



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»

Д.П. Постолов
Р.Р. Вахитов
Е.В. Абрамкин
А.В. Емельянов

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

*Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебного пособия*

Магнитогорск
2020

УДК 796.325
ББК 75.569

Рецензенты:

тренер МУ «Спортивная школа № 3» г. Магнитогорска
Д.И. Динмухаметов

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры психологии,
ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический
университет им. Г.И. Носова»
Д.А. Хабибулин

Постолов Д.П., Вахитов Р.Р., Абрамкин Е.В., Емельянов А.В.

Техническая подготовка волейболистов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Дмитрий Петрович Постолов, Роман Ренатович Вахитов, Евгений Викторович Абрамкин, Антон Владимирович Емельянов ; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. (1,57 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова», 2020. – 1 электрон. опт. диск (DVD-R). – Систем. требования : IBM PC, любой, более 1 GHz ; 512 Мб RAM ; 10 Мб HDD ; MS Windows XP и выше ; Adobe Reader 8.0 и выше ; CD/DVD-ROM дисковод ; мышь. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9967-1901-3

В данном учебном пособии представлены разделы истории развития волейбола, площадка и оборудование, общая и специальная физическая подготовка волейболистов. Содержания пособия включает основные технические элементы и методика обучения базовым элементам игры в волейбол. Рассмотрены типичные ошибки в элементах волейбола и правильное их выполнение.

Данное пособие может быть полезно преподавателям и студентам для подготовки к лекционным и практическим занятиям.

УДК 769.325
ББК 75.569

ISBN 978-5-9967-1901-3

© Постолов Д.П., Вахитов Р.Р.,
Абрамкин Е.В., Емельянов А.В., 2020
© ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова», 2020

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА.....	6
1.1. История волейбола на территории России	10
2. ПЛОЩАДКА И ОБОРУДОВАНИЕ.....	12
2.1. Игровое поле.....	12
2.2. Сетка и стойки	13
3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	15
4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	22
5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....	26
5.1. Этапы технической подготовки волейболистов	27
5.2. Стойки и перемещения	29
5.3. Передача.....	32
5.4. Прием мяча снизу двумя руками.....	36
5.5. Подачи	40
5.6. Нападающий удар	43
5.7. Блокирование.....	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – эффективное и разностороннее средство физического воспитания и личностного развития. Занятия волейболом благотворно влияют на многие функциональные системы организма, доводя их до высокой степени совершенства. По этой причине этот вид спорта занимает достойное место в системе физического воспитания населения России. Волейбол включен в программы физической культуры школ, средних и высших учебных заведений.

Систематические занятия волейболом оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм студентов, развитие основных физических качеств – быстроты, ловкости, выносливости, силы. Дозированная физическая нагрузка повышает функциональные возможности организма, способствует формированию необходимых двигательных навыков. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Благодаря разнообразию двигательной деятельности и координационным возможностям, занимающиеся волейболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают волейбол эффективным средством активного отдыха.

В учебном процессе волейбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Программа по волейболу предусматривает приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Главными задачами занятий студентов по волейболу являются:

- привлечение студентов к систематическим занятиям физической культурой и спорту;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- подготовка студентов к выполнению нормативов ВФСК ГТО
- воспитание высоких морально-волевых качеств студента;
- спортивно - техническое совершенствование игровых элементов;
- подготовка инструкторов и судей по волейболу.

Волейбол – один из популярных видов спорта в вузах. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание, поэтому для игры в волейбол необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эффект соперничества в соревновательной деятельности – важный социально- психологический феномен. Известно, что при большинстве профессиональных видов деятельности уже сам общественный контакт

вызывает соревнование, увеличивающее работоспособность, направленную на достижение максимально качественного результата.

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой.

Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет право на три касания мяча (и ещё одно возможное дополнительное касание мяча на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом руки направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его касания площадки, выхода «за» или ошибки команды. В волейболе команда, выигрывающая розыгрыш, набирает очко (Система Розыгрыш - Очко). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она набирает очко и получает право подавать, и её игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. В отличие от других видов спорта, в волейбол нельзя начать играть, не освоив предварительно технику выполнения базовых элементов. Основу успешных действий в волейболе составляют стремительные перемещения, частые и высокие прыжки, разнообразные удары по мячу. Технические приёмы выполняются кратковременным контактом рук игрока с мячом. Мгновенная и правильная оценка игровой обстановки, наличие тактического мышления играющих, быстрота зрительно-двигательных реакций, умение контролировать несколько объектов одновременно (летающий мяч, перемещения партнёров и соперников), быстрое переключение от одних действий к другим, интенсивное и устойчивое внимание в течение длительного периода времени делают волейбол достаточно сложным видом спорта.

Формирование навыков игры в волейбол начинается с физической подготовки, состоящей из упражнений на развитие общих (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) и специальных способностей (пространственная точность движений, выносливость (прыжковая, скоростно-силовая, игровая), прыгучесть, сила ударных движений). Подводящие упражнения позволяют овладеть структурными элементами технических приёмов игры. На начальных этапах обучение ведётся в облегченных условиях (на низкой сетке, на минимальное расстояние, со статичным мячом и т.д.). По мере формирования необходимых навыков, условия выполнения приёма усложняются (несколько мячей, быстрые переключения с одних действий на другие). В процесс обучения вводятся элементы двусторонней игры и тактической подготовки. Сначала даются основы индивидуальной тактической подготовки, затем – основы взаимодействия игроков между собой (групповые и командные).

1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА

Волейбол (от англ. volley – удар с лёта и ball – мяч) - это олимпийский вид спорта, спортивная игра в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке разделенной сеткой стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.

Изобретателем волейбола считается Уильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан городе Холиоке в США. В 1895 году в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 198 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольный мяч. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже игра получила новое название – «волейбол». В 1897 году в США были опубликованы первые правила волейбола: размер площадки 7,6×15,1 м (25 x 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч окружностью 63,5–68,5 см (25–27 дюймов) и массой 340 г, количество игроков на площадке и касаний мяча не регламентировалось, очко засчитывалось только при собственной подаче, при неудачной подаче её можно было повторить, играли до 21 очка в партии. Уже в 1900 г. волейбол вышел за пределы США и начал быстро набирать обороты в других странах мира, приобретая все большую популярность. Сначала Канада, а затем Индия, через которую игра проникает в страны Азии. По степенно волейбол перешел в Европу и в страны Социалистических республик.

Официальное становления соревнований по волейболу с определёнными правилами, регламентом и порядком проведения происходило с начала XX века. После окончания Второй мировой войны (1939–1945) стали расширяться международные контакты. 18–20 апреля 1947 года в Париже состоялся первый конгресс Международной федерации волейбола (FIVB) с участием представителей 14 стран: Бельгии, Бразилии, Венгрии, Египта, Италии, Нидерландов, Польши, Португалии, Румынии, США, Уругвая, Франции, Чехословакии и Югославии, которые и стали первыми официальными членами FIVB. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд. В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила официальные международные правила, а в её составе были образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры. Были разрешены замены игроков и тайм-ауты в партиях, матчи как мужских, так и женских команд стали проводиться в 5 партий.

Первым президентом FIVB был избран французский архитектор Поль Либо, впоследствии неоднократно переизбиравшийся на этот пост до 1984 года. В 1957 году на 53-й сессии Международного олимпийского комитета волейбол был объявлен олимпийским видом спорта; на 58-й сессии принято решение о проведении волейбольных соревнований среди мужских и женских сборных на Играх XVIII Олимпиады в Токио. После токийской Олимпиады было внесено существенное изменение в правила игры – блокирующим

разрешили переносить руки над сеткой на сторону соперника и повторно касаться мяча после блокирования. В 1970 году введены антенны на краях сетки, в 1974 году появились судейские жёлтая и красная карточки.

В международных соревнованиях 1960–1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. У женщин вплоть до московской Олимпиады-1980 наиболее значимым выглядело соперничество советской и японской школ – сборные СССР и Японии разыгрывали друг с другом золотые медали на первых четырёх олимпийских турнирах и одержали в них по две победы.

Определённых успехов также добились сборные Польши, ГДР, Румынии, Чехословакии, Северной и Южной Кореи. В 1978 году привычную расстановку сил в женском волейболе нарушила сборная Кубы, неожиданно при огромном преимуществе над соперниками выигравшая проводившийся в Советском Союзе чемпионат мира.

Развитие игры в 1980–1990-е годы

В 1984 году Поля Либо сменил на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат из Мексики. По инициативе Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований и «телегеничности» волейбола, связанной с сокращением продолжительности матчей. Накануне Олимпийских игр-1988 в Сеуле состоялся XXI конгресс FIVB, где были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: она стала играть по системе «ралли-пойнт», или «тай-брейк» («розыгрыш – очко»), в 1990-е годы также устанавливался «потолок» в 17 очков для первых четырёх партий (то есть они могли заканчиваться при преимуществе соперников в 1 очко со счётом 17:16). Проводился эксперимент с ограничением волейбольных партий по времени, однако в октябре 1998 года на конгрессе FIVB в Токио было принято ещё более революционное решение – играть по системе «ралли-пойнт» каждую партию: первые четыре до 25 очков, пятую – до 15. В 1996 году разрешены касание мяча любой частью тела (в том числе ногой), в 1997 году FIVB предложила национальным сборным включать в свои составы игрока либеро.

В этот период продолжали совершенствоваться техника и тактика игры. В начале 1980-х появилась подача в прыжке и почти перестала применяться боковая подача, увеличилась частота нападающих ударов с задней линии, произошли изменения в способах приёма мяча – прежде непопулярный приём снизу стал господствующим, а приём сверху с падением почти исчез. Сузились игровые функции волейболистов: например, если раньше в приёме были задействованы все шесть игроков, то с 1980-х годов выполнение этого элемента стало обязанностью двух доигровщиков.

Игра стала более силовой и быстрой. Волейбол увеличил требования к росту и атлетической подготовке спортсменов. Если в 1970-е годы в команде могло не быть вообще ни одного игрока ростом выше 2-х метров, то с 1990-х годов всё изменилось. В командах высокого класса ниже 195–200 см обычно

только связующий и либеро. В число сильнейших добавились новые команды – Бразилия, США, Куба, Италия, Нидерланды, Югославия.

С 1990 года стала разыгрываться Мировая лига – ежегодное коммерческое соревнование, призванное увеличить популярность волейбола во всём мире. С 1993 года проводится аналогичное соревнование у женщин – Гран-при. Со второй половины 1980-х годов в Италии создаётся первая по-настоящему профессиональная лига, организация которой становится примером для национальных чемпионатов других стран.

В 1985 году в Холиоке открыт волейбольный Зал славы, в который заносятся имена наиболее выдающихся игроков, тренеров, команд, организаторов, судей.

Волейбол в наши дни

Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша, Сербия.

В 2008–2012 годах в должности президента Международной федерации волейбола работал китаец Вэй Цзичжун, 21 сентября 2012 года на XXXIII Конгрессе FIVB в Анахайме (Калифорния) новым президентом организации выбран бразилец Ари Граса.

Руководство FIVB продолжает вести работу над усовершенствованием волейбольных правил. Некоторые изменения по толкованию ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнению определения блокирования, расширению заявки команды на официальные международные турниры до 14 игроков, 2 из которых либеро, были утверждены в 2009 году на XXXI конгрессе FIVB в Дубае. В том же году на клубном чемпионате мира в Дохе (этот турнир был возрождён после 17-летнего перерыва) была опробована так называемая «золотая формула», согласно которой принимающая команда свою первую атаку должна проводить строго с задней линии. На практике это нововведение, которое по замыслу должно способствовать выравниванию возможностей соперников и позволить мячу дольше находиться в воздухе, не только не дало ожидаемого эффекта, но и привело к уменьшению зрелищности игры, за что было подвергнуто критике со стороны многих игроков, тренеров, специалистов и любителей волейбола и больше не применялось.

По новой редакции правил, вступившей в действие в 2013 году, наказание игрока жёлтой карточкой не сопровождается проигрышем очка. В апреле 2013 года было принято решение отложить реализацию правила, ужесточающего требования к приёму подачи сверху и вместе с тем предложено рассмотреть вопрос о сокращении продолжительности партии с 25 до 21 выигранного очка и уменьшении пауз между розыгрышами мяча. В том же году последнее нововведение было опробовано в турнирах Евролиги, чемпионате мира среди мужских старших молодёжных команд, чемпионатах Бразилии, но дальнейшего распространения не получило. Также с 2013 года на международных соревнованиях под эгидой FIVB и CEV активно применяется система видео просмотров.

***История волейбола:
хронология значимых событий с момента зарождения игры***

1900 г – создание специального мяча для игры в волейбол .
1912 г – игра стала продолжаться до 15 очков.
1919 г – количество игроков на площадке 6.
1922 г – введено правило, которая запрещало командам за один розыгрыш делать больше трех касаний по мячу.
1928 г – создана Ассоциация волейбола США.
1930 г – сыгран первый матч по пляжному в волейболу 2 на 2.
1934 г – утверждены арбитры.
1947 г – создана Международная федерация волейбола (ФИВБ).
1948 г – первый турнир по пляжному волейболу 2 на 2.
1949 – в Праге (Чехословакия) проведён первый чемпионат мира по волейболу.
1964 г – волейбол был проведён на Олимпийских играх в Токио.
1965 г. – создана Калифорнийская ассоциация пляжного волейбола (CBVA).
1983 г. – образована Ассоциация профессиональных волейболистов (AVP)
1984 г. – команда Соединённых Штатов Америки впервые в своей истории выиграли медали на Олимпиаде: мужчины – золотые, женщины – серебряные.
1986 г. – создана Ассоциация женского профессионального волейбола (WPVA).
1988 г. – мужская сборная США защитила чемпионский титул на Олимпийских играх, которые проходили в Южной Корее.
1990 г. – создания Мировой лиги.
1993 г. – пляжный волейбол включён в программу Олимпийских игр.
1995 г. – волейболу 100 лет. Годовщина отмечалась во всём мире церемониями награждения, турнирами, а также выпусками специальных марок. В этом же году итальянцы выиграли Мировую лигу.
1998 г. – чемпионат мира среди женщин второй раз в истории проводится в Японии. После 14-и матчей в 14-и городах, которые посмотрели более 500 000 зрителей был побит рейтинг японского телевидения. Мужская итальянская сборная третий раз подряд выиграла мировое первенство. Победу на чемпионате одержала Куба, серебро выиграли китайцы, а бронзу – россияне.
2000 г. – Кубинские женщины, победив в финале Россию 3:2, выиграли третье олимпийское золото подряд, что является абсолютным рекордом на сегодня. Карч Кирай из США и Регла Торрес из Кубы признаны лучшими волейболистом и волейболисткой 20-го века. Мужская итальянская сборная (1990-98) и женская японская сборная (1960-1965) были признаны лучшими волейбольными командами 20-го ст.
2002 г. – женская сборная Италии впервые побеждает на Кубке мира (чемпионат проводился в Берлине).
2004 г. – женская сборная Китая побеждает на Олимпиаде в Афинах, второй раз после триумфа 20 лет назад в Лос-Анджелесе. Мужская сборная Бразилии также победила на ОИ второй раз, их первый титул был добыт в 1992 году.
2006 г. – бразильские мужчины защищают свою корону на ЧМ, одолев в

финале Польшу. Женская сборная России впервые побеждает на Кубке мира. На 30-м всемирном конгрессе ФИВБ в Токио, мексиканец Рубен Акоста был переизбран на пост президента Международной федерации волейбола.
2007 г. – мужская сборная Бразилии защитила титул на Кубке мира, а итальянские женщины впервые в своей истории победили на Кубке мира. Нидерланды выиграли Гран-при мира в Нинбо (Китай) – первый трофей для страны в крупных соревнованиях, проводимых под эгидой FIVB.
2008 г. – в Дубае (ОАЭ) состоялся 31-й Всемирный конгресс ФИВБ. Мужская сборная Соединённых Штатов Америки впервые выигрывает Мировую лигу. В конце Всемирного конгресса Рубен Акоста официально объявляет о своём уходе с поста президента FIVB. Также была достигнута договорённость о том, что Цзичжун Вэй из Китая – первый исполнительный вице-президент организации, будет управлять ФИВБ до следующих выборов, которые состояться в 2012 году.
2009 г. – Бразилия 8-й раз в истории выиграла Мировую лигу, одолев в финале Сербию.
2012 г. – мужская сборная России впервые в своей истории побеждает на Олимпийских играх.
2016 г. – победа мужской сборной Бразилии на ОИ.

1.1. История волейбола на территории России

28 июля 1923 г. – Официальная дата рождения советского волейбола.
1927 г. – Начались проводиться официальные соревнования на первенство Москвы.
1932 г. – в рамках ВСФК в качестве самостоятельной структуры была образована Всесоюзная секция волейбола (Федерация волейбола).
1938 г. – организованны чемпионаты СССР среди клубов.
1947 г. – впервые сборная СССР приняла участие в международном турнире.
1948 г. – Всесоюзная секция волейбола была принята в Международную федерацию волейбола (ФИВБ).
1949 г. – Всесоюзная секция волейбола переименована в Федерацию волейбола СССР.
1950 г. – Разыграли первый кубок страны СССР.
1950 г. – Мужская сборная СССР в первые приняла участие в чемпионате Европы и выиграла его .
1952 г. – Женская сборная по волейболу СССР дебютировала на чемпионате мира и выиграла его .
1964 году в Токио (Япония) впервые в программе Олимпийских игр были проведены соревнования по волейболу. Мужская сборная команда СССР стала победителем, а женская заняла 2-е место.
1965 г. – В Польше впервые был разыгран Кубок мира среди мужских национальных команд по волейболу, где сборная СССР завоевала его.
1977 г. - сборные команды СССР дебютировали на чемпионате мира среди

юниоров. Мужская команда стала чемпионом.
1980 г. – Чемпионы по волейболу на олимпийских играх в Москве.
В сезоне 1990/1991 под эгидой Федерации волейбола СССР были проведены последние чемпионат СССР и розыгрыш Кубка СССР, а в олимпийском сезоне 1992 были разыграны уже открытые чемпионаты России для женских команд и СНГ — для мужских.
1991 г. - была образована Всероссийская федерация волейбола. Президентом избран Валентин Васильевич Жуков.
1993 г. – 3 место мужской сборной РФ на чемпионате Европы.
1993 г. - 1 место женской сборной РФ на чемпионате Европы.
1997 – 2001 г. – женская сборная по волейболу становилась чемпионом Европы.
2012 г. – мужская сборная РФ по волейболу стала чемпионом Олимпийских игр.

2. ПЛОЩАДКА И ОБОРУДОВАНИЕ

2.1. Игровое поле

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры

Игровая площадка представляет собой прямоугольник размерами 18×9 м, окруженный со всех сторон свободной зоной шириной минимум 3 м. Свободным игровым пространством называют пространство над игровым полем, которое свободно от любых препятствий. Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем составляет 7 м от игровой поверхности. На ФИББ, мировых и официальных соревнованиях свободная зона должна быть на расстоянии минимум 5 м от боковых линий и 6,5 м от лицевых. Высота его составляет минимум 12,5 м от игровой поверхности.

Игровая поверхность

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной, безопасной для здоровья игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. Для ФИББ, мировых и официальных соревнований разрешено только деревянное или синтетическое покрытие. Любое покрытие предварительно утверждает ФИББ.

В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета. Для ФИББ, мировых и официальных соревнований белый цвет линий обязателен. Другие цвета, отличающиеся друг от друга, необходимы для игровой площадки и свободной зоны.

На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

Линии на площадке

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Ограничительные линии. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки. Средняя линия. Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные размером 9×9 м каждая; тем не менее считается, что вся ширина этой линии принадлежит и той, и другой площадке в равной степени. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до другой. Линия атаки. На каждой площадке линия атаки, задний край которой нанесен на расстоянии 3 м от оси средней линии, ограничивает переднюю зону. Для ФИББ, мировых и официальных соревнований линия атаки продолжена дополнительными пунктирными линиями от боковых – пятью 15-сантиметровыми короткими линиями шириной 5 см, нанесенными через 20 см, общей длиной 1,75 м.

Зоны и места.

Передняя зона

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки. Считается, что передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи

Зона подачи – это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см позади лицевой, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. По глубине зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены

Зона замены ограничена продолжением обеих линий атаки и продолжается до стола секретаря.

Зона замещения либеро

Зона замещения либеро – это часть свободной зоны на стороне скамеек команд, ограниченная продолжением линии атаки и делящаяся до лицевой линии.

Место разминки

Для ФИВБ, мировых и официальных соревнований места разминки размером приблизительно 3 × 3 м расположены за пределами свободной зоны в обоих углах на стороне скамеек команд.

Место удаленных игроков

Место для удаленных размером приблизительно 1 × 1 м оборудовано двумя стульями, расположено в контрольной зоне за продолжением каждой лицевой линии. Оно может быть ограничено красной линией шириной 5 см.

Температура

Минимальная температура воздуха не должна быть ниже 10 °C (50 °F). На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях максимальная температура не должна превышать 25 °C (77 °F) и минимальная – не быть ниже 16 °C (61 °F).

Освещение

На ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях освещение игрового поля должно быть 1000 – 1500 лк, измеряется на высоте 1 м от поверхности поля.

2.2. Сетка и стойки

Высота сетки

Сетка установлена вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливают на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Высоту сетки измеряют в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не превышать официально определенной более чем на 2 см.

Структура сетки

Сетка шириной 1 м и длиной 9,50 – 10 м (с 25 – 50 см пространства сетки за боковыми лентами на каждой стороне) состоит из черных ячеек в форме

квадрата со стороной 10 см. Для ФИВБ, мировых и официальных соревнований в соответствии с регламентом конкретного соревнования размер ячейки можно изменять в пользу рекламы, соответствующей маркетинговым соглашениям. Верхний край сетки формирует горизонтальная лента шириной 7 см, выполненная из сложенной вдвое белой парусины, прошитой по всей длине. Каждый конец ленты имеет отверстие, через которое пропущен шнур, прикрепляющий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится 102 гибкий трос для прикрепления сетки к стойкам и поддержания ее верхней части в натянутом состоянии. Внизу сетки есть другая горизонтальная лента шириной 5 см, аналогичная верхней, через которую пропущен шнур. Этот шнур предназначен для крепления сетки к стойкам и поддержания ее нижней части в натянутом состоянии.

Боковые ленты

Две белые ленты прикреплены вертикально к сетке и расположены непосредственно над каждой боковой линией. Их ширина 5 см и длина 1 м, они считаются частью сетки.

Антенны

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,80 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного материала. Антенна прикреплена с внешнего края каждой боковой ленты. Антенны расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами шириной 10 см контрастных цветов, предпочтительно красного и белого. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.

Стойки

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5 – 1,0 м за боковыми линиями. Их высота 2,55 м предпочтительно регулируемая. Для всех ФИВБ, мировых и официальных соревнований стойки, поддерживающие сетку, располагаются на расстоянии 1 м за боковыми линиями. Стойки круглые и гладкие, установлены на поверхности без растяжек. Не должно быть опасных или мешающих приспособлений.

Мячи

Стандарты: мяч должен быть сферическим с покрытием из эластичной натуральной или синтетической кожи и внутренней камерой из резины или подобного ей материала. Цвет может быть однотонным светлым или цветовой комбинацией. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных между народных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ. Его окружность равна 65 – 67 см; масса 260 – 280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/см² (от 4,26 до 4,61 psi; от 294,3 до 318,82 мбар или гПа). Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты: это касается окружности, массы давления, типа, цвета и т. д. ФИВБ, мировые и официальные соревнования, а также национальные чемпионаты или чемпионаты лиги должны играть мячами, утвержденными ФИВБ, если не установлено иное. Система пяти мячей на ФИВБ, мировых и официальных соревнованиях следует использовать пять

мячей. В этом случае шесть подавальщиков мяча находятся по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей

3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка - это педагогический процесс, который направленный на развитие функциональных возможностей организма, а так же на развитие физических качеств обучаемых, которые позволяют создать благоприятные условия для полного и совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка должна быть непосредственно связана с технико-тактической и соревновательной подготовкой. Физическая подготовка формируется из общей и специальной, между ними существует тесная и прочная связь.

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования основных физических качеств таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, которые направлены на физическое развитие человека.

Основными задачами общей физической подготовки (ОФП) являются:

- укрепление здоровья, формирование осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости и гибкости);
- разностороннее физическое развитие;
- укрепление опорно – двигательного аппарата.

Для развития и совершенствования скоростных качеств рекомендуется использование комплекса специальных силовых упражнений с отягощениями весом 30 - 50% от максимального возможного.

Для развития силовых качеств человека рекомендуется использование комплекса упражнений отягощений весом 70 - 90% от максимального. Упражнение необходимо выполнять в анаэробном режиме.

Для пропорционального развития скоростных, скоростно-силовых и скоростных качеств рекомендуется применять отягощения с весом 50-70% от максимума. Так же особо эффективно комплексное применение средств скоростной и силовой подготовки в одном занятии.

Для развития так называемой «взрывной силы» и лучшей адаптации организма к скоростно-силовой нагрузке наиболее эффективным средством является последовательное выполнение упражнений в комплексе с отягощением 30% и 90% от максимальных усилий.

Для развития силы в условиях быстрых движений (резкости движений) необходимо использовать максимальное силовое напряжение, которое достигается за счет перемещения непредельного отягощения с наивысшей скоростью:

- совершенствование жизненно важных и необходимых двигательных навыков и умений в беге, прыжках и т.д.;

– укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, которые несут главную нагрузку в волейболе при выполнении специальных упражнений.

Средства ОФП:

- общеразвивающие упражнения;
- стрейчинг;
- некоторые другие виды спорта.

Сила – это способность человека, которая позволяет преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет своих мышечных усилий. Под силой мышц понимают способность развивать в них (при максимальном усилии) напряжение той или иной величины.

Примерные упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (например: одна кисть лежит на другой; с поднятием ног по очереди; с хлопком ладонями в момент отталкивания; поочередные отталкивания с поворотом вокруг ступней; с опорой на пальцы и многое другое.).

2. Передвижение на руках, когда ноги поддерживает ваш партнер.

3. Броски набивных мячей одной, двумя руками с разбега, с места или сидя на полу.

4. Стоя на резиновом амортизаторе, и держа концы амортизатора в руках, сгибание рук в локтях до груди (например: поднимание рук вперед - вверх, в стороны - вверх, круговые движения руками).

5. Ударное движение рукой при нападающем ударе с резиновым амортизатором.

6. В парах: при сопротивлении партнера поднять руки вверх, опустить вниз, развести в стороны, свести вместе.

7. Круговые движения кистей рук с различными отягощением.

8. Передвижение в упоре сидя, перебирая руками и ногами.

9. Передвижение на руках в упоре лежа, не помогая ногами.

Примерные упражнения для развития силы мышц туловища

1. Лежа на спине руки за головой – поднять туловище с наклоном вперед и коснуться локтями пола.

2. То же самое только руки на полу ладонями вниз, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх и опустить их вправо, потом влево.

3. Лежа на полу лицом вниз, одновременное или поочередное поднимание и удерживание рук и ног, прогнувшись.

4. Наклоны вперед и назад, бедра лежат на гимнастической скамейке, ноги держит партнер.

5. То же с отягощением.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног

1. Бег по лестнице вверх и вниз.

2. Приседания как на двух ногах, так и на одной ноге.

3. Перетягивание и отталкивание партнера.

4. «Петушинные бои» (оба партнера, прыгая на одной ноге, толкаются плечами).

5. Приседания с отягощением (полу присед; медленный присед).

6. Выпрыгивания вверх с отягощением на плечах.

7. В выпаде в сторону – перенос вес тела с одной ноги на другую.

8. Перенос партнера на плечах или спине.

Быстрота – способность спортсмена выполнять двигательные действия максимально быстро. Для развития общей быстроты применяются упражнения обще развивающего характера, так называемые «на быстроту» (к примеру: передвижения прыжками и скачками; рывки, прыжки, метания; спортивные игры на площадке малых размеров; старты и различные спринтерские ускорения, бег за лидером и др.).

Выполнение упражнений в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Тут можно выделить пять групп упражнений.

Примерные упражнения для развития быстроты двигательной реакции

1. Направление перемещения занимающихся постоянное, а по сигналу изменяется способ перемещения (ходьба, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжки на одной или двух ногах, бег) или исходное положение: лицом, правым или левым боком, спиной вперед.

2. Способ перемещения и направление постоянные, изменяется скорость (ускорение): занимающиеся идут спиной вперед, по сигналу они переходят на бег (3-4м) и затем снова на ходьбу и т.д.

3. Способ перемещения и направления постоянные, по сигналу меняется направление движения: во время бега по сигналу остановиться, повернуться и бежать в противоположном направлении.

4. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения и другие действия: на несколько сигналов – соответственно каждому сигналу – действие; на один сигнал – последовательно несколько действий.

5. Сочетания перечисленных упражнений. Как правило, именно они представляют собой наибольший интерес, но к ним надо переходить только после прочного и точного усвоения более простых упражнений: во время перемещения по сигналам – ускорение (имитация нападающего удара или остановка и передвижение в обратном направлении).

Примерные упражнения для развития быстроты перемещений

1. Бег с высоким подниманием бедра; со сгибанием ног внутрь и касанием стоп одноименной рукой.

2. Бег с захлестыванием голени назад; с касанием пяток одноименной рукой.

3. Бег с высоким подниманием бедра на 6 – 9м – рывок вперед, так же на 6 – 9м – остановка; бег с захлестыванием голени – рывок – остановка; бег с прямыми ногами вперед – рывок – остановка и т.д.

4. Бег с изменением направления между предметами.

5. Бег с ускорением.

6. Спортивные игры на площадках с уменьшенными размерами.

7. Бег по квадрату 9 х 9м (волейбольная площадка) – рывок – остановка – прием или передача мяча и т.д.

8. Челночный бег 9 – 3 – 6 – 3 – 9м с приемом (передачей) мяча в конце каждой дистанции.

9. Имитация блока с перемещением в зонах 2, 3, 4.

10. В парах – нападающий удар в партнера. После приема мяча выполнить какое – либо задание (например: перемещение вправо-влево, кувырок, обежать партнера, предмет и т.д.) и вернуться на исходную позицию.

11. Один партнер бросает мяч в сетку, другой принимает отскочивший от сетки мяч на своей стороне или на сторону противника, в зависимости от задания.

12. Прием поточных нападающих ударов из зон 2 и 4 одним защитником в зоне 1 (5).

13. Прием поточных нападающих ударов из зон 2, 3, 4, 3, 2 и т.д. одним защитником, который перемещающимся в зонах 1 – 6 – 5 – 6 – 1 и т.д.

Координационные способности – это способность человека управлять своими движениями и быстро перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии от требований меняющейся обстановки. Координационные способности в волейболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, гибкостью, выносливостью и быстротой.

Координация в волейболе принято условно делится на акробатическую, к которой относится двигательные действия в защите, и прыжковую сюда входит двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке.

Составляющими координационных способностей волейболиста являются:

- координация движений – способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их как во времени, в пространстве так и по усилию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения различных технических приемов);

- быстрота и точность действий - от них зависит главное, то есть результативность всей игры (выполнить технический прием правильно - значит выполнить его быстро и точно);

- точность реакции на движущийся объект совершенствуется неразрывно параллельно с развитием быстроты и во многом зависит от подвижности нервных процессов;

- способность распределять и переключать внимание – функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью всех анализаторов и, опять же, подвижностью нервных процессов;

- устойчивость вестибулярных реакций – одно из главных условий проявления координации в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными и резкими остановками. Чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата (анализатора) вызывает снижение работоспособности других (зрительного, кожного), что снижает точность

движений, в результате чего появляются ошибки, как технической и тактической составляющей игры.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координации дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся игровых ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

Примерные упражнения для развития координационных способностей волейболистов

1. Бег через барьеры различной высоты.
2. Бег на скорость различными способами с изменением направления.
3. Вращение мяча на шнуре на разной высоте – подныривание под шнур, перепрыгивание через шнур.
4. Кувырок через плечо; через голову; вперед и назад (после кувырка передача или прием мяча).
5. Прыжки с поворотами на 90°, 180°, 360°, после чего прием или передача мяча.
6. Прыжок на блок, поворот на 180° и прием мяча.
7. Удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°.
8. Выполнение нападающих ударов слабой рукой.

Гибкость – способность спортсмена выполнять различные движения в суставах с большой амплитудой. Возможность выполнять движения с большой амплитудой в основном зависит от форм суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий, мышц, от силы мышц, состояния центральной нервной системы, которая оказывающей влияние на тонус мышц.

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении практически всех технических приемов игры. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом и лучевом, плечевом суставах, суставах позвоночного столба, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах способствует более качественному выполнению технических приемов в тренировочном и игровом процессе.

Примерные упражнения для развития гибкости

Упражнения в плечевых суставах:

1. Круговые движения прямыми руками с большой амплитудой и максимальной скоростью.
2. Маховые движения руками в наклоне вперед.
3. Наклоны вперед, прогнувшись, держась руками за гимнастическую рейку на уровне груди, пояса.
4. В висе на перекладине раскачивание туловищем, повороты туловища вправо влево.
5. С резиновым амортизатором круговые движение руками назад, вперед, отведение рук назад-вверх, тяга амортизатора вперед-вниз; отведение рук в стороны-назад, тяга амортизатора через стороны вперед.

6. В парах, стоя спиной друг к другу, взяться за руки вверх: одновременно шагнуть вперед, вернуться в исходное положение, шагнуть другой ногой вперед – вернуться в исходное положение и т.д.

В суставах позвоночника и тазобедренных суставах:

1. Лежа на животе, взяться руками за голеностопы – прогнуться.
2. Лежа на животе, руки в стороны – достать ногой разноименную руку.
3. Пружинящие наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

4. Стоя спиной к гимнастической стенке, держась руками за рейку на уровне головы, прогнуться, выпрямляя руки.

5. Стоя боком к гимнастической стенке, поставить, ближнюю к стенке ногу на рейку под углом 90°, наклоняться к стоящей на полу ноге. 6. Стоя, поднять (поднять правую (левую) ногу, нога согнута до 90°, бедро параллельно полу) – круговые движения ног.

6. Сидя в положении барьерного бега, наклоны к прямой ноге (поочередно к правой, к левой).

В коленных и голеностопных суставах:

1. Ходьба с выпадами в стороны с пружинящими покачиваниями.
2. Прыжки в приседе вперед, назад, в стороны.
3. Прыжки со скакалкой.

4. Из положения седа на пятках, держась руками за стопы, прогнуться вперед.

5. Прыжки вверх, при этом отталкиваясь только стопами.

6. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы.

7. Носки стоп на возвышении (5-10см) – подъем на возвышение.

Общая выносливость – способность спортсмена длительное время выполнять любую мышечную работу, при этом, не снижая ее эффективности. По другому говоря, выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Можно выделить 4 основных типа утомления:

1. Умственное (при игре в шахматы и другие интеллектуальные игры.).
2. Сенсорное (утомление анализаторов, к примеру, зрительного).
3. Эмоциональное (после каких – либо ответственных соревнований).

4. Физическое (которое вызвано мышечной деятельностью). Для волейбола наибольший интерес представляют третий и четвертый тип утомления.

Физическое утомление делится на:

- а) локальное (в работе заняты менее 1/3 мышц тела);
- б) региональное (в работе заняты от 1/3 до 2/3 мышц тела);
- в) глобальное (в работе заняты свыше 2/3 мышц тела).

Основными факторами, которые определяют проявление выносливости являются:

– деятельность ЦНС, которая определяет режим работы мышц, слаженность функций всех органов и систем;

– функциональные возможности организма, которые обеспечивают энергетический обмен;

- волевые качества спортсменов, без которых невозможно поддерживать высокую интенсивность и длительность физической работы;
- уровень физической подготовленности;
- техника движений – рациональная техника движений сберегает энергию, позволяет продолжительно выполнять тренировочные задачи.

Общая выносливость развивается продолжительным и, как правило, не интенсивным воздействием физических упражнений на организм волейболиста.

Примерные упражнения для развития общей выносливости

1. Длительный равномерный и переменный бег и бег в гору.
2. Быстрая ходьба и бег в воде.
3. Бег на 1 – 3 км с ускорениями.
4. Футбол на песке.
5. Комплексная тренировка: – разминка 10 мин, быстрый бег по кругу 30с; – акробатика 30с (отдых между сериями 1 мин) – 3 серии; – прыжки через барьеры 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями 2 мин – 3 серии; – подвижная игра «отними мяч» - 3 мин. тайм (отдых между таймами – 2 мин.), 3 тайма; – прыжки через барьеры – 10 прыжков в одной серии, отдых между сериями 2 мин., вы- полнить 3 серии; – акробатика 30с (отдых между сериями 1 мин) – 3 серии; – игра в баскетбол 2 тайма по 10 мин., отдых между таймами 3 мин.; – упражнения на расслабление.
6. Круговая тренировка: – 1-я «станция» - развитие быстроты перемещений (рывок на 10м с 5с паузами отдыха - 20 рывков); – 2-я «станция» - развитие прыгучести (прыжки на возвышение) – 4 серии по 15 прыжков в серии - отдых между сериями 30с. 24 – 3-я «станция» - развитие взрывной силы мышц туловища; – 4-я «станция» - развитие гибкости. Программу повторить 4 – 6 раз.

4. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие - сила, быстрота, выносливость, ловкость. На высокоразвитой базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Специальная физическая подготовка - это направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для данной спортивной дисциплины или профессиональной деятельности.

Задачи специальной физической подготовки (СПФ):

- развитие физических качеств, специфичных для волейбола (скоростно-силовых, скоростных, силовых, выносливости);
- развитие качеств, необходимых для реализации тактических действий (высокая скорость перемещений, быстрота зрительно-двигательных реакций, развитая антиципация, тактическое мышление, умение контролировать несколько объектов одновременно, быстрое переключение от одних действий к другим, интенсивное и устойчивое внимание в течение длительного периода времени);
- развитие качеств, необходимых для выполнения технических приёмов (прыгучесть, сила ударных движений);
- развитие согласованности движений волейболиста с траекторией полёта мяча.

Средства СПФ:

- подготовительные упражнения;
- подводящие упражнения.

Для волейбола наиболее значимы скоростно-силовые способности. Для развития силы большое значение имеет увеличение мышечной массы с помощью упражнений с отягощениями. Характерная черта развития силы возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы.

«Взрывная» сила – способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Большинство технических приемов в волейболе требуют проявления «взрывной» силы. Для выполнения передачи двумя руками сверху необходим определенный уровень развития силы мышц, кистей; подачи – силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара – комплексное развитие «взрывной» силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления мышечных усилий (метания, ударные движения, прыжки, броски и др.).

Прыгучесть – способность волейболиста прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Для появления прыгучести необходима «взрывная» сила, проявление которой

зависит от развития силы определенных мышечных групп и скорости сокращения мышечных волокон.

Основными средствами развития прыгучести волейболистов являются прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения.

Примерные упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо.
2. Прыжки из глубокого приседа.
3. Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед; то же с отягощением.
4. Прыжки – много скоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающегося высоте.
5. Прыжки с разбега с доставанием метрической отметки возможно выше.
6. Прыжки через препятствия, (в качестве препятствий можно использовать резину, бечевку, набивные мячи и т. д.)
7. Спрыгивание и напрыгивание на тумбу (высота тумбы 0,5 – 0,8 м).
8. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу, с продвижением вперед, на одной ноге, в приседе, с двойной прокруткой скакалки).
9. Имитации нападающих ударов в прыжке с места, с разбега.
10. Имитации блокирования на месте и после перемещения.
11. Имитации блока, нападающего удара, блока, нападающего удара и т.д.
12. Нападающие удары через сетку после разбега с различных по траектории передач.

Специальная быстрота – и способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов (возбуждение-торможение), биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническими приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц. Наиболее эффективной для развития быстроты движений является разносторонняя физическая подготовка с акцентированием внимания на упражнениях скоростно-силового характера.

Специальная быстрота. В волейболе быстрота проявляется в трех основных формах:

- а) быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и др.);
- б) предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);
- в) быстрота перемещений - максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

Под быстротой двигательной реакции понимают латентное время реагирования (появление возбуждения в рецепторе, передача возбуждения в

ЦНС, переход возбуждения по нервным сетям и формирование эффективного сигнала, проведение сигнала к мышце, возбуждение мышцы и появление в ней механической активности). Различают простые и сложные реакции.

Простые реакции - ответ заранее известным движением на заранее известный (но внезапно появляющийся) сигнал.

Сложные реакции. Почти все игровые действия волейболиста относятся к типу сложных реакций.

К сложным реакциям относятся: реакция на движущийся объект и реакция с выбором. Реакция на движущийся объект (мяч) проявляется следующим образом:

– игрок должен увидеть мяч, оценить скорость и направление полета, выбрать план действий и начать осуществлять его. Быстрота реакции на движущийся объект занимает от 0,25 до 1 с. Основная доля этого времени приходится на фиксацию движущегося мяча глазами. Эта способность тренируема. Для этого используют:

- а) увеличение скорости полета мяча;
- б) внезапное появление мяча;
- в) сокращение дистанции.

Реакция с выбором – выбор нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера или игровой обстановки (предельная быстрота отдельных движений).

Быстрота перемещений - способность волейболиста максимально быстро переместиться по площадке для выхода к мячу с последующим выполнением технического приема. Проявление быстроты перемещения зависит от скорости протекания нервных процессов в работающих мышцах, от силовой подготовленности спортсмена и других факторов.

Средствами развития быстроты перемещений могут быть рывки и ускорения, имитационные упражнения, упражнения с мячами, фрагменты игры и игра. В волейболе все эти разновидности скоростных качеств проявляются в сочетании.

Скоростная выносливость – способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Мышечная работа для такого вида деятельности проходит в «безкислородных» условиях. Развитие и проявление скоростной выносливости опирается прежде всего на высокий уровень анаэробной производительности, подготовленность опорно-двигательного аппарата, на силу психических процессов, на экономичность спортивной техники.

Средствами тренировки являются беговые упражнения, имитационные, основные упражнения, выполняемые многократно

Прыжковая выносливость – способность к многократному повторному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями без снижения эффективности техники и тактики игры. Мышечная работа носит региональный характер и проходит в анаэробных условиях. Способность продолжать мышечную работу в «бескислородных» условиях обеспечивается и волевой подготовкой волейболистов.

Средствами тренировки являются: прыжковые упражнения с малыми отягощениями и без них, имитационные, основные упражнения и др.

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов и тактических комбинаций на протяжении всей игры. Она объединяет в себе все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма волейболистов, а также специальных физических качеств – одни из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры.

Средства тренировки – игры с большим количеством партий (6-9) как полными, так и неполными составами (5х5 4х5 3х4 и т.д.) использование в процессе игры (в паузах отдыха) специальных заданий.

1. Нападающие удары через сетку в течение 10 – 15 мин (интенсивность 6 – 7 ударов в мин).
2. Защитные действия в поле двух занимающихся в течение 10 мин (поочередные нападающие удары из зон 4 и 2).
3. Прием подачи двумя занимающимися в течение 4 – 5 мин (после приема каждой подачи – смена зон).
4. Игра 4 х 4 с заданием «не выиграть мяч» (после атаки в каждой команде переход по расстановке).

5. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на овладение основами техники двигательных действий и обеспечение надёжности игровых действий в соревновательной деятельности. Техника игры в волейбол - это наиболее целесообразная для каждого игрового действия форма движений. Технические приёмы волейбола относятся к сложно координационным движениям.

Что такое техника? Техника – это способ выполнения физического упражнения, при помощи которого двигательная задача решается целесообразно и с наибольшим эффектом. Техника – это комплекс специальных приёмов, необходимых волейболисту для успешного решения игровых задач. Мы имеем два определения техники - техника в целом и техника конкретного действия. Любое техническое действие или технический приём имеет фазы. Фаза – это процесс длящийся во времени. Существует три вида фаз:

1. Подготовительная.
2. Основная или рабочая.
3. Заключительная.

Основные задачи технической подготовки:

- расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;
- овладение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без лишнего напряжения);
- улучшение деталей техники за счет выявления причин возникновения ошибок (при выполнении технических приемов) и устранения этих ошибок.

Совершенствование техники за счет изменения формы движения с созданием определенных трудностей при выполнении технических приемов.

Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Техника волейбола включает:

- стойки и перемещения по площадке,
- подача,
- передача мяча для нападающего удара,
- нападающий удар,
- прием мяча,
- блок.

Обучение и совершенствование осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация. Процесс обучения и совершенствования техники волейбола может быть подразделен на относительно самостоятельные и одновременно взаимосвязанные и взаимообусловленные этапы. Согласно устоявшимся представлениям, можно выделить три этапа технической подготовки волейболиста.

5.1. Этапы технической подготовки волейболистов

Первый этап.

Начальное разучивание. В процессе его создается общее представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки. Методическая задача и приёмы обучения – овладеть основами структуры выполнения технических приёмов. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются установки и основные пути освоения техники. Информация, получаемая волейболистом на этом этапе, должна быть представлена в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм движения. Внимание игрока концентрируется на основных фазах технического приёма и способов их выполнения. Детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других способностей на этом этапе не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач. Особое внимание необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Основным практическим методом освоения технических приёмов является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение технического приёма на фазы и изолированное разучивание последних с последующим их объединением. Разделение технического приёма на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приёмов игры):

1. Назвать терминологически правильно приёмы.
2. Показ приёма тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма).
4. Делаются попытки практического выполнения приёма – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами в самых простых условиях.
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо), с мячами и без мячей.
7. По мере усвоения двигательными действиями, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение дополнительных заданий, количества мячей, партнеров и т.д.).

8. Выполнение технического приёма (приёмов) в условиях приближенных к игре.

Второй этап.

Формирование умения совершенного выполнения технического приёма (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность более дифференциально исправлять ошибки. Детализируется понимание закономерностей выполнения технических приёмов, совершенствуется его структура по фазам выполнения, динамическим и кинематическим характеристикам, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям игрока. Методическая задача и приёмы обучения – стабилизация и детальное изучение двигательного действия. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений, как в стандартных, так и особенно в усложненных условиях. На этой стадии техническая подготовка теснейшим образом увязывается с уровнем развития физических качеств, тактической и психологической подготовкой. Особое внимание следует уделить выполнению технических приёмов при разных функциональных состояниях игрока, в том числе и в состояниях компенсированного или некомпенсированного утомления.

Третий этап

Этап совершенствования – достижение высокой стабильности и рациональной вариативности технических приёмов. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность выполнения технических приёмов применительно к индивидуальным особенностям игрока в соответствии с выполняемой функцией в команде и различным внешним условиям. Таким образом высокий уровень технической подготовленности волейболиста характеризуется следующими критериями:

- надёжностью – стабильное выполнение технических приёмов, несмотря на сбивающие факторы;

- разносторонностью – владение всеми техническими приёмами и умения выполнять их в совершенстве;

- приспособляемостью – умение использовать арсенал технических приёмов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;

- специализацией – владеть в совершенстве комплексом приёмов при выполнении определенных функций в команде. Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приёмов выработать у игроков надёжность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определяемые трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приёмов (дополнительная физическая нагрузка, не стандартное выполнение заданий, психическая нагрузка и т.д.). В практике волейбола используются как основные упражнения приближенные к характеру игры с

решением индивидуальных тактических задач, так и комплексные упражнения, и игровые формы совершенствования. На всех этапах обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными примерами ошибок в волейболе являются

а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, прыгучести, силы);

б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приёме;

в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;

г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приёма;

д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

е) игрок мало соревнуется и поэтому нет стабилизации техники приёмов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приёмы их исправления:

- ясное понимание волейболистом принципиальных основ техники движений;

- создание условий, в которых неправильное выполнения движения невозможно;

- правильное прочувствование движений с внешней помощью;

- избирательные упражнения на отдельные фазы технических приёмов;

- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приёма (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.). Закрепление техники и дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

5.2. Стойки и перемещения

Стойка волейболиста – это поза готовности к перемещению и выхода в исходное положения для выполнения технического элемента. Виды основных стоек:

- высокая стойка волейболиста; (для игроков передней линии)

- средняя стойка волейболиста; (для игроков принимающих подачу и для защищающихся игроков)

- низкая стойка волейболиста; (для игроков принимающих силовую подачу, нападающий удар и страховки нападающего)

Высокая стойка волейболиста: стопы параллельно друг другу на расстоянии 20 – 30 см, ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперед (рис.1).

Средняя стойка волейболиста: стопы параллельно или одна впереди другой, ноги значительно согнуты в коленях, туловище наклонено вперед руки согнуты в локтях, кисти на уровне поясицы (рис. 2).

Низкая стойка волейболиста: стопы параллельно или одна впереди другой, ноги сильно согнуты в коленях(нужно сесть как можно ниже), туловище на клонено в перед (рис. 3).

Стойки волейболистов



Рис. 1. Высокая стойка



Рис. 2. Средняя стойка



Рис. 3. Низкая стойка

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одинаковом уровне, или одна впереди, что

практически не влияет на стартовую скорость. Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча.

Типичные ошибки в стойках

1. Ноги выпрямлены в коленях или излишне согнуты.
2. Ступни стоят узко или излишне широко.
3. Одна нога значительно впереди.
4. Нет наклона туловища (пятки прижаты к полу).
5. Излишний наклон туловища.
6. При подготовке к выходу под мяч спущены руки.
7. Игрок готовится статично или напряженно.

В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации используются различные способы перемещения: ходьба приставным и с крестным шагом, бег, скачок, прыжок. Все виды перемещений объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет полного выпрямления ног в коленях и отсутствием маховых движений руками.

Обучение стойкам и перемещениям

Начинают изучать технику перемещений с обычного бега лицом вперед. При показе и объяснении техники бега следует акцентировать внимание, прежде всего 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 на бег прямой, семенящий бег с переходом на обычный, бег по дистанции, бег с высоким подниманием бедер, прыжки с ноги на ногу с небольшим передвижением вперед, с ноги на ногу по специальным отметкам с последующим переходом на бег, бег с прыжками, высоко поднимая бедра и высоко взлетая, с прыжками, высоко поднимая бедра и далеко пролетая. При выполнении таких упражнений следует обращать внимание на полное и активное выпрямление ноги и ускорение к концу движения. Далее изучают перемещение приставными шагами, для чего используют такие упражнения, как перемещение приставными шагами вправо, влево и поочередно то вправо, то влево.

Навыки, полученные при освоении этих упражнений, позволяют перейти к изучению техники бега с ускорениями. Здесь следует обратить внимание на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), активные движения руками и эффективное отталкивание от опоры.

Следующий этап – освоение бега спиной вперед. Следует особое внимание обратить на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), скорость перемещения занимающихся, а также на страховку в начале обучения. При совершенствовании перемещений необходимо отрабатывать их быстроту, скорость движения, формировать навыки внезапно изменять направление. Для волейбола характерно выполнение технических приемов после остановки. Поэтому одновременно с техникой бега необходимо обучать и остановкам. Технику различных способов перемещений совершенствуют, используя их в различных сочетаниях, характерных для игры.

Совершенствование идет по пути: улучшения структуры и ритма выполнения каждого способа перемещения, овладения навыками применения всех вариантов перемещений в конкретных игровых ситуациях, сочетания различных перемещений между собой и с другими техническими приемами в различной последовательности.

Типичные ошибки:

1. Перемещение на прямых ногах;
2. Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.

Примерные упражнения

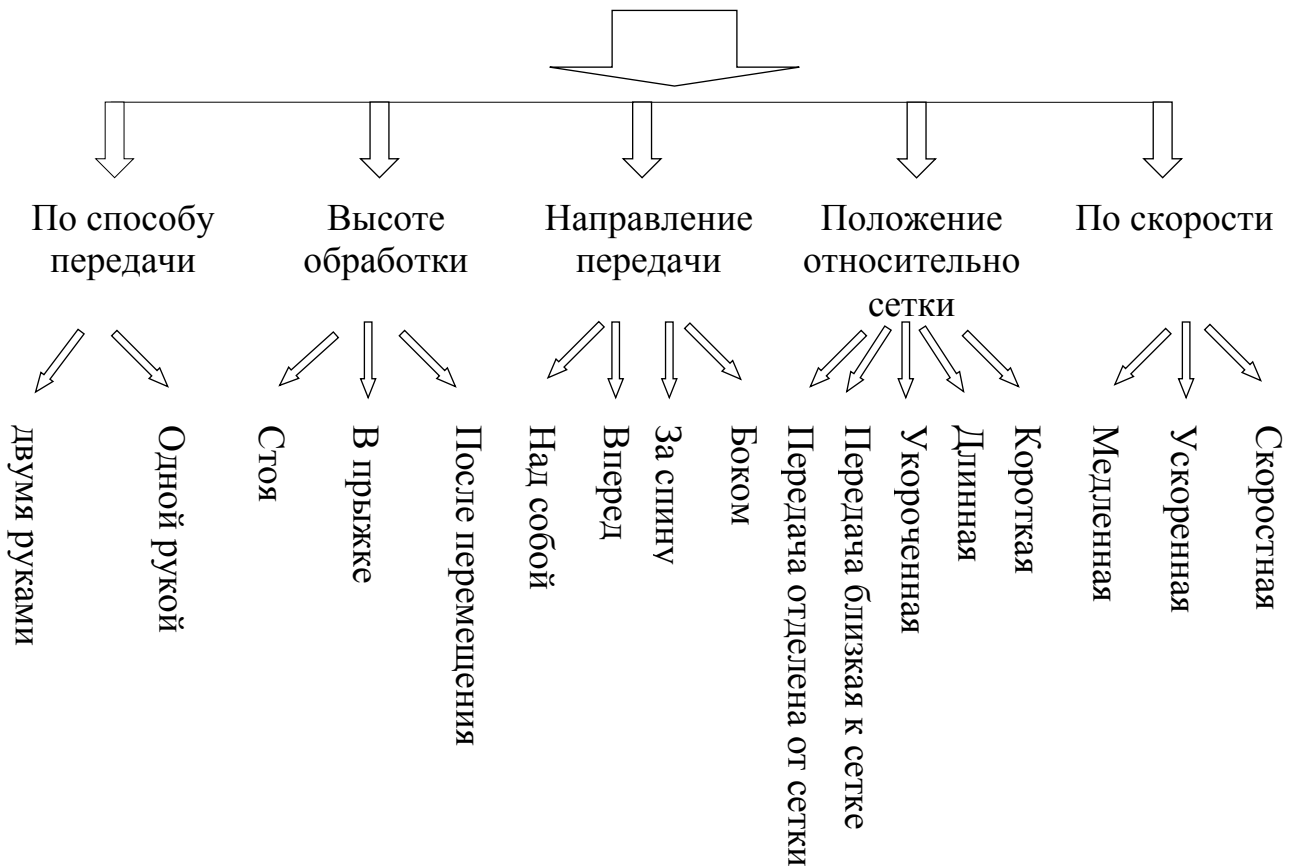
1. Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения;
 2. Перемещения с остановками и принятием стоек;
 3. Перемещения различными способами в различных направлениях по зрительным и слуховым ориентирам или сигналам;
 4. Броски и ловля волейбольного или набивного мяча: во время перемещения, после остановки различными способами, после остановки и поворота. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом или спиной по направлению. Расстояние постепенно увеличивают от 1 до 6 м;
 5. Упражнение в парах: один игрок бросает мяч вперед–вверх, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место;
 6. Упражнение в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.
 7. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: левым боком, правым боком вперед. Чем ниже стойка и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.
 8. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.
- Давать на тренировках различные эстафеты: различный бег без мяча, обводку стоек – ведя мяч как в баскетболе, и обводку стоек, ведя мяч ногами и т. п.

5.3. Передача

Передача - это технический элемент как бы связывает действия партнёров (принимающего и бьющего), защитника и нападающего и является очень важным в плане организации атаки команды после приёма подачи и контратаки после приема удара противника.

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Квалификация передач сверху двумя руками



Техника выполнения передачи сверху двумя руками

Что бы выполнить правильную и качественную передачу сверху двумя руками, нужно правильно выйти под мяч. Выход под мяч таким образом, что бы мяч падал на лоб. Стопы, колени, плечи смотрят в сторону выполнения передачи. Ноги параллельно друг другу, на одном уровне или одна стопа впереди, ноги согнуты в коленях. Руки согнуты в локтях, локти разведены. Кисти вынесены перед лбом так, чтобы большие пальцы находились на уровне лба. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Кисти рук при оптимальном напряжении имеют форму овала. (чаши). Рис 4, 5.



Рис. 4



Рис. 5

Передача выполняется за счет встречного ударного движения разгибание в верх ног в коленных суставах и рук в локтевых суставах вверх – вперед. Рис 6.



Рис. 6. Передача сверху двумя руками

Особое внимание при обучении передачи мяча сверху двумя руками следует обращать на выход под мяч и положение кистей рук и пальцев на мяче – это залог успешного управления мячом, следовательно и точности при передачи мяча. Здесь важно, чтобы основная нагрузка приходилась на первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев. Все пальцы расставлены оптимально широко и большие пальцы находились на уровне лба. Во время передачи безымянный и мизинец поддерживают мяч сбоку. Передачу мяча осуществляют плавным выпрямлением ног, туловища и рук. Усиление ног при передачах обусловлено расстоянием, на которое выполняется передача. Кисти регулируют направление полета мяча.

Подготовительные упражнения для обучения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включает: упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата кистей и пальцев рук; упражнения для развития ответной реакций на звуковой и зрительный сигналы; упражнения для развития быстроты передвижения, ловкости и прыгучести.

Подводящие упражнения для обучения

1. Подбросить мяч вверх выход под мяч и поймать его над головой в положении для передачи сверху.

2. Бросить мяч в пол и после одного отскока выход под мяч поймать мяч в положении для передачи сверху.

3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер выходит под мяч и ловит мяч в положении для передачи сверху, затем набрасывает первому партнеру.

4. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер выходит под мяч и ловит мяч, имитируя передачу выталкивает мяч вверх.

5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

Обучение техники передачи мяча двумя руками примерные упражнения

1. В стойке имитация передачи.

2. В стойке выталкивание волейбольного мяча (0,5-1 кг) вперед-вверх; назад вверх с опоры и в прыжке.

3. В парах: один партнер набрасывает волейбольный мяч, другой ловит в исходном положении для выполнения передачи (то же в прыжке).

4. Упр.3, но наброс в сторону (вправо, влево) от игрока.

5. Подброс мяча над собой и передача вперед - назад партнеру (то же в прыжке).

6. Наброс мяча точно партнеру и передача вперед – назад.

7. Упр.6, но наброс неточный.

8. Передача от игрока к игроку – одна передача над собой, вторая передача партнеру, (то же в прыжке).

9. Стоя в кругу (капитан), передает мяч каждому игроку (по порядку), игрок передает капитану и т.д.

10. В парах у стены поочередное выполнение передачи.

11. В парах передача над собой – присесть (коснуться пальцами пола), встать и передача партнеру.

12. Передача от игрока к игроку с промежуточным касанием пола.

13. В колонне друг за другом, напротив капитан (тренер) расстояние 4 – 5 м выполнить передачу капитану и смена партнера.

14. Упр.13, передача через сетку.

15. Упр.13, с использованием эстафет.

Примерные упражнения для закрепления передачи сверху двумя руками

1. Передача над собой, затем передача партнеру.

2. Бросок мяча в пол, выход под мяч и выполнить передачу своему игроку.

3. Передача мяча в тройках, четверках, пятерках, и т. д.

4. Передачи мяча в парах, с перемещением вдоль боковых линий.

5. Встречные передачи в колонне с перемещением в конец колонны.

6. То же самое как и в 5 упр, только перемещение в противоположную колонну .

7. Встречные передачи в колоннах через сетку.

8. Передачи мяча из зоны 6 в зону 3, затем в зону 4 из зоны 4 в зону 6. Двигаемся всегда за мячом.

9. То же самое как 8 упр, только передача из зон 6 – 3 – 2 – 6 .

10. Передачи мяча в тройках.

Последовательно совершенствовать передачу сверху двумя руками

- 🏐 передачи в различных направлениях (вперед, назад);
- 🏐 передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
- 🏐 передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);
- передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные);
- 🏐 передачи в безопорном положении (в прыжке, двумя и одной рукой).

Типичные ошибки при выполнении передачи сверху двумя руками

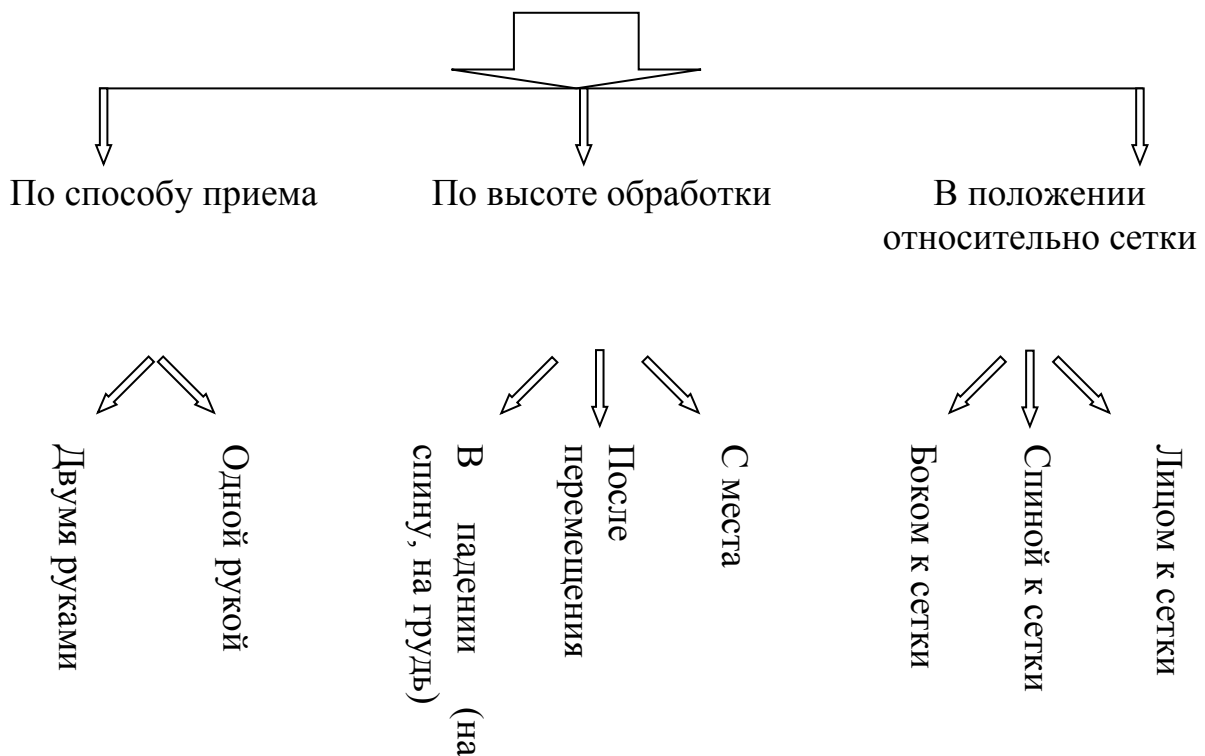
- 🏐 неправильный выход под мяч (мяч впереди игрока или за головой);
- 🏐 большие пальцы направлены вперед;
- 🏐 пальцы не образуют ковш;
- 🏐 ноги не согнуты в коленях;
- 🏐 локти слишком разведены или наоборот;
- 🏐 встреча с мячом прямыми руками;
- 🏐 ноги не включены в передачу.

В современном волейболе передача сверху двумя руками – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная тактическая задача для волейболиста (не связующего) – обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов. Желательно, чтобы игрок не выдумывал невыполнимые им решения, а дал бы качественную высокую передачу волейболисту, к которому он стоит лицом. Во время игры иногда приходится выполнять передачу игроку первого темпа. В связи с этим на тренировке можно предложить ему выполнить несколько передач для нападающего удара из зоны 3 в зоны 2, 4.

5.4. Прием мяча снизу двумя руками

Подачу или нападающий удал в основном принимают снизу двумя руками. Прием мяча является наиболее важным элементом в волейболе, так как с приема начинается атака команды. При хорошем приеме мяча, процент удачного завершения атак увеличивается.

Квалификация приема мяча снизу двумя руками



Техника выполнения приема снизу двумя руками

При выполнении приема снизу двумя руками следует правильно выйти под мяч. Выход под мяч таким образом, чтобы мяч приходился принимающему в область живота. Перемещение к месту встречи с мячом шагом, выпадом, скачком или бегом в исходное положение. В исходном положении при приеме мяча снизу двумя руками ноги согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед, плечи к ушам, спина круглая, руки в локтевых суставах выпрямлены, кисти соединены в «замок» и располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. (Рис.7.) При приближении мяча руки вытянуть вперед – вниз, навстречу к мячу, ноги разгибаются вместе с плавным движением рук вперед вверх, приём мяча выполняется предплечьем, точно по центру мяча, техника выполнения приема мяча снизу двумя руками показана на рис 8.



Рис. 7. Исходное положения приема мяча снизу двумя руками



Рис. 8. Техника выполнения приема снизу двумя руками

Методические рекомендации при приёме мяча снизу двумя руками

Для выполнения правильного приема снизу двумя руками необходимо правильно выходить под мяч; при движении к точке приёма не следует размахивать руками, в то же время не нужно соединять их раньше времени (это делается на последнем шаге), так как в случае изменения направления полета мяча, дальнейшие действие руками будут не верными; перемещение по площадке не должны быть скачкообразными.

Выносить руки к мячу нужно кратчайшим путем. Руки при приёме мяча должны находиться в удобном положении, без напряжения в плечевом поясе, а руки при контакте с мячом и, даже некоторое время после него, не должны расходиться. Плотно соединенные руки, дают возможность лучше контролировать мяч; приём обеспечивается «платформой» сведенными предплечьями обеих рук, развернутой по направлению последующего контакта с мячом.

Подводящие упражнения для обучения

1. Подбросить мяч вверх выход под мяч и поймать его перед собой на вытянутых руках в положении для приема мяча снизу двумя руками.
2. Бросить мяч в пол и после одного отскока выход под мяч поймать мяч на вытянутых руках в положении для приема снизу двумя руками.
3. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер выходит под мяч и ловит мяч в положении для приема мяча снизу двумя руками, затем набрасывает первому партнеру.
4. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер выходит под мяч и ловит мяч на вытянутых руках, имитируя прием снизу двумя руками выталкивает мяч вверх.
5. Упр.4, но включая перемещения вперед, в стороны, поворачиваясь вправо, влево.

Обучение техники передачи мяча двумя руками примерные упражнения:

1. И.п. – имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа.
2. То же, но после перемещения.
3. В паре – один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч, второй имитирует приём.
4. В паре – один набрасывает мяч (снизу двумя руками – имитируя движение приёма) точно перед партнером, второй принимает его снизу двумя руками.
5. То же, но мяч не доброшен.
6. То же, но мяч набрасывается влево – вправо от игрока.
7. В паре, от сетки – один ударяет мяч о пол, второй перемещается к мячу и выполняет приём снизу двумя руками, направляя его к сетки.
8. То же, но от сетки игрок выполняет подачу.
9. То же, но подача выполняется через сетку с 3,6 и 9 метра.

Примерные упражнения для закрепления приема снизу двумя руками

1. И.п. принимающий игрок в центре площадке. Поочередные подачи 3-4-х игроков в различные зоны. После приёма принимающий игрок быстро возвращается в и.п. (10-20 приёмов).
2. То же, но принимающий игрок стоит спиной к сетке. По сигналу тренера поворачивается (раз через правое плечо, другой - левое) и выполняет приём.
3. И.п. принимающий игрок в зоне 5. подача в принимающего игрока 5-10 по диагонали. То же в зоне 1. Приём в зону связующего.
4. И.п. принимающий в зоне 6. Поддачи: точно в принимающего, вправо, влево. Приём в зону связующего (15-20 приёмов).
5. То же. Укороченная подача.
6. Приём подачи – выполненной пушкой, которой можно изменять скорость полета мяча и направление (20-30 приёмов).
7. Приём силовых (скоростных) подач в зонах 1; 6; 5; (по 5 приёмов в каждой зоне).
8. После каждого приёма принимающий делает рывок или кувырок и занимает свое место (10-20 приёмов в каждой игре).

9. Приём подач на закрытой сетке. После каждого приёма игрок меняет зону. Тренер информирует об этом подающих игроков (10-20 приёмов в каждой зоне (1; 6; 5)).

Типичные ошибки при выполнении приема снизу двумя руками

- 🏐 не правильный выход под мяч;
- 🏐 принимающий не доходит до мяча(тянется за мечем);
- 🏐 руки почти направлены к полу (площадке);
- 🏐 приём мяча не на «платформу»;
- 🏐 в момент приёма – руки сгибаются в локтях;
- 🏐 при выполнении приёма руки прижаты к туловищу;
- 🏐 резкое встречное движение рук к мячу.

5.5. Подачи

Подача – это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача уже давно не является средством введения мяча в игру, а является мощным средством сразу выиграть очко или исключает хороший приём, и соперник вынужден нападать с краев сетки с высоких или отдаленных мячей от сетки.



В профессиональном волейболе в основном применяются верхняя прямая подача:

- 🏐 планирующая в опоре;
- 🏐 планирующая в прыжке;
- 🏐 силовая в прыжке.

В данном издании мы рассмотрим верхнюю прямую подачу в опоре и нижнюю прямую подачу.

Техника выполнения верхней прямой подачи

Для выполнения подачи вперёд ставится левая нога, правая нога чуть сзади. Стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне чуть выше пояса, а правая (левая) рука выпрямлена вверх над головой, подброс мяча на высоту чуть выше вытянутой руки, почти над головой и несколько впереди с одновременным замахом бьющей руки вверх – назад за голову, туловище незначительно отклоняется назад, бьющая рука движется к мячу с нарастающей скоростью, удар по мячу ладонью, по центру мяча. (Рис 9.)



Рис. 9. Верхняя прямая подача

Подводящие упражнения к верхней прямой подаче

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

3. Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу) бросить мяч бьющей рукой.

4. Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Обучение верхней прямой подачи примерные упражнения

1. Подача в стену с расстояния 6-9 м;
2. Подача в парах (игроки на боковых линиях);
3. Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;
4. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии;
5. Подача в правую, левую половину площадки;
6. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;
7. Подача на точность в зоны 1,6,5.

Примерные упражнения для закрепления техники верхней прямой подачи

1. Подача через сетку в мат расположенный на лицевой линии в зонах 1,6,5.

2. Подача через сетку в мат расположенный на трех метровой линии в зонах 2,3,4.

3. К антенне и к сетки привязывается обруч. Подача по линии с попаданием в обруч.

4. Подача между тросом и веревкой натянутой между антенной.

5. Подачи: близко к боковым линиям, по линии, по диагонали, укороченные.

Типичные ошибки при выполнении верхней прямой подачи

- 🏐 не точный подбор мяча по высоте;
- 🏐 не точен подбор мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);
- 🏐 не точен удар по мячу (сверху, с боку);
- 🏐 незначительна скорость бьющей руки;
- 🏐 удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

Техника выполнения нижнее прямой подачи

Для выполнения подачи вперёд ставиться левая нога, правая нога чуть сзади. Стоя лицом к сетке игрок поддерживает мяч левой (правой) рукой на уровне пояса, а правая (левая) рука отведена назад за спину, туловище наклонено вперед. Подброс мяча на высоту чуть выше пояса, с одновременным ударом по мячу ладонью, по центру мяча.(Рис 10.)

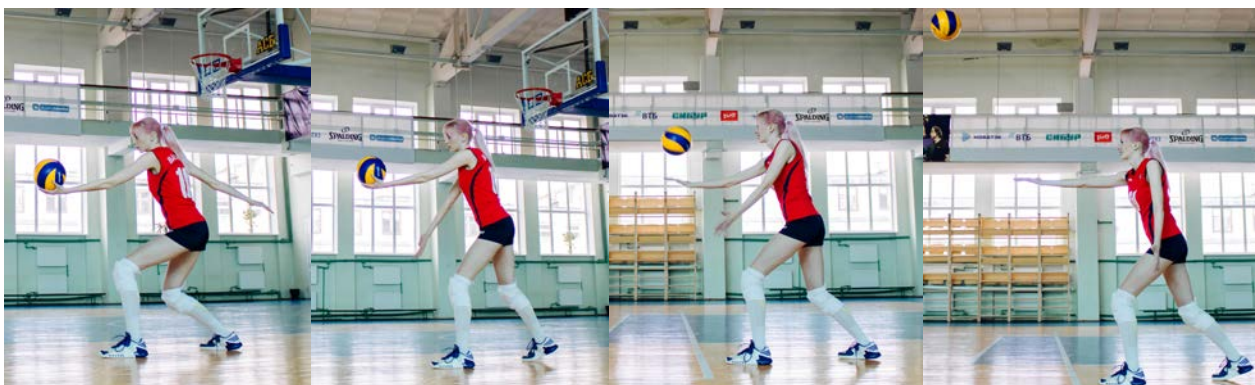


Рис.10. Нижняя прямая подача

Подводящие упражнения к верхней прямой подачи

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки оттянуть руку назад в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три – имитация ударного движения.

2. Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

3. Бросок мяча одной рукой, отводим мяч назад правой левой придерживаем мяч.

Обучение нижней прямой подачи примерные упражнения

1. Подача в стену с расстояния 6-9 м;

2. Подача в парах (игроки на боковых линиях);

3. Подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;

4. Подача в пределы площадки из-за лицевой линии;

5. Подача в правую, левую половину площадки;
6. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;
7. Подача на точность в зоны 1,6,5.

Примерные упражнения для закрепления техники верхней прямой подачи

1. Подача через сетку в мат расположенный на лицевой линии в зонах 1,6,5.
2. Подача через сетку в мат расположенный на трех метровой линии в зонах 2,3,4.
3. Подача между тросом и веревкой натянутой между антенной.
4. Подачи: близко к боковым линиям, по линии, по диагонали, укороченные.

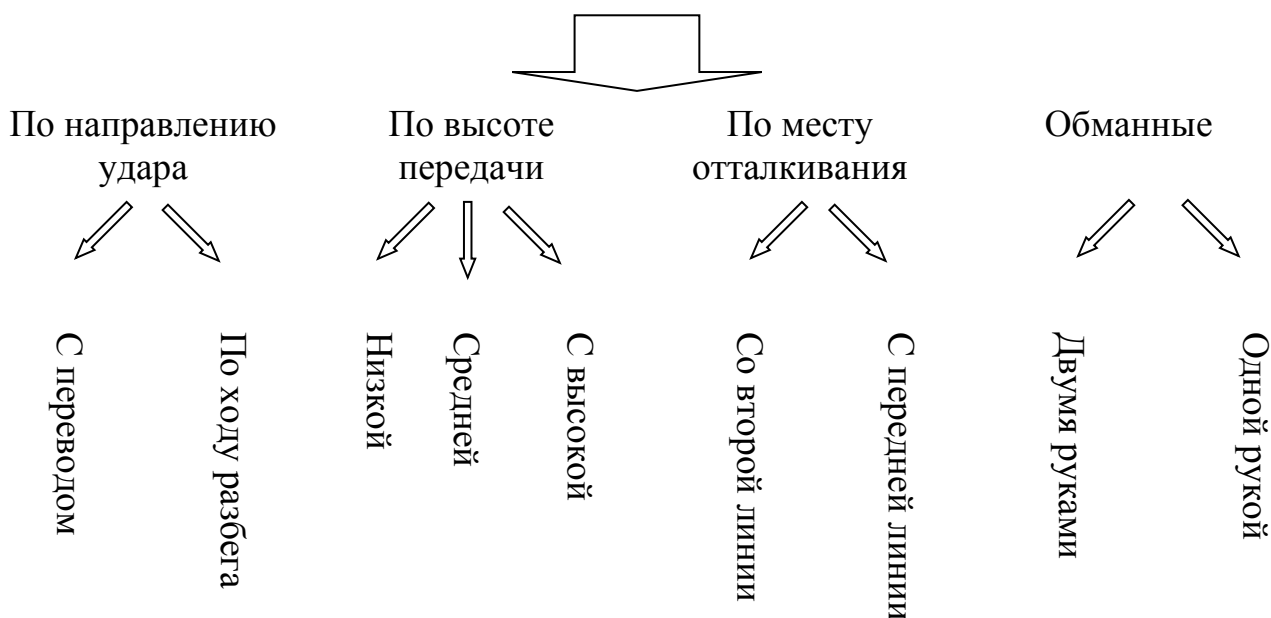
Типичные ошибки при выполнении верхней прямой подачи

- 🏐 не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч брошен далеко вперед или вправо, влево);
- 🏐 не точен удар по мячу (с боку, пальцами);
- 🏐 незначительна скорость бьющей руки;
- 🏐 удар по мячу производится не на оптимальной точке.

5.6. Нападающий удар

Нападающий удар главное и основное средство набора очков в волейболе. По общей статистики 57 % выигранных мячей в матче происходят за счет нападающего удара.

Квалификация нападающих ударов



Нападающий удар наиболее сложный технический приём в волейболе, для выполнения которого помимо координационных способностей волейболист

должен обладать достаточно высоким уровнем развития специальных физических качеств – силы, быстроты и прыгучести.

Техника прямого нападающего удара по ходу состоит из:

- 🏐 разбега;
- 🏐 прыжка;
- 🏐 удара по мячу;
- 🏐 приземление.

Техника выполнения нападающего удара

Разбег. 3 шага – согласуются с высотой скоростью передачи мяча для нападающего удара. Игрок из высокой стойки, определив траекторию полета мяча выполняет один – два ступающих(не быстрых) шага, последний шаг разбега выполняется очень быстро (стопорящий шаг) – нога (правая, левая) ставится на пятку(с каждым шагом скорость разбега увеличивается), ноги сгибаются в коленном суставе, руки отводятся вниз – назад.

Прыжок. Прыжок выполняется на оптимальную высоту резким разгибанием ног в коленном суставе и активным маховым движением рук. Бьющая рука отводится вверх – назад, делая так называемый замах, а не бьющая рука задерживается на уровне плеч. Время разбега для выполнения нападающего удара и время прыжка чрезвычайно важно для оптимального исполнения самого удара – то есть обработки мяча на максимально возможной высоте.

Удар по мячу. Удар по мячу производится сверху на максимальной высоте прямой рукой и активной работой кисти при ударе по мячу. При выполнении нападающего удара по ходу – траектория полета мяча является продолжением направления разбега игрока.

Приземление. Приземление после выполнения нападающего удара производится на полусогнутые ноги (рис. 11).

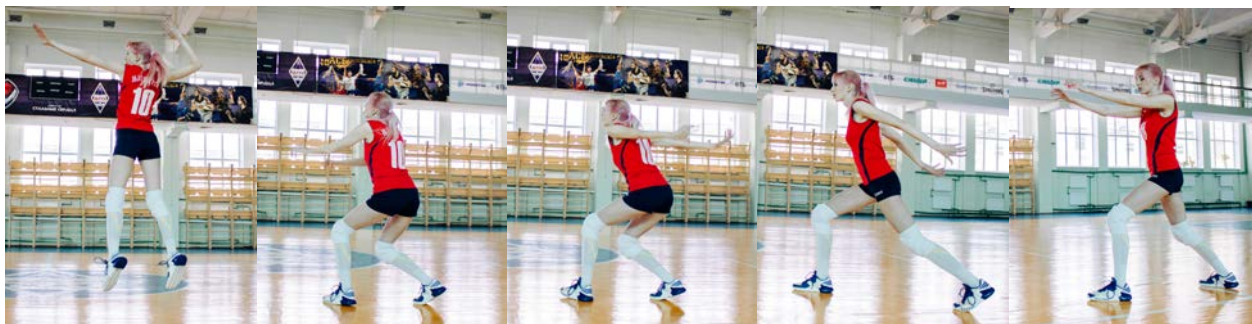


Рис. 11. Нападающий удар

Подводящие упражнения для нападающего удара

1. Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и приставить другую ногу.
2. Прыжок вверх с места с махом руками.
3. Прыжок вверх с одного шага.
4. То же с двух шагов.
5. То же с трех шагов.

6. Прыжок вверх, с двух – трех шагов, разбег выполнять быстро.
7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.
8. Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.
9. Разбег – прыжок и в прыжке бросок теннисного мяча имитирую нападающий удар.

10. Прыжок с гимнастической скамейки и в прыжке бросок теннисного мяча через сетку.

Нападающий удар сложный технический элемент, поэтому его обучение нужно проводить расчленённым методом:

-  разбег (обратить на правильную постановку ног при разбеге);
-  прыжок с места вверх с махом и замахом рук;
-  выполнения нападающего удара в опоре;
-  выполнения нападающего удара в прыжке;
-  выполнения нападающего удара с собственного подбрасывания;
-  выполнения нападающего удара м передачи игрока.

Обучение нападающему удару примерные упражнения

1. Имитация удара (замах бьющей руки вперед-вверх; не бьющая рука поднимается до уровня плеч в согнутом положении) на месте, в прыжке с места и разбега.
2. Удар по мячу, поддерживаемого не бьющей рукой.
3. Удар по мячу с собственного подброса (как при верхней прямой подаче) на месте, в прыжке, с места и разбега.
4. Удар по подвешенному мячу.
5. Удар в пол с отскоком в стену на месте и в прыжке с собственного подброса.
6. То же, но мяч набрасывает партнер со стороны бьющей руки.
7. Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса.
8. То же, но мяч набрасывает партнер.
9. Удар через сетку в прыжке с наброса мяча партнером с места, с одного, двух, трех шагов разбега;
10. Удар через сетку в прыжке с передачи партнера.

Типичные ошибки при выполнении нападающего удара

-  не правильная постановка ног при разбеге;
-  вынос только бьющие руки при прыжке;
-  при выполнении нападающего удара мяч за головой;
-  при выполнении нападающего удара опускается локоть;
-  после выполнения нападающего удара приземление на прямые ноги.

Примерные упражнения для закрепления нападающего удара

1. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера, в зоны 4,1.
2. Прыжки через скамейку, затем нападающий удар.
3. Кувырок на мате , затем нападающий удар.
4. По 10 нападающих ударов в зоне 4, 3, 2,
5. По 10 нападающих ударов с задней линии с зоны 6, 1.
6. Поточные нападающие удары из зоны 4, 3, 2, 2, 3, 4.
7. Нападающий удар с одним блоком, с двумя и с тремя блокирующими.

8. Поточные нападающие удары с одним блоком, с двумя и с тремя блокирующими.

9. Поточные удары с чередованием нападающего удара с обманным ударом.

10. Нападающие удары на силу и на точность.

5.7. Блокирование

Блокирование это технический элемент, предназначен для противодействия нападающих ударов, так же блок является одним из основных технических приёмов защиты.

Квалификация блока

а) по количеству участвующих игроков:

 одиночный;

 групповой (двойной и тройной);

б) по месту отталкивания:

 подвижный;

 неподвижный;

Техника блокирования

Игрок располагается возле сетки, принимает положения готовности – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, ноги согнуты в коленях. Руки на уровне лица, согнуты в локтях. Перемещение к месту встречи с мячом приставным или с крестным шагом в исходное положение. Из полу приседа выпрыгиваем вверх с выносом рук над сеткой, пальцы разведены и напряжены. Расстояние между кистями меньше диаметра мяча. Приземления после блокирования на согнутые ноги.

Подводящие упражнения для блокирования

1. Имитация блока на месте у стены, сетки.

2. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставным. с крестным шагом и бегом.

3. Имитация блока в прыжке в парах с касанием ладонями друг друга.

4. То же, но с переносом рук вправо – влево.

5. В парах через сетку: один игрок имитирует нападающий удар, другой закрывает удар по направлению разбега.

6. Один игрок стоит на возвышении с мячом в руках над сеткой (на своей стороне), другой имитирует блок, выполняя активное движение руками.

7. Игроки в парах, передают мяч над сеткой в прыжке перемещаясь на один шаг вправо, влево.

8. Блокирование мяча после подброса.

9. Три игрока в зонах 2, 3, 4 стоят на возвышении – блокирующие имитируют блокирование после перемещения (перемещаясь вправо, влево).

10. Тренер набрасывает различными способами мяч над сеткой, игрок А осуществляет блокирование, после приземления перемещается вдоль сетки и выполняет повторное блокирование (от 3 до 10 перемещений по заданию).

После встаёт в конец колонны, а вместо него выполняет упражнение игрок В и т.д. После перемещения осуществлять строго вертикальный прыжок, прыжки в длину являются ошибкой.

Обучению блокированию примерные упражнения

1. Блокирование нападающего удара, выполняемого нападающим игроком с собственного подброса (направление удара известно).

2. То же, но нападающие удары выполняются поочередно из зон 2, 3, 4. Блокирование после перемещения.

3. Блокирование нападающих ударов из зоны 4 с передачи партнера.

4. То же из зоны 2.

5. То же из зоны 3.

6. Атака осуществляется с высокой передачи. Игрок который выполняет блокирование, наблюдает за нападающим игроком и перемещается вдоль сетки. Удар точно в руки блокирующему.

7. Нападение с высоких и средних передач, игрок блоке пытается предугадать направление атаки и закрыть направление нападающего удара блоком.

8. Блокирование нападающих ударов выполняемых из различных зон и с различных передач по высоте и скорости.

Типичные ошибки при выполнении блокирования

-  статическая стойка в исходном положении;
-  нет стопорящего шага после перемещения;
-  пальцы при блоке не разведены;
-  пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
-  широко разведены руки при блокировании;
-  нет переноса рук над сеткой на сторону соперника;
-  далеко от сетки выполнения блокирования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки/ А.В. Беляев, Л.В. Буликина. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. – М. : Издательство «Гранд», 1998. – 324 с.
3. Официальные правила волейбола 2017 - 2020 гг. – М. : ВФВ, , 2016. – 85с.
4. Светус, О.В. Об организации физкультурного образования в вузах неспортивного профиля / О.В. Светус // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2008. – № 4. – С. 189-196.
5. Светус, О.В. Физическое воспитание: учеб. пособие / О.В. Светус. – Магнитогорск : МаГУ, 2009. – 68 с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Издательский центр «Академия», 2004 – 520 с.
7. Суханов А.В. Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов: методическое пособие выпуск №10/ А.В. Суханов, Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М. : ВФВ, 2012. – 24 с.
8. Тимошенко, А.Г. Волейбол – игра для всех: учебное пособие / А.Г. Тимошенко, В.В. Алонцев. – Магнитогорск : МаГУ, 2012. – 106 с.
9. Фомин, Е.В. Техничко – тактическая подготовка волейболистов: методическое пособие выпуск №13/ Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, А. В. Суханова. – М. : ВФВ, 2013. – 56 с.
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2007. – 480 с.
11. Шляпников С.К. Комплексная тренировка связующего игрока: методическое пособие выпуск №5/ С.К. Шляпников, А.А. Кривошеин. – М. : ВФВ, 2011. – 30 с.

Учебное текстовое электронное издание

**Постолов Дмитрий Петрович
Вахитов Роман Ренатович
Абрамкин Евгений Викторович
Емельянов Антон Владимирович**

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Учебное пособие

1,57 Мб

1 электрон. опт. диск

г. Магнитогорск, 2020 год
ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»
Адрес: 455000, Россия, Челябинская область, г. Магнитогорск,
пр. Ленина 38

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный
технический университет им. Г.И. Носова»
Кафедра спортивного совершенствования
Центр электронных образовательных ресурсов и
дистанционных образовательных технологий
e-mail: ceor_dot@mail.ru