

ИСТОРИЯ ВОЛЕЙБОЛА

1895 г. Уильям Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан (ИМКА) в американском городе Холиоки придумал игру с мячом через сетку и назвал ее «Минтонет». Теннисная сетка была натянута на высоте 197 см и на площадке могло играть неограниченное число игроков. В этом же году он разработал правила новой игры.

1896 г. - профессор Альфред Хальстед после демонстрации новой игры на конференции руководителей физического воспитания ИМКА предложил дать новинке иное название - Волейбол (летающий мяч), т. к. основная идея игры заключалась в том, чтобы «ударять руками по мячу, заставляя его перелетать через сетку».

1923 г. - 28 июля в Москве проведен первый волейбольный матч между мужскими командами.

1954 г - Международный Олимпийский комитет признал волейбол олимпийским видом спорта.

1980 г - сборные СССР второй раз после Олимпиады-68 сделали «золотой» дубль, выиграв олимпийские игры в Москве.

1999 г - изменена система подсчета очков- игра в первых 4 партиях до 25 очков, а в пятой партии до 15 по системе «тай-брейк», введена функция защитника «Либеро».

Т Е Х Н И К А И Г Р Ы

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ включает:

- технику перемещений (ходьба, бег, скачок), стартовые стойки;
- технику владения мячом : подачи; передачи; нападающий удар.

Стартовая стойка – её задача - приобретение максимальной готовности к перемещению и выполнению технического приема. Выделяют три типа стартовых стоек:

- **устойчивая стойка** – одна нога (чаще разноимённая сильнейшей руке) стоит впереди другой. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперёд, руки согнуты в локтях и вынесены вперёд;

- **основная стойка** - стопы располагаются параллельно на расстоянии 20 – 30 см друг от друга, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях и вынесены вперед перед туловищем;

-**неустойчивая стойка** - такая же, что и основная, только вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног.

Подача – технический приём, позволяющий ввести мяч в игру. Существует пять способов выполнения подачи:

1. **Нижняя прямая подача** - игрок стоя лицом (прямо) к сетке. производит удар по мячу ниже оси плечевого сустава.

2. **Нижняя боковая подача** – игрок стоя боком к сетке удар по мячу наносит ниже оси плечевого сустава,

3. **Верхняя прямая подача** – удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо).

4. **Верхняя боковая подача** – здесь удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке.

5. **Верхняя прямая подача в прыжке с разбега** – игрок выполняет разбег 2 -3 шага, прыжок, замах и удар по мячу производит в фазе полета.

Передача – технический приём, позволяющий направить мяч выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара (чаще вторая передача). В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты и нападения. Главная задача передачи сверху – обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов.

Существует два способа выполнения:

1. **Передача мяча двумя руками сверху**

По скорости полета мяча передачи подразделяются на:

- медленные; ускоренные; скоростные.

По длине передачи классифицируются следующим образом:

- длинные – передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4);

- короткие – передачи, направленные в соседнюю зону (например, из зоны 2 в зону 3);

укороченные – направленные в свою зону (например, из зоны 2 в зону 2).

По высоте передачи бывают:

- низкие - наибольшая высота полета мяча над сеткой 1м;

- средние - высота полета мяча над сеткой до 2м;

- высокие – высота полета мяча над сеткой выше 2м.

Передачу двумя руками сверху в прыжке выполняют когда мяч летит выше и за игрока.

2. **Передача одной рукой сверху** - её выполняют только в прыжке и, как укороченную.

Нападающий удар – технический приём, завершающий атакующие действия. Он заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяют два способа выполнения: прямой и боковой.

1. **Прямой нападающий удар** – когда игрок располагается лицом к сетке и ударное движение выполняется в сагиттальной плоскости.

По направлению полета мяча нападающие удары подразделяются на:
- удары по ходу – когда направление разбега игрока совпадает с направлением полёта мяча после удара;

- удары с переводом руки или поворотом туловища – когда направление полёта мяча не совпадает с направлением разбега.

2. Боковой нападающий удар - при выполнении этого удара разбег выполняется под более острым углом к сетке или параллельно ей. Ударное движение осуществляется снизу - сзади вверх - вперед к мячу, удар по которому осуществляется кистью сверху - сбоку.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ включает:

- технику перемещений: ходьбу, бег, скачок; стартовые стойки.

- технику противодействий: приём мяча и блокирование.

Приём мяча – технический приём защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Выполняется тремя способами:

1. Приём мяча двумя руками сверху – используют при высоко летящих мячах.

2. Приём мяча двумя руками снизу – это основной способ приёма мяча после нападающих действий соперника. Его используют при приеме подачи, при игре в защите, в том числе при страховке, при перебивании мяча через сетку и мяча, летящего за пределы площадки.

3. Приём мяча одной рукой снизу – используют при приёме далеко летящих от игрока мячей, после предварительного перемещения или выпада.

Блок – технический приём защиты, с его помощью преграждают путь мячу после нападающих ударов соперника. Блокирование может выполняться:

- одним игроком – **одиночное блокирование**;

- двумя, тремя игроками – **групповое блокирование**.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ осуществляется с места и после перемещения.

Методические указания. Прежде чем приступить к изучению передачи мяча, обучающиеся должны знать что:

- при выполнении приема необходимо перемещаться так, чтобы в момент передачи мяча оказаться в исходном положении;

- в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев;

- перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи;

- в момент передачи разгибание рук, туловища, ног выполняют одновременно, мяч сопровождают руками до их полного выпрямления;

- при выполнении первых и вторых передач, передач мяча над собой и за голову положение кистей различно;

- после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

Последовательность обучения передачам следующая:

- вперед с места;

- вперед после перемещения;

- назад за голову с места;

- назад и вперед после перемещения;

- вперед в прыжке с места;

- вперед в прыжке после перемещения;

- назад за голову в прыжке без перемещения, потом после перемещения.

Главным в обучении передачам является своевременный и точный выход к мячу.

Примерные упражнения для обучения:

Индивидуальные упражнения:

- В/передача над собой (чередование высоких, низких передач, передачи с отскоком от пола)

- В/передача у стены (на месте и в движении)

Передачи мяча в парах:

- Один игрок набрасывает мяч одной рукой сверху, второй выполняет в/ передачу;

- В/ передача мяча после отскока от пола, передача партнеру.

- В/ передача мяча над собой, передача партнеру. (на месте и в движении)

- В/ передачи мяча, сидя на полу.

- Низкие передачи мяча

Подвижные игры - «Не урони мяч», «Конвеер», «Мяч капитану»

Встречные эстафеты: - со сменой мест в своих колоннах; - со сменой мест в противоположных колоннах.

Ошибки при обучении:

1. большие пальцы направлены вперед;

2. широко поставлены кисти рук;

3. мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами;

4. кисти не сопровождают мяч;

5. после передачи мяча разведение рук в стороны;

6. локти слишком широко разведены или наоборот;
7. кисти рук не образуют «ковш»;
8. кисти встречаются мяч на уровне лица или груди;
9. передача выполняется на прямых ногах;
10. несогласование движения рук, ног, туловища.

ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ. К изучению этого приёма следует переходить после овладения техникой передачи двумя руками сверху.

Методические указания. Прежде чем приступить к освоению этого приема занимающиеся должны знать следующее:

-необходимо перемещаться так, чтобы к моменту приема мяча оказаться в исходном положении в стойке волейболиста;

-мяч принимают на предплечья, ближе к кистям (если предплечья не образуют ровную площадку или находятся в разновысоком положении, то качество приёма и точность передачи ухудшаются);

- при приеме мяча – предплечья супинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;

-при приеме мяча, летящего с небольшой скоростью, ноги и туловище разгибают активно и руки плавно сопровождают мяч вверх-вперед;

- после приема игрок должен принять положение готовности;

- встречная скорость рук к мячу тем выше, чем меньше скорость полета мяча. При значительной скорости полета мяча амортизация обеспечивается за счет незначительного опускания прямых рук вниз.

Примерные упражнения для обучения;

Индивидуальные упражнения:

- прием мяча двумя руками снизу над собой;
- чередование верхней передачи и приема мяча снизу двумя руками;
- прием мяча двумя руками снизу у стены на месте и в движении;
- чередование верхней передачи и приема мяча снизу двумя руками у стены.

Передачи мяча в парах:

- Один игрок набрасывает мяч одной рукой сверху, второй выполняет прием мяча двумя руками снизу;
- передачи в парах после отскока мяча от пола;
- прием мяча двумя руками снизу над собой, в/передача партнеру. (на месте и в движении)

Передачи мяча в тройках

- Двое игроков стоят в 5-6 м друг от друга, третий с мячом в центре между ними. Передача мяча одному игроку и перемещение за мячом.

- Двое игроков с мячами стоят в 5-6 м друг от друга, третий в центре между ними. Выполнив прием – передачу с одной стороны, центральный игрок выполняет то же самое, повернувшись к другому партнеру.

Встречные эстафеты:

- со сменой мест в своих колоннах;
- со сменой мест в противоположных колоннах.

Ошибки при обучении:

1. несвоевременный выход под мяч;
2. предплечья расположены несимметрично, не супинированы;
3. в момент приема руки согнуты в локтях;
4. руки почти параллельно полу;
5. резкое встречное движение руками к мячу;
6. прием мяча кистями рук;
7. прием выполняется на прямых ногах.

ПОДАЧИ. Изучают подачи в следующей последовательности:

- нижняя прямая подача;
- нижняя боковая подача;
- верхняя прямая;
- верхняя прямая подача в прыжке;
- верхняя боковая подача.

Важным элементом техники подач является подбрасывание мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступать к изучению удара по мячу и согласованной работы отдельных звеньев тела в ударном движении.

Методические указания. При обучении подаче мяча занимающийся должен усвоить следующее:

-от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;

-мяч подбрасывается вертикально вверх;

-удар по мячу выполняется прямой рукой;

-от места соприкосновения кисти с мячом зависит направление его полета, а от силы соприкосновения - скорость самого полёта.

Примерные упражнения для обучения:

- принятие правильного исходного положения.
- имитация изучаемого способа подач.

- освоение структуры движения при подбрасывании мяча.
- из положения руки с мячом чуть ниже пояса — подбросить мяч вперед-вверх (но не за голову).
- подбросить мяч перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки, в момент подброса замах для удара и удар по мячу с поддержанием мяча небьющей рукой (для верхних прямых и боковых подач).
- подача в стену, партнеру, через сетку с 3, 6, 9 м.

Ошибки при обучении:

1. подброс мяча не оптимальный по высоте (низкий, высокий);
2. подброс мяча не в сагиттальной плоскости (за голову, далеко вперед, вправо, влево);
3. удар по мячу неточный;
4. удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе;
5. скорость бьющей руки незначительна;
6. соприкосновение бьющей руки с мячом не на оптимальной высоте;
7. неправильное исходное положение -одноименная нога бьющей руки сподит впереди.
8. при замахе тяжесть тела не перенесена назади стоящую ногу;
9. после удара тяжесть тела не перенесена на впереди стоящую ногу.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР. Обучение начинается с прямого нападающего удара по ходу; затем изучают нападающий удар с переводами и после этого боковой нападающий удар.

Обучение проводят только методом разучивания по частям в следующей последовательности:

- 1) разбег вместе с прыжком и замахом;
- 2) удар по мячу.

Примерные упражнения для обучения:

1. Для изучения техники прыжка с разбега следует после показа и объяснения выполнять его в начале с одного шага, затем с двух и, наконец, с трех шагов.

Сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отводят назад).

То же, но акцентируя внимание на опережающем маховом движении руками.

То же, но выполнить быстро.

То же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком.

То же, но выполнить с двух, трех шагов.

То же, но с доставанием предмета на высоте.

То же, но разбег с линии нападения.

8 Прыжки вверх с подкидного мостика.

При прыжке обе руки махом выносятся вверх.

2. Удар по мячу. После овладения прыжком с разбега следует изучать удар по мячу в упрощенных условиях.

Имитация ударного движения в прыжке с разбега.

Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.

Удар в стену через пол на месте и в прыжке.

Нападающий удар в парах на месте и в прыжке (один набрасывает мяч и пасует).

Броски теннисных мячей через сетку на месте и с разбега.

Удар через сетку по неподвижному мячу (его держит игрок стоящий на подставке)

Удар с собственного подбрасывания.

То же, но мяч набрасывает партнер.

Удар с передачи партнера из разных зон.

Ошибки при обучении:

отсутствует стопорящий шаг (напрыгивание на носок или в длину);

остановка перед отталкиванием или двойной наскок перед прыжком;

отсутствие махового движения вперед-вверх небьющей руки;

удар согнутой в локте рукой;

в момент удара опускание локтя вниз;

ранний или поздний разбег и прыжок;

большой прогиб туловища при замахе;

медленное отталкивание;

недостаточная сила удара и неточное наложение кисти на мяч;

отсутствует завершающее движение кистью;

приземление после удара на прямые ноги и отсутствие амортизации при приземлении.

БЛОКИРОВАНИЕ

Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее – вынос рук и постановку их над сеткой, затем – блок после перемещения.

Методические указания. Для успешного овладения техникой блокирования занимающиеся должны усвоить следующее:

- перед постановкой блока игрок сгибает ноги до положения полуприседа;
- прыжок выполняют активным разгибанием ног и туловища, а также резким маховым движением рук вверх;
- момент прыжка определяют в зависимости от действий нападающего и характера передачи для

нападающего удара (по скорости и высоте полёта мяча): при блокировании нападающих ударов, выполняемых со средних или высоких передач, прыгать следует чуть позже нападающего, при передачах на взлет – одновременно с нападающим;

- поднятые вверх-вперед руки располагают параллельно, кисти напряжены, пальцы разведены, указательные пальцы несколько сближены, чтобы мяч не пролетел между кистями;

- предплечья находятся на таком расстоянии от верхнего края сетки, чтобы мяч не мог пролететь между ними;

- в момент постановки блока туловище незначительно сгибают в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены – благодаря этому игрок имеет более устойчивое положение в верхней точке прыжка, исключая падение на сетку;

- приземляться необходимо на согнутые ноги;

- выполнив блокирование, игрок продолжает следить за мячом.

Примерные упражнения для обучения:

- имитация блока с места у сетки.

- то же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.

- в парах через сетку: имитация блокирования со встречным ударом кистями над сеткой.

- броски мяча двумя руками через сетку (внимание на движение кистей),

- в паре через сетку - один имитирует нападающий удар, другой определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и закрывает руками воображаемое направление полета мяча.

- то же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания, а другой игрок ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.

- то же, но нападающий удар из зоны 4 (2) с передачи мяча игроком зоны 3. Блокирующий стремится закрыть вначале известное направление удара, а затем и неизвестное. Это упражнение можно выполнять при блокировании нападающих ударов и из других зон.

- то же, но блокирование нападающих ударов с различных по высоте, скорости и траектории передач.

Ошибки при обучении:

неправильный выбор места для блокирования (неправильная оценка траектории передачи и разбега нападающего игрока);

несвоевременность прыжка на блок (неправильная оценка высоты передачи и действий нападающего игрока);

отсутствует стопорящее движение при выполнении прыжка;

отсутствует маховое движение руками перед прыжком;

пальцы рук при блоке не напряжены, не разведены;

локти при блоке сильно разведены в стороны;

приземление выполняется на прямые ноги;

блокирующий следит только за мячом и не контролирует действия нападающего.

ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРЫ

Волейбол - это спортивная игра с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

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 дополнительное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок (1 зоны) ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

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

СЛОВАРЬ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1. Блок – технический приём, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающих ударов соперника.
2. Нападающий удар – технический приём, завершающий атакующие действия. Он заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.
3. Передача – технический приём, позволяющий направить мяч выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара
4. подача – технический приём, позволяющий ввести мяч в игру.
5. Приём мяча – технический приём, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника.
6. Перемещения- действия игрока при выборе места на площадке.
7. Переход- поочерёдное перемещение игроков на площадке при смене подачи.
8. Розыгрыш мяча - это игровые действия с момента удара по мячу при подаче до того, как он выйдет из игры.
9. Стойка- положение игрока для выполнения перемещений и технических приемов.
10. Тактика игры – это способы ведения спортивной борьбы.
11. Техника игры - это совокупность специальных приёмов, обусловленных правилами и используемых в игре.
12. Техническая подготовка- педагогический процесс, направленный на обучение технике игры.

13. Технический приём – это рациональный способ выполнения двигательного действия.

ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

