

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

К.Н. Сизоненко

ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА
Учебное пособие

Благовещенск
2020

ББК 75.569я73

С34

Рекомендовано

учебно-методическим советом университета

Рецензенты:

Е.В. Токарь, профессор кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед. наук

К.Н. Сизоненко

С34 Волейбол для студентов вуза: учебное пособие / Е.В. Токарь. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2020. – 29 с.

Волейбол является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств, совершенствование технических и тактических приемов повышает интерес студентов к волейболу, способствует улучшению спортивного мастерства.

В учебном пособии рассмотрена история развития волейбола. Большое внимание уделяется описанию техники основных элементов игры. Рассмотрены особенности самостоятельных занятий.

Пособие адресовано студентам, изучающим элективную дисциплину по физической культуре и спорту «Спортивные игры», а также преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий по волейболу, а также расширению знаний по данному виду спорта.

В авторской редакции

© Сизоненко К.Н., 2020

© Амурский государственный университет, 2020

ВВЕДЕНИЕ

Основные образовательные программы высшего образования по всем специальностям и направлениям подготовки предусматривают изучение элективных дисциплин по физической культуре и спорту. В Амурском государственном университете – это «Общая физическая подготовка», «Спортивные игры», «Легкая атлетика». В начале 2 семестра студентам необходимо выбрать одну из вышеперечисленных дисциплин для практических занятий.

Среди студентов Амурского государственного университета пользуется большой популярностью элективная дисциплина «Спортивные игры». В рамках изучения данной дисциплины, студенты осваивают такие спортивные игры, как баскетбол и волейбол. В данном учебно-методическом пособии рассмотрим методические особенности занятий волейболом.

Преимущества этой общей доступной спортивной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности. Занятия волейболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития студентов. В волейбол можно играть круглый год. Эти занятия способствует укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций. Поэтому волейбол широко используется в качестве оздоровительного средства. Проведение разнообразных занятий по волейболу со студентами воспитывают выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время занятий приучает студентов коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА

Волейбол, появился 1895 г. в США и быстро стал популярным в разных странах, особенно на европейском континенте. Первоначально это была игра-различение. Мяч подолгу находился в воздухе, так как большое количество игроков в команде (8-10 человек) и слабая техника нападения подолгу не позволяли мячу упасть на площадку. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затруднявшие защитные действия соперников. Это привело к выделению основных технических приемов: подача, передача, нападающий удар, блок. Менялась и тактика игры. Если первоначально вся тактика сводилась к равномерной расстановке игроков на площадке, то усложнение игры сделало необходимым согласованные групповые и командные действия. Волейбол становился коллективной игрой.

В 1947 г. была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ). Развитие волейбола пошло ускоренными темпами. Стали проводиться первенства Европы и мира, разыгрывается Кубок европейских чемпионов. В 1964 г. волейбол включён в программу Олимпийских игр. Весомый вклад в становление мирового волейбола внесли российские смены.

Волейбол в России. У нас в стране волейбол появился в 1920-1921 гг. в г. Казани, Нижнем Новгороде и в других городах Поволжья. С 1925 г. он активно развивался на Украине, на Дальнем востоке. Активным популяризатором спортивного волейбола выступила созданная в 1923 г. по инициативе Ф. Э. Дзержинского физкультурно-спортивное общество «Динамо». В 1925 г. в Москве были утверждены первые в нашей стране официальные правила по волейболу, по которым вскоре (в 1926-м г.) были проведены первые соревнования. В этом же году была проведена первая междугородная встреча между волейболистами Москвы и Харькова. А уже в 1928 г. на Всесоюзной спартакиаде в Москве впервые был разыгран всесоюзный чемпионат по волейболу среди мужских и женских команд. Встречи на Спартакиаде способствовали единому толкованию правил соревнований, убедили в необходимости коллективных командных действий. После этого волейбол повсеместно стал массовым видом спорта. К при-

меру, площадки Центрального парка культуры и отдыха в Москве собирали сотни волейболистов и тысячи болельщиков. Не менее популярным был волейбол в других городах страны.

Привлечению молодёжи к занятиям волейболом способствовал введённый в 1931-1932 гг. физкультурный комплекс ГТО, одной из задач которого было улучшение общей физической подготовленности занимающихся спортом. На этой базе повышалась мастерство волейболистов, расширялись технические возможности игроков и команд. Волейбол становится в полном смысле слова спортивной игрой. Его включали в программу многих крупных соревнований. В 1932 г. была создана Всесоюзная секция волейбола, а с 1933 г. стали регулярно проводиться первенства страны.

Первые международные встречи наши волейболисты провели в 1935 г. с командами Афганистана. В двух играх победили советские Спортсмены.

Великая отечественная война 1941-1945 гг. существенно затормозила развитие волейбола. Лишь в воинских частях его продолжили применять как средство общей физической подготовки солдат и офицеров. Но уже в 1943 г. наметилось оживление на волейбольных площадках в тылу страны. В этом году были разыграны первенства по волейболу в Москве, Тбилиси, Баку и в других городах. С 1945 г. возобновились игры на первенство страны.

Победное шествие советского волейбола на международной арене началось в послевоенные годы. В 1947 г. на Всемирном фестивале демократической молодёжи в Праге наши спортсмены выиграла у всех команд и стали победителями волейбольного турнира. В 1948 г. Всесоюзная федерация волейбола стала полноправным членом Международной федерации волейбола и советские волейболисты получили возможность участвовать в многочисленных международных встречах и турнирах. Популярность волейбола в мире продолжала расти. Проводились первенства стран и континентов. Встал вопрос о включении его в программу летних Олимпийских игр. В 1957 г. сессия Международного олимпийского комитета приняла решение признать волейбол олимпийским видом спорта. Из года в год росло количество международных соревнований и

турниров. С 1965 г. установилась такая их последовательность проведения по годам: волейбольный турнир на Олимпийских играх, в следующем году – кубок мира, затем – первых стран мира, затем – первенство Европы и наконец – вновь Олимпийские игры.

Контрольные вопросы

1. В каком году и в какой стране впервые появился волейбол?
2. Опишите первые правила игры в волейбол.
3. В каком году была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ).
4. В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?
5. Расскажите об истории возникновения и развития волейбола в России.

2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Техника игры волейбол подразделяется на технику нападения и технику защиты. Как в нападении, так и в защите выделяют: стойки и перемещения; технику владения мячом.

Во время игры волейболист перемещается по площадке. Целью этих перемещений является выбор наилучшего места для приема мяча, для выполнения других технических приемов. Максимальная готовность к перемещениям – вот что главное в стартовых стойках игрока.

Стойки различаются по степени сгибания ног: основная, высокая, низкая. Основная стойка (рис. 1): ноги на одном уровне и слегка согнуты, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга, туловище несильно наклонено вперед, руки согнуты перед собой. Приняв определённую стойку, одни игроки стоят неподвижно (статическая стойка), другие двигаются на месте переступанием или поскоками (динамическая стойка).

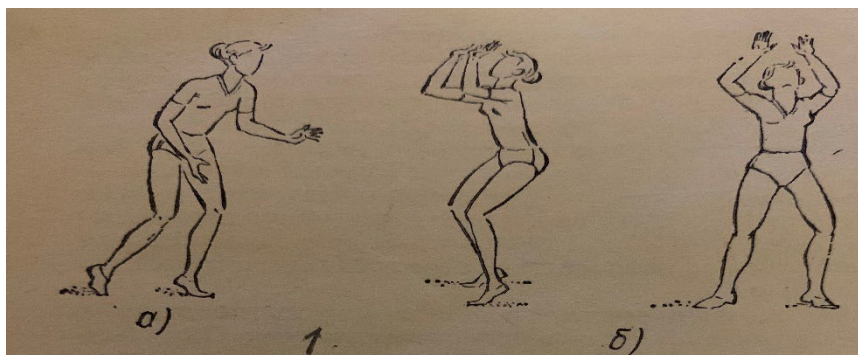


Рис. 1. Основная стойка волейболиста

Перемещения по площадке выполняются ходьбой, бегом или скачком.

Ходьба. Игрок ходит пригибным шагом, вынося ногу вперед слегка согнутой. Это позволяет сохранить стойку и быстро принимать необходимые исходные положения для выполнения технических приемов.

Бег. Быстрые перемещения по площадке и резкие изменения направлений выполняются бегом на слегка согнутых ногах. Последний беговой шаг наибо-

лее длинный, так как после него следует стопорящее движение (остановка, смена направления, выпрыгивание для нападающего удара или блока).

Скачок обычно выполняется после шага или бега, когда игровая ситуация заставляет предельно быстро занять новую позицию для выполнения технического приема.

Подачи. Технический прием, которым мяч вводится в игру, называется подачей. Общими деталями техники для всех видов подач являются устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу, переход волейболиста к последующим игровым действиям.

Различают четыре разновидности подач: нижняя прямая (рис. 2), нижняя боковая (рис. 3), верхняя прямая (рис. 4) и верхняя боковая (рис. 5).

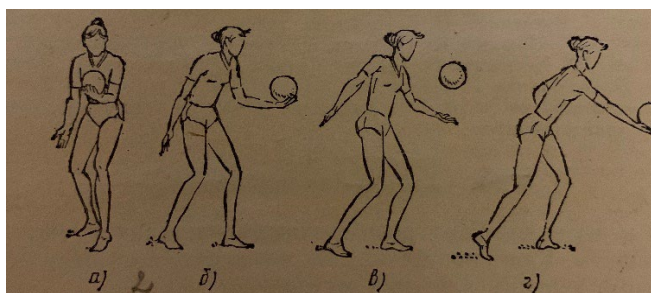


Рис. 2. Нижняя прямая подача

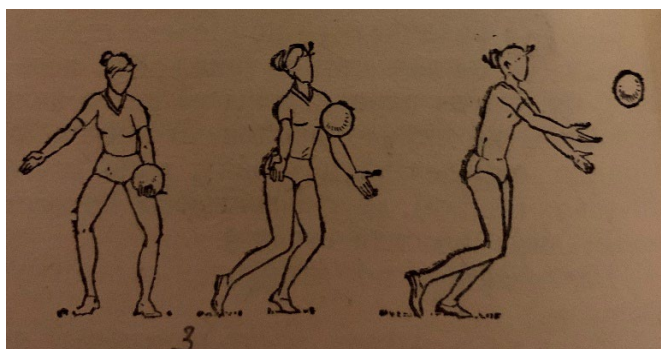


Рис. 3. Нижняя боковая подача

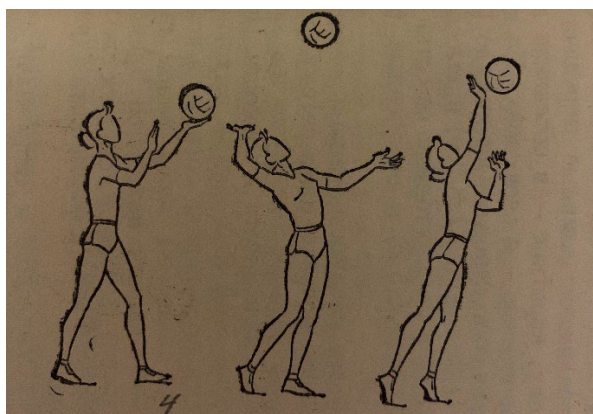


Рис. 4. Верхняя прямая подача

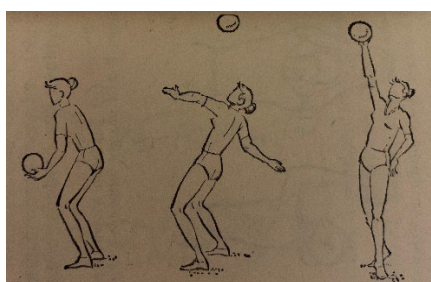


Рис. 5. Верхняя боковая подача

Так называемая планирующая подача (рис. 6) является разновидностью верхней подачи. Особенность «планирующей» подачи заключается в том, что удар по мячу наносится рукой, закрепленной в лучезапястном суставе, без всякого сопровождения (рис. 7). В результате этого мяч не вращается, а планирует, не имея строгой траектории полёта. Прием таких мячей затруднен.

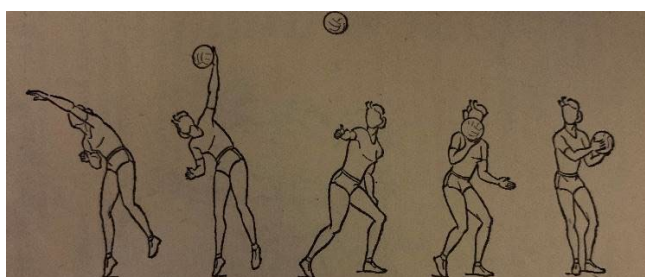


Рис. 6. Планирующая подача

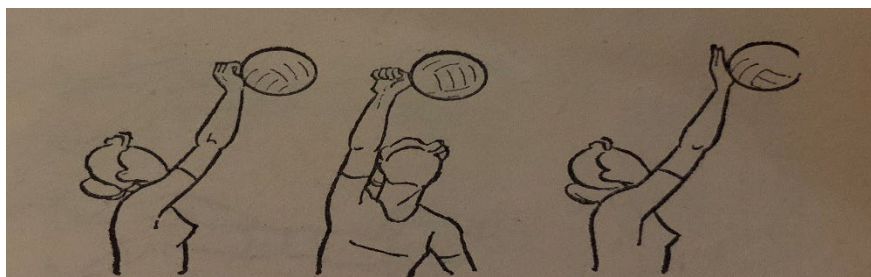


Рис. 7. Особенности выполнения планирующей подачи

Передачи. Технический прием, с помощью которого мяч направляется партнёру для продолжения игры или переправляется на сторону противника, называется передачей. По направлению относительно передающего различают передачи вперёд, над собой и назад. По длине траектории различают: длинные передачи – через зону; короткие – в соседнюю зону; укороченные – в свою зону. По высоте различают передачи низкие (до 1 м над сеткой), средние (до 2 м) и высокие (свыше 2 м), а по расстоянию от сетки – близкие (менее 0,5 м) и отдалённые (более 5 м).

Наиболее распространённой является передача двумя руками сверху (рис. 8, а). Её главные преимущества заключается в надёжности и точности. При выполнении передачи в исходном положении ноги игрока согнуты в коленях, руки вынесены перед лицом так, что большие пальцы находятся примерно на уровне бровей. Кисти рук слегка повернуты внутрь, концы пальцев образуют овал форме ковша. Пальцы оптимально напряжены.

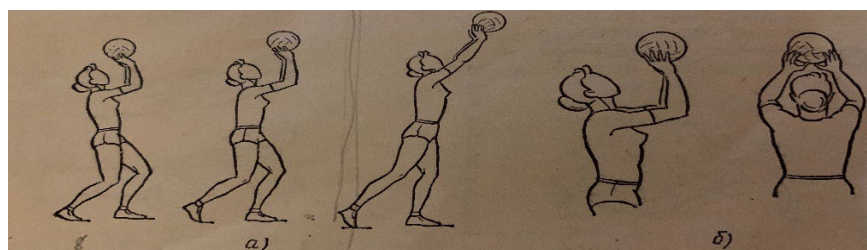


Рис. 8. Передача двумя руками сверху

При приближении мяча встречное движение к нему начинают ноги – они выпрямляются в коленных суставах и поднимают тело игрока. Вслед за этим движением включаются руки – они поднимаются и выпрямляются навстречу мячу. Основную амортизирующую нагрузку принимают на себя большие пальцы. Указательные (главным образом) и средние пальцы являются ударными. Безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч с баков, не захватывая его. Эти движения ног, туловища и рук, выполненные слитно, обеспечивают короткое касание мяча упругими пальцами, позволяют направить его в нужную точку по задуманной траектории.

Изучите позы и движения волейболиста при передаче двумя руками сверху, обратите внимание на положение ног, туловища и рук в основной стойке (рис. 8 а); расположение пальцев рук на мяче (рис. 8 б); движение волейболиста при передачах мяча вперёд, над собой и назад (рис. 8 в).

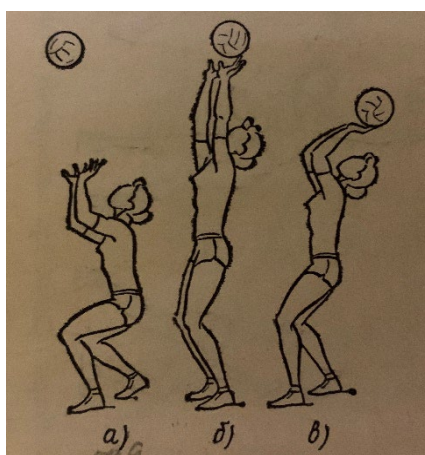


Рис. 8 (а, б, в). Позы и движения волейболиста при передаче двумя руками сверху

Другие виды передач применяются реже: двумя руками сверху в прыжке (рис. 10, а), одной рукой сверху (рис. 10, б), двумя руками снизу.

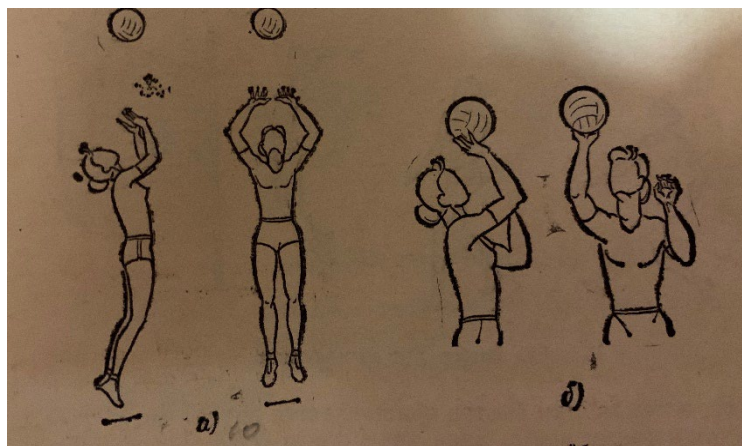


Рис. 9 (а, б). Виды передач: двумя руками сверху в прыжке (рис. 9, а), одной рукой сверху (рис. 9, б)

В современной игре передача – важный элемент организации нападения, связывающий защиту с атакой. Задача передающего игрока в связи с этим – создавать партнёрам наилучшие условия для атаки нападающими ударами. Каждый волейболист должен овладеть всем арсеналом быстрых и точных передач, уметь чередовать (менять) их по длине, высоте, направлению, своевременно выполнять отвлекающие действия.

Контрольные вопросы

1. Расскажите об особенностях техники игры в волейбол.
2. Опишите технику выполнения стоек волейболиста (основная, высокая, низкая).
3. Опишите технику выполнения перемещений по волейбольной площадке (ходьбой, бегом или скачком).
4. Перечислите разновидности подач мяча в волейболе. Опишите технику выполнения подач.
5. Перечислите разновидности передач мяча в волейболе. Опишите технику выполнения передач.

3. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ

3.1. Техника игры в нападении

Нападающие удары. Технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника, называется нападающим ударом. Скорость полёта мяча зависит от силы удара: чем сильнее удар, тем больше скорость, следовательно, его труднее принять. Различают прямой нападающий удар и боковой. И тот и другой – могут быть выполнены в прыжке с места или с разбега.

Прямой нападающий удар. Длина разбега колеблется от 2 до 4 м и состоит из двух – четырёх шагов (рис. 10). Первый шаг короткий, выполняется мягко, как бы крадучись, последний шаг длинный, выполняется в виде скачка. Прямая нога выносится вперёд и ставится на пятку, вслед за этим быстро приставляется другая нога. Туловище слегка отклоняется назад, руки внизу-сзади. Вместе с перекатом на носки ноги выпрямляются и выполняется прыжок: бьющая рука взмахом по кратчайшему пути поднимается над плечом.

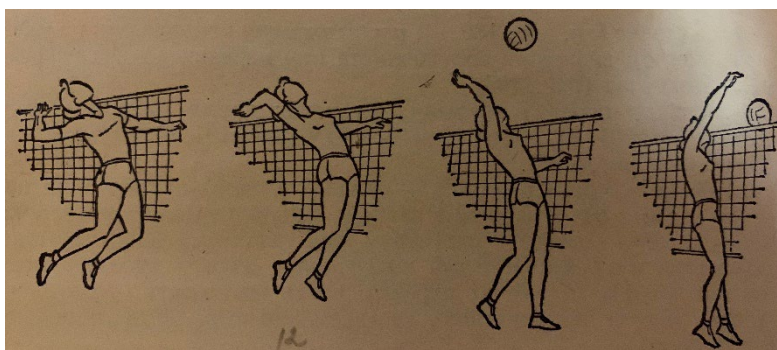


Рис. 10. Прямой нападающий удар

В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается. С этого момента начинается выполнение собственно нападающего удара. Первое движение – выведение вперед локтя бьющей руки. Бьющая рука, разгибаясь в локтевом суставе, начинает движение вперед и акцентированным движением кистью ударяет по мячу. Пальцы кисти в момент удара плотно сжаты, мяч

находится несколько впереди игрока. Приземление после удара выполняется на согнутые ноги с опущенными руками, что дает игроку возможность быстро начать перемещения в нужном направлении или выполнить повторный прыжок для блокирования.

Боковой нападающий удар (рис. 11) выполняется после широкого через сторону замаха бьющей рукой. Изменяя движение руки и кисти, можно выполнять также нападающие удары с переводом мяча вправо и влево.



Рис. 11. Боковой нападающий удар

3.2. Техника игры в защите

Техника защиты. В защите применяются те же стойки, что и в нападении, но чаще используются низкие стойки. Перемещения в защите также мало чем отличаются от перемещений в нападении – ходьба, бег, выпады и прыжки, однако выполняются они, как правило, стремительно, с резкими остановками, с быстрой сменой направлений, часто переходят прыжок или падение.

К противодействиям относятся приемы мяча и блокирование.

Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников. Основным в современном волейболе является прием мяча двумя руками снизу. Он является наиболее надёжным против возросшей мощи нападения, против сильных ударов и планирующих подач. При этом способе приема мяча туловище вертикально или слегка наклонено вперёд, прямые руки опущены вперёд-вниз, локти сближены, кисти вместе. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук (говорят –

«на манжет» см. рис. 12). Слегка напряженные прямые руки не быстрым движением в плечевых суставах поднимаются навстречу мячу; ноги в момент приема выпрямляются и туловище поднимается. Полезно после приема мяча выполнять (особенно начинающим волейболистам) некоторое сопровождение мяча руками: это позволит лучше усвоить движение; приняв мяч, точно адресовать его партнёрам.

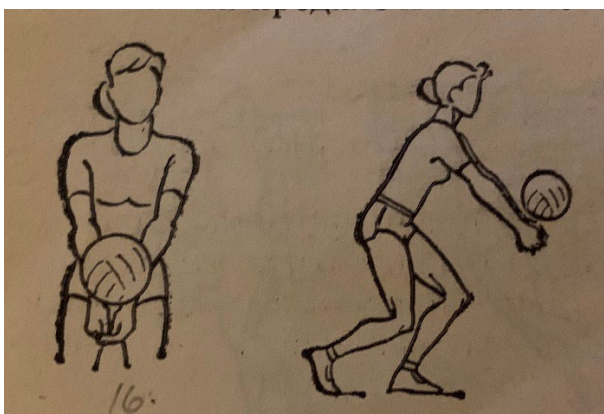


Рис. 12. Прием мяча

Прием мяча двумя руками сверху применяется против несильно летящих мячей, а также в случаях, когда другой способ приема нерационален. Так, игровая ситуация часто заставляет выполнять прием и направленную передачу с последующим падением на спину (рис. 13). В других же случаях прием двумя руками сверху аналогичен одноимённой передаче.

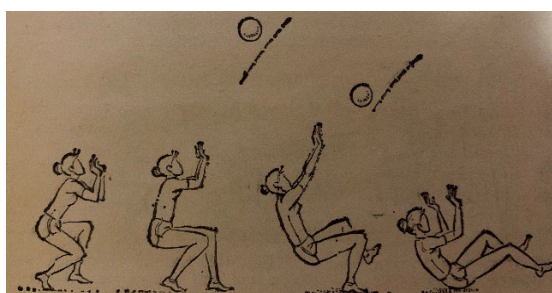


Рис. 13. Прием мяча двумя руками сверху с последующим падением на спину

Прием мяча одной рукой снизу считается не точным и применяется сравнительно редко, но, если мяч летит далеко от игрока и другим способом его принять невозможно, волейболист вынужден использовать этот прием. Прямая рука напряженно сжатыми пальцами преграждает путь мячу; ударное движение выполняется ладонью, кулаком, предплечьем или плечом. Ноги в этих движениях, как правило, не участвуют.

Одной рукой снизу в падении (рис. 14) мяч принимается после разбега и прыжка. Прежде чем освоить этот способ приема, следует научиться правильному приземлению. После приема мяча руки вытягиваются вперед и разводятся в стороны несколько шире плеч, ставятся на пол и медленно сгибаются в локтях, амортизируя силу падения. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра. Освоив элемент на гимнастических матах и на полу, его можно безопасно выполнять на грунтовых площадках.



Рис. 14. Прием мяча одной рукой снизу в падении

Блокирование. Технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется блоком, а действия защитников – блокированием.

На рис. 15 – стойка игрока, готовящегося к блокированию. Из этого положения приставным шагом, скачком или бегом защитник перемещается к предполагаемому месту блокирования. Последний шаг перед выпрыгиванием выполняется как напрыгивающий, стопорящий (по типу разбега перед нападающим ударом); другая нога приставляется на ширину плеч. Затем следует выпрыгивание. Движение начинают ноги, затем продолжают руки. При прибли-

жении мяча руки выпрямляются и ставятся на пути его движения; пальцы рук разведены и оптимально напряжены, кисти слегка согнуты, чтобы мяч направить вперёд-вниз на площадку противника. Такой блок называют неподвижным, в отличие от подвижного, при котором руки над сеткой перемещаются вправо или влево, в зависимости от полёта мяча и задуманного отскока. Важно, чтобы при блокировании мяч не проскочил между ладонями блокирующего, а также между его руками и сеткой.

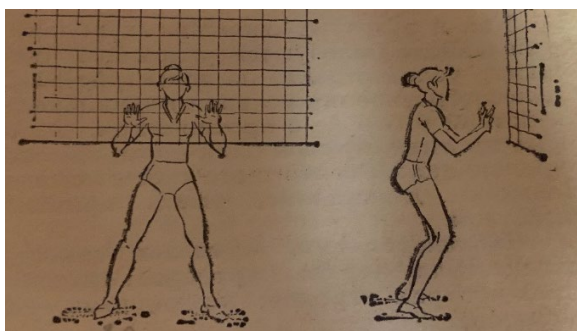


Рис. 15. Прием мяча одной рукой снизу в падении

Правильное расположение рук над сеткой при блокировании показано на рис. 16 а. Против сильного нападающего игрока применяется групповой блок.

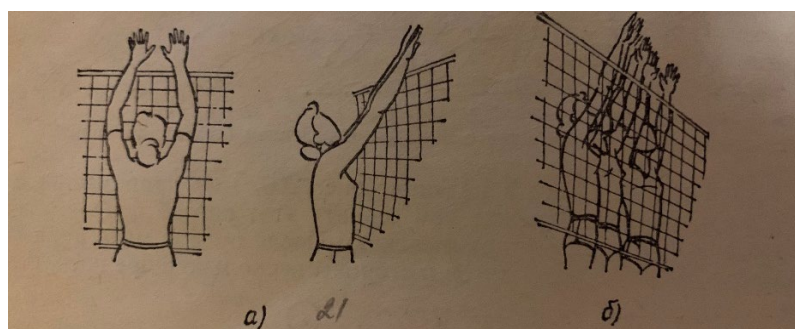


Рис. 16. Правильное расположение рук над сеткой при блокировании.

Контрольные вопросы

1. Расскажите об особенностях техники игры в нападении.
2. Назовите виды нападающих ударов и опишите технику их выполнения.
3. Расскажите об особенностях техники игры в защите.
4. Назовите способы приемов мяча и опишите технику их выполнения.
5. Назовите способы блокирования и опишите технику выполнения.

4. ТАКТИКА ИГРЫ

Как и в других спортивных играх, для записи тактических схем используются условными обозначениями (рис. 17).

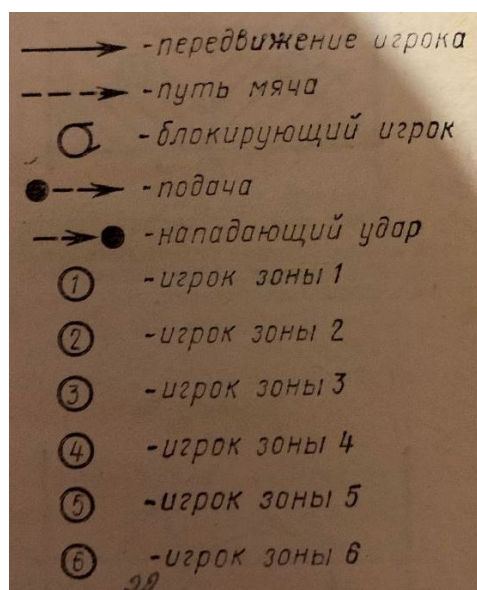


Рис. 17. Условные обозначения, которыми пользуются для записи тактических схем

Тактика в волейболе – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником. Основные задачи тактики – навязать противнику свой план игры, приспособиться к особенностям игры противника. Для этого все члены команды должны строго подчиняться

игровой дисциплине, уметь применять различные тактические действия. *Индивидуальными* называют самостоятельные действия игроков, осуществляемые без партнёров; *групповыми* – взаимодействия двух трёх-четырёх игроков; командными – взаимодействия всех игроков команды.

Тактика нападения. Какие же тактические задачи в нападении может решать один игрок индивидуальными действиями. Без мяча он может тактически правильно выбрать место для второй передачи, для нападающего удара. С мячом он может самостоятельно выбрать способ подачи, характер и направление передачи, разнообразить нападающие удары и т.д. Умелое применение подач затрудняет их прием, однако к однообразным подачам противник легко приспосабливается; изменив способ подачи, можно разрушать защитные противодействия соперников. В командах невысокого класса оправдывает себя тактика подачи на слабого игрока. В целом же успех индивидуальных тактических действий волейболиста зависит от его технической подготовленности, от умения видеть и понимать игру.

Решая часть командной задачи, часто взаимодействует не все игроки, а лишь два-три-четыре. Примерами групповых взаимодействий в нападении являются: взаимодействия принимающего подачу с пасующим (разводящим) игроком передней линии; взаимодействия пасующего игрока с принимающим подачу и игроком, готовым выполнить нападающий удар; взаимодействия нападающего с первой передачи – с другими нападающими (он может сам от удара отказаться и выполнить «откидку») и другое. Успех групповых взаимодействий зависит от взаимопонимания игроков, их высокой технической и тактической подготовленности, от наигранности простейших тактических комбинаций. Вот одна из них (рис. 18 а): приняв подачу, один из игроков команды направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне 3. Пасующий игрок зоны 2 смещается и передает мяч для нападающего удара назад через голову игроку зоны 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар. Однако, если противник успел разгадать замысел и поставил блок, пасующий игрок передает мяч игроку зоны 4, который выполняет нападающий удар.

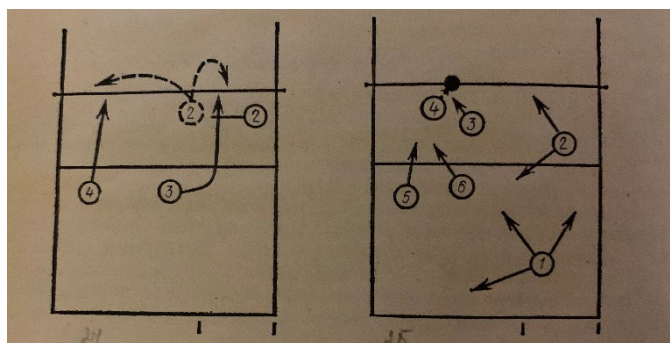


Рис. 18 а. Тактическая комбинация при нападении.

Рис. 18 б. Страховка нападающего игрока 4 зоны

Наиболее сложны взаимодействия для всех игроков команды. Для организации таких командных взаимодействий каждый игрок должен хорошо знать свои функции, а действия всех игроков команды должны быть приведены в систему. Примерами таких тактических систем являются: система нападения со второй передачи игрока передней линии; система нападения со второй передачи игрока задней линии; система нападения с первой передачи и с откидки; система подстраховки нападающих и другое.

На схеме (рис. 18 б) стрелками показаны возможные выходы игроков для подстраховки. Нападающий удар выполняет игрок зоны 4 с любой передачи. К нему подтягиваются в первую очередь ближайшие игроки зон 3, 5 и 6. Игроки зон 2 и 1 также готовы подстраховать отскочивший мяч.

Тактика защиты. Наблюдая за игрой грамотного защитника часто создается впечатление, что нападающие как будто специально направляют мяч в него. На самом же деле это происходит от того, что защитник умеет точно выбрать место своих защитных действий, предугадать атаку противника. В этом и заключается индивидуальное мастерство защитника: правильно выбрать место для приема подачи, при блокировании, при подстраховке. Это совсем не значит, что можно заранее встать на определенное место и ждать: надо уметь выбрать также и время выхода – не раньше и не позднее. Например, игрок, поставивший блок преждевременно, дает возможность противнику выполнить нападающий удар с обводкой. Это не исключает преждевременной постановки блока как

тактического варианта психологического воздействия на несильно бьющего игрока: слабо бьющий нападающий может отказаться от своего намерения и в место нападающего удара будет вынужден сделать лишь переброску мяча через сетку. Такие мячи не представляют трудности для защищающейся команды.

Групповые тактические взаимодействия чаще всего применяются при групповом блокировании (двойном или тройном), при приеме нападающих ударов, при страховке блокирующих игроков своей команды и в других случаях. При этом защитники руководствуются правилами: отвечай за свою зону и готовься помочь партнёру. Посмотрите схему (рис. 19). Игроки зон 3 и 2 ставят двойной блок в зоне 2. Их страхует игрок зоны 4, место которого, в свою очередь, страхует игрок зоны 5.

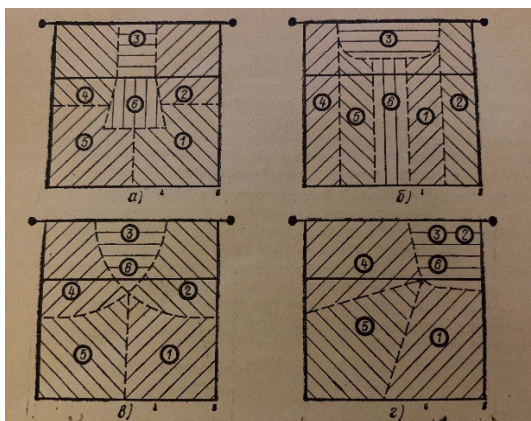


Рис. 19. Страховка блокирующих игроков

Командные взаимодействия в защите выражаются в расположении игроков при приеме подачи и нападающих ударов, в подстраховке сменившихся партнёров. На рис. 20 игроки передней линии ставят тройной блок. Защитники зон 5 и 1 перемещаются в 4 – 5 м от сетки с целью принять нападающий удар и подстраховать блокирующих соответственно в левой и правой половинах зоны нападения и в середине площадки. Игрок зоны шесть отвечает за прием мячей по всей задней линии.

Результативность защитных взаимодействий основана на целесообразности выбранного варианта защиты, на предугадывании действий противника, на согласованности действий всех игроков команды

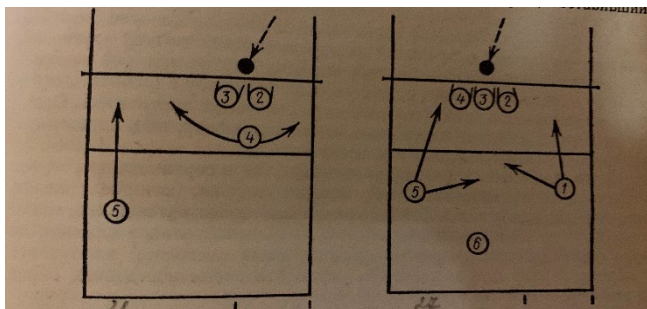


Рис. 20. Страховка группового блокирования

Контрольные вопросы

1. Какими условными обозначениями пользуются для записи тактических схем?
2. Дайте определение «Тактика в волейболе».
3. Назовите задачи тактических действий в волейболе.
4. Дайте определение индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков.
5. Расскажите об особенностях тактики игры в нападении
6. Расскажите об особенностях тактики игры в защите.

5. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТА

Для того чтобы успешно освоить программный материал по волейболу, чтобы стать хорошим волейболистом, надо много трудиться над воспитанием своей физической силы, ловкости, специфичной для волейболиста прыжковой выносливости. Рост уровня подготовленности и спортивного мастерства пойдёт ускоренными темпами, если правильно организовать самостоятельные занятия в форме выполнения домашних заданий, самотренировки. Обязательной принадлежностью волейболиста должен быть личный волейбольный мяч.

Домашнее задание формулируется преподавателем физического воспитания (тренером) совместно с учащимся, но может быть его личным творчеством, самозаданием. Выполнение домашних заданий направлено на закрепление и совершенствование изучаемых элементов техники волейбола (подача, передача и другое); на ликвидацию отставания уровня отдельных физических качеств, например прыгучести, на усиленное развитие отдельных групп мышц, например на укрепления связок и мышц пальцев рук и кисти. Так, для совершенствования подачи и передач можно рекомендовать упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью; для повышения уровня прыгучести полезны прыжки со скакалкой, бег прыжками, прыжки с отягощением и другое; для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти и эффективны упражнения кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах и другое. Все указанные специальные упражнения следует повторять многократно, чередуя их с упражнениями на расслабление, с упражнениями для других групп мышц.

Утренняя специализированная гимнастика (далее – УГГ) занимающегося волейболом должна стать логическим продолжением учебно-тренировочного процесса. Так же как и домашние задания, утренняя специализированная гимнастика направлены на решение нескольких задач: заменяя УГГ, она решает гигиенические задачи; применяя разнообразные средства физического воспитания, она способствует повышению уровня ОФП учащегося; используя специальные упражнения волейболиста, она помогает совершенствовать отдельные игровые навыки. Преимущество перед эпизодическими домашними заданиями

заключается в том, что УСГ выполняется ежедневно, по специальному плану, что существенно расширяет её возможности. Средствами УСГ являются общеразвивающие и специальные упражнения волейболиста. По структуре каждое занятие УСГ состоит из трёх частей. Первая часть занятия – гигиеническая, она решает задачи, присущие УГГ. Здесь применяются преимущественно дыхательные, общеразвивающие упражнения и упражнения на расслабление. Вторая часть – тренировочная. Упражнения выполняются с достаточно высокой нагрузкой, возрастает доля специальных упражнений волейболиста; упражнения со скакалкой, с отягощением для звеньев тела (пояс, куртка, утяжелённые обувь и другое), с волейбольным мячом. Третья часть УСГ имеет целью снизить физическую нагрузку, завершить занятия гигиеническим и закалывающими(водными) процедурами. Возможности УСГ могут быть существенно расширены, если она проводится на стадионе или на спортивной площадке, а также если занятия проводятся не в одиночку, а небольшой группой (3-5 человек) спортсменов волейболистов.

Самотренировка является высшей формой организации самостоятельных занятий. Структурно самотренировка волейболиста строится по типу тренировочного урока и также состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Занятия проводятся в свободные от тренировок и соревнований дни. Продолжительность самотренировки от 1 – 1, 5 до 2ч, периодичность занятий – 1, 2, 3 раза в неделю. Кроме общеразвивающих и специальных упражнений волейболиста широко применяются упражнения из других видов спорта – плавание, футбол, лыжные прогулки, туристические походы, кроссы. Это повышает уровень общей физической подготовленности студентов, расширяет функциональные возможности их как спортсменов, способствует активному отдыху. Первая часть самотренировки может быть названа «разминкой». Ее задача – подготовить организм к предстоящей работе. Здесь преимущественно используются общеразвивающие упражнения – ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки и др. Вторая часть – собственно тренировка. Часть времени может быть отведена совершенствованию элементов техники владения

мячом: работа около стенки и мишени, работа в парах с партнером, работа у волейбольной сетки. В этих упражнениях применяются имитации нападающих ударов, блокирования: используются технические средства и специальное учебно-тренировочное оборудование (подвесной мяч, блочный кистевой тренажер, прыгометр и др.), которые существенно расширяют возможности самотренировки; если имеется возможность поиграть в составе волейбольной команды, ее не следует упускать, ставя для себя какую-нибудь усложненную задачу. Заключительная часть самотренировки должна привести организм занимающегося к относительно спокойному состоянию: нагрузка постепенно снижается, применяется спокойный бег с переходом на ходьбу, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление работавших мышц.

Контрольные вопросы

1. В чем заключаются особенности самостоятельной подготовки в волейболе?
2. Какие формы самостоятельной работы используются в волейболе?
3. Как правильно организовать самостоятельные занятия форме выполнения домашних заданий?
4. Расскажите об особенностях утренней специализированной гимнастике, ее задачах и содержании в рамках самостоятельных занятий волейболом.
5. Расскажите об особенностях самотренировки в рамках самостоятельных занятий волейболом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

В процессе игры в волейбол для студентов характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Занятия волейболом способствуют воспитанию у студентов чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Губа В.П. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Родин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2009. — 164 с. — 978-5-9718-0378-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9864.html>

2. Москаленко, И. С. Спортивные игры для студентов СПбГАСУ [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. С. Москаленко, О. А. Сафонова. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 128 с. — 978-5-9227-0763-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78592.html>

3. Шулятьев В.М. Студенческий волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.М. Шулятьев. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 196 с. — 978-5-209-03544-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11555.html>

4. Фурманов А. Г. Волейбол / А.Г. Фурманов, Д. М. Болдырев. — М.: Физкультура и спорт, 1983. - 144 с.

5. Шумилин И.В. Волейбол в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И. В. Шумилин ; АмГУ, ФСН. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2017. - 117 с. (ЭБ АмГУ)
http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7487.pdf

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ВОЗНИКНОВУЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА.....	4
<i>Контрольные вопросы</i>	6
2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ	7
<i>Контрольные вопросы</i>	12
3. ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ.....	13
3.1. Техника игры в нападении	13
3.2. Техника игры в защите	14
<i>Контрольные вопросы</i>	18
4. ТАКТИКА ИГРЫ	18
<i>Контрольные вопросы</i>	22
5. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТА	23
<i>Контрольные вопросы</i>	25
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	26
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	27

Сизоненко Константин Николаевич,
доцент кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед. наук

Волейбол для студентов вуза. Учебное пособие
