в игре.

Применяя обширный арсенал средств, объединённых по видам подготовки, необходимо добиться того, чтобы всё, что изучают на занятиях студенты, можно было реализовать в единых игровых навыках, где слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.д.

Принимая во внимание особенности организации учебного процесса в вузе, в материалах данных методических указаний более подробно будут рассмотрены только три вида подготовки: физическая, техническая и тактическая.

3.1. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка служит первоосновой успешности, как на уровне спорта высших достижений, так и на уровне начального обучения навыкам игры в волейбол. Это объясняется тем, что в основе технико-тактических действий, непосредственно обеспечивающих спортивный результат в волейболе (выигрыш-проигрыш очка, партии, встречи), лежат закономерности двигательной деятельности, как совокупности двигательных действий и отдельных движений. А при выполнении движений, в том числе технико-тактических действий, в процессе их развития и реализации вовлекаются все ресурсы жизнедеятельности организма человека – от клетки до высших отделов головного мозга, развёртываются физиологические механизмы и биохимические процессы обеспечения энергетики движения.

Благодаря совершенствованию физической подготовки и свойству организма к адаптации происходит накопление организмом всё новых физических кондиций, приобретение нового уровня физических качеств и способностей, более высокого уровня технико-тактической подготовки.

Постоянное внимание надо уделять упражнениям на совершенствование координационных способностей, скоростно-силовых качеств, быстроты отдельных действий, качеств, обеспечивающих успешность технических приёмов и тактических действий.

Содержание физической подготовки составляют *общая физическая подготовка (ОФП)* и *специальная физическая подготовка (СФП)*.

3.1.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях со студентами преимущественно используются: гимнастика,

лёгкая атлетика, баскетбол, подвижные игры, которые применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия.

Большинство упражнений, применяемых в процессе общей физической подготовки, оказывает разностороннее воздействие на организм, и в то же время каждое из них преимущественно направлено на развитие того или иного качества. В зависимости от направленности они предназначаются для развития силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Ни одно физическое упражнение немыслимо без проявления силы. В то же время сила мышц способствует проявлению быстроты и, в известной степени, выносливости и ловкости.

Сила мышц зависит от общего состояния центральной нервной системы, деятельности коры головного мозга, физиологического поперечника мышц, биохимических процессов, происходящих в работающих мышцах и степени их утомления. Волейболистам необходимо умение быстро сокращать мышцы и проявлять большую силу в минимальный отрезок времени (взрывная сила).

Для развития этого качества подбирают такие средства и методы, которые способствуют не только увеличению мышечной силы, но и умению проявлять её. В этих целях применяют методы непредельных и динамических усилий.

Метод непредельных усилий способствует в основном увеличению мышечной массы. Он заключается в непрерывном, многократном выполнении упражнений до утомления. Нагрузка при этом может быть средней. Желательно, чтобы используемые упражнения по характеру имели сходство с нервно-мышечными усилиями, применяемыми студентами в игре. Достигнуть ощутимого прироста мышечной массы можно лишь при длительном использовании этого метода.

Метод динамических усилий позволяет воспитывать способность к быстрому проявлению силы. В этом случае максимального силового напряжения можно добиться при перемещении малого отягощения с наивысшей скоростью. Специфика основных технических приёмов в волейболе предъявляет высокие требования к силе мышц пальцев, рук, плечевого пояса, туловища, а также мышц ног (бедра, голени, стопы). Это определяет направленность занятий по силовой подготовке. Большинство упражнений для развития силы выполняется:

- с отягощением (набивной мяч, эспандер, сопротивление партнёра и т.д.);

- с удержанием веса собственного тела (отжимания, приседания)

Упражнения позволяют точно дозировать объём и интенсивность нагрузки, воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определённую

группу мышц. Вначале их рекомендуется выполнять в медленном темпе, а затем в максимально быстром. Упражнения, развивающие силу, необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

В зависимости от режима работы мышц упражнения для развития силы делят на два вида: динамические и статические (изометрические). *Динамические упражнения* характеризуются сокращением мышц, в результате чего они укорачиваются и утолщаются. При выполнении *статических упражнений* мышцы находятся в состоянии напряжения, но не изменяют длину. Так как они отрицательно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, из-за длительной задержки дыхания, их не рекомендуется использовать в большом объёме. Поэтому статические упражнения необходимо чередовать с динамическими упражнениями.

Упражнения в парах

При выполнении упражнений в парах нагрузка на организм занимающихся значительно увеличивается. К тому же эти упражнения повышают эмоциональное состояние студентов. Для проведения парных упражнений надо подобрать партнёров примерно равных по силе и весу. Преподаватель обязан регулировать темп и дозировку выполняемых упражнений, следить за правильностью хвата рук, а также за тем, чтобы выполнение парных упражнений не переходило в личное соревнование. Особенно важно соблюдать эти требования в упражнениях на сопротивление, где каждый должен учитывать возможности партнёра. Упражнения в парах следует выполнять в медленном темпе.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Поочерёдно сгибать и разгибать руки, оказывая сопротивление.

2. Стоя в паре, друг за другом, руки вниз. 1-й поднимает руки через стороны вверх, 2-й оказывает сопротивление.

3. Стоя в паре, друг за другом, руки вверх. 1-й опускает руки через стороны, вниз, 2-й оказывает сопротивление.

4. Стоя в паре, друг за другом, 1-й руки в стороны, предплечья вверх. 1-й сгибает руки к плечам, 2-й оказывает сопротивление.

5. Стоя, лицом друг к другу, держась за руки, руки вперёд. 1-й поднимает руки вверх, 2-й оказывает сопротивление.

6. Стоя в паре, друг за другом, 1-й руки за голову, локти вперед. 1-й отводит локти назад, 2-й оказывает сопротивление.

7. 1-й в упоре лёжа сгибает и разгибает руки, 2-й держит партнёра за ноги.

Упражнения для мышц ног

2. Партнёры, стоя, спиной друг к другу и держась руками, согнутыми в локтевых суставах, приседают и встают.

3. Бег с низкого старта. 1-й бежит, 2-й, упираясь партнёру в плечи, оказывает сопротивление.

4. 1-й лежа на спине, ноги вперед, под углом 45°, руки вдоль туловища. 2-й, стоя спиной к партнёру, ложится лопатками на его ступни. 1-й сгибает и разгибает ноги.

Упражнения для мышц туловища

1. Сидя лицом друг к другу, ноги врозь, опереться стопами и взяться за руки. Поочередно перетягивать друг друга.

2. 1-й в положении лёжа на боку, руки за голову. 2-й держит партнёра за стопы. 1-й выполняет наклон в сторону.

3. 1-й лежа на спине, руки в стороны, ноги вперед. 1-й опускает ноги вправо и влево. 2-й удерживает его за плечи.

4. То же, выполнять вдвоём, держась за руки.

Упражнения с амортизатором и эспандером

При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы эспандеры и амортизаторы подбирались в соответствии с физическими возможностями. Выполнение упражнений с чрезмерно тугим амортизатором и эспандером приводит к быстрому утомлению, малой амплитуде движений и снижению интереса у студентов, занимающихся физической культурой.

Упражнения для мышц ног

1. Стоя спиной к гимнастической стенке закрепить один конец амортизатора за нижнюю рейку, другой за ногу. Согнуть ногу вперёд.

2. То же, но поднять прямую ногу вперёд.

3. То же, стоя лицом к стенке, отвести ногу назад.

4. То же, стоя боком, отвести ногу в сторону.

5. Лёжа на спине головой к стенке, амортизатор закрепить за рейку около плеч. Разгибать и сгибать ноги.

6. Стоя на гимнастической скамейке, держать ручки амортизатора, середина которого находится под скамейкой, ноги согнуты в коленях. Согнуть, разогнуть ноги.

Упражнения для мышц рук и туловища

1. Стойка ноги врозь, эспандер вниз. Разведение прямых рук.

2. То же, но одной рукой вперёд-вверх, другой – вниз.

3. То же, но руки вверх.

4. Лёжа на гимнастической скамейке, руки к плечам. Разгибание, сгибание рук.

5. Стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага или длину амортизатора, руки к плечам. Согнуть, разогнуть руки.

6. То же, поочередно.

7. Сидя на гимнастической скамейке, руки вверх. Согнуть, разогнуть предплечья.

8. Лёжа на животе, согнув ноги в коленях, разогнуть и согнуть ноги.
9. Стоя, рука к плечу, одна ручка амортизатора в руке, другая под стопой, Разогнуть руку вверх.
10. То же, но растягивать два амортизатора поочерёдно.
11. То же, но одновременно.
12. Стоя согнувшись, ноги врозь. Растягивая амортизатор, выпрямляться.
13. Стоя согнувшись, ноги врозь, ручка амортизатора под стопой. Разогнуть разноимённую руку вверх сторону.
14. Сидя лицом к шведской стенке, руки вперед, амортизатор крепится за рейку. Согнуть, разогнуть руки.
15. Стоя боком к стенке, ноги врозь. Отведение руки в сторону.
16. Стоя боком к стенке, ноги врозь, руки вверх. Наклон в сторону.

Упражнения на гимнастической стенке

Упражнения на гимнастической стенке выполняются индивидуально и с помощью одного или нескольких партнёров.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

1. Стоя на расстоянии 1,5 – 2 шагов от стенки, упасть вперёд, в упор, лёжа на согнутых руках. Оттолкнувшись руками, возвратиться в исходное положение.
2. Из вися стоя одновременные перехваты руками до упора сидя согнувшись.
3. Из вися присев, руки согнуты в локтях, одновременно выпрямить ноги и руки.
4. Из вися спиной к стенке согнуть и разогнуть руки.

Упражнения для мышц ног

1. Из упора стоя присед на обеих ногах.
2. В вися спиной к стенке поочерёдно и одновременно сгибать ноги в коленных суставах.

Упражнения для мышц туловища

1. Из вися согнуть ноги вперёд.
2. Лёжа на спине и держась за нижнюю рейку руками. Ноги вперёд в угол 90°.

Игры и эстафеты

«Тяни в круг». Студенты встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По сигналу они двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу же останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, тот выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Кто дальше». Студенты разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед стоящими впереди игроками каждой команды чертится линия, за которую нельзя переступать ногой. Первые номера имеют по набивному мячу — они толкают его, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, отмечают черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая уже этой черты. Место падения их мяча снова отмечается чертой и т. д. Побеждает команда, у которой последняя черта на месте падения мяча оказывается на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Перетягивание каната». Две команды с равным количеством игроков берутся за концы каната. На полу проводится линия, разделяющая канат на две равные половины. По сигналу игроки стремятся перетянуть канат на свою сторону. Побеждает команда, которая добьется этого первой.

Скоростные способности – это умение производить определённую работу в кратчайшее время. Это качество проявляется в быстроте простой реакции (ответные действия организма на заранее известный сигнал), в быстроте отдельного движения и в быстроте, проявляемой в частоте движений. Развитие этого качества зависит от лабильности нервно-мышечного аппарата, эластичности мышц, подвижности в суставах, согласованной деятельности мышц-антагонистов при максимально частом чередовании процессов возбуждения и торможения, степени владения техническими приёмами.

Скоростные характеристики в определённой степени зависят от силы мышц, поэтому эти качества развиваются параллельно. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать особое внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение также имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию.

Не менее важно и умение расслабляться, выполнять движение без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями.

Таким образом, для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- на развитие быстроты ответной реакции;
- на развитие способностей к возможно более быстрому выполнению отдельных движений;
- на развитие способностей, которые позволяют облегчать овладение наиболее рациональной техникой движений.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальных границ.

Продолжительность выполнения задания такая, в течение которой поддерживается максимальная быстрота, - от 5 до 15 – 20 сек. Период отдыха между упражнениями должен подготовить студента к работе – он колеблется в зависимости от характера упражнений и состояния волейболиста (от 30 сек до 5 мин).

Очень полезны упражнения в облегчённых условиях, например, бег под уклон, бег за лидером т.п. Наряду с этим, выполняют упражнения в затруднённых условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег с преодолением сопротивления амортизатора и т.п.

Одним из способов развития скоростных способностей является увеличение скорости движущегося объекта. Например, при обучении приёму мяча вначале его через сетку направляют передачей, затем подачами.

Используя упражнения с отягощениями, например, перемещения с отягощением, нельзя забывать о быстроте их выполнения, иначе может снизиться быстрота движения. В круговой тренировке упражнения подбираются так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы имели место быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.

Для совершенствования скоростных способностей применяют упражнения, сходные по технике с тем или иным элементом волейбола. Рекомендуется выполнять их по зрительному или слуховому сигналу.

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

1. *Метод строго регламентированного упражнения*: включает в себя повторное выполнение действий с установкой на максимальную скорость движения;

2. *Соревновательный метод*: применяется в форме различных эстафет;

3. *Игровой метод*: предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Упражнения, способствующие развитию скоростных способностей, не следует выполнять в состоянии утомления, т.к. при этом резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому их рекомендуется включать в первую половину каждого тренировочного занятия, причём в небольших объёмах. Количество повторений в одном тренировочном занятии небольшое.

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры и эстафеты, проводимые в сочетании с техническими приёмами из волейбола, помогают студентам усваивать и совершенствовать технические элементы.

Кроме этого, в процессе их проведения у студентов развиваются такие качества, как воля к победе, чувство товарищества, дисциплинированность.

Игры и эстафеты повышают плотность занятия и в значительной степени увеличивают нагрузку. Желательно, чтобы они были интересными и содержательными, разными по своей сложности и доступными. Они должны иметь соревновательный характер и отвечать волейбольной направленности.

«Третий лишний». Студенты становятся в круг по два, лицом к центру. Двое студентов водят - бегают за кругом, причем один убегает, а другой догоняет. «Убегающий» может спастись от «догоняющего», встав впереди любой пары. Тогда «догоняющий» может запятнать того, кто оказался «лишним». То есть третьим игроком, стоящим за спиной вновь образованной пары. Игрок, оказавшийся третьим, должен быстро среагировать и отбежать от своей пары и встать впереди другой, иначе он будет запятнан и станет водящим, который догоняет. Бегать через круг не разрешается.

«Передача мячей». Студенты становятся в круг. Двум игрокам, стоящим по кругу один напротив другого, дается по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим партнерам, чтобы один мяч перегнал другой.

«Мельница». У каждого занимающегося скакалка. По сигналу они стремятся как можно чаще выполнять прыжки со скакалкой. Игра длится 1 мин. Побеждает тот, кто больше всех выполнил прыжков через скакалку. Счет ведут сами занимающиеся. Время засекает один из играющих.

«Толчки мяча». Занимающиеся в парах располагаются на расстоянии 3 м друг от друга в положении сидя в упоре сзади. У каждой пары по одному набивному мячу. По сигналу игроки перекачивают мяч друг другу, толкая его ногами. Игра длится 2 мин. Побеждает та пара, которая чаще толкала мяч.

«Стрелки». Играют две команды: одна «стрелки», другая «бегуны». «Стрелки», разделившись пополам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «бегуны» - на одном из концов площадки. Вдоль площадки посередине проводится черта - путь «бегунов». По сигналу один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают в него с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удастся попасть в «бегуна», то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Дальше бежит следующий «бегун» - и так до последнего «бегуна» в

команде, после чего игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Падающая палка». Игроки рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центре палку, придерживая ее рукой. Выкрикнув чей-либо номер, он отпускает руку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местами с водящим.

«Пустое место». Игроки образуют круг. Водящий бежит за кругом, кого-нибудь пятнает и продолжает бежать в ту же сторону, а запятнанный игрок бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается скорее обежать круг и встать на покинутое место. Тот, кто не успел занять место в круге, становится водящим, и игра продолжается в таком же порядке. При встрече водящий обязан уступить дорогу «запятнанному», отходя на шаг в сторону от круга.

«Салки». Занимающиеся разбегаются по площадке, а водящий их ловит. Игрок, которого коснется водящий, меняется с ним ролью.

«Эстафеты с бегом». Две команды выстраиваются за лицевой линией площадки. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной (волейбольный, футбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер каждой команды добегают до мяча и, взяв его, бежит обратно и передает его следующему игроку. Тот бежит с мячом, кладет его на лицевую линию; прибежав обратно, ударяет рукой по ладони следующего, тот бежит, берет мяч и т. д. Команда, раньше закончившая бег, становится победителем.

Можно играть из положения «сидя», «лежа на спине», «на животе», «на полу».

Прыжки на правой ноге до середины площадки, затем прыжки на левой ноге до конца площадки, обратно - обычный бег.

Прыжки на левой ноге до середины площадки, затем прыжки на правой ноге, обратно - обычный бег.

Прыжки правым боком вперед, обратно - левым боком вперед;

Туда - обычный бег, обратно - бег спиной вперед.

«Эстафета с жонглированием». Игроки делятся на две равные команды. По сигналу преподавателя игрок, стоящий во главе колонны, устремляется вперед, жонглируя волейбольным мячом ударами обеих рук, как при приеме мяча снизу. Обежав стойку, или любое другое препятствие, на обратном пути игрок продолжает жонглировать мячом способом приема мяча сверху.

Побеждает команда, игроки которой пройдут дистанцию эстафеты быстрее и технически правильнее.

Координационные способности – это способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Для её развития используют самые разнообразные физические упражнения: спортивные игры (баскетбол, футбол), гимнастические упражнения, преодоление препятствий, кроссы. Очень полезны акробатические упражнения, упражнения на батуте. Хорошо знакомые упражнения из других видов спорта, а также упражнения волейболиста, выполняемые в непривычных условиях или из необычных положений, также способствуют развитию координационных способностей.

Методы развития координационных способностей:

1. *Метод двустороннего освоения упражнений* в левую и правую сторону как левой, так и правой рукой, ногой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

2. *Изменение противодействия занимающихся* при парных и групповых упражнениях.

3. *Изменение пространственных границ*, когда в известных упражнениях и играх изменяются границы площадки, величина дистанции, количество играющих.

4. *Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях* (по заданию, в ответ на сигналы и др.).

5. *Упражнения в переключениях от одного движения к другому*. Особенно эффективны переключения в технических приёмах и тактических действиях.

При развитии координационных способностей следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным заданиям. Координационные трудности, с которыми должен справляться студент, слагаются из требований, предъявляемых к точности движений, их взаимной согласованности и внезапности изменения обстановки. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому упражнения, направленные на развитие координационных способностей, целесообразно использовать в начале основной части занятия, причём в небольшом объёме.

Игры и эстафеты.

«Волк и ягненок». Игроки встают в колонне и крепко держат друг друга за талию, изображая овец. Первый игрок изображает «пастуха», последний - «ягненка». Один из игроков назначается «волком», он становится лицом к «пастуху» - метрах в трех от него. По сигналу «волк» пытается схватить «ягненка». «Пастух», поставив руки в стороны, старается не пропустить его, остальные участники бегут в наименее

опасную сторону, отводят «хвост» колонны и тем самым стараются спасти «ягненка». Если «волк» прорвался и схватил «ягненка», то назначается новый «волк» и игра продолжается.

«*Охотники и утки*». Играющие разбиваются на две команды. Одна команда - «утки» - находятся в середине большого, заранее начерченного круга. Другая команда - «охотники» - становится снаружи круга. По сигналу «охотники» начинают бросать волейбольным мячом в «уток». «Утка», в которую попал мяч, выходит из игры. Когда «охотники» «перестреляют» всех «уток», команды меняются ролями. Побеждает команда, выбившая всех «уток» за меньшее время.

«*Хоккей*». На лицевых линиях волейбольной площадки ставят по одному стулу («ворота»). Две команды с клюшками в руках (можно играть гимнастическими палками) стремятся забить в «ворота» соперников теннисный мяч. Игра проводится в пределах площадки на время. Вратарей не ставят. Побеждает команда, забившая больше голов.

«*Подвижная цель*». На площадке чертят две параллельные линии на расстоянии 5 - 6 м друг от друга. На одной из них выстраиваются в шеренгу все игроки с интервалом 1 м один от другого. В руке каждого из них теннисный (волейбольный) мяч. Один из игроков с обручем становится на краю линии и начинает катить обруч вдоль нее. Как только обруч будет находиться напротив игрока, он бросает мяч, стремясь попасть сквозь обруч. Игра может проводиться как командная. В конце игры подсчитывают количество попаданий, за которые начисляются очки, и определяется победитель.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость помогает успешно справляться с продолжительной работой на учебных занятиях, быстрее восстанавливаться. Специальная выносливость позволяет бороться с утомлением, способствует эффективному применению технических приёмов и тактических действий в учебных играх и соревнованиях, обеспечивает надёжность игровых навыков.

Выносливость зависит от работоспособности центральной нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также от уровня технической подготовленности волейболиста, умения выполнять движения рационально, с оптимальным мышечным напряжением. Для развития этого качества необходимо продолжительное воздействие на организм.

Методы развития общей и специальной выносливости:

1. *Метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности:* непрерывное чередование бега со

средней и повышенной скоростью с активным отдыхом (бег трусцой); чередование скоростных передач в стену с высокими передачами мяча и над собой.

2. *Метод повторного интервального упражнения*: повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха. Например, серии приёма мяча после подачи, повторные серии бега на определённые отрезки дистанции и т.д.

3. *Увеличение интенсивности упражнений при сокращении продолжительности их выполнения*: увеличение числа тренировочных передач, подач, выполненных за определённое время.

4. *Метод круговой тренировки*: последовательное выполнение упражнений для развития силы, скоростных способностей, координационных способностей в различных сочетаниях.

5. *Игровой метод*.

6. *Соревновательный метод*.

Необходимо сочетать совершенствование выносливости с развитием скоростных способностей, так как если волейболист способен быстро выполнять интенсивную работу, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Гибкость – это свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Показателем уровня развития гибкости служит максимальная амплитуда движений. Гибкость зависит от формы суставных поверхностей, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Гибкость развивается упражнениями на растягивание, выполняемыми пружинисто, небольшими сериями, постепенно увеличивая темп и амплитуду движений. Её следует развивать лишь до такой степени, чтобы обеспечить беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняются движения («запас гибкости»). Достигнутый уровень развития гибкости долго сохраняется, его легко поддерживать, повторяя несколько целенаправленных упражнений.

Общая подвижность в суставах (гибкость) развивается при наклонах, вращениях, махах и др., выполняемых с большой амплитудой. Специальную подвижность (гибкость суставов, которые участвуют в выполнении технических приёмов) тренируют упражнениями, соответствующими специфике приёмов, сходных с иными по характеру, но выполняемыми с большей амплитудой.

Упражнения на гибкость делятся на две категории: активные и пассивные. Активные упражнения выполняются без отягощений и с

отягощениями, пассивные – с помощью партнёра или также с отягощениями. Упражнения выполняются сериями по 4 – 5 движений с постепенным увеличением амплитуды.

Упражнения, способствующие развитию гибкости:

- гимнастические упражнения без предметов;
- на гимнастической стенке;
- в парах;
- с набивным мячом;
- с эспандером и амортизатором.

Особое внимание следует обращать на развитие подвижности в тазобедренных и плечевых суставах, а также в суставах кистей рук и голеностопных.

Упражнения в парах

1.1-й, стоя, руки за голову, поднимает ногу в сторону и подаёт её 2-му, который пружинистыми движениями отводит её вверх.

2.1-й, лёжа на спине, поднимает ногу, руки вдоль туловища. 2-й пружинистыми движениями отводит ногу 1-го вверх.

3.1-й, сидя ноги врозь шире плеч, наклон вперёд, руки вперёд. 2-й пружинистыми движениями давит на спину.

Упражнения на гимнастической стенке

1. Из упора стоя на коленях выйти в сед, согнувшись на пятках.

2. Из упора лёжа сзади, согнутые ноги на рейке, пружинистые покачивания.

3. В висе стоя на рейке, приседая на одной ноге, отводить другую назад, стараясь коснуться пола носком ноги как можно дальше.

3.1.2. Специальная физическая подготовка

Основным содержанием специальной физической подготовки (СФП) являются специальные (подготовительные) упражнения.

Одни подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей рук, увеличение их подвижности), другие направлены на развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы т.п. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам волейбола, создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков и направлено на повышение функциональных возможностей организма студентов.

Подбирать подготовительные упражнения следует так, чтобы одни из них были связаны с техническими приёмами, которые разучиваются на данном занятии, а другие подготавливали к изучению новых технических приёмов на последующих занятиях.

Подготовительные упражнения для быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения обязательно проводятся на протяжении всего учебного процесса.

В одном занятии обычно преобладают какие-либо одинаковые по способу выполнения подготовительные упражнения: упражнения без предметов, упражнения с предметами или игры и эстафеты. На серию занятий целесообразно составлять комплексы подготовительных упражнений и затем менять их в соответствии с конкретными задачами обучения.

Последовательность подготовительных упражнений, применяемых на занятиях, следующая: упражнения на быстроту реакции, наблюдательность, координацию, быстроту перемещения и для развития силы. Эти упражнения могут применяться как в подготовительной, так и в основной части перед выполнением технических и тактических упражнений. Например, прежде чем выполнить сложное упражнение с волейбольным мячом, волейболисты разучивают упражнение с набивным мячом. Игры и эстафеты с препятствиями проводятся в конце занятия (дозировка – 5 – 10 мин). Это создаёт у студентов эмоциональный подъём и даёт возможность поддерживать определённый уровень нагрузки в течение всего занятия. Подготовительные упражнения применяются почти на каждом занятии.

Специальная сила

Большинство технических приёмов требует проявления специальной силы. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определённый уровень развития силы мышц кистей, подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища.

Для развития различных групп мышц используют упражнения уступающего (например, присед) и преодолевающего (например, выпрыгивание из полуприседа) характера. Существует целый ряд упражнений, в которых сочетают как уступающий, так и преодолевающий характер усилий (например, различные упражнения с сопротивлением партнёра).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча

1. С лёгкими набивными мячами (1 – 2 кг). Броски двумя руками типа баскетбольных передач с активными движениями кистей (от груди, из-за головы).

2. То же, с баскетбольным мячом (передачи партнёру, в стену).

3. С волейбольным мячом. Передачи от стены на расстоянии 3 – 5 м, касаясь мячом стены не выше 2 – 2,5 м.

4. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность с набрасывания партнёра или «мяче мёта».

5. Упражнения с лёгкими гантелями (сгибание и разгибание, вращение в лучезапястных и локтевых суставах).

6. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Упражнения с кистевым эспандером.

7. Отжимание (в упоре на пальцах – на стене, на скамейке, на полу).

8. Отталкивание от стены двумя руками одновременно, опираясь на стену ладонями или пальцами.

9. С партнёром: сгибание и разгибание кистей с сопротивлением и без сопротивления.

10. Исходное положение «упор лёжа». 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.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой.

2. Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за голову, движения руками из-за головы вверх и вперёд. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а студент стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперёд. Стоя на амортизаторе, руки, вниз – поднятие рук через стороны вверх; поднятие прямых рук вперёд до уровня плеч; отведение прямых рук назад.

3. Упражнения с набивным мячом (1 – 2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы, прогнувшись при замахе. Броски мяча одной рукой на дальность в опорном положении. Броски мяча (1 кг) через сетку (нижний трос не закреплен). Броски набивного мяча через сетку определённым способом на точность в зоны.

4. Упражнения с волейбольным мячом (выполняется многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых (пружинных амортизаторах).

Упражнения для развития качеств, необходимых, при выполнении нападающих ударов

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху-вниз – стоя на месте и в прыжке (бросать мяч перед собой в площадку, гимнастический мат).

2. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке – в парах и через сетку.

4. Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 2,5 – 3 м); расстояние от 5 до 10 м. Метание выполнять с места, с разбега, в прыжке через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении блокирования

1. Прыжки вверх с касанием волейбольного мяча на резиновых (пружинных) амортизаторах: с места, после перемещения.

2. Передвижение вдоль сетки – лицом к ней, приставными шагами правым и левым боком, остановка и принятие исходного положения для блокирования.

3. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановка и прыжок вверх выполняется по сигналу.

4. Двое студентов стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком и касанием над сеткой ладоней партнёра.

5. Упражнения вдвоём, втроём на согласованность действий, используя вышеперечисленные упражнения.

Специальная быстрота

Выполнение большинства технических приёмов в волейболе немислимо без развития этого качества. Часть упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, рекомендуется выполнять по зрительному сигналу, что помогает совершенствовать и быстроту ответной реакции. Следует подбирать упражнения, близкие по своей структуре к характеру волейбола.

Упражнения для развития специальной быстроты

1. Ускорения из различных исходных положений (сидя, лёжа, стоя на коленях) по зрительному сигналу.

2. Ускорения с резкой сменой направления и мгновенными остановками («челночный бег»).

3. Имитационные упражнения с акцентировано быстрым выполнением какого-то отдельного движения. При этом имитируемые приёмы должны учитывать закономерности перемещений в игре.

4. Быстрые перемещения, характерные для волейбола, с последующей имитацией или выполнением технического приёма.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

1. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд.

2. Прыжки на обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

3. Прыжки с места вперёд, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
4. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами, с места и с разбега.
5. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
6. Бег по лестнице вверх, наступая на каждую ступеньку. Прыжки вверх по лестнице.

Специальная выносливость

Волейбол предъявляет очень высокие требования к специальной выносливости игрока. Необходимо развить способность переносить значительный объём повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Специальная выносливость объединяет прыжковую выносливость, скоростную выносливость, способность на протяжении всей игры максимально точно выполнять все технические приёмы (так как в волейболе судится техника выполнения приёмов) и способность сосредоточивать внимание на протяжении всей игры (игровая выносливость). Для развития этого качества используют игры с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, числом партий (6 – 7), игры на время, заполняя паузы между партиями интенсивными упражнениями или игрой в баскетбол на протяжении 5 – 8 мин.

В учебном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих определённых физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния студентов, в результате чего центральная нервная система меньше утомляется.

Специальная ловкость

В ходе игры неожиданно возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. К тому же точность выполняемых движений должна быть максимальной, иначе неизбежны технические ошибки.

Выполнение целого ряда технических приёмов, в без опорном положении (нападающий удар, блокирование), требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве, которая зависит от тренировки вестибулярного аппарата. Упражнения, направленные на преимущественное развитие специальной ловкости, рекомендуется выполнять в начале основной части занятия.

Упражнения для развития специальной ловкости

1. Студенты располагаются парами: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в различных исходных положениях (сидя лицом или спиной к партнёру, лёжа на животе или спине и т.д.). Первый игрок ударяет мячом об пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнёру.

Специальная гибкость

Для волейболистов характерны травмы пальцев, лучезапястных, плечевых, коленных и голеностопных суставов. Одна из причин этого – недостаточное развитие подвижности в суставах, силы и эластичности мышц и связок. Поэтому особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок.

Для развития специальной гибкости используют упражнения на растягивания, сходные по структуре с движениями или отдельными их частями, встречающимися в технических приёмах игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении того или иного приёма.

Основные средства развития специальной гибкости – упражнения с помощью партнёра, гимнастические упражнения, амплитуду которых постепенно увеличивают. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие сохранить структуру движений при увеличении их амплитуды.

Упражнения, направленные на развитие специальной гибкости, рекомендуется выполнять свободно, без лишних мышечных напряжений, постепенно увеличивая амплитуду и полнее используя инерцию движущихся частей тела.

Упражнения для развития специальной гибкости

1. Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них).
2. Пружинистые выпады вперёд.
3. Махи ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Упражнения на расслабление

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность человека. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений. Наиболее доступны те упражнения, при выполнении которых используется вес отдельных частей тела. Произвольным расслаблением мышц эти части тела пассивно «роняют» вниз. Сложнее упражнения с пассивным раскачиванием частей тела, при которых центр тяжести перемещается.

1. Потряхивания кистей в различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх).

2. Из исходного положения руки вверх (вперёд, в стороны) «уронить» их вниз.

3. Свободные махи одной ногой.

4. Из исходного положения руки вверх последовательное расслабление, опуская поочерёдно кисти, предплечья, руки, голову, плечи, туловище.

5. Расслабленный семенящий бег.

6. Лёжа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

Процесс совершенствования физической подготовленности и развития физических качеств немислим без систематического педагогического контроля. Наиболее действенным средством контроля являются тесты по общей и специальной физической подготовке. Они помогают получить объективные данные, позволяющие преподавателям следить за изменениями, происходящими в развитии физических качеств у студентов. Это облегчает процесс перспективного, текущего и оперативного планирования их общей и специальной подготовки.

Критерии оценки:

девушки

Тест	Количество баллов					
	5	4	3	2	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 15	12-15	8-11	4-7	1-3	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз)	> 45	40-45	33-39	26-32	19-25	<19
Наклон вперед из положения стоя (см)	> 16	12-16	8-11	4-7	0-3	<0
Прыжок в длину с места (см)	> 182	167-182	151-166	135-150	120-134	<120
Бег 100 м (с)	16,6	16,6-17,0	17,1-17,5	7,6-18,0	18,1-18,5	>18,5
Бег 1000 м (мин, с)	4,01	4,01-4,41	4,40-5,21	5,20-6,01	6,00-6,40	>6,40
Бег 2000 м (мин, с)	9,40	9,40-11,10	11,11-12,40	2,41-14,10	14,11-15,40	>15,40

Юноши

Тест	Количество баллов					
	5	4	3	2	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 43	35 - 43	26-34	17-25	10-18	< 18
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	> 15	12 - 15	8 - 11	4 - 7	1 - 3	0
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин(раз)	> 50	44-50	37-43	30-36	23-29	<23
Наклон вперед из положения стоя (см)	> 14	11-14	-10	3-6	0-(-1)	<(-1)
Прыжок в длину с места (см)	> 240	226 - 240	211 - 225	196- 210	180-195	<180
Бег 100 м (с)	<13,2	13,2-13,8	3,9-14,5 ¹	14,4 – 15,0	15,1-15,7	>15,7
Бег 1000 м (мин,с)	<3,25	3,25 – 3,40	3,41 – 3,55	3,56 – 4,10	4,11-4,25	> 4,25
Бег 3000 м (мин, с)	<12,2 0	12,20 -13,50	3,51- 15,20	15,21- 16,50	16,51- 18,20	>18,20

Общие методические указания по использованию упражнений, направленных на совершенствование физической подготовки студентов.

Упражнения на расслабление целесообразно выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, каждое занятие рекомендуется заканчивать серией упражнений на расслабление.

Общеразвивающие упражнения необходимо включать в каждое занятие. Их содержание, направленность, объём, а также дозировка зависят от уровня физической подготовленности занимающихся, периода учебной работы и т.п.

Общеразвивающие упражнения, как правило, включают в подготовительную часть занятия. Сначала выполняют упражнения для малых групп мышц с небольшой нагрузкой, а затем для более крупных мышц и групп.

Упражнения могут быть направлены на развитие одного какого-либо качества или нескольких одновременно. Те, что направлены на развитие специальных качеств волейболистов, можно использовать как в подготовительной, так и в основной части занятия. Интенсивность их выполнения увеличивают, сокращая интервалы отдыха. Чем выше интенсивность упражнений, тем меньше время их выполнения.

Упражнения, направленные на развитие скоростных и координационных способностей, рекомендуется включать в подготовительную часть занятия. Упражнения для развития силы следует выполнять с отягощениями малого веса. К подбору веса следует подходить индивидуально. Нельзя забывать о скорости выполнения упражнений для развития силы. Необходимо чередовать упражнения, направленные на развитие силы, скоростных способностей и выносливости, с упражнениями на развитие гибкости и расслабление.

Не рекомендуется сочетать в одном занятии упражнения, направленные на совершенствование точности технических приёмов и развитие силы. Работу над техникой целесообразно сочетать с упражнениями для выработки выносливости, особенно если ставится задача совершенствовать эти технические приёмы на фоне утомления.

В специальных занятиях по физической подготовке основные физические качества следует развивать комплексно, но в определённой последовательности: скоростные способности, сила, выносливость. Если же физической подготовке отводится только часть занятия, то следует сосредоточить внимание на развитии какого-то одного качества.

3.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Первостепенная задача технической подготовки – правильное овладение основой рациональной техники игры. Средства, с помощью которых решают задачи технической подготовки, весьма разнообразны. Ведущее место занимают подводящие упражнения, упражнения по технике и двусторонняя игра.

В спортивных играх обучение отдельным техническим приёмам осуществляется в следующей последовательности: 1) общее ознакомление с техническим приёмом; 2) разучивание технического приёма в упрощённых условиях; 3) разучивание технического приёма в условиях, близких к игровой деятельности; 4) закрепление технического приёма в двусторонней игре.

В соответствии с этапами обучения выделяют методы инструктирования (объяснение и показ), разучивания (целостный и по частям), исправления ошибок, закрепления разученного движения и методы оценки успеваемости.

При ознакомлении с техническим приёмом путём объяснения и показа стараются создать у студентов правильное представление об изучаемом приёме. Показ должен быть образцовым. Объяснение должно быть образным, кратким и понятным для студентов. Обычно показ чередуется с объяснением. При разучивании новых приёмов техники игры не следует акцентировать внимание студентов на возможных ошибках, это можно обсудить по мере их появления.

Изучение технического приёма в упрощённых условиях помогает волейболистам овладеть основной структурой приёма. При первоначальном обучении важно облегчить условия выполнения технического приёма, не нарушая его основной структуры. Например, без сетки, при содействии партнёра, с использованием дополнительного оборудования. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму, а по сложности соответствовать силам и возможностям занимающихся.

При разучивании технических приёмов применяются два основных метода – целостное (целостно-конструктивное) разучивание и разучивание по частям (расчленённо-конструктивное).

При целостном разучивании студенты выполняют технический приём сразу, без расчленения его на составные части. Это создаёт более полное представление об изучаемом действии и даёт хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно данный метод применяется при разучивании простых технических приёмов, не сложных по структуре и выполнению. Например, при обучении перемещениям, приёму и передаче мяча.

При разучивании по частям технический приём разделяется на отдельные составные части, при этом выделяются основные части или особо сложные. Например, нападающий удар можно расчленить на отдельно изучаемые движения: разбег, прыжок, удар по мячу. Составные части упражнения разучивают, применяя правило «от известного к неизвестному». Начинать обучение целесообразно с основных частей упражнения, переходя по мере его усвоения к второстепенным частям, независимо от места этих частей в упражнении. Например, при обучении нападающему удару следует начинать с обучения удару по мячу, а затем – разбегу и прыжку. При обучении подаче – сначала обучать подбросу мяча вверх, а затем удару по нему.

Не следует длительное время задерживаться на изучении отдельных частей. Надо, по возможности, быстрее подвести студентов к выполнению целостного движения.

Метод целостного разучивания и метод разучивания по частям надо умело сочетать. Вначале технический приём изучают в целом, затем

переходят к составным частям и в заключение, снова возвращаются к выполнению действия в целом.

По мере овладения студентами техники игры в упрощённых условиях, преподавателю необходимо несколько усложнить упражнения за счёт введения определённых трудностей, например, выполнение передачи мяча и подачи через сетку, нападающего удара против блока и т.п. Студенты учатся выполнять приёмы техники игры из различных исходных положений, в неожиданно изменяющихся условиях, в единоборстве с соперником. В результате многократного выполнения упражнений умения совершенствуются.

Участвуя в двусторонней игре, студенты обучаются командному ведению борьбы, выполнению приёмов техники игры наиболее рациональным способом, в зависимости от игровой ситуации и тактического плана игры.

Правильное обучение техническим приёмам на основе применения специальных (подготовительных и подводящих) упражнений во многом предупреждает появление ошибок у студентов.

В процессе обучения студентов очень важна оценка успеваемости. Хороший материал для оценки успеваемости дают контрольные испытания по технической подготовке, где учитываются количественная сторона, а также качество выполнения приёма.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ

Классификация техники игры в соответствии с распределением приёмов по целевому признаку включает перемещения, приём и передачи, подачи, атакующие удары, блокирование. Каждый приём содержит несколько способов его выполнения. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации волейболист использует различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок, падения.

Стойки и перемещения

Различные способы перемещений и их сочетания составляют важную часть технической подготовки и нередко определяют успешность технико-тактических действий при игре в волейбол.

Перемещениями называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приёмов и тактических действий. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если он будет находиться в удобном исходном положении. Такие исходные положения называют *стойками*. Наиболее удобное исходное положение волейболиста – слегка согнутые ноги, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено слегка вперёд.

Различают способы перемещений:

- ходьба; приставные шаги,

- двойной шаг,
- скачок,
- бег.

Ходьба характеризуется мягкостью - отсутствием колебаний общего центра масс (ОЦМ), которое достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах при передвижениях шагом.

Приставные шаги выполняются вперёд, назад, вправо, влево. Начинается движение с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения, с опорой на всю стопу. Применяются приставные шаги для перемещения на небольшое расстояние, а также, когда у игрока имеется достаточно времени.

Двойной шаг применяется при перемещениях вперёд и назад, когда требуется быстро выйти к мячу и приставными шагами игрок сделать это уже не успеет. В двойном шаге тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперёд и перекат с пятки на носок, вслед за этим выставляется вперёд нога, стоящая сзади. Создавая стопорящий момент, игрок, принимая стойку, готовится к приёму или передаче мяча.

Скачок – более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием без опорного положения. Скачок может также выполняться после бега и перемещения приставными шагами.

Бег применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч уходит за пределы площадки. Особенность бега – надо с места развить высокую скорость и уметь мгновенно остановиться после быстрого перемещения, чтобы хорошо выполнить технический приём.

На начальном этапе акцент делается на развитии скоростных качеств, умении управлять скоростью в условиях, моделирующих условия волейбольных соревнований (ускорения и остановки, изменение направления движения, способы перемещения), сочетании способов перемещения с остановками, ловлей и бросками набивных мячей, с различными движениями рук.

По мере освоения техники движений с мячом выполнение приёмов сочетается с различными перемещениями. Такой подход способствует развитию координационных способностей и специальной ловкости.

На перемещения нужно систематически выделять время в подготовительной части учебных занятий, а в основной – когда требуются того задачи.

Обучение стойкам и перемещениям

Бег. Вначале изучают обычный бег лицом вперёд. При показе и объяснении его техники следует акцентировать внимание на степени сгибания ног и особенности постановки стоп на площадку, а затем уже на

других сторонах (скорости, ритме и т.д.). Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага, для чего используют:

- бег на месте с переходом в бег по прямой;
- семенящий бег с переходом в обычный бег;
- бег по дистанции;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег, сгибая голень назад.

При выполнении таких упражнений следует обращать внимание на полное и активное выпрямление ноги и ускорение к концу движения.

Далее изучают **перемещения приставными шагами**, для чего используют такие упражнения:

- перемещения приставными шагами вправо;
- то же влево;
- перемещения приставными шагами то вправо, то влево.

Навыки, полученные при освоении предыдущих упражнений, позволяют перейти к изучению техники бега с ускорениями. Здесь следует обратить внимание на оптимальную величину шагов (индивидуальную для каждого занимающегося), активные движения руками и эффективное отталкивание от опоры. Развитие этого навыка способствуют следующие упражнения:

- старты с места, бег на 3-9 м;
- челночный бег 4×6 м; 4×9 м;
- чередование обычного бега и бега с ускорением до определённого ориентира.

Для волейбола характерно выполнение технических приёмов сразу после **остановки**. В этой связи одновременно с изучением техники бега необходимо обучать остановкам. Формирование навыков быстрой остановки после бега и принятия исходного положения для выполнения определённого технического приёма осуществляется с помощью следующих примерных упражнений:

- медленный бег с принятием стартовой стойки (каждый студент выполняет упражнение в любом месте площадки);
- равномерный бег с остановкой по сигналу преподавателя и принятием исходного положения для выполнения определённого технического приёма.

Скачок. В большинстве случаев скачку предшествует перемещение в какую-либо сторону, а сразу после него следует выполнение того или иного технического приёма. При обучении скачку используются следующие примерные упражнения:

- после перемещения шагом или бегом – скачок вперёд или вперёд-в сторону у определённой отметки;
- скачок – имитация технического приёма (например, передачи);

-после быстрого бега скачок с последующей имитацией технического приёма.

Особо следует обратить внимание студентов на опускание ОЦМ при выполнении скачка и остановку после его выполнения.

Приём и передача мяча

С первых шагов обучения волейболу этот компонент техники должен постоянно находиться в центре внимания. На основе передач мяча и приёма снизу строится ознакомление с характером игры в волейбол через игровые задания, учебную двустороннюю игру (без подачи).

Когда игроки принимают мяч от противника, говорят о технике приёма мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнёру для нападающего удара, говорят о технике передачи мяча.

Существуют различные способы приёма и передачи мяча. В данном перечне методических указаний описаны способы приёма и передачи мяча, которыми должны овладеть студенты I–IV курсов на занятиях по физической культуре. Эти способы следующие: передача мяча двумя руками сверху и приём мяча двумя руками снизу.

Передача – это технический приём, при помощи которого изменяется направление, траектория и скорость полёта мяча. Успешное выполнение завершающего удара зависит от правильной передачи мяча. Передача мяча – основное средство ведения игры.

Чтобы лучше подготовиться к передаче, игрок принимает стойку готовности, которая во многом сходна с положением высокого старта. Из этого положения волейболисту удобно переместиться к мячу. В соответствии с игровой обстановкой стойка может быть высокой или низкой, что зависит от степени сгибания ног в коленях.

Перемещаться к мячу игрок может обычными приставными или двойными шагами. Если расстояние между игроком и мячом большое или мяч летит довольно быстро, то тогда игрок подбегает к мячу, а иногда делает прыжок. Перемещения могут выполняться вперёд, назад и в стороны.

Следующей после перемещения фазой движения будет исходное положение для передачи мяча.

Если мяч летит прямо на игрока, исходное положение для передачи принимается сразу из положения игровой стойки. При этом руки сгибаются в локтях и выносятся вперёд-вверх. В том случае, когда передача выполняется после перемещения, исходное положение (вынос рук) принимается с последним шагом.

Таким образом, для технически правильного выполнения передачи надо научить студентов:

1. Быстро и своевременно перемещаться во всех направлениях по площадке.

2. Правильно выбирать место для выхода под мяч.

3. Принимать правильное исходное положение при передаче мяча.

Техника передачи мяча двумя руками сверху

В технику передачи мяча двумя руками сверху входят: исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча – вылет. В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча, одна стопа (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях, которые разведены и находятся на уровне плечевого пояса. Раскрытые ладони рук расположены перед лицом, большие пальцы находятся на уровне лба, указательные и большие пальцы образуют треугольник. Кисти рук сгруппированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразную корзинку.

Встреча рук с мячом осуществляется сверху над лицом. Разведённые пальцы слегка расслаблены, ладони перпендикулярны направлению передачи. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные пальцы становятся основной ударной частью кисти, средние в меньшей степени, безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полёта. Затем игрок одновременно разгибает ноги в коленных, тазобедренных и голеностопных суставах, а руки – в локтевых и лучезапястных суставах и с помощью эластичного движения пальцев придаёт мячу новое поступательное движение.

В момент вылета мяча из рук игрок как бы тянется за ним, привстаёт на носки – туловище выпрямляется. После сопровождающего движения руки следует фиксировать до полной остановки и паузы. Таким образом, сообщение мячу нового направления с определённой траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом ОЦМ смещается несколько вперёд-вверх, а масса тела переносится на носки обеих ног.

При передаче мячей, летящих с незначительной скоростью, руки соприкасаются с мячом сравнительно продолжительное время (1/6 – 1/8 сек).

При передаче мяча игрок прилагает определённые усилия, зависящие от расстояния, на которое надо направить мяч. Если партнёр, которому предназначена передача, находится рядом, в 1,5 – 2 м от игрока, передающего мяч, то для выполнения этой передачи достаточно незначительного мышечного усилия и неполного разгибания рук и ног.

В том случае, когда передача направлена на большое расстояние, руки и ноги игрока работают более энергично. За счёт резкого сгибания ног и последующего их полного разгибания игрок отталкивается от

площадки, перемещая ОЦМ вперёд, в направлении полёта мяча. Руки при этом полностью выпрямляются (рис. 3).

Руки и пальцы при приёме мяча напрягаются в зависимости от скорости полёта мяча. Мяч, летящий высоко, с небольшой скоростью, обычно принимается из высокой стойки. В зависимости от направления передачи кисти располагаются на нижней или на боковой поверхности мяча, так как разгибание рук производится то вверх, то вперёд-вверх.

Наиболее точной является верхняя передача двумя руками: при её выполнении работа рук симметрична, возможен зрительный контроль и хороший обхват мяча пальцами.

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху

На начальной стадии обучения передача мяча из опорных исходных положений изучается без какой-либо предварительной подготовки. Сначала передача демонстрируется преподавателем в том виде, в каком она применяется в игре. Затем следует объяснение всех движений приёма, и далее внимание студентов обращается на основные детали этого игрового приёма.

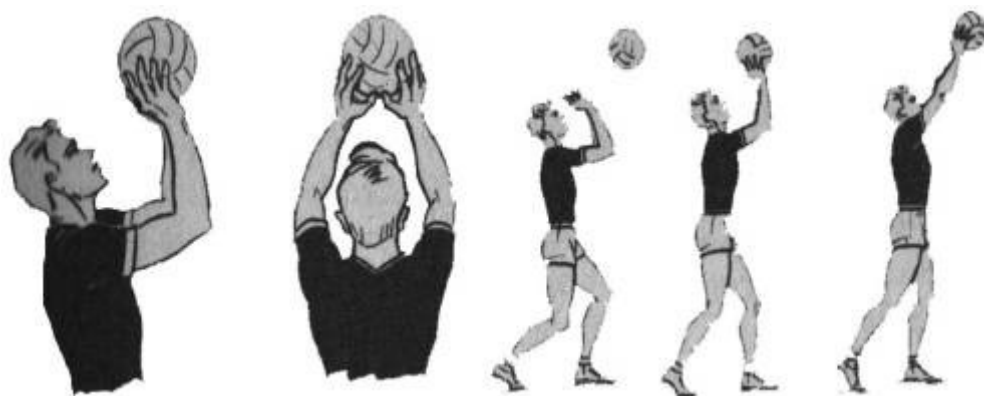


Рис. 3. Подача мяча

После показа и объяснения преподаватель предлагает студентам принять правильное исходное положение и выполнить несколько раз движения без мяча. Затем, в процессе выполнения упражнений с мячом, преподаватель неоднократно контролирует обучающихся, предлагая выполнить ту или иную фазу движения или все движения слитно, без мяча.

В дальнейшем, на последующих занятиях, преподаватель показывает и объясняет технику передачи мяча, пока студенты не овладеют правильной структурой движений. Особое внимание обращается на работу рук, кистей и пальцев, так как от правильной симметричной работы рук, расположения кистей и обхвата мяча пальцами зависит точность передачи.

При обучении передачам создаются упрощённые условия: передача выполняется без перемещений (исходное положение принимается сразу из высокой стойки), мяч направляется вперёд-вверх на расстояние 1,5 – 2 м, мышечные усилия при этом незначительны, можно передать мяч за счёт работы рук.

Упражнения для обучения передаче из высокого опорного исходного положения

1. Стоя в 1,5 – 2 м от стены, выполнять верхнюю передачу в стену на высоту 3 – 3,3 м, контролируя взаимное расположение туловища, рук, мяча, работу ног. Если мяч отскочил от стенки в сторону, за студента, или опустился, ниже уровня лица, такой мяч ловят и упражнение начинают сначала. Это рекомендуется делать, чтобы избежать формирования у студентов неправильных навыков.

2. Попеременная верхняя передача над собой и в стену.

3. Передача в парах. Расстояние 4 – 6 м. Здесь надо следить за тем, чтобы мяч падал сверху; за своевременным принятием правильного исходного положения перед передачей мяча; за тем, чтобы ноги были согнуты и мяч принимался на уровне верхней части лица.

4. Передача в парах. Один набрасывает мяч на расстояние 1 – 1,5 м перед партнёром. Партнёр должен выйти вперёд и передать мяч так, чтобы тот опускался со средней траекторией. Обратить внимание на своевременный подход студента к мячу и правильное положение рук, туловища, ног при передаче. Следить за тем, чтобы он не начинал выхода вперёд до броска мяча. Передача должна быть направлена вверх-вперёд; для этого туловище студента должно быть вертикальным.

5. Передача в тройках – «треугольник». При передаче игрок поворачивается в сторону передачи. Расстояние между партнёрами 4 – 6 м:
- партнёру, стоящему справа;
- партнёру, стоящему слева.

6. Занимающиеся образуют несколько кругов (в зависимости от количества мячей). В центре каждого круга находится студент, хорошо владеющий передачей. Он направляет мяч поочередно каждому занимающемуся. Преподавателю надо следить за тем, чтобы мяч принимался на уровне лица, чтобы руки, кисти и пальцы были правильно расположены и разгибались не резко, а плавно.

7. Встречная передача мяча в колоннах. Расстояние между колоннами 4 – 6 м. Следить за правильной стойкой, своевременным выходом под мяч, работой ног.

8. Передачи лицом по направлению в баскетбольное кольцо – с собственного подбрасывания и с передачи партнёров.

По мере усвоения правильной работы рук при передаче мяча внимание студентов направляется на слитную работу ног, туловища и рук.

Вначале упражнения выполняются на месте, длина передачи увеличивается от 2 до 5 м и более. Затем студенты выполняют *передачу после перемещений*.

Быстрое и своевременное перемещение возможно только из положения стойки готовности, а также при условии умения студента определять по движениям других игроков возможное направление полёта мяча. Поэтому в процессе обучения необходимо добиваться от студентов правильной стойки готовности, умения наблюдать за действиями партнёров (для этого развивать периферическое зрение), своевременно перемещаться к мячу, занимать правильное исходное положение для передачи и выполнять передачу.

Упражнения для развития периферического зрения

1. На одной стороне площадки в произвольных направлениях и с произвольной скоростью перемещаются 6 – 7 человек, выполняя верхнюю передачу. У каждого свой мяч. Задача у всех одна – не сталкиваться при перемещениях.

2. На одной стороне площадки находятся 5 – 7 человек. Каждому присваивается порядковый номер. Студенты свободно перемещаются по площадке. Мяч передаётся по порядку номеров: от первого – второму, от второго – третьему и т.д. При получении мяча вторым номером третий должен остановиться, чтобы партнёр увидел, куда направить мяч. Когда мяч получает третий, останавливается четвёртый и т.д. Таким образом, каждый студент должен следить за двумя партнёрами: за тем, от кого принимает мяч, и за тем, кому его отдаёт.

Упражнения для обучения передаче мяча после перемещения

1. Студент, направляя мяч в стенку, перемещается вправо и влево приставными шагами.

2. Студенты выполняют передачу мяча в парах с перемещением вправо и влево приставными шагами.

3. В парах. Один стоит на месте и направляет передачу другому партнёру, стараясь, при этом, то не добросить, то перебросить мяч. Игрок должен переместиться вперёд обыкновенным или двойным шагом и точно вернуть мяч.

4. В парах. Партнёры направляют друг другу мяч, постепенно отступая от центра к боковой линии, и затем перемещаются к центру.

5. Встречная передача мяча в колоннах вдоль сетки с переходом в противоположную колонну.

6. Студент, стоя у стены, выполняет верхнюю передачу с перемещением в различных направлениях.

7. В парах. Один направляет мяч другому партнёру в различных направлениях, меняя при этом скорость передачи. Партнёр быстро перемещается и возвращает мяч верхней передачей точно по назначению.

8. Студенты разбиты на четыре подгруппы. Каждая подгруппа строится в колонну по одному и располагается на лицевой линии в углах площадки. По одному человеку из каждой подгруппы встают под сетку в зону 2 или 4 и направляют передачу партнёру, стоящему в колонне первым, при этом, то, не добрасывая мяч, то посылая его в сторону от колонны.

9. Студенты разбиты на две подгруппы. Они строятся в колонну по одному и располагаются за серединой лицевой линии поля. Передача производится, так же, как в упражнении 7. Особенность упражнения – студенты перемещаются по всей площадке на большие расстояния.

10. Две подгруппы находятся за боковыми линиями в углах площадки. Вспомогательные игроки стоят около сетки в зоне 2 на одной стороне площадки и в зоне 4 на другой стороне. Вспомогательные игроки направляют мячи в зоны 6. Игроки выполняют быстрые перемещения к мячам и возвращают их вспомогательным игрокам, расположенным у сетки.

Игрок, набрасывающий мяч, должен хорошо знать в каком направлении и с какой скоростью следует направлять мяч игроку, для того, чтобы упражнение было посильным для студентов.

11. Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 4, из зоны 4 в зону 6. Игроки меняются местами по ходу мяча.

12. Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 2, из зоны 2 в зону 6. Обратите внимание, чтобы передача в зону 3 была на расстоянии 0,5 – 1 м от сетки и мяч опускался на игрока. Игрок зоны 3 должен при передаче обязательно повернуться лицом в сторону направления мяча, т.е. в сторону зоны 4 или 2. Передача в зону 4(2) должна быть выполнена так, чтобы мяч обязательно поднялся на 1 – 1,5 м над верхним краем сетки и опускался бы перед игроком, стоящим в зоне 4 (2), создавая тем самым игроку возможность следить за мячом и площадкой противника. Это имеет в игре большое значение. В противном случае нарушается правильная работа рук: вместо одновременного разгибания рук в локтевых суставах происходит их вращение в лицевой плоскости; одна рука прижимается к туловищу, а другая отводится локтём в сторону. Точность передачи при неправильном выполнении ухудшается, нередки ошибки – двойные удары, захваты.

Приводим примерные упражнения для исправления ошибок, связанных с ассиметричной работой рук, из-за отсутствия поворота туловища в сторону передачи:

- студенты делятся на группы по три или четыре человека и передают мяч, поворачиваясь в сторону от партнёра, которому предназначена передача;

- студент располагается в углу зала и выполняет упражнение индивидуально: один раз направляет передачу в одну стенку, другой раз – в другую;

- студент, выходя от трёхметровой линии для второй передачи мяча, выполняет поворот боком к сетке;

- при приёме мяча с подачи, студент выполняет поворот боком к сетке и встаёт лицом в сторону передачи.

13. Направление передач и перемещение игроков те же, что и в упражнениях 11 и 12, только начинается упражнение в зоне 1 или 5.

14. В упражнения 11, 12, 13 вносится добавление: из зоны 2 или 4 мяч не возвращается на свою площадку, а перебивается в соответствующие зоны на противоположную сторону. Смена мест между игроками производится на своей стороне.

15. Усложнить предыдущее упражнение можно вводом в действие второго мяча. Упражнение полезно тем, что увеличивается темп его выполнения и заставляет игрока предельно мобилизовать внимание.

16. Когда передачи вперёд достаточно освоены, можно переходить к изучению передач назад. Последовательность обучения и принципы подбора упражнений аналогичны тем, что представлены выше. Промежуточным этапом может быть изучение и освоение передач сверху двумя руками над собой.

17. Упражнение в тройках с включением передачи за голову. Студенты располагаются на одной прямой, на расстоянии 2 – 3 м друг от друга. Первый передаёт второму, второй передаёт назад за голову третьему, а тот возвращает мяч первому.

18. Передача мяча за голову из зоны 3 в зоны 4 и 2 в упражнениях 9 и 10. Обязательно следить за тем, чтобы туловище было вертикальным, плечи отводились назад при небольшом прогибе в груди. Игрок встаёт строго боком к сетке.

При совершенствовании верхних передач следует обращать внимание на быстроту перемещения студентов, правильное исходное положение и мягкость движений при выполнении передачи.

Приведённые упражнения в той или иной видоизменённой форме могут быть использованы не только в начальной стадии обучения, но и в дальнейшем, при индивидуальном совершенствовании передачи мяча и исправлении ошибок.

При начальном обучении технике верхней передачи мяча у студентов возникают следующие характерные ошибки, которые очень важно учитывать преподавателю:

-при перемещении – несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении);

- в исходном положении – недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища (увеличены наклон вперёд или отведение назад), несвоевременный вынос рук, несимметричное положение кистей, чрезмерное тыльное сгибание кистей, мяч принимается на уровне груди или над головой, локти широко разведены в стороны или опущены вниз;

- в ударном движении – несогласованные движения звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе;

- отсутствие фаз встречного движения к мячу, амортизации и ударного движения.

Ошибки следует исправлять только индивидуально, для чего используют повторные показы, объяснения, подводящие упражнения.

На начальном этапе первая и вторая передачи изучаются дифференцированно, в сочетании с элементарными тактическими комбинациями в отдельных упражнениях, приближённых к игре. По мере освоения техники основных приёмов больше времени отводится на закрепление изучаемых игровых навыков в учебных играх.

Техника передачи мяча двумя руками снизу

В практике применяются термины – «приём снизу», «передача снизу», объединённые понятием «нижние передачи».

Перед выполнением нижней передачи студент в исходном положении сгибает ноги в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах, опускает ОЦМ вниз и, незначительно наклонив туловище вперёд, готовит руки для приёма мяча. Руки в локтевом и лучезапястном суставах выпрямлены, предплечья супинированы (развёрнуты вперёд) и сведены друг к другу, кисти сомкнуты «в замок».

В момент, предшествующий приёму мяча, ОЦМ опускается ниже, а затем, при активном разгибании ног и выпрямлении туловища, руки студента плавно смещаются вперёд-вверх навстречу мячу. Мяч принимается предплечьями у лучезапястных суставов (или, как принято говорить «на манжеты»). Руки после приёма продолжают движение вперёд-вверх (рис. 4).

Часто приходится принимать мяч, который пролетает в стороне. В этом случае руки, сложенные вместе, разворачиваются принимающей поверхностью навстречу мячу. При этом туловище наклоняется в противоположную от мяча сторону, что способствует подниманию плеча руки, в сторону которой летит мяч, и опусканию противоположного. Таким образом, облегчается разворот принимающей поверхности рук навстречу мячу. При приёме летящего в стороне мяча нельзя делать руками движение параллельно поверхности площадки, не разворачивая их навстречу мячу, – при этом мяч будет отлетать в сторону.

Случается принимать мяч одной рукой. При этом приёме пальцы плотно сжаты, амортизирующее усилие несут локтевой и плечевой

суставы, лучезапястный же закреплён; в передающем движении активное участие могут принимать все группы мышц-сгибателей руки.

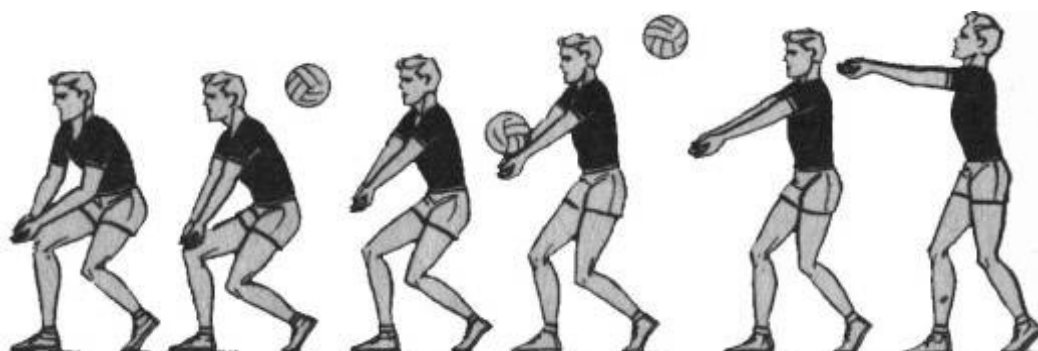


Рис. 4. Техника передачи мяча двумя руками снизу

Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу

Передачу мяча двумя руками снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху.

Подводящие упражнения

1. Студенты, выстроившись в шеренги, имитируют передачу мяча двумя руками снизу.

2. Передачи мяча у стены с прямым отскоком и отскоком в стороны с одновременным перемещением. Следить за быстрым перемещением студента. Он должен всегда стоять на пути мяча. Стараться принимать мяч только «на манжеты».

3. Студенты располагаются парами друг против друга на расстоянии 3 – 4 м. Один из них набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнёру. Изменяя высоту и направление полёта мяча при набрасывании, можно создавать партнёру более сложные условия.

4. Жонглирование мячом одной и двумя руками на месте и с перемещениями. Задача – не потерять мяч и сделать как можно больше передач. Мяч подбивается на различную высоту. Следует избегать монотонного подбивания мяча на одну и ту же высоту и чередовать подбивания правой – левой, двумя – одной рукой.

5. Удар мячом в пол двумя руками. Игрок перемещается к мячу и направляет его сначала вертикально вверх нижней передачей, а затем верхней в заданную цель. Необходимо следить за быстротой перемещения, правильной стойкой перед передачами и движениями при самих передачах.

Упражнения для обучения передаче мяча после перемещения

1. Нижняя передача в парах. Необходимо следить за перемещениями студентов и работой ног во время передачи.

2. Студенты стоят в парах на расстоянии 6 – 7 м: один у сетки, другой в глубине площадки. Один от сетки набрасывает мяч партнёру вперед на 1,5 – 2 м. Тот выходит вперед и передает мяч обратно. Первый партнёр тотчас направляет мяч по высокой траектории к лицевой линии. Второй, сделав передачу, поворачивается и бежит к лицевой линии, чтобы отбить мяч через себя партнёру к сетке.

3. То же, но мяч перебивается через сетку как можно ближе к лицевой линии и с высокой траекторией.

4. Прием мяча после подачи и нападение по заданию.

5. Игрок в зоне 5 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 6. Переместившись в зону 6, направляет мяч в зону 2 нижней передачей, а оттуда верхней передачей в цель в зоне 4.

6. Игрок в зоне 1 ударяет мяч в пол с отскоком в зону 6. Переместившись в неё, делает нижнюю передачу в зону 3, и оттуда верхней передачей направляет мяч в цель в зоне 2. При передаче из зоны 3 игрок должен повернуться лицом в сторону передачи.

7. Один игрок набрасывает мяч через сетку другому игроку в зону 6. Тот выполняет нижнюю передачу (после приёма снизу), направляя мяч партнёру в зону 3. Партнёр верхней передачей попадает в цель в зоне 4.

8. Игрок принимает подачу в зоне 1 и направляет мяч партнёру в зону 3. Партнёр верхней передачей попадает в цель в зоне 2. В упражнениях 7 и 8 надо следить за тем, чтобы принимающий вовремя переместился к мячу, его партнёры при верхней передаче вовремя развернулись боком к сетке, лицом в сторону передачи.

9. Игрок принимает подачу в зоне 6 и направляет мяч партнёру в зону 2. Тот выполняет передачу в зону 3 или 4.

При начальном обучении технике передачи двумя руками снизу наиболее типичны следующие ошибки:

- при перемещении – несвоевременный выход, при котором студент не успевает переместиться ближе к далеко летящему мячу, не успевает принять нужное исходное положение, несвоевременный вынос рук;

- в исходном положении – неправильное положение туловища (излишний наклон вперед) и рук (согнуты в локтях), несимметричное положение рук, предплечья не супинированы и недостаточно сведены;

- при ударе – мяч попадает на кисти, а не на предплечья, несоответствие скорости движения рук встречной скорости полёта мяча;

- отсутствие согласованности в движениях ног, туловища и рук.

Подача мяча

Подачей мяча называется начальный удар, которым мяч вводится в игру. Подача – единственный технический приём, который выполняется игроком в полном смысле самостоятельно, начиная от выбора места и завершая ударом по мячу.

Подача может непосредственно влиять на результат: ошибка при приёме подачи приносит очко подающей команде, ошибка при подаче – очко принимающей команде. Слабая подача облегчает команде соперника организацию атакующих действий и, в свою очередь, осложняет действия обороняющейся команде. Сильная подача соответствующим образом отражается на организации атакующих и оборонительных действий команд.

По правилам соревнований подача производится: только с определённого места; перед ударом мяч должен быть подброшен; удар по мячу наносится одной рукой. По характеру движения руки, выполняющей удар, и расположению туловища игрока по отношению к сетке, различают: подачи нижние – прямые и боковые, а также верхние – прямые и боковые.

Чтобы выполнить подачу любым способом, необходимо: принять правильное исходное перед подачей; точно и невысоко подбросить мяч; уметь правильно расположить кисть руки на мяче в момент удара; сочетать мышечные усилия до подачи и в момент подачи.

Техника нижней прямой подачи

Игрок в исходном положении располагается лицом к сетке. Ноги его, согнутые в коленных суставах, стоят на ширине плеч, одна нога немного выставлена вперёд (разноимённая ударяющей руке, что является необходимым условием всякой подачи), туловище слегка наклонено вперёд.

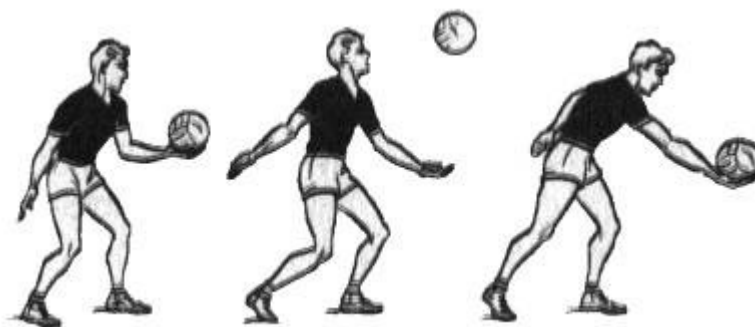


Рис. 5. Техника нижней прямой подачи

Отводя ударяющую руку вниз-назад, игрок одновременно подбрасывает мяч перед собой на высоту 30 – 40 см, затем слегка отводит руку назад, и прямым движением производит удар по мячу. Взгляд у

игрока должен быть направлен на мяч, рука, ударяющая по мячу, напряжена (рис. 5).

Техника верхней прямой подачи

Игрок встаёт лицом к сетке, левую ногу вперёд, правая рука готовится к замаху, левая держит мяч на уровне груди.

Затем игрок поднимает левую руку до уровня головы и подбрасывает мяч. Одновременно согнутая в локте правая рука заносится за голову, а туловище наклоняется назад, ОЦМ переносится на правую ногу. При ударе правая рука резко разгибается вверх-вперёд, туловище подаётся вперёд, тяжесть тела переносится на левую ногу. Кисть руки, выполняющей удар, накладывается на мяч несколько сверху, придавая его полёту параболическую траекторию. В момент удара туловище игрока вытянуто, ноги отталкиваются от площадки (рис. 6).

Если нужно подать мяч точно, игроку надо подбросить мяч на меньшую высоту и уменьшить замах руки, выполняющей удар. Наклон туловища назад при такой подаче незначителен.

Разновидностью верхней прямой подачи является *планирующая подача*. Особенность этого способа состоит в том, что отсутствует вращение при полёте мяча после удара. Вследствие этого на отдельных участках своего пути мяч неожиданно меняет траекторию полёта, что в значительной степени затрудняет его приём.

Техника выполнения этой подачи отличается малым замахом руки, более поздним подбрасыванием мяча и своеобразным толчкообразным ударным движением. Кисть в момент удара не делает никакого изолированного движения в лучезапястном суставе и составляет как бы одну линию с предплечьем. Удар производится точно по «центру» мяча пястной частью кисти в направлении его полёта, либо внутренней частью кулака.

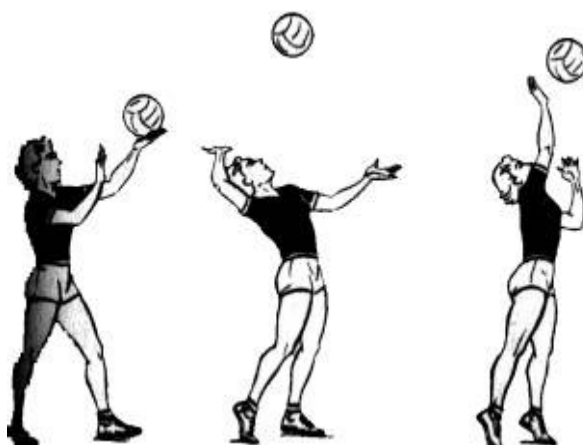


Рис. 6. Техника верхней прямой подачи

Обучение технике подачи

Осваивать технику подачи следует с показа, при этом сделать акцент на правильном исходном положении игрока перед подачей. Затем внимание студентов обращается на правильное подбрасывание мяча. Мяч должен быть подброшен невысоко перед студентом, с таким расчётом, чтобы он не тянулся к мячу, производил удар с места выпрямленной рукой.

Далее изучается ударное движение по мячу. При этом внимание студентов фиксируется на следующих моментах: на правильном замахе ударяющей руки и расположении ладони на мяче в момент удара, на переносе веса тела на ногу, выставленную вперёд, на напряжении ударяющей руки и туловища при ударе.

Для правильного выполнения движений при подаче в начале обучения рекомендуется производить удар по мячу несильно, что достигается уменьшением замаха ударяющей руки и менее активной работой туловища. При совершенствовании техники выполнения подачи необходимо обратить внимание на то, что:

- студенту лучше всего определить постоянную, удобную для него точку подачи;

- перед подачей следует взглянуть на сторону противника, но с момента подбрасывания и до удара по мячу – неотрывно смотреть на мяч.

Отдельные элементы подачи при совершенствовании её на тренировках следует повторять по 20 – 30 раз подряд.

В дальнейшем, серии из 5 – 6 подач можно чередовать с выполнением других технических приёмов – ведь в играх больше 3 – 5 раз подряд подавать приходится не часто.

При обучении технике подачи уделяется внимание отработке её силы, направления, траектории. Направление мяча по разным траекториям, на разное расстояние развивает мышечное чувство и глазомер.

Подачам надо уделять внимание на каждом занятии. Если работа над ними не входит в задачи, запланированные на данный день, целесообразно в конце занятия выделить время для 10 – 20 подач.

Подводящие упражнения

1. Имитация подачи.
2. Игрок многократно подбрасывает мяч перед собой вверх.
3. Игрок подбрасывает мяч, выполняет замах и удар по мячу у стенки.
4. Броски разных по весу предметов на заданное расстояние.

5. Игроки располагаются парами лицом друг другу на расстоянии 8 – 10 м. Игрок с мячом принимает начальное положение для подачи, подбрасывает мяч и выполняет удар в направлении партнёра. Следует обращать внимание на согласованность работы звеньев тела, а также на высоту траектории полёта мяча.

6. Игроки располагаются парами по обеим сторонам сетки, в 5 – 6 м от неё. Игрок с мячом принимает начальное положение, подбрасывает мяч и выполняет подачу. Следует постепенно увеличивать расстояние до сетки, чтобы со временем подавать с лицевой линии.

7. Игроки выполняют подачу с места подачи. Вначале ставится задача перебить мяч через сетку, затем это задание можно усложнить – подавать мяч в левую или правую часть площадки.

Упражнения для совершенствования техники

1. Подача мяча близко к сетке. Ударное движение отрывистое, чёткое, «твёрдой ладонью».

2. Подача мяча к лицевой линии.

3. Поочерёдно: близко к сетке и к лицевой линии.

4. В парах. Изменение траектории полёта мяча:

- траектория проходит на высоте плеч партнёра, принимающего мяч и стоящего в 4 – 5 м от сетки;

- траектория проходит выше головы партнёра, принимающего мяч и стоящего в 7 – 8 м от сетки; мяч опускается около лицевой линии.

5. Состязание между студентами на количество правильно выполненных подач в определённую зону из заданного числа попыток.

6. Поддачи на силу, добиваясь при этом максимальной скорости полёта мяча.

7. Студент выполняет подачу в определённую зону передней или задней линии, в правую или левую часть площадки. Следует добиваться, чтобы студент мог направить подачу в одну и ту же зону с различной траекторией и скоростью полёта мяча.

8. Поддачи с заданием добиться высокой скорости полёта мяча и попасть в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т.д.).

9. Соревнование на эффективность подач и приёма подач: мяч принят к сетке – одно очко игроку, подающему мяч и два – принимающему; мяч не принят в площадь атаки – два очка подающему и одно очко принимающему; ошибка при приёме или подаче мяча (включая подачу не в коридор) – 0 очков.

При выполнении подач *типичными ошибками* на начальном этапе являются:

- неправильное начальное положение (ноги не согнуты, туловище излишне наклонено вперёд, впереди ставится нога, одноимённая бьющей руке);

- неправильное подбрасывание мяча (за голову, в сторону или далеко от игрока);
- удар по мячу расслабленной кистью;
- неточное попадание кистью по мячу (отсутствует зрительный контроль) и т.д.;
- недостаточное отведение руки при замахе;
- удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе.

Нападающий удар

Нападающий удар – технический приём атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Наиболее доступен для студентов прямой нападающий удар «по ходу разбега». При его выполнении направление полёта мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста.

Все действия нападающего удара можно условно разделить на три фазы:

- 1) подготовительную фазу – выполняют разбег и прыжок вверх;
- 2) рабочую фазу – выполняют замах и удар по мячу;
- 3) заключительную фазу – выполняют приземление.

Техника прямого нападающего удара «по ходу разбега»

Прямой нападающий удар «по ходу разбега» выполняется следующим образом (рис.7). Студент, находясь в высокой стойке и определив возможности направления полёта мяча, убыстряя бег, устремляется к месту отталкивания для выполнения нападающего удара.

Начало и скорость **разбега** зависят от расстояния и траектории полёта мяча. При высоких передачах её увеличивают незначительно. Движения игрока в этот момент лишь условно можно назвать разбегом, поскольку по своей биомеханической структуре они соответствуют ходьбе (нет без опорной фазы).

При последнем шаге руки двигаются вниз-назад, студент опускается на вперёд выставленную правую (левую) ногу, приставляет левую (правую), приземляется на параллельно поставленные стопы и сгибает ноги. За счёт махового движения руками вперёд-вверх и разгибания ног студент выполняет **прыжок вверх**.

Правая рука, производя **замах**, сгибается в локтевом суставе, плечо отводится назад, туловище прогибается, ноги сгибаются в коленных суставах. Особенно сильно туловище прогибается в грудной части. Это положение называют «натянутым луком». Из него удар можно произвести за счёт сокращения не только мышц рук, но и более мощных мышц плечевого пояса и живота.

Удар по мячу выполняется за счёт сгибания туловища и разгибания правой руки, кисть накладывается на мяч, левая рука, незначительно

сгибаясь в локтевом суставе, опускается вниз, ноги разгибаются. Удар по мячу, выполняют выпрямленной рукой высоко и обязательно впереди игрока. Заканчивается он резким «захлестом» кисти в лучезапястном суставе. Правая рука, сопровождая мяч (кисть сгибается) опускается вниз.

Приземление осуществляют на переднюю часть стопы выпрямленных ног, которые затем пружинисто сгибаются в голеностопных и коленных суставах.



Рис. 7. Техника прямого нападающего удара «по ходу разбега»

Обучение технике нападающего удара

Целесообразно организовать изучение нападающего удара по частям: сначала обучить студентов ударному движению по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом в прыжке после разбега.

Разбег перед выполнением нападающего удара должен составлять не более 3 м под углом к сетке $45 - 50^\circ$. Вначале удары по мячу не должны быть сильными. Обучать нападающему удару следует тех студентов, которые в прыжке могут выставить половину предплечья над сеткой.

При обучении технике выполнения нападающих ударов необходимо обращать внимание студентов на выработку правильных начала разбега, глубины приседа перед отталкиванием, быстрого и своевременного отталкивания, на своевременность замаха и удара выпрямленной рукой, на активную работу кистью и правильное приземление.

Подводящие упражнения

1. Стоя правым боком к гимнастической скамейке, левая нога на полу, правая – на скамейке, выполнить прыжок вверх, отталкиваясь правой ногой; то же левой ногой;

2. Толчком двух ног выполнить серию максимально высоких прыжков, делая активный взмах руками вперед-вверх;

3. Соскок с гимнастической скамейки на пол, с последующим прыжком на тумбу высотой 40 см (прыжок вверх после приземления выполнять быстро, не задерживаясь на опоре);

4. Прыжки вверх с доставанием подвешенных на различной высоте мячей.

Упражнения для совершенствования техники

1. Обучение ударам по мячу. Студенты, встав парами на расстоянии 6 м, поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед-вверх выставленной левой (правой) руки, направляя мяч в пол с отскоком партнёру. Удар следует производить прямой рукой впереди-вверху, с последующим опусканием её вперед-вниз.

2. Обучение нападающему удару на наклонной сетке. Верхний трос волейбольной сетки прикрепляется к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Студент стоит на полу под углом 45° левым плечом к сетке (левша – правым). То же, что и в упражнении 1, но мяч должен перелететь через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правая рука после нападающего удара без задержки опускается вниз, сетку не задевать.

3. То же, что и в упражнении 2, но нужно левой рукой подбросить мяч, правой перебить его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.

4. Нападающий удар по мячу. Преподаватель держит мяч над сеткой. Студенты из колонны, расположенной в зоне 4, по одному подходят к сетке. С расстояния 1 м от сетки студент выполняет наскок на две ноги и, выпрыгнув вверх, сбивает мяч с ладони преподавателя. Кисть захватывающим движением накрывает мяч. Правая рука после нападающего удара без задержки опускается вниз; сетку не задевать.

5. Броски теннисных мячей через сетку после разбега в 2 – 3 шага. Имитируется нападающий удар.

6. Нападающий удар по вертикально подброшенному мячу. Студенты построены в колонну по одному в 2 – 3 метрах от сетки. Преподаватель с мячом стоит в зоне 3. Нападающий удар выполняется после разбега в 2 – 3 шага.

7. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 в 30 – 40 см от сетки, после набрасывания передающим игроком.

8. То же, что и в упражнении 7, но нападающий удар выполняется в 2-х метрах от передающего игрока.

9. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зон 5, 6, 4.

10. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 в правую (левую) половину площадки.

11. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 в правую (левую) половину площадки.

12. Нападающий удар из зон 4 и 2 со средних по высоте передач из зоны 3.

При выполнении нападающих ударов *типичными ошибками* на начальном этапе являются:

- несвоевременный и неточный разбег как следствие неправильного определения скорости и траектории полёта мяча;

- запаздывание с выходом к мячу, выход впереди мяча, выход боком к сетке;

- недостаточно активное движение руками перед отталкиванием, остановка перед отталкиванием;

- прыжок выполняется не вертикально вверх, а в длину;

- рука при замахе отводится в сторону;

- ударное движение согнутой рукой;

- отсутствие акцентированного движения кистью книзу при ударном движении;

- приземление на прямые ноги, пятки и отсутствие амортизации при приземлении.

Игры для обучения нападающему удару

«Перестрелка». Две команды играют 10 мин. Каждая из них располагается на своей половине площадки в произвольном порядке. У каждой команды по 3 мяча. Сетку не устанавливают. Цель – попасть мячом в соперника. Игроки посылают мячи на сторону соперника ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если мяч коснулся игрока с «лёта», а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника («пленные»). Выбитых игроков можно выручить. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобождённым, переходит на свою сторону площадки и продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окончания игры окажется больше игроков соперника.

«Огонь по крепости». Две команды по 6 – 8 человек в каждой, соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах 5 установлено по три крепости (каждая крепость состоит из трёх связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды выполняют нападающий удар мячом из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости, или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

«Бомбардиры». Игроки одной команды поочередно выполняют нападающий удар мячом из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то он получает 3 очка. Если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка. Если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Игра длится 10 мин. Одна команда нападает 5 мин, затем команды меняются местами

Блокирование

Наиболее действенным средством нейтрализации нападающих игроков соперника является блок. *Блок* – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящего после атакующих действий противника, с помощью поднятых рук (руки) над верхним краем сетки. Когда блок ставит один игрок, то блок называют индивидуальным. Если блок ставят два или три игрока, то его называют групповым.

Индивидуальное и групповое блокирование в плане тактических защитных действий подразделяется на два вида – зонное и ловящее. Зонным блоком закрывается определённая часть площадки (зона). Ловящий блок закрывает направление нападающего удара.

Техника блокирования

Техника *индивидуального блокирования* заключается в следующем. Находясь в стойке готовности перед сеткой – ноги незначительно согнуты, руки на уровне груди (или лица), согнуты в локтевых суставах положении, взгляд сконцентрирован на траектории полета мяча и действиях игроков, выполняющих первую и вторую передачи (рис. 8).

Как только волейболист определил предполагаемое место атаки, он либо прыгает с места, либо быстро перемещается скачком (расстояние 2 м), приставными шагами (расстояние 2 – 3 м), скрестными или обычными шагами (расстояние более 3 м). Затем принимает исходное положение: ноги сгибаются до полуприседа, руки незначительно разгибаются, отводятся назад и в стороны для предварительного взмаха, взгляд переводится на мяч. Игроки высокого роста не совершают маховых движений, их руки подняты вверх. Перемещаются такие игроки для блокирования с поднятыми вверх руками.

Блокирующий игрок активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук подпрыгивает, вынося перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, и выпрямляет их вверх. Пальцы параллельно поднятых вверх-вперёд рук разведены, кисти слегка напряжены и расположены над сеткой с переносом на сторону соперника (рис. 9). Находясь в прыжке, блокирующий контролирует мяч и одновременно следит за действиями нападающего.

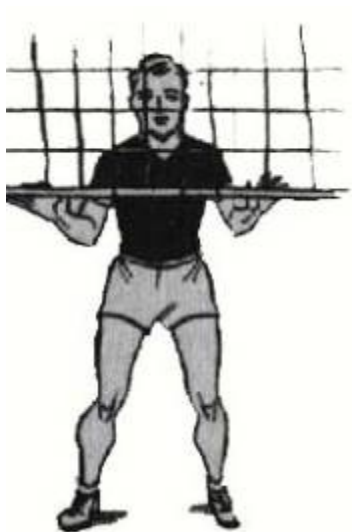


Рис. 8. Готовность для блока



Рис. 9. Положение рук при блоке



В момент постановки блока туловище незначительно сгибается в тазобедренных суставах, ноги выпрямлены. После постановки блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на две ноги, продолжая внимательно следить за мячом.

Качество блока зависит от своевременности прыжка. При ударах со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего (прыжок в момент замаха нападающего игрока). При ударах с низких и быстрых передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим. При ударах «по ходу разбега» игрок, выполняющий блок, располагает руки точно против мяча.

Успех *группового блокирования* во многом зависит от согласованности действий партнёров. Передвигаться вдоль сетки они должны не ближе, чем в 0,3 – 0,5 м друг от друга, чтобы исключить неожиданные толчки. Отталкивание от опоры также не следует выполнять, находясь вплотную, друг к другу.

Обычно в групповом блокировании (например, двойном) выделяют основного и вспомогательного блокирующего. Внимание основного блокирующего концентрируется на действиях соперника и на том, чтобы прыжок был своевременным. Вспомогательный, блокирующий пристраивается к действиям основного. Он, в большей мере, следит и за тем, чтобы не было столкновений.

Обучение технике блокирования

При обучении технике блокирования внимание студентов следует обратить на правильный выбор места для отталкивания последующего прыжка. Не менее важным является своевременный прыжок и вынос рук над сеткой. В начале студентов следует обучить закрывать основное направление полёта мяча при прямом нападающем ударе, когда место отталкивания блокирующего будет находиться на пути разбега нападающего. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий должен располагаться немного левее от мяча и руки располагать слегка влево, разворачивая левую ладонь навстречу мячу, чтобы не дать мячу улететь за боковую линию. При нападающем ударе из зоны 2 блокирующий должен располагаться правее от мяча, руки располагать немного вправо, разворачивая правую ладонь навстречу мячу.

Блокирующий, преградив путь к мячу, не выключается из игры и при необходимости стремится осуществить самостраховку.

Подводящие упражнения

1. Студенты, находясь в стойке готовности, по команде преподавателя, меняя направление, ускоренно перемещаются приставными шагами вправо, влево на расстояние до 5 м.

2. То же, что и в упражнении 1, но игрок перемещается вдоль сетки, прыгает вверх и поднимает руки над сеткой.

3. Упражнение на развитие ответной реакции. Студенты в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Находясь в стойке готовности, один перемещается вправо и влево с последующим прыжком вверх, другой старается повторить его действия.

4. Упражнения для развития прыжковой выносливости. Студенты располагаются у баскетбольного щита или у стены и выполняют многократные прыжки вверх, касаясь ладонями щита или стены на установленной отметке.

5. Упражнение на силу. Студенты одного роста в парах на расстоянии одного шага друг от друга. Соприкасаясь ладонями на уровне плеч, одновременно поднимают руки вверх и в верхнем положении надавливают ладонями, стараясь пересилить партнёра. Туловище вперёд не наклонять, руки назад не отводить.

6. Студенты в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Одновременно подпрыгнув вверх и коснувшись ладоней партнёра над сеткой, игроки стараются, преодолевая сопротивление, перенести кисти через сетку.

Упражнения для совершенствования техники

1. Студенты в парах стоят на расстоянии одного шага, лицом друг к другу. Один держит мяч вверху перед собой, другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их вперёд-вверх, касается ладонями мяча и тем же путём опускает их вниз. Обратить внимание студентов на расположение кистей на мяче.

2. Студенты в парах стоят на гимнастических скамейках, установленных с противоположных сторон сетки. Один игрок держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование.

3. То же, что и упражнение 2, но игрок, имитирующий блокирование, стоит на площадке и выполняет упражнение в прыжке.

4. Студенты в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Блокирующий стоит на скамейке, а его партнёр, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки. Блокирующий, подставляя ладони, отталкивает мяч в противоположную сторону.

5. То же, что и в упражнении 4, но студент, который ставит блок, стоит на площадке и выполняет блокирование в прыжке.

6. То же, что и в упражнении 5, но партнёр набрасывает мяч несколько правее или левее блокирующего (на 0,5 – 0,8 м), а тот после перемещения ставит блок. Блок ставится после выполнения приставного шага в сторону, подседа и прыжка вверх.

7. Два – четыре игрока с мячами располагаются вдоль сетки с одной стороны на расстоянии 1,5 м друг от друга. Остальные игроки построены в колонну по одному с противоположной стороны сетки в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, передвигаясь вдоль сетки вправо, ставят блок на каждый подброшенный мяч. То же, но студенты из зоны 2 перемещаются вдоль сетки влево.

8. Студенты располагаются в парах с противоположных сторон сетки. Один, стоя на тумбе, подбрасывает мяч вверх и, ударяя по нему, стремится перебить мяч через сетку (по мячу сильно не ударять). Другой, стоя на площадке, из исходного положения выпрыгивает вверх и ставит блок.

9. Три студента располагаются около сетки: первый и второй – с одной стороны сетки, третий – с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки, второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар, третий ставит блок. Нападающий игрок начинает выполнять упражнение только после того, как блокирующий будет готов выполнять задание.

10. Студент располагается между зонами 3 и 2, заведомо зная направление удара «по ходу разбега» из зоны 4, и ставит блок.

11. То же, что и в упражнении 10, но блокирующий располагается между зонами 3 и 4, а нападающий удар «по ходу с разбега» производится из зоны 2.

12. Блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 4 в различных направлениях после второй передачи из зоны 3.

13. Блокирование нападающих ударов, выполненных из зоны 2 в различных направлениях после второй передачи из зоны 3.

При выполнении блокирования *типичными ошибками* на начальном этапе являются:

- неправильный выбор места для блокирования;
- несвоевременный прыжок;
- прыжок вперёд, задевая при этом сетку, или в сторону от места выполнения нападающего удара, сталкиваясь с партнёром;
- в момент нападающего удара блокирующий закрывает глаза и наклоняет голову вниз;
- в момент нападающего удара блокирующий смотрит только на мяч и не контролирует действия нападающего, или наоборот; игрок, выполняющий блокирование, раньше нападающего касается мяча или широко разводит кисти;
- опускание рук после блокирования через стороны;
- приземление на прямые ноги.

Игры для обучения блокированию

«Имитация блокирования». Команды располагаются в колонну в 1 м от стены, на которой на высоте сетки проведена линия. Игроки поочерёдно по одному из каждой колонны подходят к стене, прыгают 5 раз, касаясь ладонями стены выше линии. Игрок, коснувшийся линии, прекращает прыгать и уходит в конец колонны. Побеждает команда, выполнившая большее количество блоков.

«Коснись, но не ошибись». Игроки одной команды располагаются на гимнастической скамейке вдоль сетки и выставляют ладони над ней. Игроки другой команды выстраиваются в колонну по одному в зоне 4. По сигналу преподавателя они поочерёдно перемещаются в зону 3 приставными шагами и, подпрыгивая, стараются коснуться выставленных над сеткой ладоней партнёров, а затем следуют в конец колонны. Игрок, коснувшийся ладоней соперника, получает 1 очко. При касании сетки на блоке очко снимается. Задание выполняется по 3 раза, затем команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры – это целесообразное применение средств, способов и форм ведения игры с учётом подготовленности команды и конкретной обстановки. Процесс, обеспечивающий изучение тактики игры и её совершенствование, называется *тактической подготовкой*.

Средствами ведения игры являются все технические приёмы и способы их выполнения.

Способами ведения игры называются рациональные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые ими в борьбе с противником.

Индивидуальные действия - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение определённой тактической задачи.

Групповые действия – взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную командную задачу.

Командные действия – взаимодействие всех игроков команды, направленные на выполнение определённых задач в нападении и защите.

Формы ведения игры – это характер проявления игровых действий команды, обусловленных решением определённых тактических задач. Они выражаются в активных действиях игроков, в быстром или медленном темпе игры, в умении сбивать темп игры противника и навязывать свой, в тактике замен и перерывов, в проявлении игровой дисциплины, активной борьбы.

Все действия волейболистов в игре делятся на две категории: защитные действия и нападающие. В соответствии с этим и тактика игры складывается из *тактики нападения* и *тактики защиты*. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

С учётом своих возможностей каждая команда избирает систему игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

В данном сборнике методических указаний даётся описание только индивидуальных тактических действий, т.к. сроки начального курса овладения навыками игры в волейбол не позволяют студентам освоить большой объём учебного материала.

Тактические действия в нападении

Индивидуальная тактика *первой передачи мяча* напрямую зависит от подачи соперника и сводится, в основном, к выбору необходимого места на площадке. Перед выполнением первой передачи мяча студент должен внимательно следить за действиями подающего игрока, как можно точнее предугадать траекторию полёта мяча, своевременно и точно переместиться к предполагаемому месту его падения, а затем выполнить приём. Первая передача сделана качественно, если мяч направлен партнёру (связующему игроку), по навесной траектории выше верхнего края сетки таким образом, чтобы вторая передача была выполнена от неё на расстоянии 1-2 метров.

Основным содержанием тактических действий в нападении у начинающих волейболистов является *тактика нападения со второй передачи*, которую выполняет игрок линии нападения. Если позволяет техническая подготовленность отдельных студентов, то можно

рассматривать тактику нападения со второй передачи, выполняемой игроком задней линии, вышедшим к сетке.

При выполнении второй передачи игрок должен учитывать как внешние особенности игровой обстановки (свое положение по отношению к сетке, площадке, партнёрам и соперникам), так и внутренние – психологическую готовность всех игроков нападения, их физические и технические возможности, особенности игры. Вторые передачи следует выполнять таким образом, чтобы они были удобны для нападающих. Для групп начального обучения чаще всего такими являются передачи средней высоты (3 – 4 м над сеткой) с удалённостью от неё на 0,30 – 0,50 м.

При организации нападающих действий со второй передачи игроком передней линии в завершении атак принимают участие два игрока. Наиболее распространён способ ведения игры, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, стоящий у сетки. В этом случае при приёме мяча игроки стараются направить его в зону 3. Вторая передача из зоны 3 может быть выполнена в зоны 4 и 2. При этом передача на удар может выполняться как стоя лицом к нападающему, так и стоя спиной к нему. Передача назад, за голову, часто бывает неожиданной для противника, что и приносит успех.

При втором способе ведения игры вторую передачу осуществляет игрок зоны 2. В этом случае завершающий удар выполняют игроки зон 3 и 4. В расстановке игроков можно выделить два варианта. Первый, когда игрок зоны 3 располагается в середине площадки, ближе к игроку зоны 4. Нападающие удары выполняются игроками из зон 3 и 4. Второй вариант, когда игрок зоны 3 располагается ближе к игроку зоны 2. В этом случае первой передачей мяч направляется ближе к зоне 3, а игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад, за голову. Такая игра позволяет «растянуть» блокирующих по всей длине сетки и облегчить своим нападающим выполнение удара, это особенно эффективно, когда в команде есть игрок-левша или игрок, хорошо владеющий ударом левой рукой.

Осуществление второй передачи игроком зоны 4 применяется реже, но этот способ ведения игры может быть весьма результативным, если в команде есть игрок-левша. Когда этот игрок располагается в зоне 3 и 2, целесообразно первую передачу адресовать в зону 4, а из зоны 4 второй передачей направить мяч для удара левой рукой в зону 3 или 2.

Для команд высокой квалификации характерна игра в нападении со второй передачи, которую выполняет игрок задней линии, вышедший к сетке. Преимущество здесь в том, что все три игрока передней линии могут принять в завершающем ударе. К сетке выходит чаще всего игрок зоны 1. Первой передачей мяч направляется к сетке между зонами 3 и 2. Вторая передача выполняется в зону 4, в зону 3 или в зону 2 – назад, за голову. Применяется также выход к сетке игроков зон 6 и 5.

Выход игрока для передачи целесообразен лишь тогда, когда в данный момент у сетки все три игрока могут выполнить нападающий удар. Когда же всем ясно, что нападать будет «основной» нападающий, то выход теряет свой тактический смысл. Разве только тогда он оправдан, когда никто из находящихся на передней линии игроков не может хорошо выполнить вторую передачу.

При выборе позиции для вторых передач необходимо помнить следующее:

- игрок, выполняющий передачу из зоны **2**, находится в 1,5 – 2 м от сетки и от боковой линии; игрок, выполняющий передачу из зоны **3**, располагается примерно в 1 м от сетки (речь идёт об обычных положениях, без смены мест игроками);

- выходящий игрок задней линии не должен мешать принимать мяч партнёрам, стоящим с ним рядом, из какой бы зоны он не выходил;

- игрок, выполняющий вторую передачу, не должен сразу резко перемещаться, не определив траекторию и направление полёта мяча после приёма подач или нападающих ударов. Он должен предугадывать (прогнозировать, предвосхищать) вероятные места встречи с мячом.

Существует ещё тактика нападения с первых передач, т.е. когда, принимая мяч от противника, игроки направляют его для нападающего удара игрокам линии нападения. Элемент внезапности здесь играет большую роль: команда или сразу выигрывает, или значительно затрудняет защитные действия противника. Новичкам трудно осуществить такую тактику, но они должны знать о ней и всячески стремиться совершенствовать игровые навыки, чтобы овладеть ею в будущем.

Комплектование команды для участия в соревнованиях производится с таким расчётом, чтобы в каждый данный момент на передней линии находился игрок, хорошо владеющий навыком второй передачи, и игрок нападающего стиля, а на задней линии, чтобы был игрок, хорошо владеющий навыками защитных действий. По преимуществу, в первоначальной расстановке, команды укомплектованы: два нападающих второго темпа занимают зоны **4** и **1**, два «связующих» игрока располагаются в зонах **2** и **5** и два нападающих первого темпа занимают зоны **3** и **6**. Применяется также расстановка, когда связующие занимают зоны **3** и **6**. В этом случае вторые нападающие располагаются в зонах **2** и **5**.

При подготовке команд к участию в соревнованиях надо исходить из индивидуальных особенностей игроков. Возможные варианты: **4** нападающих и **2** связующих игрока, **3** нападающих и **3** связующих, **2** нападающих и **4** защитника. В командах новичков «связующих», т.е. игроков хорошо владеющих второй передачей, лучше располагать рядом с основными нападающими.

Взаимодействия игроков при передачах

1. Игроки располагаются в тройках на расстоянии 7 м друг от друга. Двое с мячами находятся у сетки в зонах 2 и 4, третий - на лицевой линии. Игроки зон 4 и 2 поочередно выполняют передачу игроку зоны 6, который возвращает мяч в те же зоны. Через определённое количество повторений игроки меняются местами. Выполнение упражнения двумя мячами способствует развитию периферического зрения у игроков и ориентировки их на площадке.

2. Игроки зон 2 и 3 находятся за линией нападения. Игрок зоны 1 направляет мяч к сетке игроку зоны 2, который передаёт его в зону 3. Игрок зоны 3 передаёт мяч через сетку в зону 1. На противоположной стороне площадке упражнение выполняется так же. Переход игроков может быть: 1 – 2 – 3 – 1 или 1 – 3 – 2 – 1 на своей стороне площадки. Передача из зоны 1 в зону 2 должна быть средней по высоте, чтобы удобно было выполнить вторую передачу в стойке, в прыжке, откидку или нападающий удар. Из зоны 2 в зону 3 тоже выполняется средняя по высоте передача. Игрок зоны 3 может выполнять передачу через сетку, как в стойке, так и в прыжке.

3. Из зоны 6 мяч направляется в зону 2, оттуда в зону 4, игрок которой перебивает мяч через сетку способом верхней передачи двумя руками, направляя его в зону 6. Игроки перемещаются на своей стороне по ходу передачи, а из зоны 4 игрок переходит в зону 6. В следующем варианте передача выполняется в обратную сторону.

Часто на подачу смотрят лишь как на приём, с помощью которого мяч вводится в игру. На самом же деле сейчас подача является средством нападения, приносящим победные очки.

В *тактике подачи* можно выделить такие основные моменты: подача на точность (уязвимое место площадки), на определённого игрока, «на силу».

В зависимости от расстановки игроков команды противника на площадке можно найти *места, уязвимые для подачи*. Затруднён приём мяча вблизи боковой линии в зонах 4 – 5, у лицевой линии в зоне 6, в зоне 3 у сетки, если игрок зоны 3 оттянут назад и команда готовится разыгрывать мяч через игрока зоны 2. Приём мяча также затруднён, если подача направлена «вразрез» между игроками. Надо использовать неудачную расстановку игроков, например, в затылок друг к другу (в зонах 5 и 4, 1 и 2, 6 и 3), слишком близкое к сетке расположение или, наоборот, далёкое и т.д.

Объектом точной подачи может быть и отдельный игрок команды противника, допустившего перед этим ошибку. В первую очередь надо подавать на игрока, слабо владеющего техникой приёма мяча. Помимо всего, чрезмерное «внимание» к такому игроку выводит его из равновесия и отрицательно влияет на его игру. Подачу можно также направить на:

игрока, только что вошедшего в игру после замены; сильнейшего нападающего (чтобы затруднить его участие в атаках); на игрока, подготовившегося для выполнения второй передачи; на волейболиста задней линии, выходящего для второй передачи.

Что касается *тактики* осуществления собственно *нападающего удара*, то начинающим волейболистам нужно учесть следующее. Если противник не успел поставить блок, удар следует направлять с максимальной силой в удобном для нападающего направлении. Если блокирование одиночное, то лучше применить удар с переводом. При групповом блокировании надо выполнить удар в таком направлении, которое менее надёжно закрыто (игрок небольшого роста или слабо владеющий навыком блокирования), или применить обманный удар.

Тактические действия в защите

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействия игроков задней и передней линии между собой.

Существует *две основные системы игры в защите: углом вперёд*, когда игрок зоны **6** осуществляет страховку в зоне нападения, и *углом назад*, когда игрок зоны **6** находится сзади на лицевой линии. В первую очередь обучают системе игры в защите углом вперёд и лишь на последующих этапах переходят к системе игры углом назад. Рассмотрим, например, несколько положений при игре в защите углом вперёд при условии одиночного блокирования.

При одиночном блокировании функции игроков распределены следующим образом. Блокирование выполняет игрок зоны **3**, закрывающий зону **6**. Игрок зоны **1** располагается ближе к боковой линии, готовясь принимать мяч от удара с переводом. Игрок зоны **6** осуществляет страховку в зоне **3**, ближе к зоне **4**. Игрок зоны **2** помогает играть на страховке, а игрок зоны **4** оттягивается назад на случай, если удар пройдёт мимо блока в зону **4**. Игрок зоны **5** выходит слева от блока, защищая свою зону. Возможны некоторые изменения: игрок зоны **2** оттягивается назад и играет в защите; если нападающий владеет сильным ударом с переводом, в этом случае игрок **1** находится в углу своей зоны, а игрок зоны **6** осуществляет страховку за блоком и в зоне **2**, игрок же зоны **4** включается в страховку. Если нападающий удар выполняется из зоны **2**, то соответственно всё меняется: игрок в зоне **3** при блокировании закрывает зону **6**, в зоне **5** игрок готовится к приёму от удара с переводом, игроки зон **6** и **4** играют на страховке, игрок зоны **1** выходит на мяч в зоне, не защищённой блоком.

При нападающем ударе из зоны **3** надо определить, какую зону будет закрывать блокирующий. Обычно большинство ударов из этой зоны

выполняется с переводом в зоны 1 – 2. Если блокирующий игрок закрывает зону 1, то игроки зон 4 и 5 выходят для приёма мяча от удара «по ходу»; игроки зон 6 и 2 страхуют, а игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии в зону, не защищённую блоком.

При групповом блокировании, например, нападающего удара из зоны 4 расположение игроков будет следующим. Блокирование выполняют игроки зон 3 и 2 и закрывают зоны 5 и 6. Игрок зоны 6 идёт на страховку в зону блокирования, игрок зоны 4 помогает в страховке, игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии на удар с переводом, игрок зоны 5 выходит в зону, не защищённую блоком. При нападающем ударе из зоны 2 в блокировании участвуют игроки зон 3 и 2, игроки зон 6 и 2 осуществляют страховку, а игроки зон 5 и 1 играют в защите на задней линии.

В соответствии с тактикой, избранной командой, игроки применяют индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении.

Обучаясь игре в волейбол, наряду с использованием широкого комплекса действий, представленных в методических рекомендациях, каждому из студентов необходимо придерживаться следующих неписаных правил:

- не подавать мяч излишне сильно в ущерб точности. Надо помнить, что точность – наиболее важное условие эффективности подачи;

- после подачи не стоять на месте, а сразу же переместиться на площадку и активно участвовать в игре;

- если один игрок команды допустил ошибку при подаче, то следующему игроку, непосредственно перед подачей, надо быть максимально собранным, чтобы исключить при её выполнении всякий риск;

- не следует рисковать при подаче, если она выполняется сразу после перерыва, взятого соперником, или сразу после смены площадки в решающей партии;

- на площадке надо быть постоянно внимательным, особенно во время приёма подачи;

- для успешного приёма подачи необходимо своевременно и точно выходить к мячу;

- в игровых эпизодах и промежутках между ними не принимать статических поз, передвигаться на месте даже тогда, когда игрок не выполняет непосредственного действия с мячом;

- в защите стараться достать любой мяч;

- выполняя вторую передачу, надо направлять её не просто точно в ту или иную зону нападения, но обязательно учитывать расположение и готовность нападающих, особенности их игры;

- не делать вторую передачу в прыжке, в глубоком выпаде, падении, если этого не требует обстановка;

- в трудных положениях вторую передачу выполнять ближнему игроку;

- не спешить с выполнением быстрого разбега для нападающего удара, сначала надо определить характер и направление передачи;

- не следует вкладывать в нападающий удар всю силу, необходимо помнить, что при выполнении и этого технического приёма – точность основное условие успеха;

- если передача не удобна, не обязательно играть на выигрыш, лучше просто перебить мяч на сторону противника;

- при блокировании надо внимательно следить за действиями нападающих противника и не ставить блок в тех случаях, когда нет реальной угрозы нападения;

- после блока надо быстро переключиться на выполнение страховки, передачи, нападающего удара;

если игрок не участвует в блоке, он должен страховать партнёров, которые ставят блок или обеспечивать защиту своей зоны.

К изучению разнообразных тактических вариантов приёмов игры следует приступать только после прочного овладения основами её техники. Никакой замысел в игре не может быть осуществлён без совершенного владения техническими приёмами игры. Например, при подаче надо направить мяч на игрока, только что вышедшего на площадку в результате замены. Этого требует тактика подачи. Но подающий игрок никогда не выполнит эту задачу, если не владеет в совершенстве навыком точной подачи. Вот почему при выборе тактики надо строго учитывать возможности своей команды, техническую подготовку её отдельных игроков.

Таким образом, можно выделить факторы, определяющие успешность тактических действий волейболиста в игре. Во-первых, высокий уровень развития специальных качеств: быстроты сложных реакций, ответных действий, ориентировки, наблюдательности, сообразительности и т.п. Во-вторых, высокая степень надёжности технических приёмов в сложных игровых условиях. В-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

4. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-

4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

5. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов: учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-7937-2134-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.html>

2. Лавриненко, Н. И. Общая физическая подготовка в системе высшего образовательного учреждения: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, И. Е. Прокофьев, В. И. Лавриненко. — Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. — 111 с. — ISBN 978-5-00151-401-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/393290>

3. Петров, П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие / П. К. Петров. — 2-е изд. — Саратов: Вузовское образование, 2024. — 377 с. — ISBN 978-5-4487-1002-5. — Текст:

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142077.html>

4.Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. — Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-7944-3814-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html>

5.Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. — Казань: Издательство КНИТУ, 2021. — 132 с. — ISBN 978-5-7882-3041-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>

6.Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-50716-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/458393>

6. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

7. Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

Учебное издание

Грицай Елена Николаевна.

Элективные курсы по физической культуре и спорта

Спортивные игры. Волейбол

Методические указания к проведению практических занятий по
волейболу