



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
**«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ «МОСКОВИЯ»**

## Научно-исследовательская работа

Анализ командных систем в защите и методика обучения  
волейболу в СПО

Выполнил преподаватель: Курганская М.В.

Развилка 2022

## Оглавление

Введение.....	
Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме.....	
1.1. Анализ современного состояния тактических действий в волейболе.....	
1.2. Современная тактика нападения в волейболе.....	
1.3. Современная тактика защитных действий в волейболе.....	
Глава 2. Задачи, методы и организация исследования.....	
2.1. Задачи исследования.....	
2.2. Методы исследования.....	
2.3. Организация исследования.....	
Глава 3. Анализ командных систем в защите и методика обучения волейболу в СПО.....	
3.1. Методика обучения командной системе игры в защите «углом вперед».....	
3.2. Методика обучения командной системе игры в защите «углом назад».....	
3.3. Совершенствование командных систем игры в защите.....	
Заключение.....	
Список литературы.....	

## Введение

Волейбол - одна из спортивных игр, изучаемых в СПО.

Основу прочно сформированных умений и навыков составляет мотивационно-интеллектуальная сфера, где важную роль играют интерес к предмету изучения и знание его основ. Эти очевидные факторы успешного обучения элементов волейбола, довольно сложно развить у студентов, имеющих разную спортивную специализацию и квалификацию. Как показали наблюдения, преимущественно раздельное обучение технических элементов, а также традиционная форма организации учащихся (выполнение упражнений, стоя боком к сетке; в парах и т.п.), не способствуют прочности формирования технико-тактических навыков.

Возникает необходимость нестандартного, нешаблонного подхода в изложении программного материала по спортивным играм. Поэтому нахождение эффективной технологии обучения приемам волейбола всегда находится в сфере пристального внимания тренеров, учителей, преподавателей. Тактику защиты можно рассматривать как рациональную методику по формированию у студентов знаний, умений, навыков, необходимых в их учебной и будущей профессиональной деятельности (тренерской, преподавательской, инструкторской и т.п.).

В настоящее время в физическом воспитании все активнее осуществляется конверсия спортивных технологий. По мнению В.К.Бальсевича, "предмет конверсии - оптимизация процесса физического воспитания путем адекватной его задачам модификации рабочих операторов - систем упражнений, принципов и методов их применения" [2]. Поэтому закономерным является то, что в процессе проведения учебных занятий по игровым видам спорта преподавателями широко используются защитные упражнения, составляющие основу спортивной тренировки.

Многие специалисты (В.Н.Платонов, Ю.Д.Железняк и др.) ссылаются на то, что термин "командные действия" принадлежит одному из

крупнейших специалистов в области теории и методики спортивной подготовки Н.Г.Озолину. По его мнению, тактикой защиты может называться "многократное выполнение избранного вида спорта с сохранением его особенностей" [6]. С 70-х годов тактику защиты широко и успешно использовали тренеры ациклических и циклических видов спорта на этапе совершенствования мастерства.

В работах В.Н.Платонова термин "физическая подготовка" трансформируется в "интегральную подготовленность" где автор относит ее к факторам, определяющим уровень подготовленности спортсменов в конкретном виде спорта. Рассматривая интегральную подготовленность как результат деятельности спортсменов, она, по мнению В.Н.Платонова "характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, физической, тактической, морально-волевой, психической и интеллектуальной подготовленности - и служит завершающей и, пожалуй, одной из наиболее важных частей подготовки спортсмена к ответственным соревнованиям" [7].

По утверждению И.Л.Ганчара, командные действия - это объединение, координация и реализация в условиях тренировочного процесса различных сторон подготовленности спортсменов.

В.Г.Алабин и другие относят тактику защиты к факторам, определяющим результат в многолетней тренировке юных спортсменов.

Можно сказать, что идея "обеспечения слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности", принадлежащая В.Н. Платонову [7], продуктивно использовалась преподавателями и учителями в организации и проведении учебных занятиях по спортивным играм и секционной работе.

На основании выше изложенного, **цель** работы – рассмотреть тактику командных действий в волейболе при обучении студентов СПО.

**Задачи:**

- рассмотреть теоретические аспекты командных систем в волейболе;
- провести экспериментальное исследование по обучению волейболу студентов СПО;
- рассмотреть методики обучения защите и нападению;
- сделать выводы и внести предложения по результатам исследования.

Анализ литературы указывает на несовершенство программ и учебных планов подготовки специалистов по волейболу, что требует дополнительного и более углубленного изучения поставленных в статье проблем.

## **Глава 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме**

### **1.1. Анализ современного состояния тактических действий в волейболе**

Поначалу волейбольная игра во многом строилась на индивидуальном мастерстве отдельных спортсменов. Но уже в начале 20 в. закладываются основы командной игры, наигрываются некоторые комбинации и игровые связи[17, с. 22].

Во второй половине 1920-х годов формируются основные технические элементы игры (подача, пас, атакующий удар и блок), на основе которых постепенно разрабатывается тактика командных действий, требующая взаимопонимания и сыгранности партнеров. (Например, «погасить» мяч в площадку соперника невозможно без точного и своевременного паса.) В 1930-е годы появляются групповой (с участием двух и даже трех игроков обороняющейся команды) блок и страховка, новые атакующие – в том числе обманные – удары. Немало новых технических приемов появилось в волейболе после Второй мировой войны. Так, в 1960-е годы волейболисты освоили, среди прочего, прием мяча в падении и с перекатом и блок с переносом рук на сторону соперника, а в 1980-е – подачу мяча в прыжке.

Современный волейбол – это игра высоких скоростей и больших высот. Атакующий удар нередко производится с высоты, заметно превышающей высоту баскетбольного кольца (порядка 3,5 и более метров), и достигает «цели» за считанные доли секунды[17, с. 28].

Волейбольная площадка с каждой стороны условно разделена на шесть зон: три под сеткой (передняя линия) и три сзади, в трех метрах от сетки (задняя линия). Три игрока передней линии занимают позиции (слева направо) 4, 3 и 2, а игроки задней линии, соответственно, 5, 6 и 1 (позиция подающего). Начальная расстановка определяет порядок последующего перехода игроков на площадке: подающий переходит на позицию 6, затем – 5 и т.д. Этот порядок сохраняется на протяжении всей партии. Перед началом

каждой партии тренер представляет начальную расстановку своей команды в специальной карточке расстановки. В момент удара по мячу подающим игроки обеих команд должны находиться в пределах своей площадки в порядке перехода, за исключением подающего. Если команда выигрывает очко при чужой подаче, то перед своей подачей игроки, двигаясь по часовой стрелке, переходят в другие зоны. Определенные «позиционные ограничения» сохраняются и в процессе игры. Игроки задней линии не могут участвовать в состоявшемся блоке, а также завершать атакующий удар из передней зоны, если мяч в момент касания находится выше верхнего края сетки.

В современном волейболе различают пять основных амплуа игроков: связующий, диагональный нападающий, центральный блокирующий, доигровщик и либеро[21, с. 34].

Связующий (или пасующий) определяет «тактический рисунок» игры своей команды. Именно он в большинстве случаев выполняет передачу мяча нападающему для завершающего удара (исключение – ситуации, когда связующий оказывается в роли принимающего). От его действий во многом зависит успех в борьбе с блокирующими команды-соперника. Связующий определяет слабые места в неприятельской обороне (например, невысокий игрок на передней линии или не очень расторопный центральный блокирующий) и выводит атакующего на наиболее выгодную позицию. Связующий – мозговой центр команды и ее лидер.

В роли диагонального (или универсального) нападающего выступают самые мощные и прыгучие игроки команды, поскольку они атакуют в основном с задней линии. Именно диагональные нападающие набирают больше всего очков в игре.

Двое центральных блокирующих, или нападающие первого темпа бьют с коротких прострельных передач. На этой позиции выступает немало спортсменов «баскетбольного роста» – таких, как игрок сборной России Алексей Казаков (217 см). Главная их задача – блокировать удары

соперников так, чтобы мяч не перелетел через сетку или попал к защитникам своей команды. Прыжок блокирующих должен быть не только высоким, но и своевременным – в противном случае блокируемый «перевисит» блок и нанесет удар поверх него. Правилами допускается перенос рук блокирующими на сторону соперника – при том условии, что они касаются мяча после того, как его коснется атакующий.

Доигровщики, или нападающие второго темпа атакуют с краев сетки. Им часто адресуют для «обработки» трудные мячи. На доигровщиков возложен также прием мяча с подачи соперника. Принимающий должен обладать отменной реакцией: за десятые доли секунды ему надо определить «угол атаки» соперника, выбрать наиболее удачную позицию для приема мяча и решить, куда его следует отыграть [13, с. 11].

Амплуа либеро появилось в волейболе в конце 1990-х годов. Это свободный защитник, играющий на задней линии вместо одного из партнеров. На него ложится основная нагрузка по приему мяча. На площадке он выделяется формой, цвет которой контрастен по цвету форме других игроков команды. На либеро не распространяется ограничение на замены, но между двумя его заменами должен быть проведен розыгрыш мяча, а сменить либеро на площадке может только тот игрок, которого он заменил ранее. Либеро не имеет права подавать, атаковать в прыжке, а также участвовать в блоке. На него распространяются все ограничения, касающиеся игроков задней линии. Амплуа либеро идеально подходит для игроков невысокого роста. Появление подобного «узкого специалиста» заметно расширило возможности команды в защите.

Стандартная схема действий принимающей команды: прием мяча – передача – атакующий удар.

В процессе игры лучшие блокирующие команды – в результате переходов – не всегда находятся на передней линии, точно так же, как лучшие защитники – на задней. Поэтому оптимальная первоначальная



расстановка игроков на площадке и последующее варьирование состава при помощи замен – ключевой момент в тактике современного волейбола.

В арсенале каждой команды есть свои излюбленные наигранные схемы и «фирменные» приемы. На Олимпийских играх 1984 подачи в прыжке (не новый по тем временам прием) в исполнении игроков сборной Бразилии поразили всех невиданной прежде эффективностью – и во многом предопределили общий успех команды, занявшей 2-е место. Сейчас этот прием взяли на вооружение все команды. После подачи таких мастеров, как итальянец Андреа Санторетти, мяч летит с невероятной скоростью и вращением.

Немало технических и тактических новшеств привнесли в игру наши спортсмены и тренеры: внезапная атака с первого паса, резанные подачи, откидки мяча назад и др.

## 1.2. Современная тактика нападения в волейболе

Научными исследованиями доказано, что и физические качества и в частности у юных волейболистов, тоже лучше развивать в определенные периоды. Так мышечная сила у 12-14 летних спортсменов развивается равномерно, а затем, в 14-15 лет сменяется периодом скачкообразного нарастания и только после 17 лет происходит наибольший прирост силы. Регулярность занятий волейбола помогут сократить установленные периоды развития физических качеств. Неравномерно развиваются и спортивные качества. Так скорость пробегания небольших отрезков у волейболистов в период с 11 до 17 лет повышается, однако, в наибольшей степени в период с 12 до 15 лет. В возрасте 15-17 лет намечается тенденция стабилизации скорости. Показатели скорости бела для тех волейболистов, кто специализируется как нападающий. У связующих же игроков этот показатель должен быть несколько выше[14, с. 90].

Рост скоростно-силовых качеств (прыгучести) так же происходит неравномерно. Самый значительный прирост наблюдается в возрасте от 12 до 13 лет, то есть на первом этапе занятия волейболом. В 13-14 лет результат прыжка возрастает незначительно, а в 14-15 лет темп прироста снова повышается. Нормальное требование по прыгучести для нападающих выше чем для связующих.

Выносливость волейболистов характеризуется способностью к длительному выполнению упражнений без снижения их эффективности. Изменяется она у мальчиков и девочек по разному. Многие считают, что гибкость у детей больше, чем у взрослых. Гибкость достигает максимума к 16 годам. Но это не значит, что в последующем над развитием ее не следует работать.

В комплексной программе физического воспитания студентов СПО, изучение волейболу на уроках предусмотрено с 1 по 4 курс.

**Чередование способов обучения.** Основными средствами при обучении данному техническому приему являются разновидности бега и подвижные игры. На уроках постоянно уделяют внимание совершенствования рациональных исходных положений, а также способов перемещения до занятия исходного положения (стойки готовности): бег с изменением направления в ответ на зрительные сигналы, бег в сочетании с выполнением других действий (круговые движения руками, перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча из-за спины вперед по ходу движения), бег в максимальном темпе на отрезке 8-15 метров с изменением направления.

«Пятнашки». Игра в пределах волейбольной площадки. Играющий перемещается, находясь в стойке готовности.

«Пустое место». Играющие образуют круг. Водящий, бегая по кругу, неожиданно садит одного из играющих, сам продолжая бег, осаленный игрок бежит в противоположном направлении. Каждый из бегущих старается

быстрее оббежать круг и первым занять пустое место. Опоздавший становится водящим и игра продолжается.

### **Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.**

В ходе обучения следует обратить внимание учащихся на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Совершенствованию данного приема на уроке способствуют игровые упражнения, подвижные игры.

«Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих с мячами. Они поочередно набрасывают мяч игрокам, перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, выполняя передачу мяча сверху двумя руками, точно передать мяч водящему.

«Свеча». На площадке наносят круг диаметром два метра, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входит в круг, и выполняют 10 передач мяча сверху руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоту не менее 3-х метров. За недостаточную высоту передачи мяча, за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок, у которого меньше штрафных очков.

«Эстафета парами». Игроки двух команд располагаются парами и выстраиваются перед линией старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают движение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша и, переставая передавать мяч друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

Прием мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Техника выполнения этого игрового приема, также как и передача мяча сверху двумя руками, изучалась в 5-м классе, поэтому технология повторения обучения приему мяча снизу двумя руками после перемещения, аналогично рассмотрена выше. Из подвижных игр используется «Кто точнее». Каждая из команд выстраивается в колонну по одному в пяти метрах от стены, на

которой в трех метрах от пола нарисован квадрат два на два метра. Игроки по очереди выполняют передачу мяча снизу двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Наука свидетельствует: передача и прием мяча сложный технический прием. Игроку необходимо за пол секунды точно передать мяч, не делая при этом броска или двойного удара. Зная, как правильно нужно располагаться под мячом можно добиться безошибочного выполнения передачи, то есть научиться определять в какой момент и как следует действовать игроку. Передача мяча состоит из четырех последовательно чередующихся фаз. Стартовая фаза – предварительная подготовка к выполнению приема. В этот момент игрок оценивает ситуацию, здесь закладывается программа следующих его действий на основе этой оценки. Подготовительная фаза – игрок выбирает место встречи с мячом и перемещается на это место. Рабочая фаза соприкосновения рук с мячом. Заключительная фаза – игрок завершает выполнение передачи и переходит к новым действиям. На сколько хорошо учащиеся усвоили технику передачи мяча можно проверить, пользуясь следующими контрольными упражнениями. После года занятий: из зоны 2 в зону 4 передать мяч так, чтобы он отдалялся от сетки в зоне 4 не более чем на полтора метра. Если из 10 попыток передача получилась дважды, то считайте, что этим игровым приемом вы начинаете овладевать. После двух лет занятий для ребят то же упражнение, но уже не меньше трех удачных передач из 10. Ребята старшего возраста: для нападающих – 4, для связующих – 5. Еще одно упражнение: такое количество качественных передач, но за голову из зоны 3 в зону 2 на расстоянии 3-3,5 метра на высоту 3 метра и не более 1,5 метра от сетки. Для ребят старшего возраста норматив больше: для нападающих – не менее 4 качественных передач, для связующих – 7.

**Нижняя боковая подача.** Данный технический прием, к сожалению, незаслуженно забыт. Опыт показал, что изучение нижней боковой подачи

один из самых нужных на пути к изучению более сложной техники нижней и верхней прямой подачи. Рассматриваемый способ введения мяча в игру облегчает проведение учебных игр и повышает моторную плотность урока. Для закрепления техники нижней боковой подачи можно использовать игру «Подай и попади». Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки в 4-5 метрах от сетки. У каждой команды по 5-7 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют подачу, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Побеждает команда, на счету которой будет большее количество точных подач.

**Нижняя прямая подача.** Этот прием изучают после овладения нижней боковой подачей. Обучение технике нижней прямой подачи начинается с имитационных движений. Здесь шестиклассники в парах производят подачу мяча через сетку высотой два метра, находясь от нее в четырех метрах. Постепенно подающий в процессе закрепления навыка отходит от сетки приближаясь к месту подачи у лицевой линии на расстоянии 9 метров. Здесь можно использовать такие подвижные игры.

«Снайпера». Команды располагаются в шеренгу на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6 игроку начисляется 6 очков и так далее. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Сумей передать и подать». Игроки выстраиваются в две колонны в трех метрах от стены и соревнуются в передачах мяча в стену и в подачах на точность. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху в стену; после чего бегут на свою половину площадки и производят по три подачи. Как только первый номер закончил подавать, немедленно начинает передачу второй номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильное выполнение

передачи игроку начисляют одно очко, подачи – три очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

**Прием мяча с подачей.** Закономерно в методическом плане на уроках обучения введению мяча в игру нижней боковой и прямой подачами учат и приему мяча, так как без подачи и приема мяча с подачей, не бывает игры. Этому техническому приему игры следует обучать после того, как учащиеся освоят передачу мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника выполнения приема мяча с подачей в основном зависит от скорости и траектории полета мяча. Определив направление траектории, скорость полета мяча учащийся должен быстро переместиться к месту его предполагаемого падения и принять исходное положение: ноги согнуты в коленях, одна несколько впереди, туловище несколько наклонено вперед, руки сложены в замок, выпрямлены и направлены вниз вперед. Мяч принимают на предплечье ближе к кистям, ноги и туловище при этом последовательно выпрямляются. За счет согласованного движения ног, туловища и рук вперед-вверх мячу придают нужное направление. При закреплении этого технического приема следует использовать упражнение, применяя нижнюю прямую подачу, а также подвижные игры.

«Сумей принять». Игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Другая команда выполняет подачи, каждый по 10. Затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок.

«Кто лучший?». Трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по 10 мячей. За прием начисляют очки. После приема 10 мячей игроки меняются местами. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

Особое место на уроках занимают подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола, помогающие совершенствовать как

индивидуальные, так и групповые взаимодействия игроков. Использование разнообразных игр и эстафет позволяет добиться от учеников хорошего технического использования элементов волейбола и ясного понимания тактической сути этой спортивной игры. Несколько слов об учебной игре в 6-м классе. Как правило, учебные игры следует проводить после того, как учащиеся освоят передачи двумя руками снизу и сверху. Вначале мяч вводят в игру верхней передачей из-за линии нападения. Первые передачи направляют в зону три, из зоны 3 мяч посылают в ту зону, к которой передающий обращен в данный момент лицом. После этого мяч переправляется через сетку.

С овладением техникой нижней прямой подачи и приемом мяча снизу двумя руками учебную игру проводят с использованием этих приемов. Для того чтобы проверить степень овладения техникой приема мяча с подачей следует на волейбольной площадке установить не сложное приспособление: на расстоянии 1,5 метров от сетки на высоте 3 метра натяните ленту. Теперь займите место в зоне 6. Приняв с подачи мяч, направьте его через ленту в зону 3 или 2. Контрольный норматив для 6-го класса: сделать две точные передачи из 5 попыток.

Обучение техническим приемам волейбола на уроках физической культуры следует проводить в следующем порядке:

- подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;
- подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;
- упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт;
- совершенствование технического приема в учебной игре.

Обозначенная последовательность обучения достигается благодаря продуманному подбору упражнения и системе специальных занятий, которые ставят перед учениками в игре.

Немаловажное значение при изучении и закреплении технических приемов волейбола, совершенствование навыков игры, а также развитие физических качеств имеют использование различных приспособлений, инвентарь и специальное оборудование.

### 1.3. Современная тактика защитных действий в волейболе

**Тактическое обучение волейболу на 1 курсе.** Раздел «Волейбол» в включает в себя изучение следующих учебных тем: сочетание различных способов перемещения и передачи мяча сверху двумя руками и приемам снизу двумя руками во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку[18, с. 90]:

- передача мяча в прыжке через сетку;
- прием подачи;
- нижняя прямая передача в левую и правую часть площадки;
- верхняя прямая подача;
- игры и эстафеты с элементами волейбола;
- учебная игра.

Рассмотрим учебный материал раздела «волейбол» не останавливаясь подробно на описании всем известных технических приемах. Комплексной программой данная учебная тема определена для прохождения на 1 курсе.

**Передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку.** После того как учащиеся овладеют передачей мяча во встречных колоннах, упражняясь на одной половине площадки, следует переходить к совершенствованию этой передачи в упражнениях около сетки и через сетку. При этом нужно стремиться, чтобы занимающиеся, располагались во встречных колоннах около сетки, направляли мяч строго в направлении



сетки в 50-60 сантиметрах от нее. Необходимо добиться, чтобы играющие точно адресовали верхнюю передачу своим партнерам в своих колоннах. При партнерам необходимо акцентироваться на своевременным выходе под летящий мяч и сохраняли в момент передачи устойчивое положение.

### **Передача мяча в прыжке через сетку.**

. При обучении учащихся передачи мяча в прыжке через сетку служит эффективным средством для проверки и овладения техникой нападающего удара. Прыжок при этой передаче может производиться как после разбега, так и с места. Выполняя отталкивания от опоры. Студент должен учитывать высоту траектории полета мяча и сопоставлять его со своими действиями таким образом, чтобы в момент выполнения передачи находится в наивысшей точке без опорной фазы. Передача осуществляется за счет активного движения кистей, пальцев и почти полностью выпрямленных рук.

### **Отбивание мяча кулаком через сетку.**

При обучении данному техническому приему используются следующие упражнения:

- отбивания кулаком мяча подвешенного у верхнего края сетки;
- отбивания мяча кулаком через сетку в прыжке.

### **Прием мяча.**

Для обучения, закрепления и совершенствования приема мяча снизу двумя руками используется следующие упражнения:

1. В парах. Игроки стоят на расстоянии 6-7 метров один у сетки, другой в глубине площадки. Игрок от сетки направляет мяч партнеру, не добрасывая до него 1,5-2 метра, тем самым, заставляя его сделать его выход вперед для передачи мяча обратно. Первый партнер тотчас передает мяч по высокой траектории к лицевой линии. Второй, сделав передачу партнеру, поворачивается и бежит к лицевой линии, чтобы отбить мяч через себя партнеру к сетке.

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

3. Прием мяча с подачей в зоны 4, 3, 2 по заданию. Прием выполняется только с одной стороны площадки. После 10-12 приемов игроки меняются местами. Подачу вначале осуществлять с расстояния 3-х метров, затем 5-6 метров.

**Нижняя прямая подача в правую и левую часть площадки.** Совершенствуя навык выполнения нижней прямой подачи можно более успешно разучивать упражнения, связанные с приемом подачи, точностью подачи, интереснее проводить учебные игры с маленьким числом ошибок при подаче и приеме подач. Для совершенствования нижней прямой подачи используется следующие упражнения:

1. Подача мяча с лицевой линии или только с места подач. Ставится подача перебить мяч на противоположную сторону площадки.

2. Подача мяча из зоны подачи в левую или правую половину площадки соперника.

3. Занимающиеся расположены в колоннах по одному на место подачи. По одному игроку находится в зоне 5 на обеих сторонах площадки. По сигналу первые игроки в колоннах выполняют подачу мяча в зону 5 и перемещаются туда же. Игроки зоны 5 ловят поданный мяч, передают его направляющему, а сами уходят в конец колонны: очередной игрок выполняет подачу и так далее. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету. Можно провести аналогичную эстафету расположив игроков в других зонах.

4. Упражнение, аналогичное вышеприведенному, с тем же расположением занимающихся. В зонах площадки, куда направляется подача, кладутся маты, нападающие мишени, или же зона очерчивается мелом. Выполняется подача по цели, и после отскока мяча от пола игрок ловит его, передает направляющему в колонне, а сам уходит в конец колонны. За попадание в цель команда получает одно очко. Победителем становится та из команд, которая закончила эстафету первой.

5. Подача мяча после выполнения определенного упражнения. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

6. Над верхним краем сетки на высоте 1,5 метра натянут шнур. Подача мяча между верхним краем сетки и шнуром по определенным зонам.

**Верхняя прямая подача.** Для изучения и совершенствования верхней прямой подачи предлагаем следующие игры и упражнения:

1. Выполнение верхней прямой подачи в стену.

2. Подача мяча через сетку с расстояния 3-х метров от нее. Ученики попарно располагаются по обе стороны сетки напротив друг друга. Один подает другой ловит, или принимает мяч и, в свою очередь, выполняет подачу.

3. Выполнение подучи по зонам.

4. На двух половинах площадки располагается по 6 игроков. Прием подачи осуществляется игроками одной половины площадки. После 5-6 удачных приемов выполняется переход игроков на один номер. Упражнение можно проводить в виде соревнования между нападающими и принимающими.

5. Волейбол с надувным шаром.

6. Волейбол с двумя мячами. Игра идет по всем правилам волейбола. Ошибкой считается, если мяч попал в сетку, или вышел за пределы площадки. После каждой ошибки звучит судейский свисток и объявляется счет.

**Тактическое обучение 2 курс.** Проведение уроков физической культуры игровой направленности позволяет на практике осуществлять идею тактике защиты.

- передача мяча сверху двумя руками;
- передача мяча снизу;
- прием мяча, отскочившего от сетки;
- прием подачи и первая передача к сетке в зону 3;
- прямой нападающий удар;
- блокирование нападающего удара;
- верхняя прямая подача;

- игры и эстафеты с элементами волейбола;
- учебная двусторонняя игра.

Теперь рассмотрим учебный материал раздела «волейбол», не останавливаясь на уже изученных и всем известных технических приемах.

### **Передача мяча сверху двумя руками.**

Примерные упражнения для совершенствования:

1. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Два игрока стоят друг за другом на боковой линии, третий – на противоположной боковой линии. Передачи мяча сверху начинают с той стороны, где находятся два игрока. После выполнения передачи пасующий игрок сразу же перемещается вслед за мячом и становится за партнером, которому была адресована передача, пока каждый не сделает определенной число передач.

2. Передача одного или двух мячей сверху в четверках, пятерках одновременно по кругу.

3. Передача сверху одного или двух мячей по диагонали в парах.

4. Передача мяча сверху в шеренгах. Учащиеся располагаются на волейбольной площадке по зонам и играют в парах, например игрок зоны 1 взаимодействует с игроком зоны 3, игрок зоны 6 – с игроком зоны 4, зоны 5 – с игроком зоны 2.

### **Передача мяча сверху, стоя лицом к цели.**

Примерные упражнения для изучения:

1. В парах стоя спиной друг к другу на расстоянии 2-4 метра. Игроки поочередно с собственными подбрасываниями выполняют передачу мяча двумя руками назад за голову, адресуя мяч партнеру.

2. В тройках, располагаясь на одной линии на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Первый крайний игрок передачей сверху набрасывает мяч среднему, который, в свою очередь, передает его назад за голову другому своему партнеру, после чего тот возвращает мяч длинной передачей мяча вперед крайнему игроку.

3.Тоже, что упражнение 2, но средний игрок, приняв мяч от крайнего не выполняет передачу назад за голову третьему игроку, поворачивается кругом, получает мяч от третьего игрока и затем, передачей назад за голову возвращает его первому крайнему.

4.Учащиеся располагаются в колоннах по одному в зоне 6 3 и 2. Передачей сверху из зоны 6 мяч направлять в зону 3, а оттуда передачей за голову в зону 2 и затем вновь в зону 6, адресуя его второму игроку в колонне, вышедшему на смену первому, который после выполнения своих действий уходит в конец колонны.

**Прием мяча снизу.** Изученный и закрепленный в 6-7 классах здесь совершенствуется в вводной части урока. Данный технический навык должен быть доведен до такой степени совершенства, чтобы учащиеся могли правильно выполнять его в любых ситуациях.

Примерные упражнения для совершенствования:

1.В парах. Первый игрок набрасывает мяч партнеру не точно, на расстоянии метра в сторону от него. Второй игрок, переместившись, выполняет передачу первому и вновь возвращается на свое место. В ходе выполнения упражнения следует поочередно направлять мяч то вправо, то влево от каждого партнера.

2.Учащиеся располагаются на площадке в две шеренги, по три человека в каждой лицом друг к другу на расстоянии 3-4 метров. В каждой шеренге по одному мячу. По сигналу игроки с мячом выполняют передачу в противоположную шеренгу, адресуя ее одному из игроков, не имеющему мяч. Передача мяча между игроками одной шеренги запрещается.

**Прием мяча отскочившего от сетки.** Для выполнения приема студент должен своевременно выходить на мяч, в момент касания мяча руки должны быть прямые, плечи наклонены назад. При этом характерно глубокое подседание под мяч. Главное, на что следует обратить внимание: после приема мяч нужно поднять как можно выше над сеткой на своей половине площадки.

Примерные упражнения для обучения:

1. В парах. Первый учащийся бросает мяч в сетку, второй принимает отскочивший мяч двумя руками снизу, стараясь после приема как можно выше поднять его над сеткой на своей половине площадки. Затем они меняются ролями.

2. То же, что и упражнение 1, но первый учащийся направляет мяч в сетку ударом.

### **Прием мяча и первая передача к сетке в зону три.**

Примерные упражнения для обучения:

1. Игроки располагаются в зоне 5 в колонне по одному. Один из учащихся стоит на противоположной площадке в трех метрах от сетки и выполняет передачу мяча сверху игроку, находящемуся во главе колонны, который, приняв мяч, адресует его в зону три и уходит в конец колонны. Игрок зоны три ловит мяч и отдает его подающему.

2. То же, но постоянно изменяя и усложняя условия выполнения приема мяча.

3. То же, но изменяя зону приема мяча.

4. То же, но постепенно увеличивая расстояние подающего от сетки.

### **Прямой нападающий удар.**

Обучение разбегу проводится в обратной последовательности. То есть вначале изучается перекал с пятки на носок, а затем, соответственно последний, второй и первый шаги разбега. Перекал с пятки на носок необходим для того, чтобы с наибольшим эффектом перевести горизонтальную скорость разбега в вертикальную скорость выпрыгивания, а так же погасить чрезмерное движение тела вперед после отталкивания. Спустя несколько повторения перекалов с пятки на носок это движение выполняется с выпрыгиванием вверх. Внимание акцентировать на том, чтобы после выпрыгивания вверх приземляться на то же место, от которого произведено отталкивание.

После освоения переката с пятки на носок переходим к последующему шагу в разбеге – скачку. Строим учащихся на одной линии так, чтобы правая нога стояла впереди, левая несколько сзади. Игроки махом левой ноги делают скачок с одновременным присоединением правой ноги приземляются на пятки, затем выполняют перекат, обращая внимание на смежности движений. После нескольких упражнений добавляем еще один шаг.

Средний шаг. Средний шаг или второй шаг - это самый большой шаг. Повторяем вышеприведенные упражнения, но уже начиная движение с правой ноги. И так, делаем длинный шаг правой ногой, махом левой ноги выполняем скачок, приземление на пятки, перекат и выпрыгивание. Здесь обращаем внимание на то, чтобы перед отталкиванием от опоры стопы были расположены параллельно и учащиеся приземлялись точно на место отталкивания. Первый шаг корректирует движение по отношению к летящему мячу и считается самым коротким по длине и продолжительным по времени выполнения. Из исходного положения правая нога впереди начинаем движение с левой ноги и далее все так же как сказано выше. Высота прыжка зависит от быстроты и согласованности выполнения движения при запрыгивании. Это мах руками вниз-назад, преставление правой ноги, мах руками вперед-вверх с одновременным отталкиванием от опоры.

Движение на зонах начинается с пригибания туловища, далее поднимается и отводится назад плечо, локоть затем предплечья и кисть. Руки вначале идут вместе до уровня лица, затем наблюдается только активная работа бьющей руки. Приведенный выше движения рекомендуется выполнять сначала в упрощенных условиях, то есть стоя на месте, затем с мячом, в прыжке. Удар начинается с энергичного сокращения мышц живота. Туловище выпрямляется, одновременно начинает движение рука. Отдельные части тела включаются в работу последовательно: вначале движется плечо, затем предплечья и кисть, эффективность нападающего удара завит от заключительного движения кистью. Скорость этого движения нарастает

постепенно, достигая наибольшей величины в момент касания с мячом. Удар по мячу выполняется в верхней точке прыжка выпрямленной рукой. Во время удара кисть напряжена и в момент касания мяча работа наиболее активна. После удара игрок мягко опускается на площадку начиная приземление на носки. Руки после удара сгибаются в локтевом суставе. Кисти на уровне лица.

Примерные упражнения для обучения:

1. Нападающий удар по подвешенному мячу.
2. Броски теннисного мяча через сетку с места.
3. То же, что и упражнение 2 после разбега.
4. С собственного подбрасывания нападающий удар с места через сетку.
5. То же, что и упражнение 4, но с трех шагов разбега.
6. В парах один набрасывает, другой выполняет нападающий удар через сетку.
7. Нападающий удар через сетку после передачи партнера.

### **Блокирование нападающего удара.**

по технике выполнения – зонный, ловящий, уступающий;

➤ по качеству игроков, задействованных в постановке блока.

В процессе обучения постановке блока учащихся следует располагать непосредственно у сетки. Ноги немного согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кисти находятся на уровне головы ладонями к сетке. Выпрыгивая, игрок поднимает руки вверх так, чтобы кисти могли подняться над верхним краем сетки и преградить путь полету мяча после нападающего удара, оставить его на стороне соперника. В момент касания рук с мячом пальцы расставлены, расстояние между кистями такое, чтобы не пролетел мяч. После выполнения блокирования, сгибаясь в локтях, опускаются вдоль сетки до уровня головы, и игрок принимает стойку готовности.

Примерные упражнения для обучения:

1. В парах. Игроки располагаются на противоположных сторонах сетки. Один держит нижний край сетки вытянутыми руками, другой с расстояния 2-



3 метра бросает мяч в сетку на уровне лица. Затем они меняются местами. Упражнение необходимо для того, чтобы игроки при постановке блока не закрывали глаза.

2.В парах. Один из игроков стоит на подставке и держит мяч над сеткой другой выполняет блокирование.

3.Две пары игроков располагаются на противоположных сторонах площадки. Первая пара – возле сетки для постановки блока. Вторая – на расстоянии двух метров от сетки. Последние игроки выполняют передачу мяча двумя руками вперед через сетку вблизи ее верхнего края. Задача пары блокирующих закрыть передачу блоком.

4.Блокирование нападающего удара. Обратить внимание на своевременность постановки блока, параллельность выноса рук над сеткой.

#### Учебная тема **«верхняя прямая подача»**

Существуют различные тактические варианты выполнения подачи. Среди них:

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;
- подача в наиболее уязвимое место при конкретной расстановке команды соперников;
- использование различных способов подач в ближние и дальние зоны.

Примерные упражнения для обучения:

- 1.Чередование верхних прямых подач в зону нападения и к лицевым линиям.
- 2.Подача мяча к боковым линиям в правую часть площадки.
- 3.Подача мяча на точность в определенную зону.
- 4.Подача мяча между игроками.

## Глава 2. Задачи, методы и организация исследования

### 2.1. Задачи исследования

Можно предположить, что применение упражнений командного характера в волейболе эффективно влияют на технико-тактическую подготовленность, характер интересов и прочность знаний студентов. Поэтому только экспериментальным путем можно установить: насколько успешным возможно овладение студентами элементов волейбола при интегральной направленности занятий в сравнении с обычными, где разделено обучение по технике, тактике, физической подготовке и др.

Чтобы добиться внедрения командных действий в учебный процесс студентов необходимо: во-первых, провести обучающий эксперимент со школьниками факультета физического воспитания; во-вторых, модифицировать методику по совершенствованию основных приемов волейбола (прием, передача, подача, нападающий удар); в-третьих, разработать и организовать контрольное тестирование (оценивание) качества выполнения основных технических элементов волейбола школьниками, уровень их умений и навыков выполнять групповые и командные действия, характер интереса к предмету, прочность знаний по теории и методике обучения в волейболе; в-четвертых, установить наличие взаимосвязей между наблюдаемыми компонентами; в-пятых, установить, насколько эффективна методика командных действий, с тем, чтобы успешно применять ее в учебном процессе школ, лицеев, колледжей и т.п.

Проводя работу по исследованию эффективности командных действий школьников, нельзя оставлять без внимания следующие аспекты:

1. Влияние командных действий на повышение интереса и знаний школьников, а также возникновение связей между умениями и интересом, навыками и знаниями, интересом и знаниями.

2. Обучение студентов по традиционной методике (раздельное обучение) и с интегральной направленностью оказывает различное влияние (какое?, на сколько?, всегда ли ожидаемое?) на освоение школьниками основных приемов в волейболе. Нельзя сказать однозначно, что традиционная методика обучения плохая. Ведь процесс обучения проходит при достаточном количестве мячей (на пару - мяч), поэтому число повторений при разучивании любого упражнения значительно больше, чем при работе в тройках, четверках и т.п.

3. Методики, позволяющие обеспечить контроль за технической подготовленностью, характером интересов и уровнем знаний, способны оказывать не только информативную помощь преподавателю, но могут служить эффективным средством самоконтроля школьников. При интегральной подготовке возникает необходимость группового оценивания действий школьников, вернее в групповом тесте оценить действие отдельного обучаемого. Поэтому здесь очень важна валидность применяемых тестов.

4. В учебном процессе имеет место необходимость разработки и применения таких интегральных упражнений, которые бы содействовали не только улучшению технико-тактической подготовленности обучаемых, но и оказывали бы влияние на развитие взаимовыручки, коллективизма, самоанализа, самообучения и т.п.

5. Рекомендации по внедрению методики командных действий в учебный процесс школ, лицеев, колледжей уместны только после ее апробации со студентами вузов.

## 2.2. Методы исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Определение физического развития.

4. Оценка уровня технической подготовки.

5. Регистрация показателей.

6. Обработка экспериментального материала математическим путем с применением ЭВМ.

### 2.3. Организация исследования

Исследование началось с того, что я привлекла к занятиям юношей 1 курсов, объяснив цель и задачи моей работы. Приняла у них контрольные нормативы по общей физической подготовке. Это:

- прыжок в длину с места;
- метание набивного мяча весом 1 килограмм из-за головы двумя руками сидя на полу;
- бег 30 метров (6\*5 метров).

Также приняла показатели роста, так как рост играет не маловажную роль в волейболе. Затем отобрала учащихся с примерно равной физической подготовкой, сформировала две группы (см. табл. 1 Приложения):

1. Студенты 1 курса ПКД-22

2. Студенты 1 курса СТв-22

Их уровень физической подготовки примерно равный, в этом я убедилась, найдя средние показатели физического развития обеих групп (см. табл. 2 Приложения).

Дальше я проверила техническую подготовку испытуемых учащихся. Для этого я применяла такие контрольные упражнения: передача мяча сверху двумя руками над собой, передача мяча снизу двумя руками и подача мяча на точность. Первые два упражнения выполнялись до 15 раз, а третье до 6 раз. На каждое упражнение давалось по три попытки.

Полученные результаты были занесены в таблицу (см. табл. 3 Приложения). Затем все показатели перевела в проценты и перевел те же данные только в процентном соотношении, занесла в таблице (см. табл. 4

графы «до начала эксперимента»). В первых двух упражнениях за 100% я брала 15 передач, а в третьем за 100% взяла 6 подач. Определила средний показатель выполняемых упражнений обеих групп в процентах (см. табл. 5 графы «до начала эксперимента»). По полученным данным видно, что техническая подготовка обеих групп примерно одинакова. Это можно увидеть на рисунке 1 (Приложение 2).

В период всего экспериментального срока велась работа с обеими группами. Группа с учащимися 9а класса работала по методике тактике защиты, главный смысл которой изучение технических приемов несколько раньше. Это связано, как я уже говорила, с акселерацией развития организма. Группа учащихся 9б класса работала по школьной программе. В работу включались не только специальные упражнения, но и эстафеты, игровые упражнения, элементы игр и игры.

В конце экспериментального срока я вновь приняла контрольные нормативы по технической подготовке таблице (см. табл. 3 графы «в конце эксперимента»). Затем проделала такую же работу с полученными данными, как и в начале эксперимента. Результаты фиксировались в таблицах 4 и 5. По данным таблицы 5 «средние показатели технического развития обеих групп в процентах», я построила диаграммы (см. рис. 1).

Из данных рисунка 1 мы видим, что прирост технической подготовки наблюдается в обеих группах, так как развитие шло и в той и в другой группе, но если сравнить прирост показателей в 9а с приростом показателей в 9б классе, то мы увидим, что 9а класс показал результаты выше, чем 9б класс. Это говорит о том, что методика обучения тактике защиты детей игре в волейбол значительно эффективней методике обучения школьной программы. В этом мы убедились на основе моего вывода

Перед проведением тренировочных занятий в контрольной и экспериментальной группах было проведено тестирование функционального состояния волейболистов. Эти данные представлены в табл. 1. Исходные

показатели функционального состояния в обеих группах различий не имеют ( $P>0,05$ ).

Таблица 1

*Исходные показатели функционального состояния волейболистов контрольной ( $n=12$ ) и экспериментальной ( $n=12$ ) групп*

Основные статистические показатели	Группа	Т е с т ы					
		PWC170 (кгм/мин)	МПК (л/мин)	Воспроизв. движения в простр. (см)	Воспроизв. мышечных усилий в 50% от max	Воспроизведение времени (с)	ЛВРВ (мс)
Х	контр	2000	6,1	9,7	46	0,85	183
	экспер	2000	6,1	9,7	46	0,85	183
$\sigma$	контр	45,6	0,8	1,7	2,4	0,18	12,8
	экспер	45,7	0,4	1,6	2,4	0,05	12,9
V (%)	контр	2,3	6,75	13,1	5,2	12,9	7,0
	экспер	2,3	6,6	16,5	5,2	5,6	7,1
P	к/э	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Показатели этапных измерений (табл. 2) указывают на некоторые различия в динамике полученных данных у испытуемых контрольной и экспериментальной группы. Показатели теста PWC<sub>170</sub> увеличились на 200 кгм/мин, МПК улучшилось на 0,5 л/мин., воспроизведение движения в пространстве стало более точным, на 1% улучшились показатели воспроизведения мышечных усилий, показатели ЛВРВ остались без изменения у испытуемых экспериментальной группы.

Заключительные измерения показателей функционального состояния волейболистов показали значительное улучшение этих данных у испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Так, показатели теста PWC<sub>170</sub> повысились на 200 кгм/мин у испытуемых контрольной группы, а у испытуемых экспериментальной группы - на 500 по сравнению с исходными данными у обеих групп. Воспроизведение движения в пространстве в контрольной группе улучшилось незначительно, а у

испытуемых экспериментальной группы эти изменения более существенны. Это касается показателей воспроизведения мышечных усилий во времени. Показатели ЛВРВ не были подвержены изменению .

Таблица 2

*Этапные показатели функционального состояния волейболистов контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп*

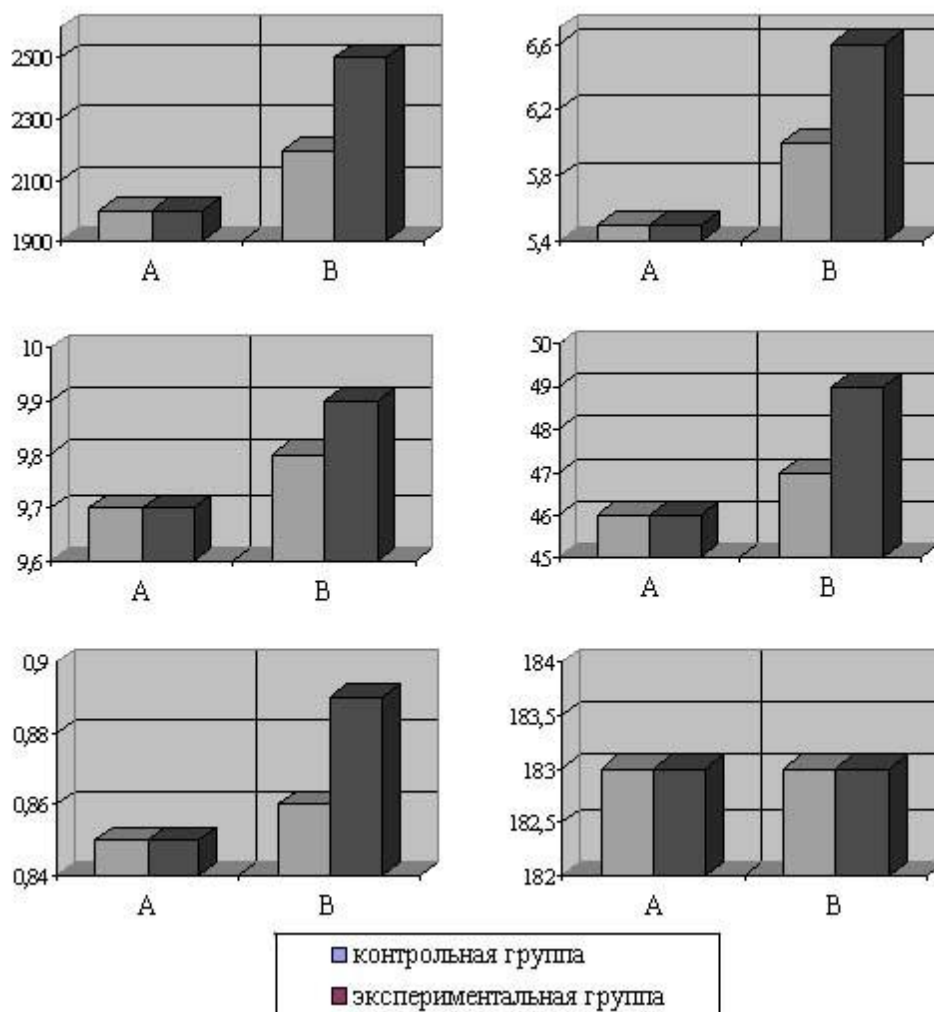
Основные статистические показатели	Группа	Т е с т ы					
		PWC170 (кгм/мин)	МПК (л/мин)	Воспроизв. движения в простр. (см)	Воспроизв. мышечных усилий в 50% от max	Воспроизведение времени (с)	ЛВРВ (мс)
X	контр	2100	5,6	9,7	46	0,86	183
	экспер	2300	6,1	9,8	47	0,87	183
$\sigma$	контр	46,2	0,8	1,7	2,5	0,06	2,9
	экспер	47,6	0,91	1,8	2,6	00,7	2,8
V (%)	контр	2,2	14,3	17,5	5,4	7,0	1,6
	экспер	2,1	14,9	18,4	13,4	8,1	1,5
P	к/э	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Таблица 3

*Заключительные показатели функционального состояния волейболистов контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) групп*

Основные статистические показатели	Группа	Т е с т ы					
		PWC170 (кгм/мин)	МПК (л/мин)	Воспроизв. движения в простр. (см)	Воспроизв. мышечных усилий в 50% от max	Воспроизведение времени (с)	ЛВРВ (мс)
X	контр	2200	6,0	9,8	47	0,86	183
	экспер	2500	6,6	9,9	49	0,89	183
$\sigma$	контр	46,8	0,75	1,7	2,7	0,04	2,9
	экспер	48,4	0,81	1,9	2,9	0,05	2,9
V (%)	контр	2,1	12,5	17,3	5,7	4,7	1,6
	экспер	1,9	12,3	19,2	5,9	5,6	1,6
P	к/э	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Динамика показателей функционального состояния волейболистов после заключительной серии измерений представлена в табл. 3 (Рис. 1).



*Рис. 1. Показатели функционального состояния высококвалифицированных волейболистов (2 эксперимент):*

*А - исходное тестирование; В - заключительное тестирование. Примечание: 1 - PWC<sub>170</sub>, 2 - МПК, 3 - воспроизведение движения, 4 - воспроизведение усилия, 5 - воспроизведение времени, 6 - ЛВРВ.*

Таким образом, динамика показателей функционального состояния у испытуемых контрольной и экспериментальной групп показала более высокий прирост данных тестирования у испытуемых экспериментальной группы, по сравнению с данными испытуемых контрольной группы ( $P < 0,01$ ).



Анализ показателей характеризующих функциональное состояние волейболистов свидетельствует о положительном влиянии использования рационального состояния средств в экспериментальной программе. Так  $PWC_{170}$  у волейболистов экспериментальных групп увеличились на 500 кгм/мин, а у спортсменов контрольной группы - на 200 кгм/мин. Способности к воспроизведению силовых параметров движения продемонстрировали тенденцию к улучшению (на 1%), что имеет существенное значение при выполнении отдельных приемов игры, а также при взаимодействии игроков в команде и противодействии игрокам команды соперника.

Улучшились показатели МПК ( $V\%$  - 14,9 при  $P>0,05$ ), незначительные улучшения произошли в пространственных и временных характеристиках выполнения двигательного задания, тем не менее, в комплексе необходимо констатировать улучшение показателей функционального состояния высококвалифицированных волейболистов.

### **Глава 3. Анализ командных систем в защите и методика обучения волейболу студентов в СПО.**

#### **3.1. Методика обучения командной системе игры в защите «углом вперед»**

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействию с партнерами в нападении и защите; командным действиям, характеризующимся определенным расположением игроков на площадке и их функциями.

3. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от возможностей самого игрока, особенностей игры противника и внешних условий.

4. Развитие способности быстро и гибко переключаться с одних тактических систем и вариантов на другие также в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты. Они в свою очередь подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

В волейболе распределение игроков по функциям весьма условно, ибо правила игры требуют постоянного перехода игроков из одной зоны в другую и действий как на передней, так и на задней линии.

При комплектовании команды подбираются игроки с учетом их сильных сторон по линиям и зонам начальной расстановки (зоны 4 - 1, 3 - 6, 2

- 5) в соответствии с их функциями к любому принципу комплектования применима любая же система ведения игры, но в разном качественном выражении.

Сейчас стартовые шестерки комплектуют так:

- 1) 3 - 3 (три нападающих и три связующих игрока);
- 2) 4 - 2 (четыре нападающих и два связующих);
- 3) 5 - 1 (пять нападающих и один связующий игрок).

При комплектовании 3 - 3 игроки разных функций располагаются на площадке через одного.

Принцип 4 - 2 подразумевает расположение игроков одинаковых функций (два связующих, два вспомогательных и два основных нападающих) в противоположных зонах. Причем связующие в этом случае могут располагаться рядом как в основном, так и с вспомогательными нападающими.

Вариант 5 - 1 предусматривает дополнительное выполнение функций связующего игрока одним из нападающих, находящемся в противоположной от основного связующего зоне.

### **Тактика защиты.**

Основу защитных действий волейболистов, помимо блокирования, составляют прием мяча после нападающих ударов, летящих с различной скоростью, и страховка.

Существует две разновидности тактической реализации игры команды в защите: углом вперед, когда игрок зоны 6 расположен около линии нападения и контролирует среднюю часть площадки; и углом назад, когда игрок зоны 6 находится вблизи лицевой линии и контролирует тыловые зоны, взаимодействуя с игроками зон 5 и 1.

Страхует блокирующих и нападающих игроков в первую очередь игрок зоны 6. Страховку осуществляют и игроки зоны 2,3 или 4, не участвующие в блоке. И, наконец, существует самостраховка. Начинающих волейболистов полезно научить подстраховывать своих партнеров при передачах, приемах

поддачи и т. д. Подстраховывающий игрок находится в средней стойке и стремится занять на площадке такое место, чтобы ему было удобно контролировать как можно большую часть площадки. Если нападающий удар или блокирование не состоялись, то подстраховывающий игрок возвращается на исходную позицию, в сою зону. Ценным качеством подстраховывающего является умение принять мяч и выполнить передачу наиболее рациональным способом, а иногда и сразу нападающему на удар.

Тактика защитных действий состоит в умении игроков точно и своевременно выбирать место для приема мяча. Расположение защитников и страхующих игроков в обороняющейся команде определяется системой игры в защите и зоной, откуда соперник осуществляет атаку.

При защитных действиях по системе углом вперед игрок зоны 3 ставит блок, а игрок зоны 6 располагается в 2,5 - 3 м от сетки и осуществляет страховку блокирующего, игрок зон 1, 2, 5 и 4 защищаются. При групповом блокировании игрок зоны 6 страхует зону блокирующих, а игрок передней линии, не участвующий в блоке, например, зоны 4 и игроки зон 1 и 5 играют в защите

### **Тактика нападения.**

Основным содержанием тактических действий в нападении у начинающих волейболистов является тактика нападения со второй передачи, которую выполняет игрок линии нападения. К концу цикла обучения занимающиеся знакомятся с тактикой нападения со второй передачи, выполняемой игроком задней линии, вышедшим к сетке.

При организации нападающих действий со второй передачи игроком передней линии в завершении атак принимают участие два игрока. Здесь возможны положения, которые показаны на рисунке.

Наиболее распространен способ ведения игры, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, стоящий у сетки. В этом случае при приеме мяча игроки стараются направить его в зону 3. Вторая передача из зоны 3 может быть выполнена в зоны 4 и 2. При этом передача на удар может выполняться

как стоя лицом к нападающему, так и стоя спиной к нему. Передача назад, за голову, часто бывает неожиданной для противника, что и приносит успех.

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

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

Существует еще тактика нападения с первых передач, т. е. когда, принимая мяч от противника, игроки направляют его для нападающего удара игрокам линии нападения. Элемент внезапности здесь играет большую роль: команда или сразу выигрывает мяч, или значительно затрудняет защитные действия противника. Новичкам трудно осуществить такую тактику, но они должны знать о ней и всячески стремиться совершенствовать игровые навыки, чтобы обладать ею в будущем. Применяя тактику игры в нападении с первой передачи, игроки обязательно должны владеть навыками передачи мяча в прыжке - «откидной». В этом случае, когда противник готов поставить блок при ударе с первой передачи, нападающий в прыжке делает

«откидку» своему партнеру по команде, который и производит нападающий удар.

Комплектование команды для участия в соревнованиях производится с таким расчетом, чтобы в каждый данный момент на передней линии находился игрок, хорошо владеющий навыком второй передачи, и игрок нападающего стиля, на задней линии чтобы был игрок, хорошо владеющий навыками защитных действий. Лучшие команды укомплектованы (в положении первоначальной расстановки): два сильнейших нападающих занимают зоны 4 и 1 («угловые»), два лучших «связующих» игрока располагаются в зонах 2 и 5 и два вспомогательных нападающих занимают зоны 3 и 6. Применяется также расстановка, когда связующие занимают зоны 3 и 6. В этом случае вторые нападающие располагаются в зонах 2 и 5.

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

### **Тактика подач.**

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

С самого начала обучения подачам занимающиеся должны усваивать и тактические умения, связанные с их применением в игре.

В тактике подач можно выделить такие основные моменты: подача на точность (в уязвимое место площадки), на определенного игрока, «на силу», подача с учетом метеорологических условий (солнце, ветер).

В зависимости от расстановки игроков команды противника на площадке можно найти места, уязвимые для подачи. Затруднен прием мяча вблизи боковой линии в зонах 4 - 5, у лицевой линии в зоне 6, в зоне 3 у

сетки, если игрок зоны 3 оттянут назад, и команда готовится разыгрывать мяч через игрока зоны 2. Прием мяча также затруднен, если подача направлена «вразрез» между игроками. Надо использовать неудачную расстановку игроков, например, в затылок друг другу (в зонах 5 и 4, 1 и 2, 6 и 3), слишком близкое к сетке расположение или, наоборот, далекое и т.д.

Объектом точной подачи может быть и отдельный игрок команды противника. В первую очередь надо подавать на игрока, слабо владеющего техникой приема мяча. Помимо всего, чрезмерное «внимание» к такому игроку выводит его из равновесия и отрицательно влияет на его игру. Подачу можно также направить на игрока, только что вошедшего в игру после замены.

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

### 3.2. Методика обучения командной системе игры в защите «углом назад»

Если техника – это выполнение того или иного приема игры, то тактика – какой из приемов выполнять (выбрать), куда направить мяч и по какой траектории, где располагаться на площадке (в тот или иной момент игры).

Техника и тактика должны разучиваться параллельно.

На начальном этапе обучения тактика является одним из критериев правильности техники. Если игрок не может выполнить тактическую задачу, значит, его техника неверна.

Если игрок, принимая мяч с подачи, не может послать его связующему игроку, он выполняет прием неправильно. Однако довольно часто в методической литературе рекомендуют делать иначе.

Приведу одну цитату, которая характерна для многих книг: «К изучению разнообразных тактических вариантов приемов игры следует приступать только после прочного овладения основами ее техники».

Обучение волейболу на уроках физкультуры коренным образом отличается от тренировок спортсменов. У преподавателя нет такого количества времени, как в спортивной школе или в секции. Кроме того, в школе дети разучивают приемы игры медленно, от года к году добавляя новые. Поэтому необходимо играть в волейбол, используя только разученные приемы игры, и приучать к тактическим комбинациям, которые будут использоваться в дальнейшем.

Обучение тактике в школе надо проводить параллельно с обучением технике. Как только учащиеся освоили начальные упражнения, которые выполняли индивидуально, и переходят к работе в парах, значит, пришло время для обучения тактике.

Такой подход гораздо эффективнее и требует меньше времени для обучения, причем как технике, так и тактике, потому что одно помогает другому.

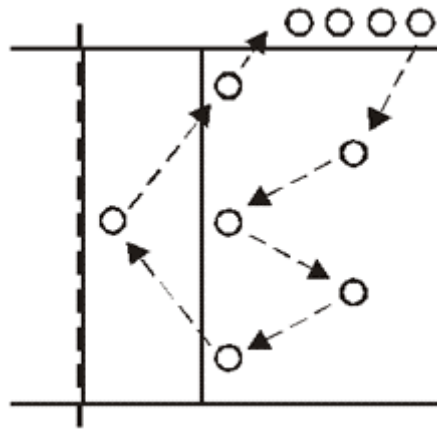
Дети не всегда понимают, почему надо так, а не иначе выполнять технические приемы, и выполняют их так, как считают нужным в данных условиях, а условия сильно отличаются от игровых. Во-первых, стоят на любом свободном месте, независимо от разметки площадки. Во-вторых, обучение проводится без сетки, а в игре она есть и будет сильно мешать начинающим. В-третьих, в игре гораздо чаще надо точно делать передачи своим игрокам, чем просто посылать мяч на сторону соперника.

В то же время, разметку площадки и сетку можно и нужно использовать для обучения приемам игры.



Например, чтобы было понятно, почему не надо посылать мяч за голову партнеру, он должен располагаться спиной около сетки. В этом случае мяч надо будет направлять по более высокой и крутой траектории, чтобы он падал у сетки, если его никто не сыграет. Следовательно, при передаче надо активнее работать ногами и не допускать лишних движений кистями.

Кроме того, игрок, стоящий у сетки, учится играть так, чтобы не касаться ее, и следовательно, уже привыкает к игровым условиям. В этом случае при переходе к игре сетка не будет для него лишним раздражителем, а будет лишь обычным местом игры на площадке.



Второй пример. Дети часто при выполнении передач расходятся далеко друг от друга. В связи с этим нарушается техника выполнения передач, так как не хватает сил для того, чтобы «докинуть» мяч до партнера. В этом случае расположение одного игрока у сетки, а другого у трехметровой линии фиксирует расстояние между игроками. С другой стороны, они будут выполнять передачи в условиях, максимально приближенных к игровым (как при первой и второй передачах).

Обучение тактике волейбола в СПО по сравнению со спортивной школой имеет ряд особенностей, которые надо обязательно учитывать при выборе методики: Обучение проводится в условиях сильно ограниченного времени, отведенного на изучение данного раздела программы. Надо обучать

волейболу частями, в соответствии с программой и возрастом. Надо одинаково обучать всех, независимо от их способностей. Надо обучать всех, независимо от их желания.

Учитывая то, что в игре в волейбол разрешено лишь 3 касания мяча на одной стороне площадки, а 2 раза подряд касаться мяча одному игроку запрещено, то на начальном этапе, вся игра сводится к взаимодействию двух-трех игроков. Остальные 3–4 игрока лишь должны быть готовы к этому взаимодействию. Однако они должны уметь то же, что и игроки, которым удалось потренироваться с мячом.

Поэтому основной упор при обучении тактике игры на начальном этапе должен быть сделан на взаимодействии двух игроков. Именно двух, так как двое могут выполнить практически все, что иногда делится на троих.

Только после усвоения парных тактических упражнений можно переходить к упражнениям в тройках и всей командой.

Кроме того, упражнения в парах позволяют игрокам постоянно работать с мячом, а не ожидать его прилета. Данное состояние несвойственно начинающим, поэтому в командной игре они быстро «отключаются» и расслабляются, а следовательно, не способны продолжать игру, когда мяч вдруг попадает к ним. А попадает он к ним именно вдруг, потому что большинство школьников его не может предвидеть.

Упражнения же в парах позволяют учащимся наработать тактический опыт, который потом помогает легче войти в командную игру. Во всяком случае, каждый ученик уже знает, что нужно делать с мячом, находясь в том или ином месте площадки.

Одной из тактических ошибок, совершаемых школьниками, является касание мяча два раза подряд, причем независимо от того, выполняет ученик при втором касании игровой прием или просто ловит мяч. Эта ошибка крайне отрицательно влияет на обучение игре всего класса в целом.

Такая привычка не дает возможности другим игрокам двигаться на мяч и выручать партнера, который ошибся. Она приучает учащихся прекращать

игру при первой же ошибке. И если учесть, что ошибок в начале обучения бывает много, то основную часть игрового времени игроки будут стоять. Кроме того, иногда партнеры, разбивая коленки, бросаются под мяч и могут запросто его поднять, а игрок одним махом руки все портит.

Причина двух касаний всегда одна – плохое выполнение игрового приема (над собой). Но формы касаний и оправдания их «целесообразности» бывают различны. Например:

- Выполнение двух игровых приемов подряд, для «продолжения игры» (при обучении, в разминке и т.п.).
- Ловля мяча после неудачного выполнения приема с целью прекращения упражнения и более быстрого начала новой попытки.
- То же из-за лени наклоняться за мячом.
- Ловля или касание, утверждая: «Все равно никто не сыграет».
- Непроизвольное касание мяча по привычке.
- Выполнение упражнений, даваемых учителем, с двумя касаниями подряд, вырабатывающими такую привычку.
- Неумение увернуться от мяча, падающего на игрока после его же передачи, и т.п.

Учащимся надо запомнить, что нельзя касаться мяча два раза подряд ни при каких условиях. Если упражнение не получилось, то пусть выручает партнер или мяч падает на пол. Только после падения мяча на пол (касания пола) его можно брать в руки. Это правило касается как игры, так и абсолютно всех упражнений.

Учителю необходимо разъяснять учащимся это правило и требовать его соблюдения при выполнении любых упражнений. Иногда вплоть до наказания отдельных учащихся или команды. Например, проигрыш 3-х очков, а не одного.

Не следует давать учащимся упражнений, в которых они выполняют два игровых приема подряд: например, нижнюю передачу – над собой, а

верхнюю – партнеру. Здесь следует еще раз напомнить, что в школе не всегда получается то, что хорошо проходит в спортивной секции.

Большинство игр и игровых упражнений проводится с тремя касаниями мяча на каждой стороне площадки. Это обязательное условие заставляет школьников учиться управлять мячом, что является необходимой подготовкой к игре с нападающими ударами. В этом случае дети вынуждены осуществлять групповые взаимодействия (тактические), из которых и складывается игра в волейбол.

Обязательная игра в 3 касания на каждой стороне вовлекает в игру большее число учащихся. При этом отсутствует бессмысленная «перестрелка» 2–3 игроков с разных сторон сетки.

Занятия всегда должны организовываться так, чтобы в них принимали участие все учащиеся класса. Даже в том случае, когда это бывает невозможно из-за специфики упражнения, игроки должны меняться так, чтобы на площадке обязательно побывали все.

Если при выполнении упражнения в учебной игре или в школьных соревнованиях учащихся больше 6, то смена производится круговым способом. При переходе игрок из зоны второго номера садится на скамейку, а очередной игрок со скамейки встает в зону первого номера (см. рис.). Аналогичным образом проводится замена и при любом другом количестве игроков на площадке.

На начальном этапе обучения тактике обращают внимание учащихся на следующее:

- Расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры.
- Кому или куда (в какое место площадки) посылать мяч.
- Какой игровой прием применить.
- По какой траектории посылать мяч.

Причем на все эти пункты обращают внимание при обучении как индивидуальной тактике, так и групповой и командной.

Обычно описание и подбор упражнений даются в их методической последовательности, т.е. по степени возрастания сложности. Считается, что это наиболее удобно в работе. Но нигде нет указания на то, в каком классе их надо давать или с какого класса начинать. Учитель должен определить это сам в зависимости от уровня подготовки детей и их возможностей, а также от количества уроков, отведенных на волейбол.

Сколько времени выполнять то или иное упражнение и в течение скольких уроков, учитель также решает сам.

При подборе упражнений с акцентом на технику игры необходимо вносить соответствующие коррективы.

Все выше перечисленные методические рекомендации способствуют более быстрому обучению игре в целом. А это, в свою очередь, приводит к тому, что дети начинают проявлять больший интерес к игре и с удовольствием играют в нее.

Однако учителю не стоит огорчаться, если дети слабо усвоят тактику игры на первом году обучения. Систематическая работа из года в год обязательно даст свои плоды и приведет к хорошим результатам по окончании обучения детей в школе.

Проверка знаний по тактике и их оценка проводятся во время учебных игр. Здесь следует отметить, что знать и уметь – это одно и то же.

Во время учебных игр, направленных на совершенствование конкретных тактических действий, учитель наблюдает за учащимися и оценивает их. В данном случае основной упор делается именно на тактику, а не на техническое исполнение приемов игры.

Может оцениваться как тактика игры в целом, так и отдельное тактическое действие. Например:

- Выбор правильного места на площадке при переходе в другую зону.
- Выбор правильного места на площадке в зависимости от ситуации.
- Умение правильно выбрать технический прием.
- Полет мяча по определенной траектории.

- Направление мяча в определенную часть своей площадки.
- Направление мяча в определенную часть площадки соперника.

Оценка ставится каждому конкретному игроку именно за его тактические действия, а не команде в целом.

### 3.3. Совершенствование командных систем игры в защите

Самая важная позиция в волейболе, именуемая также базовой (рис. 1). Я называю ее также "платформа", так как является начальной позицией любых движений при игре в защите.

Начнем с ног: вес тела должен быть перенесен на пальцах ног, ступни должны быть расположены на ширине плеч. Еще одна деталь - разверните ступни немного вовнутрь, чтобы придать стойке больше гибкости. Колени также должны быть развернуты немного вовнутрь, что позволяет быстрые перемещения. Туловище немного в наклоне и подано вперед вместе с руками. Руки должны быть полностью вытянуты и развернуты ладонями вверх. Данные требования должны соблюдаться в точности, кажущаяся простота базовой стойки часто ведет к ошибкам

#### **Ошибки**

Неправильное положение рук - самая распространенная болезнь в волейболе. К примеру, согнутые руки встречаются практически повсюду. Ущербность данного положения в том, что уменьшается площадь поверхности приема и мяч принять труднее.

#### **О положении туловища**

Тело и ступни направлены в разные стороны (рис. 3). Это положение создает трудности для быстрых движений (перемещений), когда они необходимы. В таких случаях ноги начнут двигаться в одном направлении, тогда как тело - в другом. А если еще и руки разведены в разные стороны, то защитное действие выполнить очень сложно. Абсолютное большинство движений в защите требуют молниеносной реакции. Причиной такой

неправильной позиции часто оказывается лень. Ведь легче вытянуть руки по направлению к мячу, чем среагировать на него всем телом. Однако "возмездие" придет с "тяжелыми" мячами - нехватка движения, вызванное неправильной позицией сначала должно быть компенсировано во много крат большими усилиями впоследствии. А это иногда не под силу самым лучшим волейболистам. Некоторые типичные ошибки характерны также для положения ступней и ног. Часто вес тела перенесен только на одну ногу. Бывает также, что вместо того чтобы распределить собственный вес на носках ног, вес тела игрока давит на внешние края обуви, что, конечно, же предопределяет ограниченность направлений движения. Успеть на мячи, движение которых изменено (например, от блока) практически невозможно, и игроки с неправильной стойкой сами выключают себя из игры.

Еще одна типичная ошибка - колено на полу (рис. 4). Предполагается, что такая стойка придает устойчивость защитному действию. Однако, в действительности она также только ограничивает зону движения - только руки могут перемещены подобно маятнику. Защитное действие в мяч на высоте плеч или лица становится невозможным из-за вероятности упасть на спину.

Следующая типично неправильная стойка (рис. 5) когда спина (или, извините, зад) сильно отведена назад, туловище высоко над коленями, руки свисают вперед. Центр тяжести игрока находится слишком высоко. Данная позиция не позволит иногда даже принять подачу. Все части тела должны оптимально координированы и взаимодействовать друг с другом.

### **Отступление**

Базовая позиция позволяет также принимать мячи, летящие на уровне головы. (рис. 6) Однако, в данном случае руки не вытягиваются полностью. Руки должны быть немного согнуты на уровне груди. Таким образом мяч подбивается снизу вверх, и, если кисти должным образом разведены, мяч может быть сыгран чисто, это важно особенно с придирчивыми судьями.

### **Техника выполнения блока в волейболе**

Bas van der Goor имеет отличные данные для центрального блокирующего - хороший рост, прыгучесть и скорость. Но помимо этого у него есть еще 2 преимущества:

Он всегда готов к блокированию

Хорошо понимает игру и способен действовать быстро и правильно в любой ситуации чтобы противостоять нападающим соперника.



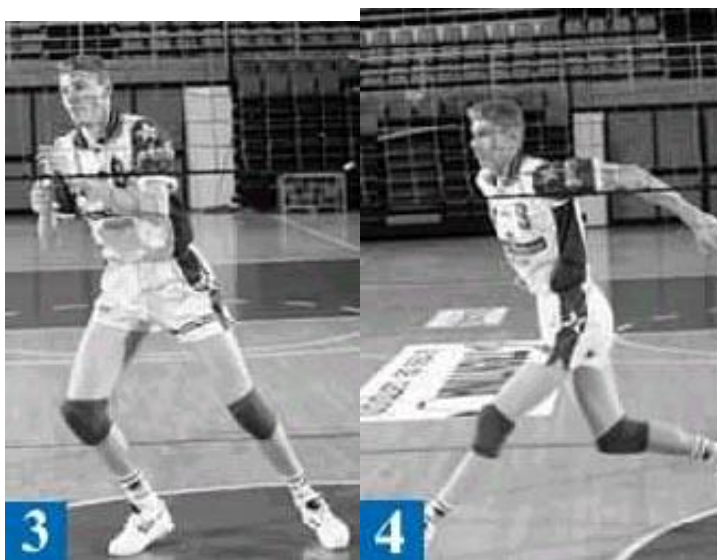
### **Техника выполнения**

Техническая подготовка должна включать в себя тренировку ног, рук и кистей вкупе с тренировкой прыжка и приземления. Я считаю, что львиная доля успеха зависит от техники и скорости ваших перемещений вдоль сетки, а так же от расстояния, которое вам придется преодолеть, прежде чем вы поставите блок. Необходимо внимательно следить за нападающим игроком и стараться предугадать его действия. Помимо этого мне хотелось бы дать еще несколько советов:

Правильно выбрать место для постановки блока (перед непосредственно блокированием вы должны занять основную стойку блокирующего - рис.1)



Для того, чтобы успеть вовремя переместиться для блокирования необходимо разворачивать стопы в то направление куда вы собираетесь перемещаться (тонкий намек на то, что перемещаться надо не приставным шагом, а шаг - поворот (личное прим.) Такое движение - 98% успешности блока. Эти движения показаны на фотографиях 3-5.



**СОВЕТЫ:** Перемещайтесь параллельно сетке

Вы должны держать корпус прямо

Перед прыжком необходимо занять исходное положение блокирующего

Старайтесь всегда играть "в мяч"

Смысл этих советов сводится к тому, чтобы вы перед блокированием заняли правильное положение. Основное положение блокирующего, это когда ваши руки находятся по ходу движения нападающего игрока (если вы крайний блокирующий, то необходимо сместиться так чтобы ваша рука (правая, если вы крайний блокирующий в 2 и левая если в 4) ставилась прямо по ходу разбега нападающего. Фотографии 3-5 показывают правильное перемещение к месту блокирования, а фото 2 - блокирование прямого удара. Движение руки и кистей зависит от конкретного момента. Если вы правильно

выпрыгнули и в момент удара находитесь в наивысшей точке вашего прыжка, то выполняйте следующие правила:

Блокируйте напряженными, разведенными в разные стороны пальцами

Старайтесь не высоко поднять руки, но перенести их на сторону соперника

При блокировании следите, чтобы мяч попадал прямо вам в руки, а не просто касался их.

Если вы выпрыгнули слишком рано(поздно) то старайтесь просто сыграть "в мяч" - перенесите руки на сторону соперника и разверните кисти слегка в пол. Отскок от такого блока "поднять" очень тяжело. Если вы не успеваете поставить блок, то необходимо тогда подключаться к защитным действиям. На рисунке 2 показано блокирование прямого удара. Следите, чтобы ваш блок был таким же. Приземляйтесь на обе ноги.

Хотелось бы отметить: " При обучении детей, приземление на обе ноги это очень важный момент, так как в противном случае возможны травмы коленей и голеностопов. Уделяйте достаточно времени правильности самого прыжка и приземления. Старайтесь следить чтобы ваши действия не повлекли за собой травмы соперника и партнера. Так как при действиях возле сетки ошибки (заступ на сторону соперника, толчок партнера) способны травмировать игрока".

### **Техника атаки первым темпом в волейболе**

#### **ДАННЫЕ**

Bas van de Goor

Родился в 1971 году

Играет в Сборной команде Голландии с 1990

Клуб: Casa Modena Unibon

Не мог бы ты сказать, что на твой взгляд является важным в скоростной атаке?

Мне кажется, что скоростную атаку можно использовать двумя способами. As a go-to attack. Это значит это строить игру через первый темп -

тогда у вас больше возможности забить мяч. Успешное завершение атаки зависит от соперника, который ставит блок и от самой передачи. Для нападающего главным в такой атаке является найти место так, чтобы блокирующий не смог бы помешать вам нанести удар. Нападающий должен все время предлагать себя связующему и стараться прыгать в стороне от блока, чтобы наносить удары "без блока". The second ball is to set up outside-play Вы должны находиться в середине сетки и все ваши действия должны быть очень быстрыми. Важно заметить, что при высоком приеме (высокой доводке мяча до связующего) центральный блокирующий смотрит за мячом (здесь имеется ввиду, что центральный блокирующий следит за сбросом связующего) и не может следить за нападающими. И он только собирается выпрыгнуть, когда нападающий первого темпа находится уже в воздухе. Так что будьте все время готовы к атаке, это самый главный совет.

С какими проблемами ты столкнулся в молодости?

К сожалению, скоростную атаку слишком тяжело освоить в юном возрасте. Вначале я был нападающим второго темпа. У меня были (и есть) проблемы с тем, что я прыгаю слишком близко к сетке и не могу закончить свои движения.

Какой бы совет тебе хотелось дать молодым игрокам?

Ставьте перед собой цели и достигайте их. Это значит, что перед собой необходимо ставить только достижимые цели. Если у вас в игре случаются провальные моменты то вы должны по-прежнему оставаться целеустремленными. Наслаждайтесь игрой в волейбол. До сегодняшнего момента моим главным правилом было наслаждаться игрой. Даже в проигрышные серии, я выходя на площадку и получал удовольствие от игры. Это основа всего.

Тебя, как выдающегося игрока тренировали лучшие в мире тренеры. Какую характеристику мог бы ты дать каждому из них?

В техническом плане я многое узнал от Daniele and Bruno Bagnoli. Они очень хорошо подготовлены технички. Они демонстрировали видеозаписи

моей игры и давали советы по тому как что-то исправить и улучшить. От Gerbrands я научился понимать то, что происходит на площадке и он давал мне советы как улучшить игру команды в целом.

Если бы ты был тренером: Какими качествами должен обладать хороший тренер?

У него должно быть хорошее видение игры. Он должен быть хорошо подготовлен, соблюдать пропорцию между технической и тактической подготовкой игрока. И, конечно же, должен быть нацелен на победу.

#### ВЫБОР МОМЕНТА

Готовьтесь к нападающему удару. Прыгайте как только мяч касается рук связующего и дайте ему "почувствовать вас". В момент "съема" находитесь на максимальной высоте своего прыжка.

#### ДИСТАНЦИЯ

Мяч должен находиться на некотором расстоянии от сетки. Таким образом вы должны выпрыгивать на таком расстоянии от сетки чтобы видеть блок и мяч перед собой. Прыгайте на расстоянии 2-ух стоп от связующего.

#### НЕОБХОДИМО

Необходимо прыгать при каждой передаче, таким образом вы будете отвлекать на себя центрального блокирующего и вам партнер будет наносить удар с одиночным блоком.

#### НАПРАВЛЕНИЕ

При ударе смотрите на положение блокирующих игроков и старайтесь направлять мяч в незащищенную блоком зону. "Разворачивайте" мяч влево и вправо от центрального блокирующего.

## Заключение

По результатам моего исследования можно сделать следующие выводы:

1. Специальная литература и результаты эксперимента показали, что методике тактике защиты в игре в волейбол уделяется недостаточно времени.

2. Данная методика обучения способствует одновременному повышению технической и физической подготовленности юных волейболистов.

3. Проведение уроков игровой направленности не только позволяет учащимся освоить учебный материал, но и повышает интерес и эмоциональность занятий.

4. При условии соблюдения рекомендаций по использованию данной методики на этапах обучения техническим приемам удастся успешно решать задачи как физической, так и технической подготовленности учащихся.

5. Обследование технического развития группы учащихся 9а класса показало, что данная методика одинаково благоприятно влияет на всех испытуемых.

6. Для повышения эффективности тактике защиты волейболу следует широко внедрять домашнее задание. Так при закреплении и совершенствовании технического приема на занятиях по волейболу в качестве домашнего задания предлагается развитие необходимых физических качеств. Проверяется же выполнения домашнего задания при помощи эстафет и подвижных игр.

7. И в целом предложенная технология проведения уроков игровой направленности позволяет раскрыть не использованные резервы урочной формы обучения, повышать эффективность школьной физической культуры.

Исходя из данных выводов можно смело заявить о том, что на уроках обучения волейболу целесообразнее использовать методику тактике защиты, чем нашу традиционную методику школьной программы.

## Список литературы

1. Железняк Ю.Д., и Войлов А.А. Волейбол: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - №5.
2. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 2005. – 139 с.
3. Железняк Ю.Д. Основы обучения волейболу детей 11-14 лет: методическое пособие. - М., 2004. – 140 с.
4. Железняк Ю.Д. Оборудование для занятий волейболом.// “Физкультура в школе”. – 2005. - №4.
5. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 197 с.
6. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. - М., 2004. – 170 с.
7. Ермаков С.С. Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе //Проблемы соревновательной деятельности: Тез. докл. межобл. науч. -практ. конф., 12-16 сентября 2006 г. - Харьков, 2006. - С. 124.
8. Ермаков С.С., Вернигоров В.К. Компьютеры в теоретической подготовке волейболистов //Физическое воспитание и спорт в вузах МПС: Тез. докл. 2-й Всесоюзн. науч.-практ. конф.. работников по физическому воспитанию вузов МПС в г. Харькове, 26-27 июня 2007 г. - Харьков, 2007. - С. 53-54.
9. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 152 с.
10. Ивойлов А.В. Соревнования и тренировка спортсмена. - Минск: Высшая школа, 2004. - 144 с.
11. Ивойлов А.В. Волейбол. - Минск: Высшая школа, 2005. - 261 с.

12. Кувшинников В.Г. Биомеханический анализ прямого нападающего удара и экспериментальное обоснование эффективности его совершенствования: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2006. - 20 с.
13. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоров'я, 2006. - 216с.
14. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Тактическое обучение волейболу // «Физическая культура в школе», 2004. - №1.
15. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Тактическое обучение волейболу // «Физическая культура в школе», 2004. - №2.
16. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Тактическое обучение волейболу // «Физическая культура в школе», 2006. - №1.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 543 с.
18. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - К., 2006. - 22 с.
19. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция. - М.: ГЦОЛИФК, 2006. - 33 с.
20. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов – М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 212 с.
21. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии – М., «Просвещение» 2004. – 302 с.
22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол – М.: «Физкультура и спорт», 2002. – 144 с.
23. Чехов О. Основы волейбола – М.: «Физкультура и спорт», 2004. – 377 с.

24. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. - Киев, 2003. - 188 с.
25. Сероштан В.М. Оперативный педагогический контроль спортивно-технического мастерства юных волейболистов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 2007. - 19 с.
26. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. - Киев: Здоров'я, 2004. - 125 с.