

Спортивные игры

Волейбол

Учитель физической культуры

Исаев М.А.

По классификации спортивные игры подразделяются

- на командные и лично-командные.
- *Командными олимпийскими* видам являются: баскетбол, бейсбол (мужчины), софтбол (женщины), водное поло, волейбол, гандбол, футбол, хоккей на траве, хоккей с шайбой.
- *Командными неолимпийскими* видами являются: лапта, мотобол, регби, хоккей с мячом.
- *Лично-командные олимпийские* виды: бадминтон, настольный теннис, теннис, шахматы.
- *Лично-командные неолимпийские* виды: бильярд, гольф, городки, шашки.

Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр

- *Игровая деятельность* - управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.
- *Соревновательная деятельность* - игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.
- *Прием игры* - обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.
- *Техника игры* - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны)

- **Техническая подготовка** - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.
- **Тактическое действие** - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
- **Тактика игры** - теоретические основы и совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.
- **Тактическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

- **Тактическая комбинация** — групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.
- **Система игры** - командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.
- **Стиль игры** - характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».
- **Физические способности спортсменов** - индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере predeterminedены генетически

- **Физические качества** - отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).
- **Физическая подготовка** - педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.
- **Психологическая подготовка** - воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности
- соревновательной деятельности.
- **Теоретическая (интеллектуальная) подготовка** - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности

- **Интегральная подготовка** - педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, психологической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятельности.
- **Система подготовки** - совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показывать наивысшие спортивные достижения.
- **Тренировка** - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.
- **Тренировочная деятельность** - совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки.

- **Структура тренировки** - исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют средний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (макроцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.
- **Тренировочная нагрузка** - составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.
- **Отбор спортсменов** - составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной игре.

- **Спортивные соревнования** - составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.
- **Соревновательная деятельность** - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.
- **Структура соревновательной деятельности** - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

- **Соревновательная нагрузка** - объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных).
- **Структура соревнований по спортивной игре** - разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.
- **Управление** - процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и переработки информации, выработки и принятия решений. Выделяют управление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных игроков.
- **Планирование и контроль** - основные функции управления. **Планирование** есть процесс выбора направления движения (траектории) системы подготовки спортсменов и определения средств и методов достижения конечной цели. Это определение содержания деятельности на период времени, лежащий в будущем. **Контроль** - процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки спортсменов с плановым заданием, координацию и коррекцию компонентов системы подготовки по достижению цели на основе получаемой информации.

Цели и задачи

- Спортивные игры являются универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Виды учебной работы:

- Лекции -4 часа
- Практические занятия-4 часа
- Самостоятельная работа: Написание рефератов/Курсовых работ. Составление планов-конспектов учебных занятий по волейболу для учащихся 5-11-х классов.
- Текущий контроль: выполнение тестовых заданий
- Вид итогового контроля: экзамен

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

- Общие основы волейбола.
- Основы техники и тактики волейбола.
- Методика обучения технике игры.
- Методика обучения основам тактики игры.
- Основы физической подготовки в волейболе.
- Организация и методика проведения занятий по волейболу.

Цели и задачи дисциплины

- Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики преподавания волейбола, овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельной работы преподавателя-тренера по волейболу с различным контингентом занимающихся.

Задачи изучения дисциплины

- В результате изучения дисциплины студенты должны **знать**:
- 1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
- 2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
- 3. Технику и тактику игры, методы обучения.
- 4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
- 5. Методику проведения занятий с командами разных разрядов.
- 6. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
- 7. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.
- 8. Основы планирования учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- 9. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- 10. Систему управления физкультурным движением в стране

В результате изучения дисциплины студенты должны уметь:

- 1. Проводить воспитательную работу с учащимися.
- 2. Организовывать и проводить соревнования различного уровня.
- 3. Работать с литературными источниками.
- 4. Проводить с группой, классами подготовительную часть урока, урок в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке. Проводить анализ, разбор урока.
- 5. Овладеть навыками судейства.
- 6. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
- 7. Провести занятия с командами младших и старших разрядов.
- 8. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков.
- 9. Записывать игры, анализировать материал.
- 10. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.
- 11. Составлять планы работы, методическую, учебно-спортивную и сметно-финансовую документацию.
- 12. Организовать строительство и эксплуатацию спортивных сооружений.
- 13. Успешно трудиться по специальности.
- 14. Вести НИР, владеть приемами проведения тестирования, оформить и представить выпускную работу к защите.

В результате изучения дисциплины студенты должны владеть навыками:

- - показа (демонстрации) и объяснения техники игры, ее отдельных элементов и специальных упражнений;
- - обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий спортивными играми;
- - визуального контроля за техникой выполнения игровых упражнений;
- - общения, воспитательной работы, техникой речи (профессиональным языком) в процессе занятий спортивными играми;
- - рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе занятий спортивными играми;
- - формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении игровых упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- - судейства соревнований по спортивным играм.

Общие основы волейбола

- Общая характеристика спортивной игры
- Основные понятия.

Классификация волейбола

- Волейбол относится к сфере спортивных игр. По игровой идее он принадлежит к разделу игр с отбиванием мяча.
- По целевой направленности волейбол подразделяется на:
 - 1) классический волейбол 6х6;
 - 2) пляжный волейбол 2х2; 3х3;
 - 3) мини-волейбол;
 - 4) массовый волейбол.

История происхождения современного волейбола

- Изобретателем волейбола считается Вильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 февраля 1895 года в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 197 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру **«МИНТОНЕТ»**.
- Годом позже игра демонстрировалась на конференции колледжей ассоциации молодых христиан в Спрингфилде и по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — **«волейбол»**.

- Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил [FIVB](#) (англ.) — Международная волейбольная федерация.
- С 2006 года FIVB объединяет 219 национальных федераций волейбола. Волейбол является одним из самых популярных видов спорта на Земле.
- Волейбол — олимпийский вид спорта с [1964](#) года.
- Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Классификация техники игры в волейбол

Технику игры составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волейболиста.

Каждый прием игры представляет собой систему взаимосвязанных движений. В приеме игры выделяют три фазы: подготовительную, основную и заключительную

Техника игры	В защите	Блокирование	Групповое втроем	
			Групповое вдвоем	
			Индивидуальное	
		Прием	Снизу одной в падении	
			Снизу двумя в падении	
			Снизу одной в опорном положении	
			Снизу двумя в опорном положении	
		Перемещение	Прыжки, падения	
			Двойной шаг, скачок	
			Шагом, бег	
		В нападении	Атакующие удары	Стойки
				Обманные
	С переводом			
	Боковые			
	Подачи		Прямые	
			Нижние	
			В прыжке	
			Верхние боковые	
	Передачи		Верхние прямые	
			Снизу	
Сверху в нападении				
Сверху в прыжке				
	Сверху в опорном положении			

Техника игры в нападении

- В зависимости от характера технического приема и игровой ситуации волейболист использует различные способы перемещения: **ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.**
- **Передвижения шагом и бегом** характеризуются мягкостью (отсутствием вертикальных колебаний общего центра масс (ОЦМ)), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.
- **Приставные шаги** используются для передвижения на небольшое расстояние при передаче мяча, летящего в стороне от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.
- В **двойном шаге** тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед и перекат с пятки на носок, вслед за чем выставляется вперед нога, стоявшая сзади, создавая стопорящий момент.
- **Скачок** от двойного шага отличается более широким шагом и наличием безопорного положения.

Классификация передач

- По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед, над собой, назад.
- По длине: длинные - через зону, короткие - из зоны в зону, укороченные в пределах зоны.
- По высоте траектории: высокие - более 2 м, средние - до 2 м, низкие - до 1 м.

Поддачи мяча

- *Нижняя прямая подача* Эффективность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха - строго назад, высотой подбрасывания - небольшой, и точкой удара по мячу - примерно на уровне пояса.
- *Верхняя прямая* Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

- **Верхняя боковая подача.** В исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, масса тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом масса тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение.
- Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и при верхней прямой.
- **Подача в прыжке** по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед-вверх - на расстояние, необходимое для разбега.

Атакующие удары

- По направлению атаки удары различают: удары по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока; удары с переводом - при несовпадении отмеченных параметров.
- По скорости полета мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные).
- По технике выполнения атакующие удары делятся на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Виды атакующих ударов

- *Прямой атакующий удар.* В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение
- *Удар с переводом и поворотом туловища.* Подготовительные действия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом ударе.
- *Удар с переводом без поворота туловища.* Здесь движение туловища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа
- *Боковой атакующий удар.* В подготовительной фазе разбег и отталкивание выполняются так же, как и при прямом ударе
- *Атакующий удар с задней линии* в основном выполняют так же, как у сетки

Техника игры в защите

- Стойки и перемещения
- Прием подачи.
- Прием мяча снизу одной и двумя руками. *Прием снизу - это основной прием защитных действий.*
- *Прием мяча одной рукой* может осуществляться в опорном положении и в падении.
- *Прием мяча одной рукой в падении назад* перекатом на спину или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе
- *Прием одной рукой в падении на бедро-бок*
- *Прием мяча одной рукой в падении вперед* преимущественно применяется в мужском волейболе

Блокирование

- Блокирование - прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника
- Блокирование может выполняться одним игроком - одиночное или двумя-тремя - групповое с места и после передвижения.

нападении и защите

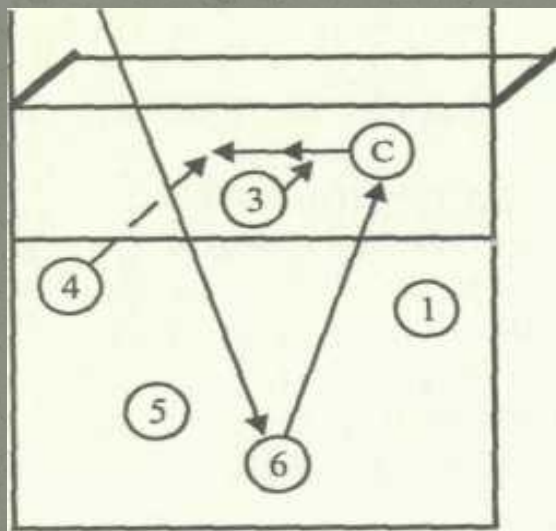
- Под тактикой понимают рациональное использование приемов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.
- Тактика игры подразделяется на два раздела: тактику нападения и тактику защиты.
- В каждом разделе из них выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия

Классификация тактики игры в волейбол

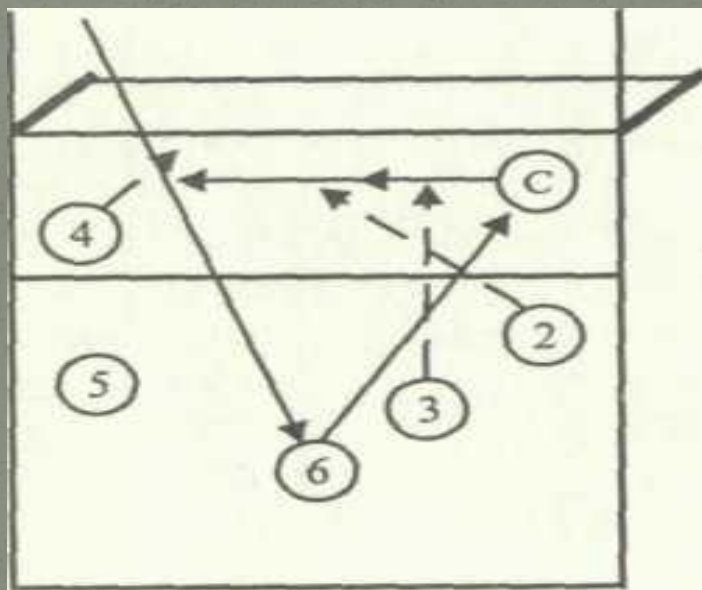
Тактика игры	В защите	Командные тактические действия	При приеме атакующих ударов «углом назад»
			При приеме атакующих ударов «углом вперед»
			При приеме атакующих ударов «в линию»
			Расстановка при приеме подачи
		Групповые тактические действия	При приеме от блока
			При приеме атакующих ударов
			При приеме подачи
			При блокировании вдвоем, втроем
		Индивидуальные тактические действия	При блокировании
			При приеме атакующего удара
			При приеме подачи
			Выбор места
	В нападении	Командные тактические действия	С первой передачи или передачи в прыжке после имитации атакующего удара
			Со второй передачи выходящего к сетке с задней линии
			Со второй передачи игроком передней линии
		Групповые тактические действия	Между игроками задней линии
Между игроками передней и задней линий			
Между игроками задней и передней линий			
Между игроками передней линии			
Индивидуальные тактические действия		При атакующем ударе	
		При подаче	
		При передаче	
		Выбор места	

- Групповые взаимодействия (комбинации) имеют определенные названия, например «Волна», «Эшелон», «Крест». В каждой команде все комбинации закодированы по-своему, имеют свои жесты и пр.
- Комбинация «Волна»: участвуют связующий и нападающие зон 3 и 4. Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлете), передача следует игроку зоны 4, рядом с игроком зоны 3, который имитирует удар, отвлекая блокирующих игроков соперника, что позволяет игроку зоны 4 успешнее завершать атаку. Вариант: имитация и удар 4 («на зоне»).

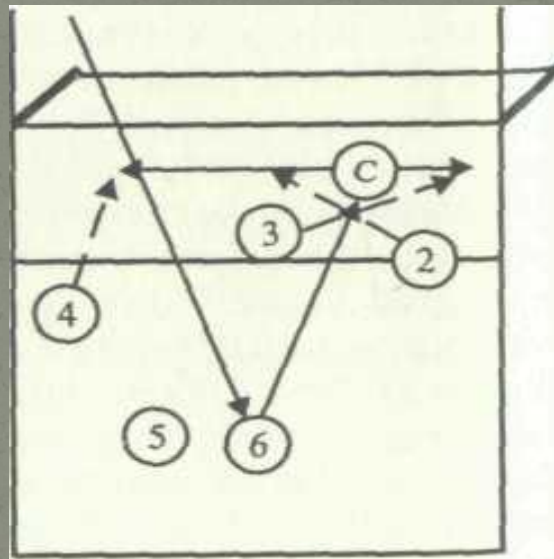
Комбинация «Волна»



Комбинация «Крест»



Комбинация «Обратный крест»



Комбинация «Эшелон»

