

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.

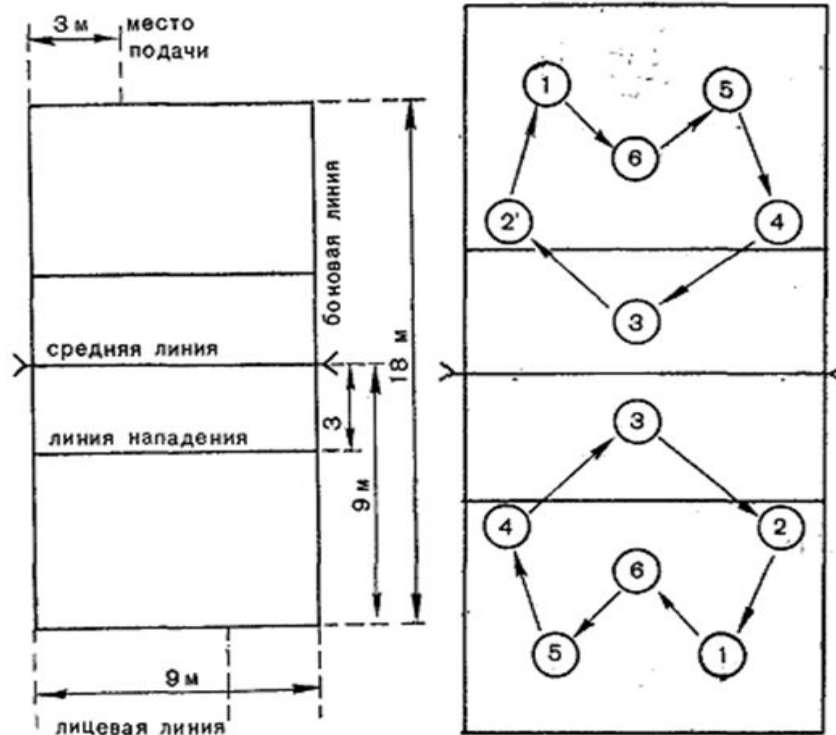
Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому волейболу.

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 каблуков (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, пригнбным 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

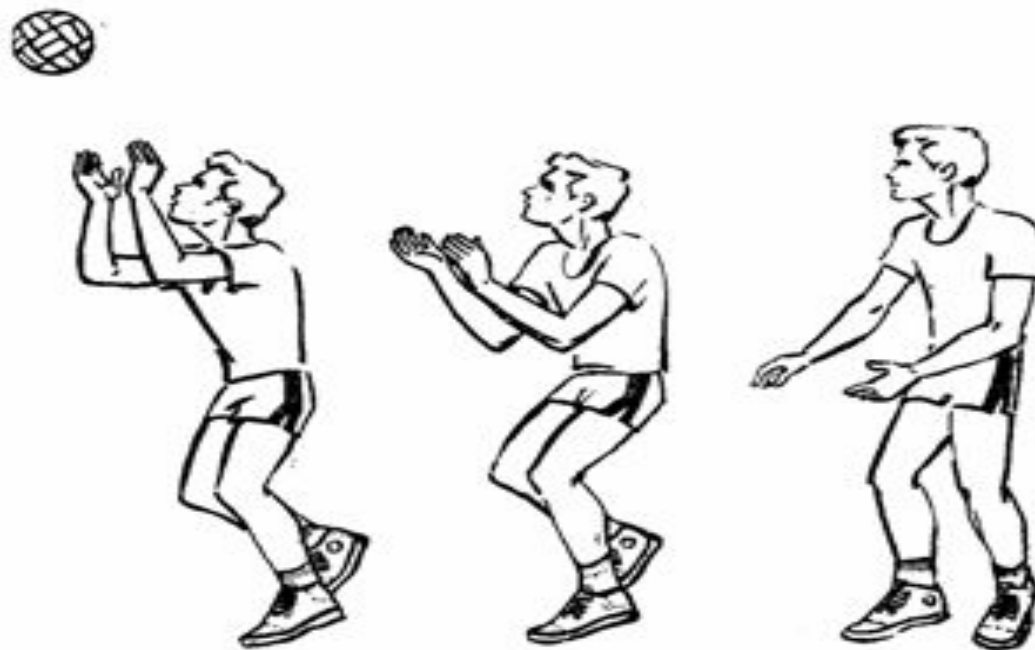
Рис.4

-
-
- 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.
-

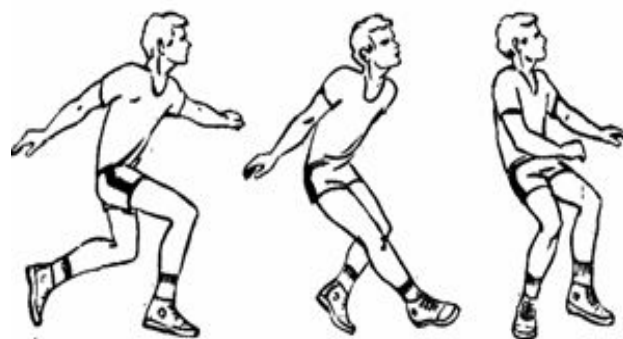
Техника игры



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.

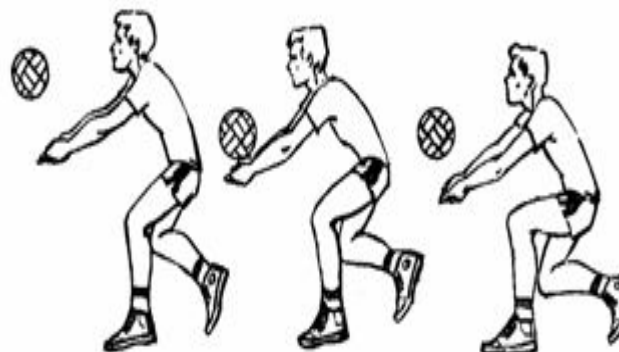
Техника игры



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

