

# Волейбол



# Заголовок

1. Цель
2. Краткий очерк развития волейбола
3. Правила игры и формы поведения занятий
4. Физическая подготовка и Методика развития Специальных физических качеств
5. Техника игры
6. Психологический настрой
7. Опрос
8. Заключение

# КРАТКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА

Белоруссии, Закавказье.

С 1933 г. проводятся первенства СССР среди сборных команд городов, а несколько позже - чемпионаты страны среди сильнейших команд добровольных спортивных обществ. Большое значение для развития детского волейбола имело состоявшееся в августе 1935 г. Всесоюзное первенство пионеров и школьников по волейболу.

В 1947 г. была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ), и волейбол получает официальное международное признание.

В программу Олимпийских игр волейбол включили только в 1964 г. в Токио.

Первым в истории Олимпийских игр чемпионом по волейболу среди мужчин стала советская сборная.

Один раз в два года проводятся чемпионаты Европы, Спартакиады школьников (до 18 лет), чемпионаты Европы среди молодежных команд (до 19 лет). Ежегодно проводятся Кубки европейских чемпионов и обладателей кубков.

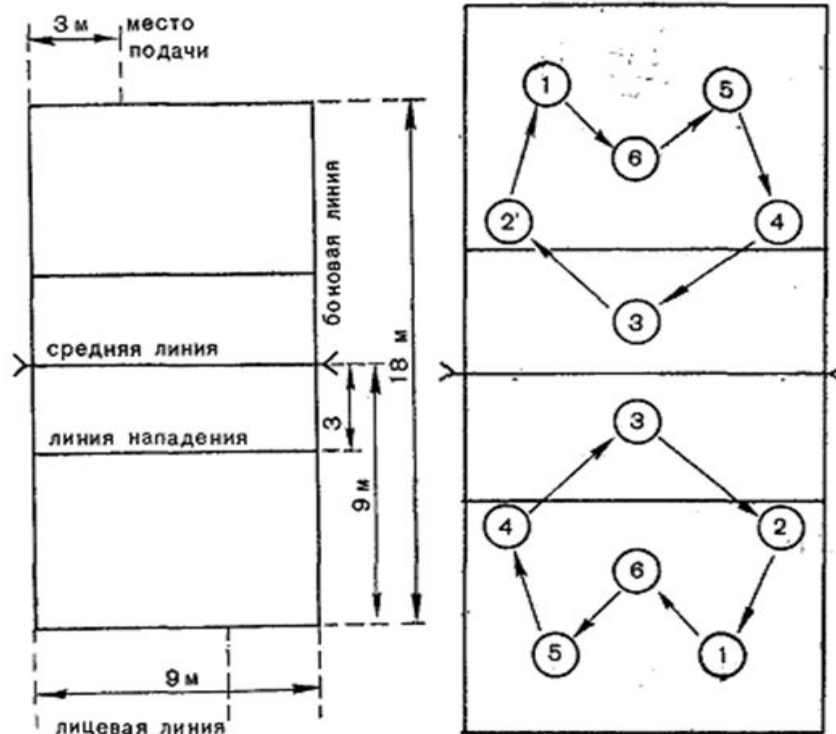
Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу.

В СССР насчитывается 30 специализированных спортивных школ олимпийского резерва и более 1200 отделений волейбола в ДЮСШ.

# ПРАВИЛА ИГРЫ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- Сущность игры в волейбол заключается в том, что она проводится между двумя
- командами по 6 человек каждая, на площадке прямоугольной формы длиной 18 и
- шириной 9 м, разделенной сеткой на две половины. Игроки одной команды,
- передавая руками друг другу мяч, стремятся третьим касанием (ударом или
- передачей) направить его через сетку так, чтобы он упал на стороне соперника
- или чтобы в ответных действиях соперник допустил ошибку. Очко в партии
- команда получает только при своей подаче, когда кто-либо из соперников
- допустит ошибку. Если же команда при подаче допускает ошибку, она теряет
- право на подачу.
- Для игры в волейбол используется подходящая по размерам ровная площадка, на
- которой можно установить стойки и сетку. Площадка должна быть ровной и строго
- горизонтальной, со свободной зоной вне площадки шириной до 3 м. Игровая
- площадка ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. На ней
- наносятся средняя, две трехметровые линии и зона для подачи. Ширина линий - 5
- см.
- Сбоку на уровне ограничительных линий площадки поперек сетки навешивают две
- матерчатые полосы и две гибкие «антенны» диаметром 10 мм и длиной 1,8 м.
- Часть площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми
- линиями, называется площадью нападения. Перпендикулярно к лицевой линии на
- расстоянии 3 м от правой боковой линии и 20 см от лицевой линии проводят
- пунктирные линии длиной 15 см. Такие же линии проводят за полем как
- продолжение правой боковой линии. Эти линии определяют место подачи

# ПРАВИЛА ИГРЫ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ



# ПРАВИЛА ИГРЫ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- Команда должна играть в чистой, опрятной и одинаковой по цвету форме: майка, трусы и мягкая спортивная обувь без каблучков (разрешается играть босиком).
- Каждый игрок должен иметь на майке номер (на груди и спине), а капитан команды на майке с левой стороны - нашивку, отличающуюся от цвета майки.
- Состав команды от 6 до 12 игроков. Основными считаются 6 игроков, которые начинают игру в каждой партии.
- Игра начинается с подачи. Право на подачу определяется жребием, в котором участвуют судья и капитаны команд. Выигравший жребий имеет право выбора подачи или площадки. Подачу считают правильной, если мяч пролетит над сеткой, не касаясь ее в пределах ограничительных лент или антенн. подача выполняется после свистка судьи и дается на нее 5 с. Команда теряет право на подачу если:
  - а) мяч коснулся сетки, не долетел до нее, пролетел под сеткой, пролетел за пределами ограничительных лент или антенн;
  - б) мяч коснулся игрока или постороннего предмета;
  - в) мяч упал за пределы площадки;
  - г) подача выполнена не с места, вне очереди, двумя руками, с руки, броском.
- В том случае, когда команда выигрывает право на подачу, игроки выполняют переход, смещаясь по часовой стрелке. Если выиграно очко, смена не производится, и подача выполняется повторно игроком зоны 1 с места подачи (рис. 2).
- Мяч можно отбивать руками не более трех раз. Удары, приемы и передачи должны выполняться отрывистым касанием. Перенос рук над сеткой и касание при этом мяча на стороне соперника является ошибкой (за исключением блокирования).
- Блокирующий не имеет права касаться мяча на стороне соперника, прежде чем он не направит мяч на сторону противоположной команды. Блокирование подачи не разрешается.
- Если мяч задел сетку в пределах ограничительных лент, он считается правильным и остается в игре. Касание игроком сетки - ошибка. Игрок может наступать на среднюю линию, но не переступать ее.
- Игроки задней линии могут перебивать мяч на сторону соперника ударом или передачей, причем после удара им разрешается приземляться в зону нападения, не наступая при этом на линию, ограничивающую эту зону.
- В каждой партии команде дается право замены основных игроков запасными.
- Команда может сделать шесть замен в каждой партии. Запасной игрок должен занять место игрока, которого он заменяет. После замены основной игрок возвращается только один раз в игру вместо запасного игрока, который заменил его, при условии, что с участием последнего разыграно не менее одного очка.

# ПРАВИЛА ИГРЫ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- Игра проводится из трех или пяти партий, что обусловливается договоренностью между играющими или положением о соревнованиях. В каждой партии победителем считается команда, первой набравшая 15 очков. Если счет в партии достигнет 14 : 14, то игра в ней продолжается до разницы в два очка (16 : 14, 17 : 15, 18 : 16 и т. д.). Победа за той командой, которая выиграет две партии из трех или три из пяти.
- Во время игры (и после нее) игроки должны вести себя тактично по отношению друг к другу и к соперникам. Оспаривать решения судей или делать им замечания они не имеют права.
- Для начальной подготовки юных волейболистов рекомендуется игра мини-волейбол, которая подобна обычной игре в волейбол, но с некоторыми особенностями проведения.
- Мини-волейбол можно проводить в самых разнообразных условиях: на уроках физкультуры, во время секционных и самостоятельных занятий.
- Игра проводится на площадке длиной 12 м и шириной 9 м. В пионерских лагерях для игры используют удобную лесную поляну, которую дети самостоятельно оборудуют в простейшую волейбольную площадку.
- Волейбольную сетку закрепляют между двумя стойками или столбами на высоте 2 м. Для мальчиков и девочек высота сетки одинакова. Ребята, которые еще не овладели подачей, могут подавать с расстояния 3 м от сетки. Каждый игрок выполняет не более трех подач подряд, затем команда делает переход, и подавать продолжает другой игрок этой же команды. В случае невыполнения подачи ее производит команда соперников. Игроки разыгрывают мяч до тех пор, пока мяч не коснется площадки соперников или они не допустят ошибки после трех касаний к нему. Если мяч после подачи попал в площадку соперника и игроки не коснулись его, команда получает 3 очка. Если соперник принял мяч, но не перебил его на сторону соперника - 2. Если мяч проигран соперником при приеме подачи и розыгрыше его - 1 очко. Удары выполняются отрывисто двумя или одной рукой. В игре можно наступать на среднюю линию и переступать ее.
- Количество замен в игре не ограничено.
- Игра проводится из двух партий по 15 мин каждая. При остановках игры время добавляют. После окончания первой партий дается пятиминутный перерыв. Выигрыш партий дает команде 2 очка. Проигрыш с разницей в счете менее 10 очков - 1, более 10 - 0 очков. При ничьей каждой команде насчитывается по 2 очка. Счет игры может быть различным — 4 : 2, 4 : 4, 4 : 1 и т. д.
- Обучение игре в волейбол осуществляется на уроках физкультуры, в школьных спортивных секциях и секциях по месту жительства, в ДЮСШ, пионерских лагерях.

# ПРАВИЛА ИГРЫ И ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- Как любой другой урок по физической культуре в школе, урок по волейболу
- состоит из трех частей. В подготовительную часть урока (5-8 мин) входят
- мероприятия по организации класса и упражнения, способствующие подготовке
- организма учащихся к выполнению основных задач урока. Учебный материал должен
- быть органически связан с материалом основной части и включать в себя
- строевые и порядковые упражнения, упражнения на внимание, различные способы
- ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие и специальные упражнения для
- пальцев и
- кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов, имитационные
- упражнения отдельных приемов игры, подвижные игры, эстафеты.
- В основной части урока (30-35 мин) решаются его главные задачи. Выполняемая
- работа может быть направлена на повышение уровня физических качеств, изучение
- и совершенствование приемов игры в волейбол с включением упражнений для
- обучения технике и тактике игры. Подбор упражнений и их количество определяет
- ту или иную направленность урока.
- Для того чтобы повысить эффективность работы спортивной секции, целесообразно
- определить для ее членов конкретные задачи на каждый год.



# ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

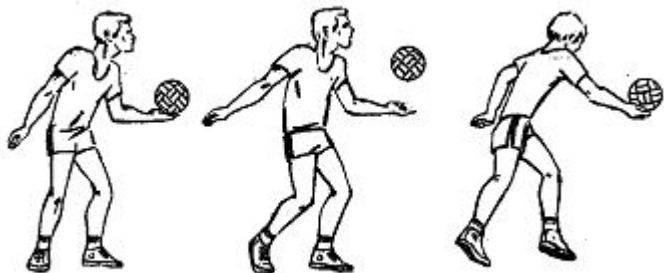
- Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости.
- Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.

# ТЕХНИКА ИГРЫ

- 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 положении 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.

# Техника игры

- 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
- 
- 
- 



# ТЕХНИКА ИГРЫ

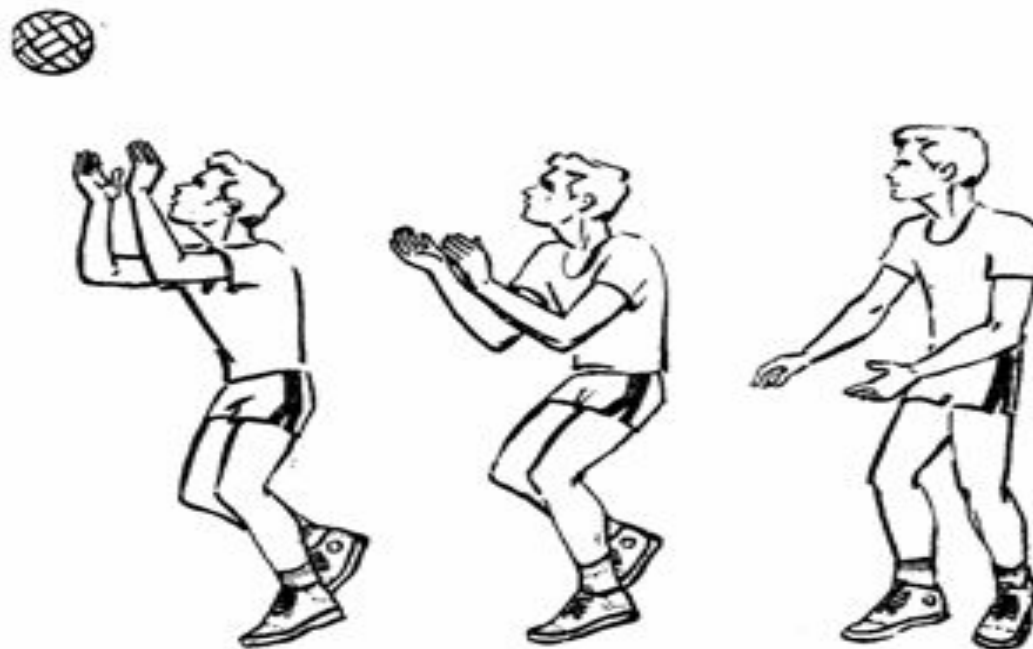
Рис.4

- 
- 
- 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 сместить 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 (рис. 4). 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 .
-

# Техника игры

- Рис.5.
- 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 (рис. 6). 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.
-

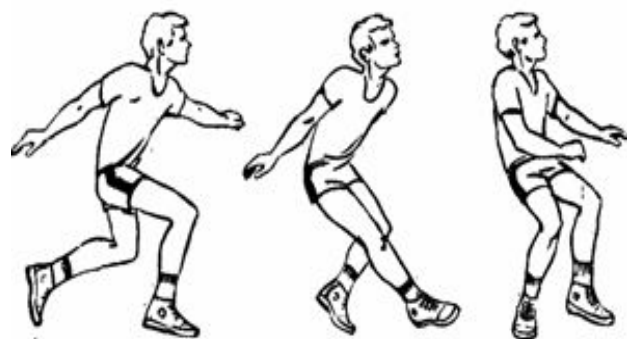
# Техника игры



# Техника игры

- 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 (рис. 7). 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.

# Техника игры

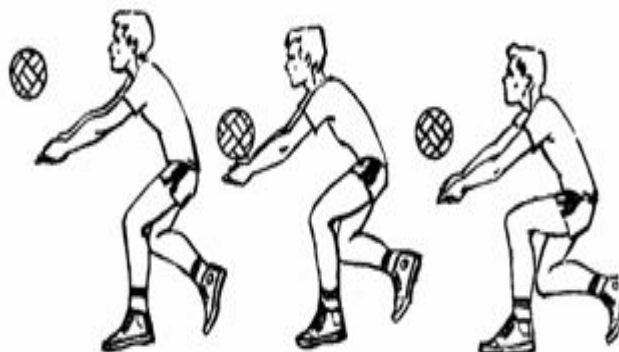
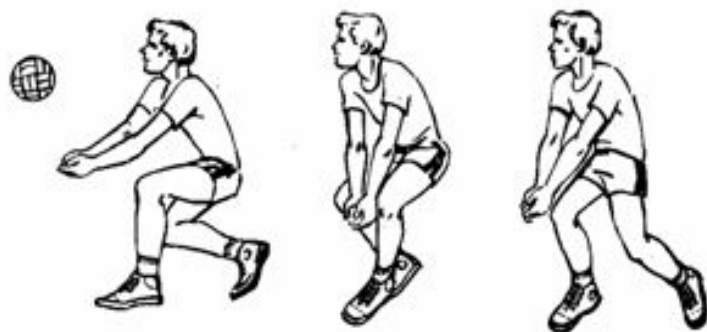




# Техника игры

- 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 (рис. 9).
- 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.

# Техника игры



# Психологическая подготовка

- Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.
- Для волейбола характерна высокая эмоциональная и интеллектуальная насыщенность. Эмоциональное состояние волейболистов очень влияет на их игровую деятельность. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогает волейболисту сохранять точность движений, ясность тактической мысли. Высокий эмоциональный подъем и хорошая морально-волевая подготовка нередко приводят к победе над более сильным соперником. Волевые качества волейболистов проявляются в преодолении трудностей обусловленными особенностями игры.
- Целеустремленность и настойчивость выражается в активном и неуклонном стремлении повысить спортивное мастерство, в трудолюбии на учебно-тренировочных занятиях.
- Выдержка, смелость и самообладание выражаются в преодолении отрицательных эмоциональных состояний, часто связаны с определенным риском при выполнении быстрых передвижений, прыжков, бросков при приеме мяча.
- Решительность и дисциплинированность выражаются в способности принимать правильные решения, смело брать на себя ответственность в сложных игровых ситуациях, в способности волейболистов вносить в игру творчество и инициативу, в умении подчинить свои действия задачам коллектива на основе сознания необходимости выполнения своего долга. Все эти качества неразрывно связаны взаимнообусловлены.
- Психологическая подготовка волейболистов определяется характером игровых действий и особенностями соревнований. Выполнение большинства приемов игры связано со стремительностью реакции, быстрым переключением с одних форм движений на другие, с правильным ориентированием на площадке. Сложность игровых действий заключается в том, что весь арсенал приемов приходится применять в различных сочетаниях и условиях, совершенно иных по скорости и характеру. Игра волейболиста связана с выполнением ответных действий в условиях острого дефицита времени, и поэтому от него требуется максимальная быстрота реагирования, точность и своевременность восприятий и ответных движений.

# Психологическая подготовка

- Эффективность технико-тактических действий в значительной степени
- определяется хорошим периферическим зрением волейболистов, высоким уровнем
- развития у них интенсивности, устойчивости, распределения и переключения
- внимания. Волейболисту приходится одновременно воспринимать большое
- количество объектов, определяющих объем его внимания, мгновенно переключать и
- распределять его. Например, он следит за полетом мяча с подачи, затем
- принимает его, одновременно распределяя свое внимание — определяя расстояние
- к мячу и к партнерам, следит, как передвигаются свои игроки и игроки команды
- соперников.

# Опрос

# Заключение

