

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФГАОУ ВО «КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ

Р.Р. Абзалов, Н.И. Абзалов

**Методика проведения в вузе
занятий по волейболу**

Учебно-методическое пособие

**Казань
2023**

УДК 796.012

ББК 75.1я73

Печатается по решению кафедры теории и методики физической культуры,
спорта и лечебной физической культуры,
Ученого совета Института фундаментальной медицины и биологии
Казанского федерального университета

Научный редактор:

О.П.Панфилов - д.б.н., профессор, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Тульского государственного педагогического университета

Рецензенты:

Г.Л.Драндоров – д.п.н., профессор, заведующий кафедрой спортивных дисциплин факультета физической культуры ЧГПУ им. И.Я. Яковлева

Ю.С.Ванюшин – д.б.н., профессор, профессор кафедры теории и методики лыжного спорта Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма г. Казань

Абзалов Р.Р.

Методика проведения в вузе занятий по волейболу:
учебно-методическое пособие / Р.Р. Абзалов, Н.И. Абзалов. –
Казань: изд-во «Вестфалика», 2023. – 40с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы методики проведения занятий по волейболу. Волейбол входит в программу по физической культуре и является одним из средств решения основных задач физического воспитания студенческой молодежи: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости. Волейбол повышает мотивацию студентов к регулярным занятиям по физической культуре и разнообразит программу, как учебных занятий, так и элективной части учебного процесса.

Предназначено для студентов неспортивных вузов, изучающих дисциплины: «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», всех форм обучения и профилей подготовки, а так же для преподавателей вузов.

Содержание	3
Введение	4
Глава 1.	
Характеристика игры волейбол	5
Глава 2.	
История развития волейбола	6
Глава 3.	
Методика обучения	
Методика обучения технике игры волейбола.....	9
Стойки и перемещения волейболиста.....	12
Передача мяча сверху на месте и с перемещением.....	14
Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая.....	17
Прием мяча одной и двумя руками.....	21
Нападающий удар.....	24
Прием нападающих ударов. Блокирование. Прием мяча от блока.....	27
Глава 4.	
Правила игры	
Игровое поле.....	30
Сетки и стойки.....	31
Мячи.....	31
Участники игры.....	32
Игровой формат.....	32
Игровые действия.....	35
Судьи, их обязанности и официальные сигналы.....	38
Литература	39

Введение

У будущего специалиста должен быть сформирован комплекс компетенций для успешной профессиональной деятельности и личностной самореализации. Игра волейбол характеризуется высокой динамичностью, универсальностью технико-тактической подготовки игроков, способностью выполнять двигательные действия в вариативных условиях игровой деятельности, что связано с высокой работоспособностью в течение всей игры. Волейбол, как командная спортивная игра способствует развитию у студенческой молодежи многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни и производственной деятельности. Волейбол входит в программу по физической культуре и является одним из средств решения основных задач физического воспитания студенческой молодежи: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости. Данный раздел направлен на решение следующих задач: изучение теоретических основ игровой и соревновательной деятельности, овладение содержанием игры, приобретение методических и организационно-педагогических компетенций, необходимых в профессиональной деятельности. Усвоение технических основ в волейболе предусматривает базовую подготовку игроков. По мнению Ю.Д. Железняк (2004), одним из главных направлений в подготовке волейболистов повышение их уровня физической, а затем технико-тактической подготовленности.

Раздел «Волейбол» учебной дисциплины «Физическая культура» направлен на изучение закономерностей использования игры в целях формирования всесторонне развитой личности, формирования устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности, повышения мотивации занимающихся к физическому совершенствованию. Игровая деятельность способствует развитию интеллектуальных способностей, креативности мышления, толерантности поведения, умению реализовать приобретенные навыки в социокультурной среде.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств и свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Данное учебное пособие имеет выстроенную, логически обоснованную структуру, позволяющую наиболее успешно решать задачи учебно-воспитательного процесса. В нем освещены основные разделы волейбола: история развития игры, техника и тактика игры с методикой обучения, основы судейства соревнований по волейболу. В конце каждой главы приведены вопросы для самоконтроля, что способствует активизации познавательной деятельности студентов, систематизации знаний.

Глава 1

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Классификация волейбола

Волейбол – динамичная, технически сложная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.

Волейбол – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базируются на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости. Игровая деятельность способствует совершенствованию всех функций организма. В процессе игры занимающиеся проявляют положительные эмоции. Благодаря своей эмоциональности волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

По целевой направленности волейбол подразделяется на:

- классический волейбол 6х6;
- пляжный волейбол 2х2; 3х3;
- мини-волейбол;
- массовый волейбол.

Классический волейбол 6х6.

Соревнования проходят в помещениях и на открытых площадках. Одновременно в игре участвуют две команды по 6 человек на площадке. Соревнования проходят по установленным ФИВБ правилам игры. С 1964 года волейбол олимпийский вид спорта.

Пляжный волейбол 2х2.

Зародился в США в 1940 г., олимпийским видом спорта стал в 1996 г. В России активно начал развиваться с середины 1980-х годов.

Игры проходят на площадке размером 8х16 м на песке, слой которого должен быть до 40 см. Высота сетки та же, что и для игры 6х6. Побеждает команда, выигравшая две партии. Партию выигрывает команда, набравшая 21 очко, при разнице в два очка. Если играется третья партия, побеждает команда первой, набравшая 15 очков, при разнице в два очка. Не существует замены игроков. Основные отличия правил игры пляжного волейбола от игры 6х6 изложены в правилах соревнований. В некоторых странах мира культивируется волейбол 3х3 и 4х4.

Мини-волейбол.

Средство укрепления здоровья школьников и привития интереса к занятиям спортом. Рекомендуются детям от 7 лет и старше. Игры проходят на площадке размером 9х12 м по 6 игроков в каждой команде. Высота сетки 2 м, играют облегченным мячом (вес до 200 г). Соревнования по мини-волейболу являются и средством отбора школьников для обучения в ДЮСШ.

Массовый волейбол.

Культивируется в высших и средних специальных учебных заведениях,

общеобразовательных школах, Вооруженных силах, самодеятельной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе. Играют по правилам волейбола бхб (в определенные моменты по упрощенным правилам с согласия играющих команд и судейской бригады).

В российском волейболе функционируют следующие подсистемы классического волейбола.

1. Волейбол высших разрядов – работа в сборных и клубных командах.

Первые сборные команды России (женская и мужская) – участники Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, Кубков мира, Мировой лиги (мужчины) и Гран-при (женщины). Клубные команды (мужские и женские) – участники чемпионата России в суперлиге, высшей, первой и второй лигах, а призеры чемпионата России суперлиги участвуют в Еврокубках.

Функционирование волейбола высших разрядов – важнейшая часть системы физической культуры. Он имеет взаимосвязь с обязательным физическим воспитанием в школах, вузах, ДЮСШ, массовым волейболом и выполняет следующие социальные функции:

- вносит вклад в развитие всесторонне образованной личности, способствует воспитанию гражданского сознания в борьбе за высшие места на Олимпийских играх, чемпионатах мира, что упрочняет престиж страны;
- способствует воспитанию чувства гордости за свое государство;
- способствует пропаганде волейбола среди молодежи, привлекая их к регулярным занятиям спортом;
- способствует организации свободного времени и культурного досуга различных социальных групп населения;
- способствует формированию идей мира и дружбы между народами, укреплению престижа государства. Высшие спортивные достижения оцениваются в мире как отношение народа и государства к культурным достижениям.

2. Подготовка спортивных резервов – работа в ДЮСШ, сборных юниорских, молодежных командах по волейболу. Молодежные и юниорские сборные участвуют в чемпионатах мира, Европы и международных турнирах. Команды ДЮСШ (разные возрастные группы) принимают участие в региональных соревнованиях, чемпионатах России и являются основной базой подготовки пополнения в клубные команды.

Крупные международные соревнования проходят в рамках этапов мировой серии в течение года. Первый чемпионат России состоялся в 1993 г.

Глава 2

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА

История самого волейбола началась в 1895г. Однако, игры, которые могут считаться его предшественниками, существовали задолго до этого. Древнеримские легионеры в III в. До н.э. любили перебрасывать друг другу ударам кулака мяч, подвешенный на веревке. Таким способом легионеры не только развлекались, но и отрабатывали силу удара. Принято считать, что волейбол появился в городе Холиоке (Гелиок) штата Массачусетс в США в

1895г. Создателем игры был Вильям Дж. Морган, инструктор по физической культуре колледжа Ассоциации молодых христиан. Он назвал новую игру «минтонет». Вероятно, Морган придумал ее для солидных бизнесменов, которым баскетбол казался слишком активной игрой. В «минтонете» смешались элементы баскетбола, бейсбола и тенниса. Из последнего была заимствована сетка, которую Морган поднял на высоту 197 см. Число играющих ограничивалось только размерами игрового поля: в игре могли принимать участие все, кто помещался на площадке. Первая публичная демонстрация игры произошла 7 июля 1896г. В колледже города Спрингфилда. Профессор Альфред Т. Хальстед предложил переименовать игру в волейбол (от англ. «volleyball», буквально – «мяч в воздухе»), исходя из основной идеи игры: мяч перелетает через сетку. Это название приобрело широкую популярность. Годом позже в США были впервые опубликованы правила игры, которые включали всего 10 параграфов. Согласно данным правилам, размеры площадки должны были составлять 7,6 x 15,1 м, высота сетки –198 см, охват мяча –63,5-68,5 см, его вес – 340 г. Количество играющих не ограничивалось. Одна нога подающего игрока должна была находиться на линии. Очко команда получала только в том случае, если подача шла с ее стороны. Касание сетки во время игры мячом запрещалось, но разрешался повтор подачи. В дальнейшем происходило постоянное усовершенствование правил.

На рубеже двадцатых годов произошло становление волейбола как получившей официальное признание спортивной игры со своим регламентом и определенным порядком проведения соревнований. В апреле 1947г. В Париже на конгрессе, в котором принимали участие 14 стран, была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Это было важно для укрепления международного авторитета игры и увеличения ее популярности.

Первый чемпионат Европы по волейболу среди мужских команд состоялся в столице Италии Риме в 1948г. Несмотря на международный масштаб игры, олимпийским видом спорта она была признана только в 1957г. Впервые волейбол был включен в программу XVIII Олимпийских игр в Токио в 1964г. В токийском турнире 1964г. Чемпионами стали сборная СССР среди мужских команд и сборная Японии – среди женских. Впервые игра появилась в России вначале 20–х гг. В самом простом варианте волейбол представлял собой перебрасывание мяча через веревку, натянутую между кольшками. Такая игра могла быть организована в любом двореке, на любой спортивной площадке.

История отечественного волейбола начинается в 1923 г. с проведения матча между командами Высших художественных и театральных мастерских и государственной школы кинематографии. В 1998 г. спортивная общественность отмечала 75-летие отечественного волейбола. Волейбол стремительно развивается в Российской Федерации и на всей территории СССР. Проводится большое количество соревнований среди взрослых и юных спортсменов. С 1933 г. проводятся первенства СССР, с 1935 г. и

Всесоюзные первенства среди школьников. С 1956 г. начинают проводиться Всесоюзные спартакиады, в программу которых включается волейбол. В 40-е и 50-е гг. отечественные волейболисты выходят на международную спортивную арену, где достойно представляют нашу страну, о чем можно судить по результатам чемпионатов Европы и мира. Большой вклад в развитие отечественного волейбола внесли мужские команды ЦСКА, «Динамо», МАИ (Москва), «Автомобилист» (Ленинград), женские команды «Локомотив», «Динамо», ЦСКА.

В процессе развития волейбола совершенствовались правила игры, техника и тактика, появились разновидности вида спорта. Уровень игры и правила тесно взаимосвязаны: на определенном этапе развития игры, существующие правила начинают сдерживать дальнейшее совершенствование и в них вносятся изменения, открывающие новые возможности улучшения техники, тактики, зрелищности волейбола, интереса к нему различных категорий населения.

С 1999 г. первые четыре партии играют по системе «тай-брейк» до 25 очков, 5-я партия по той же системе до 15 очков. Разрешена игра свободного защитника - «либеро». Этот игрок одет в отличную по цвету от команды майку Либеро заменяет любого игрока на задней линии, эта замена не входит в число разрешенных. Этот игрок не имеет права выполнять нападающий удар по мячу выше верхнего края сетки. Он не может подавать, блокировать. Во взаимосвязи с правилами изменялась сама игра. Вначале это было развлечение, приятное времяпрепровождение, но шли годы, и игра превратилась в современный и очень популярный вид спорта. Это можно проследить на примере отечественного волейбола.

По первым правилам 1925 г. игра проводилась на площадке 18 x 9 м для мужских команд и 15 x 7,5 м – для женских; высота сетки соответственно 240 и 220 см; состав команды 6 человек; игра из трех партий. Первая подача производилась по сигналу судьи, последующие после объявления счета игры счетчиком и команды «внимание». Счетчик очков был от каждой команды, они сравнивали свои подсчеты, споры разрешал судья. Команды выигрывали очки как со своей, так и с чужой подачи. В тактическом отношении команды играли довольно однообразно: первый пас в зону 3, затем в зону 4, где игрок производил бросок через сетку. В 1928 г. команда дальневосточников впервые применила нападающий удар, появляется блокирование как противодействие нападающему удару. В 1938 г. вводится линия нападения, что требовало от игроков хорошо играть как в нападении, так и в защите.

После Великой Отечественной войны и до 1968 г. отмечается особо бурный рост в развитии волейбола, проводятся крупнейшие международные соревнования, совершенствуются техника и тактика игры, растет спортивное мастерство волейболистов. Отечественный волейбол демонстрирует мировой класс игры.

В настоящее время национальные команды укомплектованы высококлассными игроками. В сборных мужских национальных командах нападающие игроки имеют рост, как правило, более 200 см, связующие

(пасующие) игроки приближаются к этому уровню. Так, в сборной команде России средний рост игроков составляет 201 см, 12 игроков имеют рост 200 см и выше. Волейбол интересен также тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности. Он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6 х 6), игра неполными составами (5 х 5; 4 х 4; 3 х 3; 2 х 2; 1 х 1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку (пионербол), мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол на роликах.

Таким образом, современный волейбол – олимпийский и профессиональный – необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это – силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии.

Вопросы для самоконтроля

2. Дайте характеристику игры волейбол.
3. Какие разновидности волейбола вы знаете.
4. Каковы отличительные особенности пляжного волейбола вы знаете?
5. Каковы отличительные особенности мини-волейбола?
6. Кто является основоположником игры в волейбол, где и когда данная игра возникла?
7. Охарактеризуйте основные этапы развития волейбола.
8. Что означает аббревиатура ФИВБ, где и когда была создана данная организация?
9. В каком году и где был проведен первый чемпионат Европы и какая команда стала победителем?
10. Охарактеризуйте волейбол как олимпийский вид спорта.
11. Развитие волейбола в СССР и России.

Глава 3

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Методика обучения технике игры волейбола

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

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

Последовательность обучения техническим приемам

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

1. Ознакомление занимающихся с приемом:
 - а) терминологически правильно назвать приём.
 - б) показать приём, комментируя его роль в игре;
 - в) объяснить технику выполнения приёма, демонстрируя положения звеньев тела до выполнения, в момент выполнения и после выполнения приёма, создавая понятие о наиболее рациональном способе его выполнения;
 - г) делается попытка практического выполнения приёма:
 - принятие исходного положения (стойка);
 - перемещения в стойке;
 - имитация технического приема;
 - выполнение в целом или по частям.
2. Разучивание приема в упрощенных условиях
 - а) самостоятельное выполнение приема с мячом:
 - б) на месте, у стены, в движении (с 1-го, 2-х, 3-х шагов и т.д.);
 - в) на тренажёрах, специальном оборудовании;
 - г) упражнения в парах, тройках, четверках в простых условиях.
3. Разучивание приема в усложненной (игровой) обстановке:
 - а) упражнения с увеличением количества мячей, партнеров (в парах, тройках, четверках);
 - б) выполнение упражнений с пассивным, малоподвижным и активным сопротивлением;
 - в) разучивание комбинаций в нападении и защите, соблюдая строгую последовательность действий игроков;
 - г) совершенствование комбинаций в нападении и защите с концовкой на определенного игрока;
 - д) применение технического приёма (приёмов) в условиях, приближенных к игре, учебных играх 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 4x5, 6x6 и т.п.
4. Совершенствование приема в игре:
 - а) выполнение технического приёма (приёмов) в модельных игровых ситуациях с определенным заданием;
 - б) выполнение технического приёма (приёмов) в учебных играх 3x3, 4x4, 5x5, 6x6 и тренировочных играх.

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

начинающих волейболистов умений выполнять приемы меняющихся условиях, приближенных к игровой обстановке, что обеспечивает формирование гибких двигательных навыков и совершенствование техники. Усложнение выполнения технических приемов рекомендуется строить в такой последовательности:

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

Выполнение технических приемов на месте не должно затягиваться во времени, так как они применяются с целью создания первичного представления о структуре изучаемого приема. После апробирования приема на месте следует перейти к его выполнению в движении. Совершенствование технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных тренировочных играх. Причинами возникновения ошибок при обучении технике игры являются:

1. Недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств).
2. Неправильное представление занимающихся действий в техническом приёме.
3. Неверное мышечное восприятие.
4. Несистематическое посещение занятий, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.
5. Недостаточная соревновательная деятельность, в результате чего не происходит стабилизации технических приёмов.

Ошибки при обучении необходимо исправлять сразу же после их возникновения. Сначала исправляются основные, грубые ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных. Зная типичные ошибки и причины их возникновения, можно определить основные методические приёмы их исправления:

- назвать ошибку и дать рекомендации по ее устранению;
- создать ясное понимание обучающимся основ техники движений;
- показать правильное выполнение технического приема и положение звеньев тела;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приёма (объяснение, плакаты, видеозапись и др.);
- направленное прочувствование движений с внешней помощью;
- создать условия, в которых неправильное выполнение движения невозможно;

- дать подводящие, имитационные или специальные упражнения для освоения этого приема: если одну и ту же ошибку допускают несколько человек – остановить и еще раз показать, и объяснить, как правильно выполнять задание, и дать дополнительные упражнения на освоение этого приема.

Вопросы для самоконтроля.

1. Дайте определения следующим понятиям: техника игры, технический прием.
2. Дайте определения следующим понятиям: техническая подготовка, структура технического приема.
3. Перечислите основные технические приемы игры.
4. Какие существуют разделы в квалификации техники игры.

Стойки и перемещения волейболиста

С изучения стоек и перемещений начинается освоение игры в волейбол, им постоянно надо уделять внимание в подготовительной части тренировочных занятий и в процессе совершенствования навыков технических приемов и тактических действий. Надо постоянно сочетать развитие физических качеств, особенно быстроты, с изучением способов перемещений, а изученные перемещения – с техническими приемами.

Существует два вида основных стоек:

1. Высокая стойка для игроков передней линии (перед блокированием) и игроков, принимающих подачу.
2. Стойка игроков для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Высокая стойка игрока должна быть такой:

- стопы параллельны (или одна впереди другой) на расстоянии 20-30 см друг от друга;
- ноги слегка согнуты в коленях;
- руки согнуты в локтях ладонями вперед.

Стойка игроков задней линии должна быть такой:

- ноги значительно согнуты;
- ступни параллельны или одна впереди другой;
- туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Передвижения выполняем в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, учащийся должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

1. Ходьба. Игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ (общий центр тяжести) тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

2. Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе.

Подводящие упражнения для изучения стоек и перемещений волейболиста

1. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.
2. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале – 1-2 м, затем – 3-6 м.
3. Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, 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.
4. Упражнения 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.
5. Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают в начале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости.
6. Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, затем ловлю и броски набивного мяча.

Упражнения по технике

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.
2. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.
3. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.
4. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более

сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.). В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

2. Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.

3. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.

4. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.

5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.).

Вопросы для самоконтроля.

1. Опишите технику выполнения стоек и перемещений волейболиста.

2. Приведите примеры подводящих упражнений для изучения стоек и перемещений волейболиста.

3. Какие можно использовать упражнения для закрепления основных способов перемещений волейболиста?

Передача мяча двумя руками сверху на месте и с перемещением

Данный прием является основным при организации нападающих действий. С него начинается овладение действиями с мячом. На протяжении всего периода обучения этот прием находится в центре внимания, а для связующих игроков совершенствование навыков верхней передачи составляет основу всех тренировочных занятий.

Передача (при тактической реализации как вторая передача) – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на

впередистоящую ногу. Если от партнера ожидается передач с левой сторон, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, - это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук сгруппированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш. При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки. Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета. После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе. Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете. Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока.

Передачи бывают высокие, средние, низкие. По высоте различают передачи: низкие - наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние - высота до 2 м; высокие - выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе. Чем

выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься перед ударом и быстрее выполнить ударное движение. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке – до 0,5 м и удаленные от сетки – более 0,5 м.

При передаче важны: во-первых, тонкий расчет движений в соответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевременного принятия исходного положения, во-вторых, правильное воздействие руками на мяч. Это и следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему.

Подводящие упражнения при обучении передачи сверху двумя руками:

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

2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом (несколько повторений). Затем в исходном положении для передачи занимающемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

3. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подвешенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.

4. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление изменяются.

Упражнения по технике

Упражнения по технике ставят занимающихся в различные, постепенно усложняющиеся условия.

1. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исходного положения (от высокой стойки до положения сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.

2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.

3. Сочетание передач: в стену; над собой и поворот кругом; в стену, стоя спиной к ней; снова поворот кругом и передана в стену и т. Д.

4. Передачи в парах на месте; стоя лицом и спиной к партнеру, расстояние

варьируют – от 0,5 м до максимального, на которое способны (варьируют и высоту передачи).

5. То же, но один игрок на месте, другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру.

6. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи происходили в пределах границ волейбольной площадки и направление передачи соответствовало направлению первых и вторых передач: зоны 6-3, 6-2, 6-4; 5-3, 5-2, 5-4; 1-3, 1-4, 1-2; 3-4, 3-2; 2-4. То же, но передачи выполняют через сетку: в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю.

7. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3 (4); 1-3-2, 1-4-3 (2); 5-3-2 (передача из зоны 3, стоя спиной); 1-3-4 (то же) и т.п. Направление передач здесь соответствует последовательности указания зон, в последней зоне занимающийся выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, названную первой, и т.д. С задней линии мяч посылают и сверху, и снизу двумя руками.

8. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность: в обручи (кольца) на сетке, на стойке; мишени на тренировочной стенке, на площадке.

9. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

Вопросы для самоконтроля.

1. Цель применения передачи мяча сверху двумя руками в игре волейбол.
2. Опишите технику выполнения передачи мяча сверху двумя руками.
3. Виды передач.
4. Особенности выполнения передачи мяча сверху двумя руками сверху.
5. От чего зависит скорость и направление полета мяча в передачах.

Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая

Подача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, подача сразу приносит очко. Если ошибается соперник при приеме, то очко присуждается подающей команде, если ошибка при подаче – команде соперника; подача может серьезно затруднить игрокам команды соперника прием и осуществление их тактических замыслов.

Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру.

Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45 градусов, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом

суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к - вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;
- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости - это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча. Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади - несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу - проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше двигался вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации. После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки

составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении.

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45градусов. Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении.

Верхняя прямая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 м. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90°. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки - примерно 80 градусов). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх. Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча – силовая и без вращения – планирующая. Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую махом выносят по дуге сзади-вверх; при этом

правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80°) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх. Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м.

Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» - при ударе с тормозящим эффектом).

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

При обучении любому способу подачи подбор и последовательность подводящих упражнений и упражнений по технике примерно одинаковы.

Подводящие упражнения для обучения подачам мяча

1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.
2. подача мяча, установленного в держателе (рис. 6). При обучении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замковый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).
3. подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см – 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку.
4. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.

Упражнения по технике обучения подачи мяча

1. подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м и мяч направляют между ними. Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сеткой, рамы и т. п.
2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней прямой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т.п.
3. подачи после выполнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т. п. При этом условия выполнения упражнений надо приближать к игровым: занимающийся несколько раз блокирует, осуществляет серию

нападающих ударов, прием мяча с падением, затем подачу на силу или на точность.

4. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).

5. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок).

В процессе многолетней подготовки требования постепенно повышаются: от нижней подачи до сложных на силу, планирующих в прыжке. Нельзя форсировать события – сразу изучать верхнюю прямую подачу, но и нельзя сводить всю работу к изучению и совершенствованию одного способа – одной верхней прямой подачи.

Вопросы для самоконтроля.

1. Виды подач мяча.
2. Опишите технику нижней подачи мяча.
3. Опишите технику верхней прямой подачи мяча
4. Общие требования к подачам мяча.

Прием мяча с низу.

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

Прием мяча сверху 2-мя руками.

Это основной способ приема мяча в современной игре. Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом. В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено. Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20 градусов). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаст для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растет незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед

Прием мяча снизу одной рукой.

Может осуществляться в опорном положении и в падении. Таким образом, принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука,

ноги в нем не участвуют. Пальцы руки напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти. Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

Подводящие упражнения.

1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счет разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперед, вправо, влево и остановки.
2. Прием мяча, брошенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15 м.
3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.
4. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой.
5. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создает прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.

Упражнения по технике.

На начальном этапе обучения приему подачи обязательно использовать подачу нижнюю прямую, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т. п.).

1. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая передача в зону 3. Подача выполняется с расстояния 4-6 м от сетки из зоны 6, затем из-за лицевой линии, прием в 7-8 м от сетки. То же, первая передача в зону 2 и 4. После того как занимающиеся уверенно овладели навыком верхней подачи и освоились с приемом нижней подачи, надо приступать к формированию навыка приема верхней прямой (боковой) подачи и подачи в прыжке. Для этого выполняют последовательно все упражнения, которые приведены применительно к нижней подаче. Однако в игре применение верхней подачи в опорном положении и в прыжке вводится только тогда, когда навык приема подачи учащиеся осваивают достаточно прочно.
2. В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10 м. То же, подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки.
3. Занимающиеся располагаются в зонах 1, 6, 5 и 2, 3, 4. Остальные располагаются за лицевой линией на другой стороне. Первая серия – прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия – в зону 2, третья – в зону 4. Стоящие здесь игроки выполняют передачу над собой, ловят и возвращают

мяч. После каждой серии приемов (4-6 попыток) игроки меняются местами: из зоны 1 в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. После этого с приема подачи игроки идут к сетке, с передачи – на прием подачи. Потом подгруппы меняются ролями.

4. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя, вторая – верхняя; каждый занимающийся принимает две разных подачи подряд.

5. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и в зоне нападения. Подачи на заднюю линию выполняются верхние (прямые, боковые), в прыжке, ближе к сетке нижней прямой. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6-3, 5-4, 1-2.

Обучение приему мяча снизу и сверху с падением.

Обучению приему мяча с падением предшествуют акробатические упражнения, перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. После этого приступают к упражнениям с волейбольным мячом.

Подводящие упражнения.

1. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину. То же, с выпадом правой ногой вперед-вправо (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.

2. С набивным мячом в руках делают выпад правой ногой вперед-вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперед-вверх и выполнить перекат на бедро и спину.

3. Прием сверху двумя руками подвешенного мяча с падением и перекатом назад, то же снизу одной и двумя руками.

4. Прием сверху (снизу) подвешенного мяча с падением и перекатом в сторону на бедро (вправо и влево).

5. Прием мяча сверху и снизу с падением, мяч набрасывает или посылает передачей партнер.

6. Прием снизу одной рукой в падении вперед на руки перекатом на грудь-живот или со скольжением.

Упражнения по технике.

1. В парах: партнер создает различные условия для приема снизу и сверху с падением, посылая мяч передачей, ударом одной рукой, в опорном положении или в прыжке. То же, но партнеров разделяет сетка.

2. В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч через сетку в зону нападения и другие участки; второй, принимая мяч сверху с падением, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.

3. Прием подачи и нападающих ударов в различных зонах различными способами в опорном положении и в падении.

4. Прием мяча, отскочившего от сетки, на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки).

По мере овладения способами приема мяча вводят упражнения с чередованием приемов, создавая для этого необходимые условия (мяч направляют передачей, ударом, ударом через сетку, подачей).

Вопросы для самоконтроля.

1. Какие существуют приемы мяча?
2. Опишите технику выполнения приема мяча двумя руками.
3. Опишите технику выполнения приема мяча одной рукой.
4. В чем состоит отличие в технике приема мяча двумя руками и приема мяча одной рукой?
5. Какую роль играет сопровождение мяча руками при приеме мяча сверху двумя руками?

Прямой атакующий удар.

В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение.

В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх. Замах начинают с прогибания туловища, затем волейболист поднимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включается в работу правая (бьющая) рука. В фазе удара по мячу правая рука выпрямляется в локтевом суставе вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последовательным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади и сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки; напряжение будет увеличиваться при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти – основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и совершенствования техники атакующих ударов следует особое внимание уделять не силе удара, а его своевременности и направлению. В четвертой фазе игрок снижается и приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

Удар с переводом и поворотом туловища.

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

Удар с переводом и без поворота туловища

Здесь движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа. С точки зрения

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

Боковой атакующий удар.

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

Атакующий удар с задней линии.

Его в основном выполняют так же, как у сетки. Однако, здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекторию. Здесь действия игрока сходны с техникой подачи в прыжке. Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими. Как разновидность атакующего удара разрешается обман, при условии, что мяч не брошен и нет длительного сопровождения мяча рукой. Атакующий удар завершается в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или касается игрока соперника.

Освоение атакующих ударов во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации) волейболиста. При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод: изучаются заключительное движение (финальное усилие) – замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы по своему характеру для всех способов атакующих ударов.

Подводящие упражнения для обучения нападающим ударам.

1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбегу в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.
2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).
3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.

4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.
5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбегу.
6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе).
7. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.
8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячемета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.

Упражнения по технике выполнения нападающего удара с передачи.

1. Атакующие удары из зон 4, 2, 3 – направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низкие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему, длинные (через зону), из глубины площадки.
2. Нападающие удары «по линии» - из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах «по диагонали».
3. Нападающие удары на точность. Применяют мишени, обозначают определенные участки на площадке. Удары вначале несильные, а площадь попадания большая. Затем силу (скорость) ударов увеличивают, а площадь попадания уменьшают.
4. Нападение при противодействии блокирующих. Смысл упражнений в том, что блоком («блок-щитки», имитатор блока, блокирующий игрок на подставке) закрыто какое-либо направление и ударом надо послать мяч в другом направлении. При этом все заранее обусловлено: закрыта линия и удар по ходу или с переводом вправо (в зоне 4); закрыт «ход» - удар с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале «блок» ставят заранее, затем он появляется в последний момент.
5. Нападающие удары: прямой, с переводом, боковой из зоны 4 с передачи из глубины площадки (зоны 6, 1), из зоны 2 с передачи из зон 6, 5.
6. Чередование способов нападающих ударов по мере их изучения из зоны 4, 3, 2 с передач из зоны 3 и 2 и из глубины площадки.
7. Имитация нападающего удара и «обман» (двумя или одной рукой в прыжке). Организация упражнений та же, что и при изучении нападающих ударов.
8. Имитация нападающего удара и передача в прыжке («откидка»). Нападающий удар с откидки. Откидку вначале выполняют вперед, затем назад, за голову. Передачу на удар осуществляют после подбрасывания над собой, затем с «первой передачи».
9. Нападающий удар по блоку «в аут». Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зонах 2 и 4. Нападающий удар с переводом – от блока под острым углом к сетке. Поочередное выполнение ударов

по блоку и обманных ударов, обманных ударов и откидок.

10. Атакующие удары с задней линии из зон 2, 3, 4.

11. Выполнение нападающих ударов в системе нападения: со второй передачи игроком передней линии; первой передачи – удар или откидка и удар с откидки; через выходящего игрока задней линии из зон 1, 6, 5 (основные варианты).

12. То же, но при противодействии блокирующих. Заранее все обусловлено: какая зона закрыта, какой удар надо сделать и в каком направлении.

Вопросы для самоконтроля:

1. С какой целью применяются в игре волейбол нападающие удары?
2. Опишите технику выполнения прямого атакующего удара.
3. Опишите фазы прямого атакующего удара.
4. Виды нападающих ударов.
5. От чего зависит освоение атакующих ударов.
6. Когда заканчивается выполнение атакующего удара?

Блокирование. Суть блокирования заключается в том, чтобы своевременно поставить руки на пути мяча, направленного со стороны соперника атакующим ударом. А это во многом зависит от определенных качеств и способностей, которые развивают с помощью специальных подготовительных упражнений. Блокирование – прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры. Владение мастерством блокирования способно активно влиять на выигрыш очка. Блокирование может выполняться одним игроком – одиночное или двумя-тремя – групповое с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыжка. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предохранения лица следует кисти не разводить широко или одной рукой закрывать лицо. При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при попытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Блокирование - это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела

блокирующих выше верхнего края сетки. Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке.

Попытка блока - это действие по блокированию без касания мяча.

Блок считается состоявшимся, всякий раз, когда мяч задет блокирующим.

Коллективный блок выполняется двумя или тремя игроками, находящимися близко друг к другу, и является состоявшимся, если один из них касается мяча.

Касание мяча при блокировании.

Последовательные (быстрые и продолжительные) касания могут происходить у одного или более блокирующих игроков при условии, что эти касания сделаны во время одного действия. Касание на блоке не считается за касание команды. Следовательно, после касания на блоке команде предоставляется касания для возвращения мяча. Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке. Нельзя опускать сетку, чтобы облегчать условия для блокирования – искажаются пространственно-временные игровые характеристики как для атакующего удара, так и для блокирования (использовать подставку). Методическая последовательность освоения упражнений такая: вначале удары выполняют из одной зоны и в известном направлении, затем из двух соседних (4-3, 2-3), из трех (4, 3,2, 3,4 и т. Д.), двух дальних (4,2,4,2) также в известном для блокирующего направлении из каждой зоны.

1. Задерживание мячей (резиновых, из поролона) над сеткой имитатором блока, мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие», блокирование «блок-щитками», стоя на подставке. Броски выполняют вначале в одном, затем в различных направлениях и из разных зон.

2. Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выполняемых по мячу, установленному в держателе. То же, стоя на площадке, задерживание мячей имитатором блока; от удара по мячу в держателе.

3. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета (предварительно отбивают подвешенный мяч). То же, с обманными действиями подбрасывающего.

4. Блокирующий на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему.

5. Нападающие удары выполняют из двух соседних зон (4-3, 2-3), дальних (2-4); блокирующий знает, из какой зоны будет выполнен удар и в каком направлении (сигнал дается с опережением передачи на удар).

6. Обучение групповому блокированию происходит в такой же последовательности, как и обучение одиночному. Основное внимание уделяется согласованности действий блокирующих: своевременность прыжка и выноса рук над сеткой, «плотность» блока. Условия выполнения блокирования постепенно усложняются. Если зона, откуда будут производиться нападающие удары, известна, то варьируют передачи

(средние, высокие, низкие, из глубины площадки, стоя лицом и спиной к нападающему), способы ударов (прямой, боковой, с переводом вправо, влево), направления («диагональ», «линия») и т.п. Если зона неизвестна, то удары чередуют от боковых линий и в глубине площадки – вначале это соседние зоны, затем дальние, с задней линии. Причем передачи вначале высокие, затем средние и низкие.

Взяв за основу эти указания и упражнения, представленные в разделе передач и нападающих ударов, можно составить упражнения для совершенствования навыков блокирования. Здесь внимание должно быть сосредоточено на совершенном овладении навыками индивидуального (одиночного) блокирования. Это важно для успешного построения индивидуальной защиты над сеткой и во взаимодействии на блоке двух (трех) игроков.

1. Блокирующий игрок на подставке, атакующие удары выполняются из зон 4 или 3 с передачи из зоны 2. Из какой зоны будет выполнен удар, блокирующий не знает, но ему известно направление удара из каждой зоны. То же, но блокирующий игрок стоит на площадке, блокирование в прыжке.
2. Блокирующий игрок на подставке, удары выполняются из зоны 4 или 2 с передачи из зоны 3, стоя лицом и спиной к нападающему: зона удара неизвестна, направления ударов известны. То же, но блокирующий на площадке, блокирование в прыжке.
3. Блокирующий игрок на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Направление удара и зона неизвестны. То же, но блокирующий игрок стоит на площадке, блокирование в прыжке.
4. Блокирующий на подставке, на противоположной стороне выполняют групповые тактические действия в нападении, в них участвуют игроки зон 4, 3 и 2 с передачи связующего игрока. Зона и направления удара неизвестны блокирующему игроку. То же, но блокирующий игрок стоит на площадке. До сих пор речь шла об индивидуальном блокировании. Но в одиночку сложно противоборствовать трем, а при подключении игрока задней линии и четверем бомбардирам. Поэтому для волейбола характерно групповое блокирование (вдвоем, втроем). Обучение групповому блокированию и совершенствование происходит в такой же методической последовательности, как и индивидуальному. Главное здесь успешное согласование действий блокирующих.
5. Блокирующих на подставке трое, нападающие удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания. Блокирование вдвоем ударов из зон 4 и 2, втроем удара из зоны 3. Направление ударов вначале известно, затем нет. То же, но блокирующие стоят на площадке.
6. То же, что 5, но удары выполняются с передачи связующего игрока на границе зон 3 и 2. Мяч связующему игроку направляют из глубины площадки, кому будет вторая передача блокирующие игроки не знают. То же, с приемом подачи.

Вопросы для самоконтроля.

1. Блокирование один из способов приема атакующих ударов.
2. Цель технического приема волейбола блокирования.
3. Опишите технику выполнения блокирования.
4. Касание мяча при блокировании.
5. Отличие группового блока от одиночного.
6. Какой игрок может выполнить блокирование атакующего удара?
7. Кто из игроков может выполнить прием мяча от блока?

Глава 4

ПРАВИЛА ИГРЫ

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным. Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3-5м и от лицевых – 5-8м. Высота свободного пространства над игровым полем – 12,5м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях.

Линии на площадке.

Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Средняя линия. Ось средней линии разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 x 9 м каждая. Эта линия проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой. Линия атаки. На каждой площадке линия атаки наносится в 3-х метрах сзади от средней линии и продолжена 5-ю линиями (15 см) с интервалами 5 см за боковыми линиями.

Зоны и места.

Передняя зона. На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону). Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

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 от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зона замены. Зона замены – это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

Места разминки. Для официальных соревнований ФИВБ места разминки размером приблизительно 3 x 3 м расположены за пределами свободной зоны в обоих углах со стороны скамеек команд.

Места для удаленных, оборудованные двумя стульями, располагаются в свободной зоне за продолжением лицевой линии. Они могут быть ограничены красной линией шириной 5 см.

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травм для игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. Для официальных соревнований ФИВБ разрешается только деревянное или синтетическое покрытие. Любое покрытие должно быть предварительно утверждено ФИВБ. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета. Для официальных соревнований ФИВБ белый цвет линий является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга. На открытых площадках разрешен уклон 5 мм на 1 м для дренажа. Линии площадки, изготовленные из твердых материалов, запрещены.

Сетка и стойки

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см. Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки. Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого. Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскостью перехода. Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0 м

за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м, и желательно, чтобы они были регулируемыми. Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

Структура. Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10 см. Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см (сложенная вдвое белая парусина, прошитая по всей длине). На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится гибкий трос для крепления сетки к стойкам и натяжения. Внизу сетки (без горизонтальной ленты) находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

Мячи

Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИВБ. Его окружность

65-67 см и вес 260-280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/см² (от 294,3 до 318,82 мБар или гПа).

Участники игры

Состав команды. Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача. Один из игроков является капитаном команды и должен быть отмечен в протоколе. Либери не может быть капитаном. Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче. Когда тренер и капитан команды подписали протокол, записанные игроки не могут быть изменены.

Размещение команды. Не участвующие в игре игроки должны сидеть на скамейке команды или находиться в своем месте разминки. Тренер и другие члены команды должны сидеть на скамейке, но могут временно покинуть ее. Скамейки команд располагаются рядом со столиком секретаря, за пределами свободной зоны. Только членам команды разрешено сидеть на скамейке во время матча и принимать участие в разминке.

Игровая форма. Цвет и дизайн футболок, трусов и носков для команды должен быть однообразным (кроме Либери). Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 24. Запрещается играть в форме без официальных номеров или цвета, отличного от других игроков (исключение – для Либери по цвету формы).

Капитан. Перед матчем капитан команды подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке. Во время матча капитан команды действует как игровой капитан, когда он в игре. Когда капитан команды не играет на площадке, тренер или сам капитан назначает другого игрока на площадке, но не либери, принять на себя обязанности игрового капитана.

Тренер. На протяжении матча тренер руководит игрой своей команды, находясь за пределами игровой площадки. Он определяет стартовые составы и расстановки, замены и берет тайм-ауты. По этим вопросам он контактирует со вторым судьей. Перед матчем тренер записывает или проверяет в протоколе фамилии и номера своих игроков и затем подписывает его.

Во время матча тренер:

- перед каждой партией дает секретарю или второму судье должным образом заполненную и подписанную карточку расстановки,
- сидит на скамейке команды ближе всех к секретарю, но может временно покинуть ее,
- запрашивает тайм-ауты и замены,
- может давать инструкции игрокам на площадке. Тренер может давать эти инструкции стоя, или двигаясь в пределах свободной зоны от скамейки его команды до места разминки, не мешая и не задерживая матч.

Игровой формат.

Набор очка. Команда набирает очко:

- при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;
- когда команда соперника совершает ошибку;
- когда команда соперника получает замечание.

Ошибка. Всякий раз, когда команда совершает ошибку, судьи фиксируют ее и определяют наказания в соответствии с настоящими Правилами:

- Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка.

- Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.

Последствия выигрыша розыгрыша мяча

- Розыгрышем мяча являются игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры.

- Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать;

- Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать.

Выигрыш партии. Партия (кроме решающей – 5-й) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В

случае равного счета 24–24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25).

Выигрыш матча. Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии. При счете партий 2–2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Неявка и неполная команда. Если команда отказывается играть, она объявляется не явившейся, и проигрывает матч с результатом 0–3 в матче и 0–25 в каждой партии. Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется не явившейся. Команда, объявленная НЕПОЛНОЙ в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда–соперник получает очки или очки и партии, необходимые для победы в партии или в матче. Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

Жеребьевка. Перед матчем первый судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. Перед решающей партией должна быть проведена новая жеребьевка. Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов команд.

Победитель жеребьевки выбирает любое из двух:

- право подавать или принимать подачу,

- или сторону площадки

Расстановка команды. В игре всегда должны участвовать по шесть игроков от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии. Перед началом каждой партии тренер представляет начальную расстановку своей команды в карточке расстановки. Игроки, которые не включены в начальную расстановку на данную партию, являются в этой партии запасными (кроме Либеро).

Позиции. В момент удара подающим по мячу, игроки каждой команды

должны находиться в пределах своей собственной площадки и в порядке перехода (исключая подающего). Позиции игроков пронумерованы следующим образом:

- три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции 4 (передний-левый), 3 (передний-центральный) и 2 (передний-правый);
- другие три игрока являются игроками задней линии и занимают позиции 5 (задний – левый), 6 (задний – центральный) и 1 (задний – правый).

Соответствующие позиции между игроками:

- каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней
- игроки передней линии и игроки задней линии должны, соответственно, быть расположены горизонтально в вышеуказанном порядке. Положения игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью площадки следующим образом: по крайней мере, часть стопы каждого игрока передней линии должна быть ближе к средней линии, чем стопы соответствующего игрока задней линии; по крайней мере, часть стопы каждого правого (левого) бокового игрока должна быть ближе к правой (левой) боковой линии, чем стопы центрального игрока его линии.
- После подачи мяча игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

Ошибка в расстановке:

- Команда совершает позиционную ошибку, если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим.
- Если подающий игрок совершает ошибку на подаче при ее выполнении, то ошибка подающего превалирует над позиционной ошибкой.

Позиционная ошибка приводит к следующим последствиям:

- команда наказывается проигрышем розыгрыша;
- игроки занимают свои правильные позиции.

Переход. Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется всю партию. Когда принимающая команда получает право подавать, игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т.д.

Ошибки при переходе. Ошибка при переходе считается совершенной, когда подача не выполнена в соответствии с порядком перехода.

Это приводит к следующим последствиям:

- команда наказывается проигрышем розыгрыша;
- порядок перехода игроков исправляется.

Замена игроков. Замена – это акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме Либеро). Замена требует разрешения судьи. В каждой партии команде разрешено максимум 6 замен.

Одновременно могут быть заменены один и более игроков. Игрок начальной расстановки может выйти из игры и возвратиться, но только один раз в партии и только на позицию заменившего его игрока. Заменяющий игрок может войти в игру только один раз в партии на место игрока начальной расстановки, и может быть заменен игроком, которого он заменил.

Исключительная замена означает, что любой игрок (кроме Либеро), не находившийся в момент травмы на площадке, может заменить травмированного игрока. Замененному травмированному игроку не разрешается вернуться в игру. Исключительная замена ни при каком случае не может считаться как обычная замена. Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть заменен по правилам замены игроков. Если это невозможно, то команда объявляется неполной. Когда команда произвела неправильную замену, и игра была возобновлена, должна осуществляться следующая процедура:

- команда наказывается проигрышем розыгрыша;
- замена исправляется, очки, набранные провинившейся командой после совершения ошибки, аннулируются. Очки соперника сохраняются.

Игровые действия

Состояние игры

Мяч в игре – мяч находится в игре с момента удара при подаче, разрешенный первым судьей.

Мяч вне игры – мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей.

Мяч «в площадке» - мяч считается «в площадке», когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии.

Мяч «за» - мяч считается «за» когда:

- часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;
- он касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;
- он касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент;
- он пересекает вертикальную плоскость сетки, целиком или частично находясь за пределами плоскости переход;
- он полностью пересекает плоскость под сеткой.

Удары (касания) команды. Команде дано право максимум на 3 удара (в дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку «четыре удара». Ударами команды считаются не только преднамеренные удары игроков, но, также, неумышленные соприкосновения с мячом.

Последовательные касания. Игрок не может ударить мяч два раза подряд.

Одновременные касания. Два или три игрока могут касаться мяча одновременно. Когда два (три) партнера касаются мяча одновременно, то это считается как два (три) удара (исключая блокирование). Если они пытаются дотянуться до мяча, но только один из них касается его, то засчитывается

один удар. Столкновение игроков не считается ошибкой. Когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, то команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара. Если такой мяч уходит «за», то это считается ошибкой команды на противоположной стороне. Если одновременные соприкосновения двумя соперниками приводят к «захвату», то это является «обоюдной ошибкой» и розыгрыш повторяется.

Характеристики удара (касания). Мяч может касаться любой части тела. Мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении. Мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.

Исключения:

- При блокировании последовательные соприкосновения могут быть сделаны одним или более блокирующим (ими), при условии, что соприкосновения состоялись во время одного действия.
- При первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно, при условии, что эти касания случаются во время одного действия.

Ошибки при игре мячом

- Четыре удара: команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника;
- Удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета в пределах игрового поля для того, чтобы дотянуться до мяча;
- Захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным.
- Двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд и мяч касается различных частей его тела последовательно.

Мяч, пересекающий сетку. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах плоскости перехода. Плоскость перехода это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом:

- снизу – верхним краем сетки;
- по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением;
- сверху - потолком. Мяч, который пересек плоскость сетки в свободную зону соперника, полностью или частично через внешнее пространство, может быть возвращен, не нарушая правила 3-х касаний, и при условии, что:
- не было касания площадки соперника игроком;
- возвращаемый мяч вновь пересекает плоскость сетки полностью или частично через внешнее пространство на этой же стороне площадки. Команда соперника не может препятствовать такому действию.

Мяч, касающийся сетки. При переходе через сетку мяч может касаться ее. Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если команда не нарушила правило 3-х касаний. Если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение, то розыгрыш аннулируется и переигрывается.

Перенос рук через сетку. При блокировании, блокирующий может касаться мяча в другую сторону сетки, при условии, что он не мешает игре соперника, до или во время нападающего удара последнего. Игроку разрешено переносить руку через сетку после атакующего удара, при условии, что сам удар был выполнен в пределах его собственного игрового пространства.

Проникновение под сеткой. Разрешено проникать в пространство соперника под сеткой, при условии, что это не мешает его игре. Переход на площадку соперника через среднюю линию:

- разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) или кистью (кистями) при условии, что какая-нибудь часть переносимой стопы (стоп) или кисти (кистей) касается средней линии или находится прямо над ней;
- запрещено касаться площадки соперника любой другой частью тела;
- игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры;
- игроки могут проникать в свободную зону соперника, при условии, что они не мешают его игре.

Соприкосновение с сеткой. Соприкосновение с сеткой или антенной не является ошибкой, исключая, когда игрок касается их во время игрового действия мячом или это мешает игре. После того как игрок ударил мяч, он может касаться стоек, шнуров или любого другого предмета за пределами общей длины сетки, при условии, что это не мешает игре.

Ошибки игрока у сетки:

- Игрок касается мяча или соперника в пространстве соперника до или во время атакующего удара соперника.
- Игрок проникает в пространство соперника под сеткой, мешая игре последнего.
- Игрок проникает на площадку соперника.
- Игрок касается сетки или антенны во время его игрового действия мячом или мешает игре.

Попытка блока. Попытка блока — это действие по блокированию без касания мяча.

Состоявшийся блок. Блок считается состоявшимся, всякий раз, когда мяч задет блокирующим.

Касание мяча при блокировании. Последовательные (быстрые и продолжительные) касания могут происходить у одного или более блокирующих при условии, что эти касания сделаны во время одного действия. Касание на блоке не считается за касание команды. Следовательно, после касания на блоке команде предоставляется касания для возвращения мяча. Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке.

Блокирование подачи. Блокировать подачу соперника запрещается.

Перерывы. Обычными перерывами в игре являются тайм-ауты и замены игроков.

Количество обычных перерывов. Каждой команде дано право максимум на два тайм-аута и на шесть замен игроков в каждой партии.

Запрос обычных перерывов. Перерывы могут быть запрошены тренером или игровым капитаном и только ими. Запрос осуществляется соответствующим жестом, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

Тайм-ауты и технические тайм-ауты. Все тайм-ауты, которые запрашиваются, длятся 30сек.

Замена игрока. Замена должна проводиться в пределах зоны замены. Замена должна длиться столько времени, сколько необходимо для записи замены в протокол и разрешения игрокам выйти и войти на игровую площадку. В момент запроса замены заменяющий игрок (и), должен быть готов к ней и находиться рядом с зоной замены. Если эти требования не выполнены, замена не предоставляется, а команда подвергается санкции за задержку игры.

Перерывы. Все перерывы между партиями продолжаются 3 минуты. В течение этого времени происходит смена площадок и запись расстановки в протокол. По просьбе организаторов перерыв между 2-й и 3-й партиями может быть увеличен компетентным лицом до 10 минут.

Смена площадок. После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии. В решающей партии, по достижении одной командой 8 очков, команды без задержки меняются площадками, и расстановка игроков остается прежней. Если смена сторон не была выполнена в момент, когда лидирующая команда набрала 8 очков, то она должна быть произведена сразу после выявления этой погрешности. Счет, достигнутый ко времени смены сторон площадки остается прежним.

Игрок-либеро. Каждая команда имеет право назначить среди 12 игроков одного специализированного защитного игрока «Либеро». Либеро должен быть записан в протокол перед матчем в специальной колонке, отведенной для этого. Его номер должен быть также записан в карточку расстановки на 1-ую партию. Либеро не может быть ни капитаном команды, ни игровым капитаном. Либеро должен носить форму, которая должна быть контрастна по цвету с другими футболками членов команды. Форма Либеро может иметь другой дизайн, но должна быть пронумерована аналогично форме других членов команды. Либеро разрешается заменять любого игрока на задней линии. Он ограничен играть, как игрок задней линии и ему не разрешается выполнять атакующий удар с любого места (включая игровую площадку и свободную зону), если в момент касания мяч находился полностью выше верхнего края сетки. Он не может подавать, блокировать или пытаться блокировать. Либеро может быть замещен только тем игроком, которого он заменил ранее. Либеро и замещаемый игрок может выходить или покидать площадку только через боковую линию перед скамейкой его команды между линией зоны атаки и лицевой линией.

Судьи, их обязанности и официальные сигналы.

Судейская бригада на матч состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья
- второй судья
- секретарь
- четыре (два) судьи на линии

Только первый и второй судья могут давать свисток во время матча:

- Первый судья дает сигнал на подачу, чем начинается каждый розыгрыш мяча;
- Первый и второй судья дают сигнал об окончании розыгрыша, при условии, что они не сомневаются в ошибке и определили ее характер.
- Они могут давать свисток во время перерыва в игре для обозначения того, что они разрешают или отклоняют запрос команды. Немедленно после свистка судьи об окончании розыгрыша, он должен показать официальными жестами.

Полномочия. Первый судья руководит матчем от начала до конца. Он руководит всей судейской бригадой и участниками команд. Во время матча его решения являются окончательными. Он имеет право отменять решения других членов судейской бригады, если считает, что они ошибочны. Он может, даже, заменить члена судейской бригады, который не выполняет правильно свои обязанности.

- проводит жеребьевку с капитанами команд;
- контролирует разминку команд.

Секретарь. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи, лицом к нему. Секретарь ведет протокол в соответствии с Правилами, взаимодействуя со вторым судьей.

Судьи на линии. Если используется только двое судей на линии, то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, в 1-2 м от углов. Каждый из них контролирует боковую и лицевую линии на его стороне.

Жесты судей. Судьи должны показывать официальными жестами причину своих свистков (характер совершенной ошибки или цель разрешенного перерыва). Жест некоторое время выдерживается и, если он показывается одной рукой, используемая рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибки или выразила просьбу. Судьи на линии должны показывать официальными сигналами флагом характер ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / И.С. Барчуков; под общ.ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.
2. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. Методическое пособие. – М.: ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. – 56 с.
3. Волейбол: учебник / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М.:

Физическое образование и наука, 2000. – 360 с.

4. *Грачев О.К.* Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. Доцента Е.В. Харламова. – 2-е изд. – Ростов Н/Д: Издательский центр «Март», 2011. – 464 с. (Серия «Учебный курс»)

5. *Железняк Ю.Г. Портнов Ю.М.* Спортивные игры.- М.: Издательский центр «Академия»,2002.-520 с.

6. *Железняк Ю.Д.* Волейбол: У истоков мастерства/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Изд-во Фаир-пресс, 1998. –336 с.

7. *Каширин В.А.* Структурный подход к развитию ловкости у волейболистов / В.А. Каширин, А.В. Бурцев, Л.Д. Назаренко.– Ульяновск: УлГУ, 2009. – 132 с.

8. Клещев Ю.Н. Волейбол – (Серия «Школа тренера») – М.: ФиС, 2005.–400 с.

9. *Мещерякова О.Н., Вучева В.В., Магин В.А.* Волейбол: учебное пособие. – Изд-во: Ставрополь СГУ, 2011. -168 с.

10. *Фурманов А.Г.* Волейбол / А.Г.Фурманов. – Современ.шк., 2009.– 240 с.

11. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.