

# «Техника основных движений и методика обучения им в волейболе».

## СОДЕРЖАНИЕ

### Введение.

1. Техника игры (техника основных движений).
2. Методика обучения основным движениям.
3. Заключение.
4. Список литературы

## ВВЕДЕНИЕ

**Волейбол** является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Существуют различные версии игры, чтобы показать ее многогранность.

Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш — очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

С момента своего «изобретения» игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

## 1. ТЕХНИКА ИГРЫ (ТЕХНИКА ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ)

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты — прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока.

*Техника передвижений.* Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на

небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях.

*Поддачи.* В волейболе применяются такие поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке. Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил передне-заднее вращение. подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

*Верхняя прямая подача.* В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч

должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать. В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5—2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

*Передачи.* В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями.

*Передача сверху двумя руками.* В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При передаче назад игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых

суставах и движения туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба.

В том случае, когда мяч летит высоко и направлен за игрока, выполняется передача сверху двумя руками или одной в прыжке. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в опоре. Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает руки вверх и выполняет передачу в высшей точке прыжка. При передачах мяча в прыжке назад за голову техника движения остается такой же, как и при передачах из опорного положения. Передачи мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину, с падением на бедро\_спину применяются тогда, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него.

*Нападающие удары.* В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2\_3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади\_вперед\_вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх\_назад, прогибается в груди и пояснице, ноги слегка сгибает в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх\_в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

При выполнении бокового нападающего удара движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в верхней боковой подаче.

При выполнении нападающих ударов с переводом руки и туловища, движения почти аналогичны прямому нападающему удару, с разницей в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном ему направлении.

*Прием мяча снизу двумя руками.* Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед\_вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног.

*Прием мяча снизу одной рукой.* Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряженной кистью. Большое значение для успешной игры в защите имеет прием мяча снизу одной рукой в падении вперед или в сторону с последующим скольжением на груди и животе. Выполняя выпад вперед, а затем толчок ногой игрок посылает туловище вниз\_вперед, руки для предстоящего махового движения несколько отведены назад. Одновременно с толчком нога, расположенная сзади, маховым движением выносится вверх, туловище игрока перемещается вперед\_вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается. Удар по мячу осуществляется в полете тыльной стороной ладони или кулаком. После удара по мячу игрок вытягивает руки вперед и разводит в стороны несколько шире плеч. При приземлении на руки амортизация осуществляется главным образом уступающим движением пояса верхних конечностей. Туловище прогибается в пояснице, опускаясь вниз\_вперед до соприкосновения груди и живота с площадкой. Приземление сопровождается скольжением туловища по площадке, подбородок при этом отклоняется несколько назад.

Очень эффективен прием мяча снизу одной рукой в падении с выполнением кувырка через плечо после удара по мячу.

*Блокирование.* Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги его незначительно согнуты в коленных, а руки — в локтевых суставах, кисти находятся на уровне головы. Перед блокированием игрок сильнее сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах, ноги на ширине плеч, а предплечья согнутых рук, поднимаются несколько выше головы. При блокировании нападающих ударов, выполняемых после обычных передач, игрок отталкивается от опоры в тот момент, когда нападающий находится в безопорном положении. Определив действия нападающего, блокирующий отталкивается от опоры, при этом движение начинается руками, а затем ногами. Резким разгибанием ног, выпрямлением туловища и энергичным махом руками игрок принимает вертикальное положение. Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед\_вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах и пальцами выполняется движение вперед\_вниз. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги.

Описанные выше движения касаются техники выполнения неподвижного блокирования. Подвижное блокирование аналогично неподвижному. Если для неподвижного блокирования руки выставляют над сеткой с целью прикрытия определенной зоны площадки, то при подвижном игрок перемещает руки вправо или влево, в зависимости от направления нападающего удара. Если удары блокируются с краев сетки, ладонь руки, ближней к краю, разворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Техника блокирования нападающих ударов, выполняемых после различных передач, почти аналогична описанной выше. Исключение составляет момент отталкивания от опоры, который соотносится с началом безопорной фазы нападающего.

## 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ДВИЖЕНИЯМ

Специфика волейбола, выражающаяся в удержании мяча в воздухе в течение длительного времени посредством технических приемов, выполняемых без задержек, причем, оцениваемых судьями экспертно, позволяет отнести волейбол к технически сложным играм. Эмоциональная привлекательность, доступность и простота оборудования (сетка и мяч), отчасти позволяют компенсировать сложность в обучении, сохраняя интерес к волейболу.

Основные проблемы, связанные с обучением технике выполнения игровых элементов, в самом общем виде можно сформулировать следующим образом. Как научить игровому элементу:

а) без ошибок,

б) быстро.

Обучение без ошибок является необходимым условием быстрого обучения (на исправление ошибок у преподавателя уходит времени намного больше, чем на освоение игрового элемента), но недостаточным, ибо желание избежать ошибок часто приводит к многократному повторению уже освоенных упражнений. Этому способствует неумение отделить грубые ошибки от мелких погрешностей и недочетов в технике, которые на эффективность игровых действий влияют незначительно.

Результаты наблюдения за работой тренеров детских спортивных школ г. Воронежа позволяют сделать следующий вывод: основной причиной тормозящей эффективное и быстрое овладение техникой является излишне большое количество повторений в упражнениях. Основанием для этого утверждения служат законы психофизиологии, детерминирующие объем, устойчивость и интенсивность внимания обучающихся, а также особенности влияния последствий тормозных процессов на формирование двигательного навыка.

Именно «лишние» десятки (а иногда и сотни) повторений на этапе обучения замедляют процесс дифференциации возбуждения в двигательных зонах коры головного мозга.



Традиционная формула «количество переходит в качество» не работает в данной ситуации, поскольку для обучения существенно количество «правильных» движений, а не общее количество повторений. Кроме того, двигательная память намного быстрее схватывает то, что осознано, а компоненты движения, находящиеся вне поля внимания игрока, фиксируются рефлексивно по принципу «как удобно», вместо «как выгодно».

Анализ режимов тренировки ведущих детских тренеров России позволяет определить следующие требования, являющиеся реализацией принципов доступности и постепенности в обучении.

Упражнение мгновенно прекращается, если игрок перестает контролировать движение. Это количество, по мнению спортивных психологов, для сложных движений равняется 1-2 повторениям, для движений средней сложности оно равно 3-10 повторениям и для простых движений не превышает 30-ти.

Упражнение не должно применяться в обучении, если игрок не может выполнить предлагаемое движение со второй, максимум с третьей попытки. Создание правильного представления необходимо, но недостаточно, потому что у игрока может просто не хватать двигательной базы для освоения приема. Движение расчленяется на доступные элементы. От тренера здесь требуется умение правильно подобрать подводящие упражнения, исходя из принципа постепенного усложнения заданий. Система многочисленных имитационных упражнений и упражнений в упрощенных условиях — необходимый компонент эффективного обучения технике.

Обилие упражнений не должно заслонять игроку задачу, стоящую при обучении. Упражнений может быть несколько десятков, но все они должны быть подчинены одной задаче, стоящей в тренировке. Пример: при обучении верхней передаче задачей первостепенной важности является правильное положение пальцев и кистей на мяче во всех трех фазах передачи. Эта проблема решается путем сосредоточения на положении пальцев и кистей при выполнении одиночных передач и множества коротких серий в разнообразных условиях, исключающих отвлечения на другие звенья.

### *Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол.*

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи:

1. Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.
2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.
3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.
4. Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.
5. То же, передачу выполняет партнеру.
6. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.
7. То же, при этом меняется поочередно высота передачи.
8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.
9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.
  
10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность.)
11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)
12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями.)

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).
14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180° и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами.)
15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15.)
16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).
17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).
18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.
19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.
20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.
21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

## Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу:

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).
2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.
3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.
4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.
5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.
6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.
7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.
8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.
9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.
10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.
11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.
12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.
13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

## Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара:

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.
2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.
3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.
4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.
5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.
6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.
7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.
8. То же с передачи партнера.
9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.
10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).
11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

## Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования:

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.
2. То же с одного шага 15–20 раз.
3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.
4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.
5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.
6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.
7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

## Упражнения для обучения и совершенствования техники подач:

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.
2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.
3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.
4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.
5. Подачи в правую, левую половины площадки.
6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.
7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).
8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.
9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

## 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 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.

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

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1965
3. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. – М.: Физкультура и спорт, 1984
4. Основы волейбола./Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
5. Правдин В.А. и др. Волейбол – игра для всех – М.: Физкультура и спорт, 1966
6. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983