

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЕЙБОЛЕ У
СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.03.01. Педагогическое образование
профилю подготовки	Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1308679

Екатеринбург 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

К ЗАЩИТЕ ДОПУСКАЮ:

Зав. Кафедрой ТМФК

_____ Т.В. Андрюхина

« _____ » _____ 2017г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЕЙБОЛЕ У
СТАРШЕКЛАСНИКОВ**

Исполнитель:

Обучающийся группы № ФК-402

А.Б. Кадыров

(подпись)

Руководитель

К.п.н., доцент

С.В. Комлева

(подпись)

Нормоконтролер

К.п.н., доцент

Е.В. Кетриш

(подпись)

Екатеринбург, 2017

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»
Институт гуманитарного и социально-экономического образования
Кафедра теории и методики физической культуры

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование
Профиль Физическая культура
Исполнитель:
Фамилия Кадыров
Имя Акмухаммет
Отчество Бабагелдиевич

Тема выпускной квалификационной работы **ОСОБЕННОСТИ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ВОЛЕЙБОЛЕ У
СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

Утверждена: Протокол заседания кафедры от «22» сентября 2016 г. № 2

Зав. кафедрой _____

Руководитель ВКР Комлева Светлана Витальевна

Допустить *Кадырова А.Б.* к защите выпускной квалификационной работы в
государственной экзаменационной комиссии.

Протокол заседания кафедры от «22» сентября 2016 г. № 2

Зав. кафедрой ТМФК _____ Т.В. Андрюхина
(подпись)

Директор ИГСЭО _____ Н.В. Третьякова
(подпись)

Постановление государственной экзаменационной комиссии:

1. Признать, что обучающийся А.Б. Кадыров выполнил и защитил выпускную квалификационную работу с оценкой _____
2. Присвоить А.Б. Кадырову квалификацию бакалавр

Председатель ГЭК _____

Технический секретарь ГЭК _____

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 97 страницах, содержит 7 рисунков, 2 таблиц, 5 приложений, 35 источников литературы.

Ключевые слова: тренировочный процесс; волейбол; физические качества; технические приёмы; старшеклассники; средства и методы тренировочного процесса.

Объект исследования: тренировочный процесс волейболистов старших классов.

Предмет исследования: средства и методы тренировочного процесса волейболистов-старшеклассников.

Цель дипломной работы состоит в разработке и оценке комплексных упражнений, направленных на развитие специальной подготовки в тренировочном процессе волейболистов.

Задачи, выдвигаемые в дипломной работе:

1. Проанализировать научную и учебно- методическую литературу по исследуемой проблеме.
2. Выяснить элементы специальной подготовки волейболистов, обуславливающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности и определить основные направления их развития.
3. Разработать комплекс упражнений для развития специальной подготовки в тренировочном процессе волейболистов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА I. СПЕЦИФИКА ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ.....	9
1.1. Волейбол как средство физического воспитания.....	9
1.2. Развитие физических качеств при обучении и совершенствовании технических приёмов игры в волейбол.	12
1.3. Средства, применяемые при развитии физических качеств	30
ГЛАВА II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ	45
2.1. Физическая подготовка старшекласников.	45
2.2. Обучение технике и тактике старшекласников игры в волейбол.	48
2.3. Морально-психологическая подготовка волейболистов старших классов.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	70
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	73
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	76
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	88
ПРИЛОЖЕНИЕ 4	93
ПРИЛОЖЕНИЕ 5	96

ВВЕДЕНИЕ

Игра, как коллективная деятельность, существенно отличается от тех видов спорта, где человек борется за совершенную форму движений или стремится к личному успеху, «соревнуясь» с метрами, килограммами и секундами. Современная спортивная игра многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуются физическая выносливость, волевые напряжение и значительные усилия мысли. Без тренировки этих компонентов нельзя воспитать ни большого мастера, ни рядового «игрока», способного выступать на соревнованиях. Вот почему, несмотря на то, что спортивные игры являются высшей формой подвижных игр, система подготовки спортивных игроков нуждается в последних так же, как мощная река нуждается в ручейках.

Но оснащение игрока арсеналом разнообразных умений, его подготовка к бескомпромиссным поединкам на высоком уровне немыслимы без кропотливой тренировки, частью которой (особенно в стадии обучения и закрепления навыков) являются подвижные игры. Учиться, играя, и учиться, лучше играть - эти два принципа выступают в неразрывном единстве, их сочетание обеспечивает собой условие повышения спортивного мастерства.

Что же касается характера и объема игрового материала, применяемого в различных периодах тренировочного цикла, то здесь следует в основном придерживаться рекомендаций, изложенных в последующих разделах. Вместе с тем сама специфика подготовки игроков, необходимость оснащения их техникой, оттачивающейся в условиях единоборства, а также их потребность в обучении тактической грамоте повышают роль вспомогательных игр, особенно в подготовительном периоде. В соревновательном периоде возможно включение подвижных игр и эстафет, «отключающих» ее участников от стереотипных действий в избранной спортивной игре, в занятиях между календарными играми.

Волейболист - это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной реакцией», прыгучестью, умением быстрого перемещения и перехода из статистического положения в динамическое, силой и быстротой сокращения мышц участвующих в выполнении основных игровых приемов (подача, переход, нападающий удар, блок), ловкостью, гибкостью необходимой для овладения рациональной техникой, а так же психологической подготовкой (быстрота двигательных реакций, ориентировка, наблюдательность, быстрота ответных действий, умение пользоваться периферическим зрением). Все эти качества вырабатываются (достигаются) во время учебно-тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке. В специальную физическую подготовку (СФП) входят 6 разделов: гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, прыжки на подкидном мостике, подвижные игры и эстафеты, упражнения на специальных снарядах.

Объект исследования: тренировочный процесс волейболистов старших классов.

Предмет исследования: средства и методы тренировочного процесса волейболистов-старшеклассников

Цель дипломной работы состоит в разработке комплексных упражнений для волейболистов, особенностей тактической и психологической подготовки.

Задачи, выдвигаемые в дипломной работе:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по исследуемой проблеме.
2. Выяснить элементы специальной подготовки волейболистов, обуславливающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности и определить основные направления их развития.
3. Разработать комплекс упражнений для развития специальной подготовки в тренировочном процессе волейболистов.

Методы исследования. Анализ и обобщение данных научно - методической литературы, систематизация материала для создания комплекса упражнений педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Практическая значимость: В основе данной работы содержится набор упражнений, которые можно применить для специальной подготовки старшеклассников, занимающихся волейболом.

ГЛАВА I. СПЕЦИФИКА ИГРОВОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ.

1.1. Волейбол как средство физического воспитания

Волейбол – одна из популярных видов спортивных игр. Если профессиональный волейбол – зрелищная и захватывающая игра с силовыми подачами в прыжке, виртуозными защитными действиями, мощными нападающими ударами у сетки и с задней линии, комбинационная игра высокорослых, то волейбол любительский – не менее привлекателен и эмоционален. Интерес к игре обусловлен тем, что волейбол доступен людям различных возрастно-половых групп и типов телосложения, он, что немаловажно, бесконтактен, и существует в различных вариантах: с ограничением в счете, на уменьшенной площадке, с не полными составами, на открытой площадке, и на песке, и на снегу, и даже волейбол без рук (ногейбол, сепактакроу).

Волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования. Это объясняется тем, что во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, волевых качеств, смекалки, взаимопомощи и других личностных качеств.[5 стр. 45-46]

Обучение *техничко-тактическим* действиям в спортивных играх в соответствии с программой начинается с пятого класса. (В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол).

Техника игры – это комплекс специальных приемов, которым необходимо овладеть для успешного участия в игре. Рациональная техника дает возможность игроку достичь эффективности действий в игре при экономном расходовании сил. Каждый технический прием представляет

собой систему движений, т.е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом и базирующихся на естественной координации движений человека.

Под *тактикой* понимают рациональное использование приёмов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, игровые задания создают неограниченные возможности для всестороннего развития учащихся.

Программный материал по волейболу направлен на освоение учащимися технических приемов игры (стоек и перемещений, передач сверху и снизу, подач нижней и/или верхней, нападающего удара, блокирования), индивидуальных, групповых и командных тактических действий (обусловленных уровнем технической и физической подготовленности) в нападении и защите, на развитие физических качеств, на формирование знаний (терминология игры, правила игры, правила безопасности при организации игры), на овладение организаторскими умениями (выбор и подготовка места для проведения игры, комплектование команды, помощь в судействе, руководство группой при выполнении игрового упражнения или организации подвижной игры с элементами волейбола).

Обучение технике игры в волейбол представляет собой педагогический процесс, предполагающий передачу, восприятие и переработку информации. Для обучения и совершенствования технических приемов игры применима схема: [7 стр. 75-78]

- терминологически правильное название приема;
- показ выполнения приема учителем (или на плакате, слайде, при помощи видеотехники) с комментариями о его роли в игре;
- объяснение техники выполнения приема с демонстрацией (положение частей тела до выполнения, в момент выполнения и после выполнения технического приема);

- имитация приема в целом или по частям;
- выполнение подводящих упражнений, с акцентированием внимания на направленности каждого из них;
- выполнение технического приема в самых простых условиях;
- выполнение технического приема в условиях, приближенных к игровым.

На всех стадиях обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения: чем раньше замечена и исправлена ошибка, тем больше вероятность успешного овладения рациональной техникой игры.

Типичными причинами возникновения ошибок учащихся при выполнении упражнений в процессе обучения техническим приемам игры в волейбол являются:

- недостаточность развития двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы);
- неправильное представление учащегося о движении при выполнении технического приема;
- не соответствие мышечных ощущений учащегося и его движений;
- несистематическое посещение уроков, в результате чего двигательный навык не стабилизируется.

Знание типичных ошибок при выполнении упражнений и причин их возникновения позволяет подобрать методические приемы их исправления и предупреждения:

- создание условий для ясного понимания техники движения;
- оказание внешней помощи для получения учащимися представления о правильном движении через ощущения;
- применение избирательных упражнений в отдельных компонентах технического приема или упражнений, имеющих направленное воздействие на развитие конкретного двигательного качества.

Овладение техническими приемами будет успешным, если при обучении используются:

- принцип постепенности, наглядности, доступности и систематичности;
- целенаправленная физическая подготовка как основа для образования двигательных навыков;
- знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов игры в волейбол;
- знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры в волейбол и исправление этих ошибок.

1.2. Развитие физических качеств при обучении и совершенствовании технических приёмов игры в волейбол.

Освоение новых двигательных действий, выполнение уже изученных в измененных условиях способствует воспитанию ловкости. Другими словами, при обучении техническим приёмам игры в волейбол (стойкам и перемещениям, передачам сверху и снизу, подаче нижней и/или верхней, нападающему удару, блокированию), организации групповых и командных взаимодействий создаются условия для развития двигательных-координационных способностей.

Стойки и перемещения являются основой для выполнения всех игровых действий. *Стойка* – это исходное положение, позволяющее выполнить любой игровой прием, она динамична и может иметь множество производных в зависимости от игровых ситуаций и характера предстоящих действий: ноги волейболиста могут быть почти выпрямлены (например, при подаче или блокировании) или согнуты до полного приседа (нижняя передача), находиться рядом (верхняя передача) или широко поставленными до положения выпада вперед или в сторону (игра в защите) и т.д. Туловище тоже в зависимости от ситуации может быть наклонено вперед или выпрямлено, руки – подняты или опущены.

Основной стойкой волейболиста принято считать такое положение игрока: ноги слегка согнуты, одна чуть впереди другой на небольшом расстоянии друг от друга, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне пояса. Такое положение удобно для одинаково быстрого перемещения вперед, назад или в стороны, перевода рук в положение для выполнения как верхней, так и нижней передачи. Принимая стойку волейболиста, следует сохранять динамичность, не «закрепощаться», быть готовым к перемещениям в любом направлении (рис. 1). Различают высокую, среднюю и низкую стойку (по различному углу сгибания коленей) [13 стр. 75-78]

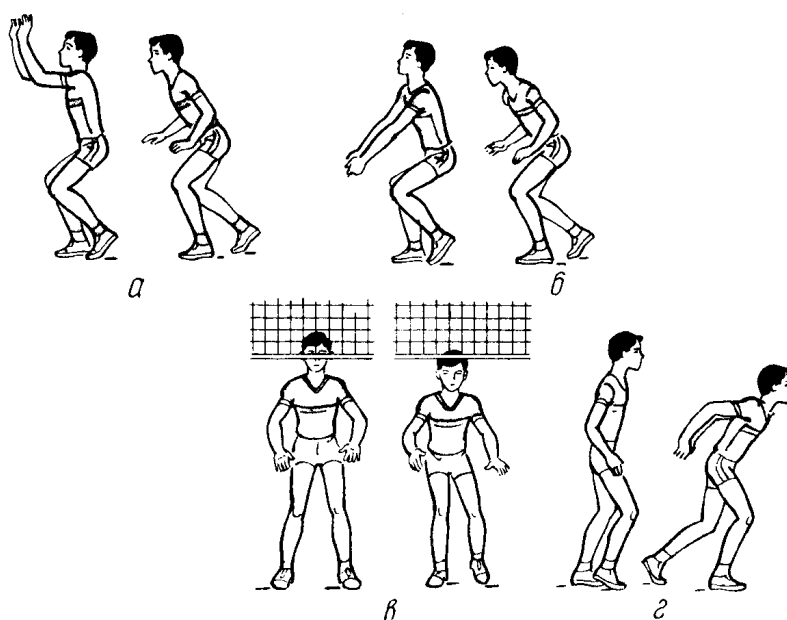


Рис. 1. Стойки и перемещения волейболиста:

а) перед выполнением верхней передачи, б) перед выполнением нижней передачи, в) перед выполнением блокирования, г) напрыгивание.

Для обучения основной игровой стойке вполне достаточно объяснения, показа преподавателя и выполнения учащимися имитации, при необходимости следует сделать некоторые замечания, например: «Не сутультесь», «свободнее держите руки», «центр тяжести сместите на первую треть стоп» и т.п.

Далее нужно переходить к *обучению перемещениям*.

Самым простым способом перемещения по волейбольной площадке являются *шаги*. Продолжая оставаться в стойке волейболиста, игрок делает так называемый приставной шаг, который всегда начинается с ноги, находящейся впереди.

При необходимости увеличить расстояние и скорость перемещения, выполняются двойной шаг или *скачок* (двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения), или *бег*. При беге игрок заботится лишь о конечной фазе движения, когда нужно успеть принять положение для выполнения технического приема, поэтому перемещение может включать в себя и переменные, и приставные, и скрестные шаги, главное – быстро определить направление перемещения в зависимости от игровой ситуации, переместиться в нужное место и остановиться, чтобы с большей точностью выполнить технический приём или изменить направление перемещения.

Особенностью перемещений в волейболе является то, что в основном они выполняются лицом к сетке, сопернику, то есть, игроки часто перемещаются спиной вперед, что требует повышенного внимания над удержанием равновесия (при перемещениях спиной вперед школьники нередко падают).

Итак, перемещения волейболиста – это подготовка к основным игровым действиям, успех которых зависит от того, насколько тщательно они подготовлены.

Упражнения для обучения перемещения указаны в приложении №1.

Развитию не только ловкости, но и быстроты будут способствовать игры с элементами волейбола (использование волейбольного инвентаря, волейбольных стоек и перемещений): [14 стр. 115-119]

1. Салки по линиям волейбольной площадки (водящий с мячом, салить мячом, не выпуская его из рук).

2. Салки в квадратах лицом к сетке (водящие с мячом, салить мячом, не выпуская его из рук, все перемещения только лицом к сетке в пределах волейбольной площадки).

3. Эстафеты:

- бег от лицевой до трехметровой линии с мячом в руках, бросок мяча двумя руками из-за головы от линии атаки в сетку, ловля мяча, вернуться, перемещаясь в низкой стойке, лицом к сетке, катить мяч перед собой по полу. На лицевой линии передать мяч следующему.

- шаг, скачок вправо, шаг, скачок влево с продвижением вперед от лицевой до трехметровой линии с мячом в руках (перед сменой направления движения мячом коснуться пола), вернуться, перемещаясь в низкой стойке, лицом к сетке, катить мяч перед собой по полу. На лицевой линии передать мяч следующему.

Упражнения для совершенствования стоек и перемещений применяются на всех уроках по волейболу, а особое внимание им следует уделять в вводно-подготовительной части урока. К таким упражнениям относятся перемещения от одной боковой линии до другой у сетки, по трехметровой и задней линии, от трехметровой до средней и обратно, от задней до трехметровой и обратно, лицом к сетке и боком, с резкими остановками или выполнением имитаций различных игровых приемов (блокирования, передачи и т. п.), по сигналу или возле препятствий в различных зонах площадки и т.п. Каждый учитель сможет подобрать массу эстафет, подвижных игр, игр-заданий, чтобы совершенствовать перемещения, развивать быстроту, силу и ловкость занимающихся - с учетом их возрастно-половых особенностей и уровня двигательной подготовленности.

Передача мяча - это технический прием, являющийся средством взаимодействия игроков на площадке. Различают передачи *сверху* (когда соприкосновение рук с мячом осуществляется вверху над лицом) и *снизу*

(когда соприкосновение рук с мячом происходит ниже пояса верхних конечностей)

Передача мяча сверху чаще всего используется для организации атакующих действий, а также может быть использована при приеме подачи и выполнении атаки (рис.2).

Объяснение учителя: в выполнении верхней передачи участвуют ноги, туловище и руки - их последовательное выпрямление придает ускорение мячу, но мяча касаются только фаланги пальцев. Для выполнения верхней передачи игрок перемещается под мяч так, чтобы он падал ему на лоб. Руки подняты и согнуты так, чтобы кисти были на уровне лица, пальцы разведены, большие и указательные пальцы образывали треугольник. Встречное движение выпрямления ног, туловища и рук начинается еще до соприкосновения с мячом, иногда приходится подпрыгнуть для того, чтобы выполнить передачу высоко летящего мяча. [13 стр. 85-88]

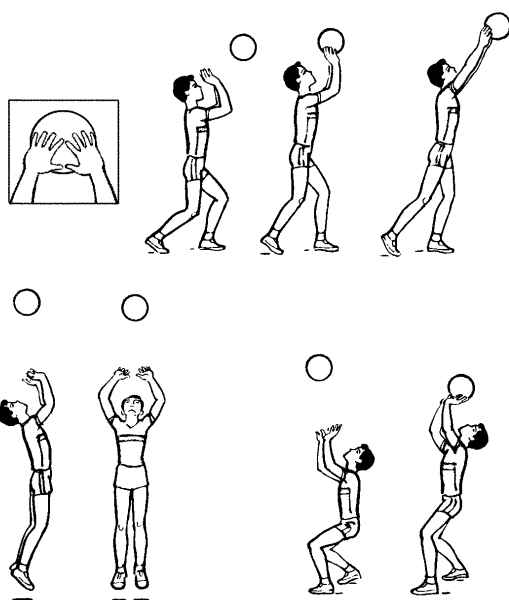


Рис. 2. Передача двумя руками сверху.

Упражнения для обучения передаче сверху указаны в приложении №2.

Передача снизу используется при игре в защите: приеме подачи, страховке блока, отражении атакующих и обманных ударов, в случае неудавшейся организации атаки - как третье касание для перевода мяча на сторону соперника (рис.3).

Объяснение учителя: для выполнения нижней передачи игрок, находясь в динамичной стойке волейболиста, несколько наклоняет туловище вперед (так, чтобы проекция коленей и плеч была примерно на одном уровне), выводит руки вниз-вперед и соединяет их следующим образом: одну кисть сжимает в кулак, не сгибая большого пальца, другой его охватывает, на этот «замок» опускает большие пальцы, стараясь при этом образовать предплечьями ровную площадку, на которую и будет приниматься мяч. Передача выполняется при согласованном выпрямлении ног, встречном движении к мячу туловища и рук.

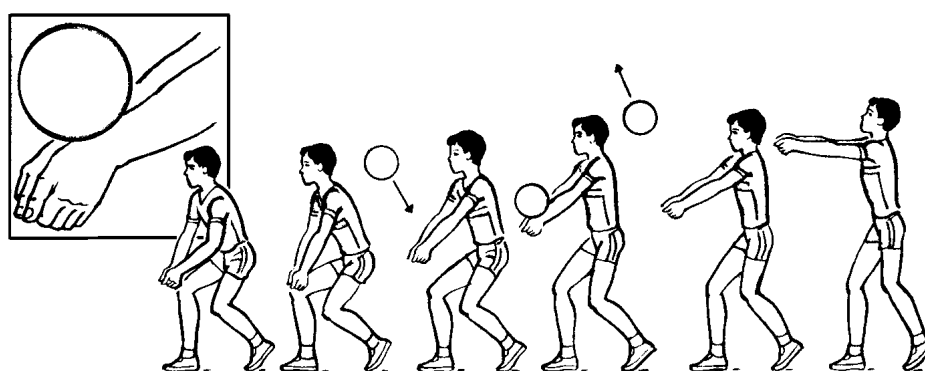


Рис. 3. Передача снизу

Упражнения для обучения передаче снизу указаны в приложении №3

Подача – это технический прием, которым вводится мяч в игру. Правилами игры определено, что мяч должен быть подброшен и направлен на сторону соперника ударным движением одной рукой из-за лицевой линии волейбольной площадки. На выполнение подачи отводится 8 секунд (рис.4).

По характеру движения ударяющей руки и положения игрока по отношению к площадке в момент удара по мячу различают следующие

способы подачи: нижние прямые и боковые подачи, верхние прямые и боковые подачи. В последнее время наибольшую популярность приобрела верхняя прямая подача в прыжке, представляющая собой, по сути, нападающий удар с собственного подбрасывания. Этому способствовали нововведения в правилах игры, разрешающие считать подачу выполненной, если мяч коснулся сетки, и упростившие требования к приему подачи.

Подводящие упражнения, используемые при обучении подаче, позволяют учащимся скоординировать свои движения без мяча, научиться подбрасывать мяч одной рукой на высоту, удобную для нанесения удара, попадать по центру мяча и наносить удар с усилием достаточным для того, чтобы перебить мяч на противоположную сторону площадки.

Организационной особенностью урока, посвященного обучению и совершенствованию подачи, служит выполнение подводящих и подготовительных упражнений учащимися с разных сторон сетки поочередно: во избежание попаданий мячей, направленных ударами подающих в учеников, не готовых их отбить или к выполнению приёма подачи. (Например, с одной стороны учащиеся выполняют подачу от трехметровой линии, а с другой стороны – следят за правильностью выполнения упражнения партнером, ловят и возвращают мяч под сеткой или ловят мячи от своих партнёров и ждут разрешения учителя для выполнения подачи).

Объяснение учителя: нижняя прямая подача выполняется из исходного положения, когда игрок находится лицом к сетке, несколько наклонив вперед туловище, левая нога впереди, центр тяжести смещен к стоящей сзади ноге, бьющая рука (правая) отведена назад в положение замаха. Мяч в левой руке, согнутой в локтевом суставе, перед собой. При выполнении подброса мяча вверх вместе с движением ударяющей руки вперед-вверх игрок переносит вес тела с ноги сзади стоящей на переднюю ногу и осуществляет удар по мячу. Удар можно наносить

и ладонью, и ее основанием, и крепко сжатым кулаком, когда большой палец вместе с указательным образуют своеобразную «площадку». Боковая подача выполняется из положения, когда игрок стоит боком к сетке, ударяющую руку отводит вниз–в сторону и после подброса мяча левой рукой перед собой (при выполнении подачи правой) переносит вес тела на ногу, стоящую впереди по движению, и наносит удар по мячу. При выполнении нижних подач мяч подбрасывают не выше своего роста, при выполнении верхних подач мяч подбрасывают на такую высоту, чтобы игрок успел выполнить максимально амплитудный замах. Соответственно и движение руки, наносящей удар при выполнении верхних и нижних, прямых и боковых подач несколько отличается, на что следует обратить внимание при выполнении имитаций. Целесообразно учить одному из видов подач, и только после уверенного его выполнения учащимися переходить к освоению другого. Сложность или легкость выполнения того или иного вида подачи в большей степени зависит от индивидуальных особенностей учеников: большинству девочек удобнее подавать нижнюю подачу, а юношам - верхнюю. [17 стр. 32-39]

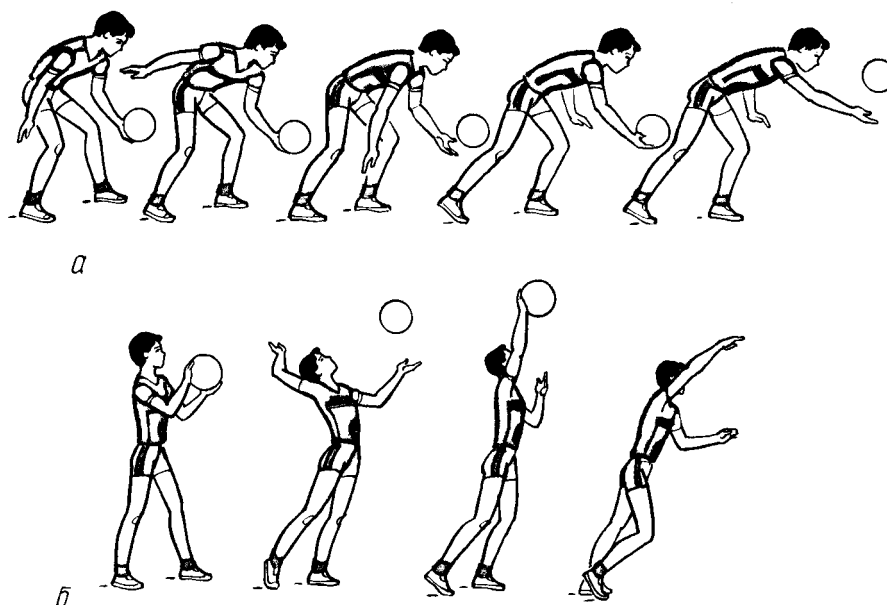


Рис. 5. *Подача: а) нижняя прямая, б) верхняя прямая.*

Упражнения для обучения прямой верхней и нижней подаче указаны в приложении №4.

Нападающий удар – технический прием, позволяющий наиболее эффективно завершить атакующие действия команды. Он выполняется и у сетки, применяется и с задней линии, и используется в качестве подачи. Нападающий удар - координационно сложный элемент игры: игрок должен сориентировать свои действия относительно сетки (ее нельзя касаться), площадки (нельзя переходить среднюю линию, наступать на линию атаки при выполнении нападающего удара с задней линии и на лицевую - при выполнении подачи в прыжке), подвижного мяча, своих партнеров и соперника - и обучение ему вряд ли возможно за один урок. Его выполнение требует проявления не только ловкости, но скоростно-силовых качеств, быстроты. Успешному овладению этим техническим приемом будет способствовать применение на уроках, предшествующих обучению нападающему удару, игр и упражнений с большим количеством бросков мяча из-за головы, прыжков: напрыгиваний на невысокие препятствия (например, гимнастическую скамейку) и спрыгиваний с них, допрыгиваний до подвешенных предметов и т.п.

Организационной особенностью урока, посвященного обучению и совершенствованию нападающего удара, является требование учителя к ученикам перемещаться после выполнения удара по залу за мячом только за пределами площадки и, оставаясь лицом к сетке: во избежание попаданий быстро летящих мячей в учеников, не готовых их отбить. Сам учитель обязан следить, чтобы на площадке, где учащиеся выполняют прыжки, не оказалось мячей, катящихся им под ноги и предпринять всё, чтобы предотвратить приземление ученика на мяч, случайно оказавшийся в зоне атаки (подать сигнал голосом или свистком о прекращении выполнения упражнения). [18 стр. 94-96]

Объяснение учителя: нападающий удар состоит из разбега, прыжка, удара и приземления. Длина разбега, количество шагов (от 1 до 4)

индивидуальны и варьируются в зависимости от игровой ситуации, важно, что последний шаг остается определяющим и играет роль стопора, переводит горизонтальную скорость в вертикальную и обеспечивает оптимальную высоту прыжка. В последнем шаге нога выносится вытянутой вперед с напрыгиванием, ставится на пятку, руки при этом отводятся назад и, в момент приставления другой ноги, выполняют маховое движение вперед–вверх, затем рука, которой будет нанесен удар, уводится в замах, в оптимальной точке по мячу раскрытой кистью наносится удар, характеризующийся резким движением предплечья и хлестким движением кисти, накрывающей мяч сверху. Далее следует приземление, как правило, на обе ноги. (рис.5).

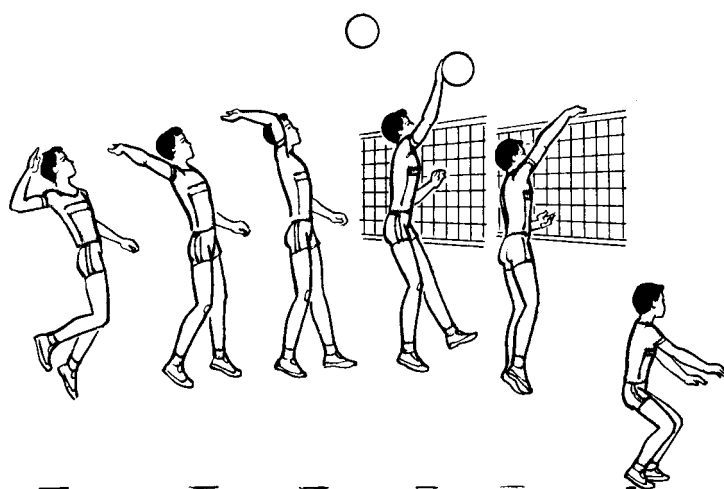


Рис.5. Нападающий удар

Особое внимание в волейболе придается *прыжкам*. Техника выполнения прыжков в волейболе имеет свои специфические особенности, главная из которых заключается в, так называемом, напрыгивании. Для напрыгивания можно отталкиваться как левой, так и правой ногой, что не всегда правильно. Например, для выполнения передачи в прыжке, не имеет значения, с какой ноги выполнено напрыгивание, а при выполнении нападающего удара напрыгивание зависит от того, какой рукой он будет совершаться: напрыгивание надо выполнять с таким расчетом, чтобы

создать наиболее благоприятные условия для дальнейших действий руками и эффективного завершения действия в целом. То есть, если удар будет выполняться правой рукой, то желательно, чтобы перед ударом вперед было выведено левое плечо, приставлять нужно левую ногу, а наскок совершать - на правую.

Таблица № 1

Упражнения для обучения нападающему удару

Расположение занимающихся	Содержание упражнения	Методические указания
Две шеренги через сетку в полуметре – метре от неё.	Прыжок вверх с места с махом рук	Активно помогать руками выпрыгнуть выше, не касаясь сетки.
Две шеренги через сетку в метре – двух метрах от неё.	Напрыгивание на правую ногу, левую приставить, прыжок вверх отталкиванием двумя ногами с махом рук.	Левую ногу ставить немного впереди правой, чуть повернув носком внутрь – стопорящий шаг. Левую руку поднимать до уровня груди, а правой рукой выполнять замах.
Две шеренги на	Имитация нападающего удара с	Не допускать касания сетки и

	линиях атаки.	разбега (2 - 3 шага)	перехода средней линии, отталкиваться в полуметре-метре от сетки.
.	В парах через сетку. С одной стороны учащиеся, стоя на скамейке, держат мяч двумя руками над сеткой (перенеся руки на сторону партнёров).	Имитация нападающего удара с разбега (2 - 3 шага) по неподвижному мячу.	Удар по мячу наносить вытянутой рукой, раскрытой кистью, стараясь «накрывать» мяч сверху. Мяч из рук партнёра не выбивать.
.	В колонну в 4 зоне. Учитель у сетки, стоя на стуле, удерживает мяч на вытянутой руке.	Нападающий удар по неподвижному мячу.	Выполнить разбег и прыжок так, чтобы при нанесении удара мяч был вверху-впереди. После выполнения удара за мячом идти за пределами площадки, оставаясь лицом к сетке.

	<p>В</p> <p>колонну в 4 зоне. Учитель стоит у сетки и подбрасывает мяч для удара.</p>	<p>Нападающий</p> <p>удар с разбега.</p>	<p>Разбег</p> <p>начинать тогда, когда мяч отрывается от рук учителя.</p> <p>Ориентировать разбег так, чтобы при нанесении удара мяч находился вверху-вперед.</p>
	<p>В</p> <p>колонну в 4 зоне. Учитель у сетки выполняет передачу для нападающего удара.</p>	<p>Нападающий</p> <p>удар с передачи учителя.</p>	<p>Удар по мячу</p> <p>осуществлять хлестким движением кисти, направляющим мяч в площадку соперника.</p>

Упражнения для совершенствования нападающего удара указаны в приложении №5.

Блокирование - это технический прием, позволяющий ослабить или остановить атаку соперника. Поставить блок – это значит выполнить у сетки прыжок вверх и вынести руки на сторону соперника. В техническом плане это несложный элемент, но он сложен как элемент тактики (рис.6).
[12 стр. 77-83]

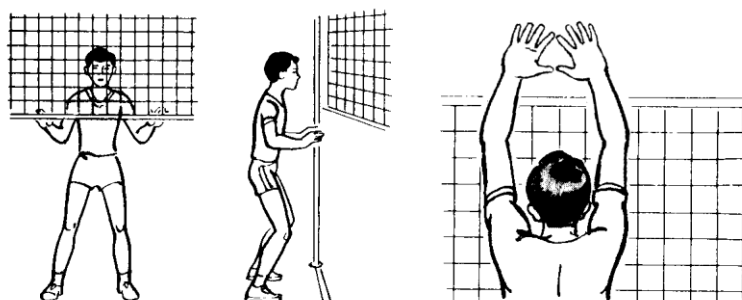


Рис. 6. Блокирование

Объяснение учителя: из динамичной средней или высокой игровой стойки, когда руки согнуты в локтевых суставах и кисти находятся на уровне лица,, или после перемещения вдоль сетки, игрок выполняет прыжок вверх, руки при этом по кратчайшей траектории выносятся вверх-вперед как можно ближе к сетке и друг к другу, кисти раскрыты, пальцы разведены и напряжены. При приземлении вернуться в исходное положение, не разводя локти в стороны. Не следует руками выполнять замах перед выносом на сторону соперника, мяч сможет «провалиться» между игроком и сеткой даже после обманного удара, откуда поднять и оставить его в игре сложно; если руки будут широко разведены, мяч пролетит между ними; если пальцы будут расслаблены - большая вероятность получения травмы.

Таблица № 2

Упражнения для обучения блокированию

	Расположение занимающихся	Содержание упражнения	Методические указания
.	В парах через сетку возле неё	Прыжки вверх с места	Не касаться сетки, приземляться там же, где было отталкивание.
.	То же	Прыжки вверх после перемещения приставным шагом вдоль сетки	Те же

.	То же	Прыжки вверх с места одновременно с партнёром с выносом рук на его сторону (хлопнуть в ладоши над сеткой)	Не допускать касания сетки и перехода средней линии, руки выносить вверх-вперёд, не разводить локти
.	В парах через сетку, у одного из партнёров в руках мяч.	Ученик с мячом, выпрыгивая вверх, поднимает мяч над сеткой, его партнёр в прыжке оказывает давление на мяч разведёнными напряжёнными пальцами (5 – 7 раз каждый)	Те же
.	То же	Имитация ситуации «спорный мяч»: ученик подбрасывает мяч над сеткой на высоту 2 – 3 метра, оба партнёра выпрыгивают и стараются «передать» мяч на сторону соперника.	Постараться опередить соперника и направить мяч вниз-в сторону на его площадку.
.	Один на линии атаки,	Один имитирует	Обратить внимание на выбор

	<p>другой через сетку, возле неё</p>	<p>нападающий удар броском двумя руками из-за головы в прыжке после разбега, другой блокирует этот «удар»</p>	<p>места для прыжка–блока: блокирующий следит за направлением разбега нападающего и играет с ним «корпус в корпус», на выбор момента выпрыгивания: смотреть на нападающего и на мяч, пальцы не расслаблять</p>
	<p>В 4 зоне в колонне – нападающие, в 3 зоне пасующий, во 2-ой зоне на противоположной стороне – блокирующий</p>	<p>Нападающие поочередно выполняют удар с передачи пасующего, блокирующий – ставит блок. После 5 атак смена блокирующего и пасующего.</p>	<p>Блокирующий перемещается в соответствии с разбегом нападающего, как можно ближе к сетке и как можно дальше на сторону соперника выносит напряженные руки.</p>

Развитию координационных способностей будут способствовать так же упражнения, направленные на обучение индивидуальным, групповым и командным действиям на площадке.

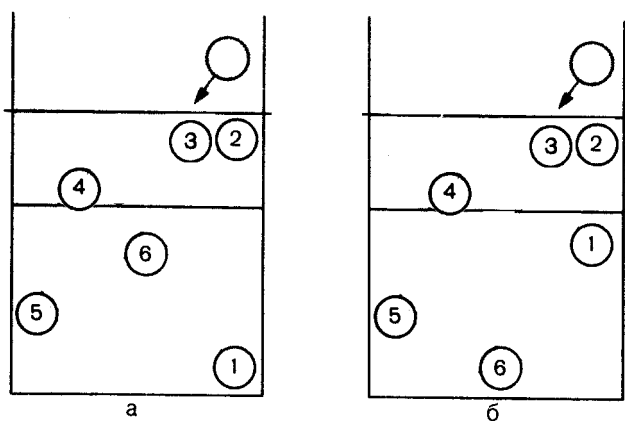


Рис. 7. Тактические схемы организации командных действий в защите: а) «углом вперед», б) «углом назад»

Проявлению координации во время игры в волейбол способствует подвижность суставов, особенно тазобедренных, коленных и плечевых. В процессе организации занятий волейболом следует уделять внимание развитию **гибкости**.

В вводно-подготовительной части занятия с особым вниманием следует отнестись к качеству выполнения занимающимися общеразвивающих упражнений: наклонов, поворотов, круговых движений в кистевых, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. В специальную разминку с мячами включают броски и передачи спиной к партнёру, выполнение которых требует проявления подвижности плечевых суставов и позвоночного столба. Их выполнение является профилактикой травм. Упражнения на растягивание следует включать и в заключительную часть занятия. Они будут способствовать восстановлению после прыжковой нагрузки, выполнения большого количества маховых движений, и дальнейшему гармоничному развитию занимающихся.

В процессе выполнения игровых действий занимающиеся имеют возможность развивать **силу** различных групп мышц опорно-двигательного аппарата, осуществляющего амортизационную функцию. Выполнение упражнений в средней и, особенно, в низкой игровой стойке

способствует развитию силы мышц ног, сгибание и разгибание туловища при выполнении передач, подач, ударов, укрепляет мышцы брюшного пресса и спины, плечевого пояса. Специфичной при игре в волейбол является нагрузка на пальцы рук.

Развитию **быстроты** во время игры в волейбол способствуют короткие и быстрые перемещения, смена положений частей тела относительно друг друга, действия в соответствии с реакцией на быстро изменяющиеся игровые условия.

Игра в волейбол насыщена короткими, но часто противоположными по направлению перемещениями, прыжками, ударами. Их выполнение способствует развитию не только координационных, но и **скоростно-силовых способностей**.

Подбирая средства для развития **выносливости** на занятиях спортивными играми, надо понимать, что в основном будет оказано влияние на воспитание специальной, так называемой, игровой выносливости. Довольно длительное непрерывное или с незначительными паузами выполнение игровых упражнений, максимально приближенных к соревновательной деятельности, то есть включающих все компоненты спортивной игры, являются основным средством развития специальной выносливости. Организационной особенностью занятий, направленных на развитие игровой выносливости, является обеспечение минимальных затрат времени на возобновление выполнения игрового упражнения при потере мяча. Поэтому учителю следует внимательно следить за поддержанием непрерывности игровых действий в каждой группе занимающихся и оказывать помощь в сборе мячей в удобном месте, привлекать к помощи освобождённых от занятий и отдыхающих в данный момент учащихся. Немаловажным условием эффективности влияния игровых упражнений, является темп выполнения заданий. Для его поддержания от учителя требуется умение создавать и поддерживать

«ситуацию успеха» для каждого занимающегося, позитивный эмоциональный фон занятия. [21 стр. 172-176]

1.3. Средства, применяемые при развитии физических качеств

Под физическими качествами понимают социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

К числу основных физических качеств относят силу, выносливость, ловкость, гибкость и т. д.

От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

Под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные - социально-экологической средой жизнеобитания человека. При этом одна физическая способность может развиваться на основе разных задатков и, наоборот, на основе одних и тех же задатков могут возникать разные способности. Реализация физических способностей в двигательных действиях выражает характер и уровень развития функциональных возможностей отдельных органов и структур организма. Поэтому отдельно взятая физическая способность не может выразить в полном объеме соответствующее физическое качество.

Изложенные представления о сути физических качеств и физических способностей позволяют заключить: а) в основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем

более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач; б), развитие физических способностей обуславливается врожденными задатками, определяющими индивидуальные возможности функционального развития отдельных органов и структур организма. Чем более надежно функциональное взаимодействие органов и структур организма, тем более устойчиво выражение соответствующих физических способностей в двигательных действиях; в) воспитание физических качеств достигается через решение разнообразных двигательных задач, а развитие физических способностей - через выполнение двигательных заданий. Возможность решения многообразных двигательных задач характеризует всесторонность воспитания физических качеств, а возможность выполнения многообразных двигательных действий с необходимой функциональной активностью органов и структур организма говорит о гармоничном воспитании физических качеств[9 стр. 65-71].

Как физическое качество сила, выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.

Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных напряжений. Сила действия измеряется в килограммах.

Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов - величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве; и от внутренних - функционального состояния мышц и психического состояния человека.

Проявление силы действия человека зависит также от соотношения фаз движения и дыхания. Наибольшая величина силы действия проявляется при натуживании и наименьшая - при вдохе.

Степень проявления собственно силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств. В соответствии с этим различают два метода в

развитии силовых способностей: использование упражнений с максимальными условиями и использование упражнений с неопредельными отягощениями Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными (90-95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются «лишние» для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха [10 стр. 150-155]

Выносливость выражается через совокупность физических способностей, поддержание длительности работы в различных зонах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакций органов и структур организма.

Продолжительность механической работы до полного утомления можно разделить на три фазы: начального утомления, компенсированного и декомпенсированного утомления. Первая фаза характеризуется появлением начальных признаков усталости, вторая - прогрессивно углубляющимся утомлением, поддержанием заданной интенсивности работы за счет дополнительных волевых усилий и частичным изменением структуры двигательного действия (например, уменьшением длины и увеличением темпа шагов при беге). Третья фаза характеризуется высокой степенью утомления, приводящей к снижению интенсивности работы вплоть до ее прекращения.

В теории и практике физического воспитания выделяют общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма. Данный режим работы обеспечивается преимущественно способностями выполнять двигательные действия в зоне умеренных нагрузок.

К ведущим физическим способностям, выражающим качество выносливости, относят выносливость к нагрузкам в максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зонах нагрузок. Все эти способности имеют единый измеритель - предельное время работы до начала снижения ее мощности [11 стр. 171-173].

Ловкость выражается через совокупность координационных способностей, а также способностей выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений (подвижностью в суставах). Ловкость воспитывают посредством обучения двигательным действиям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры действий. При обучении обязательным требованием является новизна разучиваемого упражнения и условий его применения. Элемент новизны поддерживается координационной трудностью действия и созданием

внешних условий, затрудняющих выполнение упражнения. Решение двигательных задач предполагает выполнение освоенных двигательных действий в незнакомых ситуациях.

Координационные способности связаны с возможностями управления движениями в пространстве и времени и включают:

- пространственную ориентировку;
- точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам;
- статическое и динамическое равновесие.

Пространственная ориентировка подразумевает:

- сохранение представлений о параметрах изменения внешних условий (ситуаций);

– умение перестраивать двигательное действие в соответствии с этими изменениями. Человек не просто реагирует на внешнюю ситуацию. Он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим строить соответствующую программу действий, направленную на достижение положительного результата.

Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений. Точность пространственных перемещений в различных суставах (простая координация) прогрессивно увеличивается при использовании упражнений на воспроизведение поз, параметры которых задаются заранее.

Точность воспроизведения силовых и временных параметров двигательного действия характеризуется способностью дифференцировать мышечные усилия по заданию или необходимости, связанной с условиями выполнения данного упражнения. Развитие точности временных параметров движений направлено на совершенствование так называемого

чувства времени, т. е. Умения дифференцировать временные характеристики двигательного действия. Его развитие обеспечивается упражнениями, позволяющими изменять амплитуду движений в большом диапазоне, а также циклическими упражнениями, выполняемыми с различной скоростью передвижения, с использованием технических средств (например, электролидеры, метрономы и т. д.). Развитию этого качества содействуют упражнения, позволяющие изменять продолжительность движений в большом диапазоне [11 стр. 180-182].

Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей, включающих: а) быстроту двигательных реакций; б) скорость одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением; в) частоту (темп) движений. Многие физические способности, характеризующие быстроту, входят составными элементами в другие физические качества, особенно в качество ловкости.

Быстроту воспитывают посредством решения многообразных двигательных задач, успех решения которых определяется минимальным временем выполнения двигательного действия. Выбор двигательных задач по воспитанию быстроты диктует соблюдение ряда методических положений, требующих, с одной стороны, высокого владения техникой двигательного действия (обученность движениям), а с другой - наличия оптимального функционального состояния организма, обеспечивающего высокую физическую работоспособность. Первая группа требований предусматривает повышение трудностей решения задач за счет уменьшения времени выполнения двигательных действий, но при условии, что техника владения двигательным действием не лимитирует его скоростные параметры. Вторая группа требований предполагает осуществление решения двигательных задач до наступления первых признаков утомления, которое сопряжено с увеличением времени движений, а, следовательно, закреплением иных временных параметров его выполнения.

Быстрота двигательной реакции характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию. Различают простые и сложные двигательные реакции. Время простых реакций значительно короче времени сложных. Простая реакция-это ответ заранее определенным движением на ожидаемый сигнал [20 стр. 90-94].

Сложные реакции разделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Реакция выбора - это ответ определенным движением на один из нескольких сигналов. Необходимыми условиями для воспитания быстроты являются повышенная работоспособность и высокая эмоциональность человека, желание выполнять упражнение на заданный результат.

Особенностью физического качества быстроты является отсутствие связи между выражающими его физическими способностями. Установлено, что время двигательной реакции не связано со скоростью одиночного сокращения, а последнее не всегда определяет максимальную частоту движений. Можно обладать хорошей реакцией на внешний сигнал (раздражитель), но иметь малую частоту движений и наоборот.

Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений. Она характеризует степень подвижности в суставах и состояние мышечной системы. Последнее связано, как с механическими свойствами мышечных волокон (сопротивляемость их растяжению), так и с регуляцией тонуса мышц во время выполнения двигательного действия. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений, лимитирует возможности пространственных перемещений тела и его звеньев.

Различают пассивную и активную гибкость. Пассивная гибкость определяется по амплитуде движений, совершаемых под воздействием внешних сил. Активная гибкость выражается амплитудой движений, совершаемых за счет напряжений собственных мышц, обслуживающих тот

или иной сустав. Величина пассивной гибкости всегда больше активной. Под влиянием утомления активная гибкость уменьшается, а пассивная увеличивается. Уровень развития гибкости оценивают по амплитуде движений, которая измеряется либо угловыми градусами, либо линейными мерами. В практике физического воспитания выделяют общую и специальную гибкость. Первая характеризуется максимальной амплитудой движений в наиболее крупных суставах опорно-двигательного аппарата, вторая - амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия[12 стр. 88-92].

– Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости:

– бег на 10-15 м. из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, спиной и боком к стартовой линии) сидя на полу, лёжа на полу спиной и лицом в низ в различных положениях по отношению к стартовой линии;

– челночный бег (отрезком 10-15 м., общий пробег за попытку 30-40м) то же, но в другую сторону отрезок пробегается лицом вперёд, а в другую спиной вперёд;

– отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой;

– многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой, в стену) и ловля;

– броски и ловля набивных мячей в парах, с перемещением приставными шагами вправо-влево, вперёд, назад;

– прыжки с доставанием волейбольных и теннисных мячей,

– подвешенных на раме, на разной высоте;

– многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, закреплённому на резиновых амортизаторах;

– прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком вперёд, спиной вперёд. То же с отягощением. Разнообразные прыжки со скакалкой;

Для выявления уровня физической подготовленности применяются контрольные испытания:

- вертикальный прыжок;
- прыжок в длину с места;
- бег по треугольнику со сторонами 10 и 5м;
- метание набивного мяча весом 1кг из-за головы двумя руками с места и в прыжке;
- метание теннисного или хоккейного мяча в цель через волейбольную сетку в прыжке.

Из существующих методик подготовки волейболистов, наиболее интересна методика опережающего обучения. Основана она на зоне актуального развития спортсменов. Если комплексный подход к изучению волейбола предполагает развитие всех умений одновременно и постепенное увеличение качества выполнения техник игры, опережающее обучение предоставляет возможность отталкиваться от самых элементарных приемов и развивать на этой базе более сложные умения и навыки игры. Спортсмены при опережающем обучении за 4 года в основном совершенствуют навыки в игровых формах. При этом, они овладевают следующими техническими элементами и приемами волейбола: чередование способов перемещения (боком, лицом вперед), передача мяча сверху двумя руками на месте после перемещения, прием мяча снизу двумя руками на месте после перемещения, нижней боковой подачей, нижней прямой подачей, приемом мяча с подачей. В уроки волейбола включены так же подвижные игры и эстафеты с элементами этой спортивной игры, учебные игры. Игровая направленность уроков физической культуры не означает отказа от других разделов учебной программы. Программный материал для 6-го класса состоит из таких

разделов, кроссовая подготовка, легкая атлетик, гимнастика, акробатика, контрольные упражнения по ОФП. На изучение игрового материала отводится 65-70% общего объема учебного времени, материалы других разделов занимают 30-35%. Такое соотношение, как показал опыт, позволит ученикам успешно подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовке.

Основными средствами при обучении данному техническому приему являются разновидности бега и подвижные игры. На тренировках постоянно уделяют внимание совершенствования рациональных исходных положений, а также способов перемещения до занятия исходного положения (стойки готовности): бег с изменением направления в ответ на зрительные сигналы, бег в сочетании с выполнением других действий (круговые движения руками, перебрасывание мяча из одной руки в другую, броски мяча из-за спины вперед по ходу движения), бег в максимальном темпе на отрезке 8-15 метров с изменением направления.

«Пятнашки»: игра в пределах волейбольной площадки. Играющий перемещается находясь в стойке готовности.

«Пустое место»: играющие образуют круг. Водящий, бегая по кругу, неожиданно салит одного из играющих, сам продолжая бег, осаленный игрок бежит в противоположном направлении. Каждый из бегущих старается быстрее оббежать круг и первым занять пустое место. Опоздавший становится водящим и игра продолжается.

Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу. Затем начинают закрепление и совершенствование техники передачи мяча после перемещения. В ходе обучения следует обратить внимание спортсменов на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Совершенствованию данного приема на уроке способствуют игровые упражнения, подвижные игры.

«Точно водящему»: спортсмены стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих с мячами. Они поочередно набрасывают мяч игрокам,

перемещающимся по кругу приставными шагами. В момент получения мяча необходимо остановиться, выполняя передачу мяча сверху двумя руками, точно передать мяч водящему.

«Свеча»: на площадке наносят круг диаметром два метра, в центре его мяч. Игроки, расположившись в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют 10 передач мяча сверху руками над собой. Каждую передачу выполняют на высоту не менее 3-х метров. За недостаточную высоту передачи мяча, за выход из круга игроки наказываются штрафным очком. Побеждает игрок у которого меньше штрафных очков.

«Эстафета парами»: игроки двух команд располагаются парами и выстраиваются перед линией старта. В руках у игроков первой пары мяч. По сигналу они начинают движение вперед, делая друг другу передачи, пересекают линию финиша и, переставая передавать мяч друг другу, возвращаются обратно к своей колонне. Эстафету принимает вторая пара. Падение мяча на землю, а также ошибки при передачах учитываются и влияют на успех команды.

Прием мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения. Из подвижных игр используется «Кто точнее»: каждая из команд выстраивается в колонну по одному в пяти метрах от стены, на которой в трех метрах от пола нарисован квадрат два на два метра. Игроки по очереди выполняют передачу мяча снизу двумя руками, стремясь попасть мячом в квадрат, затем уходят в конец своих колонн. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Наука свидетельствует: передача и прием мяча сложный технический прием. Игроку необходимо за пол секунды точно передать мяч, не делая при этом броска или двойного удара. Зная, как правильно нужно располагаться под мячом можно добиться безошибочного выполнения передачи, то есть научиться определять в какой момент и как следует действовать игроку. Передача мяча состоит из четырех последовательно чередующихся фаз. Стартовая фаза - предварительная

подготовка к выполнению приема. В этот момент игрок оценивает ситуацию здесь закладывается программа следующих его действий на основе этой оценки. Подготовительная фаза - игрок выбирает место встречи с мячом и перемещается на это место. Рабочая фаза соприкосновения рук с мячом. Заключительная фаза - игрок завершает выполнение передачи и переходит к новым действиям. На сколько хорошо спортсмены усвоили технику передачи мяча можно проверить пользуясь следующими контрольными упражнениями. Из зоны 2 в зону 4 передать мяч так, чтобы он отдалялся от сетки в зоне 4 не более чем на полтора метра. Для юношей 15-17 лет нормативы следующие: для нападающих - 4, для связующих - 5. Еще одно упражнение: такое количество качественных передач, но за голову из зоны 3 в зону 2 на расстоянии 3-3,5 метра на высоту 3 метра и не более 1,5 метра от сетки. Для 15-17 летнего возраста норматив: для нападающих - не менее 4 качественных передач, для связующих - 7.

Нижняя боковая подача. Данный технический прием, к сожалению, незаслуженно забыт. При начальном обучению школьников волейболу является самым естественным и доступным. Опыт показал, что изучение нижней боковой подачи один из самых нужных на пути к изучению более сложной техники нижней и верхней прямой подачи. Рассматриваемый способ введения мяча в игру облегчает проведение учебных игр и повышает моторную плотность тренировки. Для закрепления техники нижней боковой подачи можно использовать игру «Подай и попади». Игроки двух команд располагаются на своей половине площадки в 4-5 метрах от сетки. У каждой команды по 5-7 мячей. По сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют подачу, стремясь попасть в пределы площадки команды соперников. Побеждает команда на счету которой будет большее количество точных подач.

Нижняя прямая подача. Этот прием изучают после овладения нижней боковой подачей. Обучение технике нижней прямой подачи

начинается с имитационных движений. Здесь шестиклассники в парах производят подачу мяча через сетку высотой два метра находясь от нее в четырех метрах. Постепенно подающий в процессе закрепления навыка отходит от сетки приближаясь к месту подачи у лицевой линии на расстоянии 9 метров. Здесь можно использовать такие подвижные игры.

«Снайпера»: команды располагаются в шеренгу на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по пять подач, стремясь попасть в квадраты с цифрами от 1 до 6 и набрать наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6 игроку начисляется 6 очков и так далее. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

«Сумей передать и подать»: играющие выстраиваются в две колонны в трех метрах от стены и соревнуются в передачах мяча в стену и в подачах на точность. По сигналу первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху в стену; после чего бегут на свою половину площадки и производят по три подачи. Как только первый номер закончил подавать, немедленно начинает передачу второй номер. Игроки, ожидающие своей очереди, собирают мячи и доставляют их к месту подачи. За правильное выполнение передачи игроку начисляют одно очко, подачи - три очка. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Сумей принять»: игроки в парах располагаются на боковых линиях волейбольной площадки напротив друг друга. По команде игроки одной команды стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Другая команда выполняет подачи, каждый по 10. Затем игроки меняются ролями. В каждой паре побеждает тот, кто большее количество раз принял мяч без ошибок. [30 стр. 75-78]

«Кто лучший?»: трое игроков располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по 10 мячей. За прием начисляют

очки. После приема 10 мячей игроки меняются местами. Побеждает игрок, набравший большее количество очков.

Особое место на тренировках занимают подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола, помогающие совершенствоваться как индивидуально, так и групповые взаимодействия игроков. Использование разнообразных игр и эстафет позволяет добиться от спортсменов хорошего технического использования элементов волейбола и ясного понимания тактической сути этой спортивной игры.

Обучение техническим приемам волейбола следует проводить в следующем порядке:

- подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;
- подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;
- упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт;
- совершенствование технического приема в учебной игре.

Обозначенная последовательность обучения достигается благодаря продуманному подбору упражнения и системе специальных занятий, которые ставят перед учениками в игре.

Немаловажное значение при изучении и закреплении технических приемов волейбола, совершенствовании навыков игры, а также развитие физических качеств имеют использование различных приспособлений, инвентарь и специальное оборудование.

Таким образом, совершенствование техники игры в волейбол у юношей осуществляется за счет использования игровых ситуаций, направленных на развитие специальных физических качеств спортсмена. Кроме этого, выделяется время на общую физическую подготовку, которое составляет 30-35% от общего времени тренировочного процесса.

ГЛАВА II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

2.1. Физическая подготовка старшекласников.

Основное внимание на первом этапе должно быть уделено разносторонней общей, физической подготовке старшекласников. Поэтому ей отводится до 40-45% общего времени, в то время как технической подготовке отводится 35-40%, а тактической--20-25%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) изучается и восстанавливается техника игровых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества; значительное внимание уделяется психологической подготовке игроков, а также комплектуются команды.

В 16-18 лет Происходит почти полное окостенение скелета и завершается рост тела в длину. В процессе завершения полового созревания наблюдается усиленный рост тела в ширину. Увеличиваются масса тела и поперечное сечение скелетной мускулатуры, в результате чего растет мышечная сила. Благоприятный возраст для целенаправленной силовой подготовки.

Деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, уровень обмена веществ и энергии приближается к уровню взрослых и может удерживаться длительное время, что позволяет целенаправленно развивать специальную выносливость.

К концу полового созревания наступает период внутреннего успокоения и восстановления гармонии в развитии организма. Повышается работоспособность. Это период относительной стабилизации и автоматизации действий. Движения в малой степени поддаются торможению. Сила, выносливость, ловкость сохраняют хорошую тренируемость, а совершенствование быстроты несколько затруднено, т.к.

подвижность нервных процессов стабилизируется и затрудняются реакции на тренировочные раздражители.

Задачи подготовки:

1. Дальнейшее развитие силы мышечных групп, скорости перемещений, скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости.
2. Повышение функциональных возможностей, уровня обменных процессов и на этой основе повышение уровня общей выносливости.
3. Развитие специальной выносливости.
4. Повышение психологической подготовленности.
5. Совершенствование техники игры.
6. Совершенствование тактики игры.
7. Стимулирование восстановительных процессов.
8. Теоретическая подготовка по специальной программе.
9. Интегральная, игровая, соревновательная подготовка.

Физическая подготовка. Для этого возраста характерно повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированная работа над совершенствованием физических качеств. [25 стр. 102-104]

В силовой подготовке у старшеклассников значительное место отводится упражнениям избирательного воздействия на группы мышц, несущих нагрузку при выполнении технических приемов.

Основными средствами скоростно-силовой подготовки являются прыжковые упражнения без отягощения и с отягощением, беговые (спринт, бег по песку, бег в гору и т.д.), а также специальноподготовительные и основные упражнения.

Значительное место в тренировках отводится развитию общей и специальной выносливости. Средства и методы для развития выносливости те же, что для взрослых спортсменов, с учетом индивидуальных показателей реакции организма на нагрузку.

Развитие ловкости приобретает специализированный характер (развивается акробатическая и прыжковая ловкость).

Гибкость совершенствуется с помощью подвижных и спортивных игр, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой.

Техническая подготовка. Высокий уровень технической подготовленности достигается только многократным повторением упражнений для совершенствования техники нападения и защиты с созданием определенных трудностей (дополнительная физическая нагрузка, не стандартное выполнение заданий и др.). Для этих целей используются упражнения приближенные к характеру игры с решением индивидуальных тактических задач, комплексные упражнения, игровые формы совершенствования.

Тактическая подготовка. В данном разделе подготовки страшекласников идут дальнейшее совершенствование тактического умения с учетом игровых функций волейболистов, формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных игровых ситуациях, изучение команд соперников, анализ участия в соревнованиях. Игровая подготовка предполагает участие в учебных, контрольных и календарных играх.

Конкретное содержание видов подготовки определяется учебной программой.

Средства, применяемые на первом этапе: обще развивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической

подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап (в подготовительном периоде осенне-зимнего цикла с 1 ноября по 15 декабря, весенне-летнего - с 15 мая по 15 июня).

Основная задача данного этапа повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфичных для волейболистов старших классов, и приобретение спортивной формы.

Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2)[9 стр. 127-132].

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

2.2. Обучение технике и тактике старшиклассников игры в волейбол.

Обучение технике волейбола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Важно научить старшекласников сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями. Для этого в начальной стадии обучения волейболу применяют простейшие упражнения и подвижные игры.

Примерные упражнения

1. По команде тренера занимающиеся принимают положение соответствующей стойки и выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад.

2. Из положения заданной стойки учащиеся выполняют поворот вправо или влево и имитируют верхнюю передачу.

После того как учащиеся усвоили стойки, специально изучают бег в различных направлениях в сочетании с остановками и исходными положениями (стойками). При изучении перемещений шагом и бегом применять подготовительные упражнения не нужно. Достаточно показать и многократно повторить сами перемещения с необходимыми уточнениями в технике их выполнения.

При обучении сочетаниям стоек и перемещений применяют игровые задания или подвижные игры, в которых преобладают соответствующие действия.

После усвоения правильных навыков в выполнении этих движений следует переходить к изучению прыжка. При этом обращают внимание на опережающее движение туловищем. Руки как бы отстают, с тем чтобы к моменту толчка ногами занять положение замаха для выполнения соответствующего игрового приема[7 стр. 112-118].

Как только у учащихся будет создан необходимый навык в прыжках, переходят к освоению падений. Основное внимание при этом следует сосредоточить на правильном приземлении. Обучение начинается с падений перекатом на спине, затем изучают падения вперед с перекатом на груди. При освоении навыка упражнения выполняют со страховкой и при активной помощи партнера.

Для выполнения упражнений более удобно построение парами. Один выполняет упражнение, второй помогает ему и страхует. Только после этого упражнение выполняет самостоятельно: вначале из низкой стойки, а потом после предшествующего движения.

При достаточно уверенном выполнении падения можно ознакомить учащихся с кувырком через плечо после выполнения переката. В тех случаях, когда перекату предшествовало стремительное перемещение и инерция движения значительная, игрок не выполняет обратного движения

после переката па спине, а группируется, делает кувырок через плечо и принимает стойку.

После того как выработан определенный навык в перекатах на спине, можно перейти к упражнениям с мячом в парах.

Для закрепления навыка приземления с перекатом на спине можно провести подвижную игру «Салки волейболистов». На одной половине волейбольной площадки 6-8 учащихся играют в салки с одним водящим. Чтобы «спастись» от водящего, страшекласник принимает низкую стойку и выполняет падение с перекатом на спине. Ученик, выполняющий упражнение неправильно, становится водящим.

Падение с перекатом на груди изучают расчлененным методом. Вначале осваивают приземление. Для этого необходимо обучить положению напряженного прогиба туловища, лежа на полу[18 стр. 174-178].

Примерные упражнения

1. Лежа на полу на животе, прогнуться назад, поднимая колени и грудь над полом.

2. Выполняющий упражнение занимает положение упора лежа на полу. Страхующий держит его за ноги у голеностопных суставов. Сгибая руки и прогибаясь в пояснице, занимающийся при активной помощи страхующего переходит в положение лежа на груди, перекатываясь зятем на живот. Это упражнение можно усложнить за счет движения тела вперед в момент сгибания рук.

3. Из положения упора присев на левой ноге сделать небольшой толчок опорной ногой с одновременным махом вверх другой ногой, после чего соединить ноги и приземлиться на грудь с перекатом на живот, используя амортизацию рук.

4. То же выполнить из стойки с шагом вперед.

5. То же с шагом вперед и последующим отталкиванием вперед-вниз

6. То же выполнить после приема мяча, брошенного партнером.

7. То же после приема мяча, отскочившего от сетки.

После того как приземление с перекатом на груди в основном освоено, его можно закрепить, проводя подвижную игру «Зоркий глаз» (применяя перекат на груди). Увеличивая расстояние между местом толчка и постановкой рук на опору, можно значительно удлинить полет. Совершенствовать навык в этом движении рекомендуется после различных перемещений: шага, скачка и даже бега.

Обучение передачам.

Обучение этому игровому приему начинают с верхней передачи. Решающим условием в овладении техникой здесь является выход и правильное положение рук на мяче. При объяснении детям верхней передачи внимание сосредоточивают на правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи[10].

Примерные упражнения

1. Подбросив мяч, учащийся ловит его, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу. При этом надо обратить внимание учащихся на правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, положение ног и их работе при выполнении движения.

2. То же упражнение с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру. Следует напомнить занимающимся, что во время броска руки в плечевых и локтевых суставах нужно разгибать полностью, пальцы и кисти рук должны как можно дольше сопровождать мяч, что после выполнения броска пальцы надо расслабить. По мере того как занимающиеся научатся правильно располагать пальцы на поверхности мяча при ловле и выполнять перебрасывание, можно перейти к передачам. Первые упражнения выполняют в парах, но в одну сторону.

3. Один из учащихся набрасывает мяч партнеру в удобное для передачи положение, а тот выполняет верхнюю передачу. Учащийся ловит

мяч, имитируя передачу, затем опять набрасывает мяч партнеру. Если мяч брошен неточно, выполнять передачу не следует, так как движения при этом могут быть неверными (лучше поймать мяч). После освоения выхода под мяч и выполнения самой передачи упражнение выполняют оба партнера.

4. Один из учащихся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнеру. Тот, поймав мяч, выполняет то же движение.

5. Партнеры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч (в парах).

После того как учащиеся научились выполнять передачу на месте с изменением ее направления и высоты траектории, можно перейти к изучению передач с выходом в различных направлениях.

Примерные упражнения

1. Партнеры в парах, передавая мяч друг другу, передвигаются от одной лицевой линии к другой, не допуская падения мяча.

2. То же с наименьшим количеством передач.

3. Передача мяча в стену.

4. Чередование передачи мяча в стену и над собой.

5. То же с перемещениями вперед, назад и в стороны.

6. То же у стены, в парах с выполнением передачи поочередно. Это упражнение более сложно. Оно требует умения определять траекторию полета мяча и в соответствии с этим выполнять перемещения, в том числе и с падениями. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы научить занимающихся принимать удобную позицию для выполнения передач.

После освоения правильных выходов под мяч выполняют упражнения на точность. При изучении нижних передач соблюдают ту же последовательность. Вначале внимание обучающихся сосредоточивают на постоянном положении рук и их работе во время передачи. Для этого избирают наиболее удобное положение, которое в дальнейшем желательно закрепить и не изменять, так как при смене положений малейшее превышение одного предплечья над другим изменяет направление полета

мяча. В начале дают различные имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук (накладывание одной ладони на другую). Одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Когда учащийся научился координировать движение (рук, ног, туловища), можно переходить к упражнениям с мячом. [26 стр. 102-104]

После того как старшеклассники научатся выполнять нижнюю передачу включают упражнения в сочетании верхних и нижних передач в парах или у стенки.

Волейбол без подач. Две команды, по 4--6 человек в каждой, становятся на площадку по обе стороны сетки. Руководитель игры и 2--3 его помощника собирают все мячи к месту, где обычно располагается судья. Мяч вбрасывают на одну сторону площадки, где его принимают, разыгрывают и посылают на другую сторону площадки, игроки которой поступают так же. После потери мяча одной из команд на их сторону вбрасывают очередной мяч, а прежний убирают помощники. Выигрывает команда, которая имела меньше потерь мяча. В игре можно применять все изученные приемы: передачи, нападающие удары, блокирование (кроме подач) [21 стр. 99-101].

Перебрасывание мячей. На каждую сторону площадки кладут одинаковое количество мячей и произвольно размещают играющие команды (по 6--10 человек в каждой). По свистку судьи каждая команда старается перебросить все мячи через сетку на сторону противника. Выигрывает команда, выполнившая это условие или имеющая на своей стороне меньше мячей к моменту окончания игры (3--4 мин). Перебрасывание можно заменить верхней передачей.

Обучение подачам.

Обучение всем игровым приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробования приема с целью создания правильного представления о характере движения. Далее прием разучивают в

упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре. И наконец, изучаемый способ закрепляется в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием передач: после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними передачами, а верхние подачи с нижними передачами. Подачи изучают в такой последовательности: нижние подачи (боковая и прямая), верхние подачи (прямая и боковая), после чего занимающихся можно познакомить с «планирующей» подачей.

Нижние боковая и прямая подачи. После опробования изучаемого способа нижней подачи целесообразно выполнять специальные упражнения.

Примерные упражнения

1. Имитация изучаемого способа подач. Занимающихся строят в две шеренги лицом друг к другу на боковых линиях площадки. Упражнение выполняют посменно. Желательно имитировать подачу на три счета: на счет «раз»- замах, «два»- подбрасывание, «три»- удар по мячу.

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения -- научить детей правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в направлении своего партнера.

4. Подача в направлении своего партнера с высокой и низкой траекторией полета мяча.

5. Подача мяча точно в своего партнера на дистанции 9 м, затем 12 м. Организация выполнения упражнений 1-5 одинаковая: на двух занимающихся один мяч. После уверенного выполнения упражнения 5 приступают к подачам через сетку.

Верхняя прямая подача. При овладении верхней прямой подачей применяют упражнения, направленные на овладение составными частями движения.

Верхняя боковая подача - технически сложный игровой прием, требующей хорошей физической и специальной подготовки. К обучению этой подаче приступают позже, когда занимающиеся приобретут значительный опыт взаимодействия с мячом. Верхняя боковая подача в современном волейболе уже не является столь грозным оружием, как прежде, но она расширяет игровые возможности волейболиста и является важной ступенькой к овладению планирующей подачей и боковым нападающим ударом. Далее можно приступить к подачам мяча сначала поперек площадки, затем через сетку. Когда занимающиеся станут уверенно выполнять подачу, можно познакомить их с боковой верхней подачей в движении. При совершенствовании подач осваивается техника «закручивания», «срезки» и «планирования». К планирующей можно перейти от нижней боковой подачи, где основное движение-вращение туловища в вертикальной плоскости.

Несколько увеличив расстановку ног и откидывая корпус назад, мяч ударяют все в более высокой точке до тех пор, пока не будет найдено наиболее удобное положение для «проводки» мяча, придающей ему планирование. Эффекта планирования можно добиться и при верхней прямой подаче, что сложнее. Для этого игрок при выполнении подачи выставляет вперед ногу, одноименную бьющей руке, или выполняет подачу в движении.

При изучении подач часто встречаются ошибки, связанные прежде всего с неправильным подбрасыванием мяча и неверным ударным движением, для устранения которых необходимо вновь возвратиться к подводящим упражнениям. Этой же цели могут служить и подвижные игры с метанием мячей в цель: «Перекатывание набивного мяча», «Переправа под обстрелом» и др.

Обучение нападающим ударам .

Нападающие удары изучают в такой последовательности: прямой нападающий удар по ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, затем вправо, боковой нападающий удар, который тоже может быть с переводом. Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи. Прыжки для нападающего удара изучают слитно. Обращают внимание на отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги. Полезно выполнять напрыгивание через какое-либо препятствие, например через гимнастическую скамейку. По мере овладения напрыгиванием скамейку переносят к сетке. Постепенно приближая скамейку к сетке, занимающихся приучают к вертикальному прыжку. Следят за тем, чтобы в момент напрыгивания учащиеся все больше выносили вперед ноги, к самой средней линии. Необходимо обратить внимание на «рессорность» при отталкивании: ноги должны работать как пружины, сгибаясь и разгибаясь без паузы. Этой цели способствуют различные прыжки: через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты (гимнастические скамейки, маты, гимнастический козел), серийные прыжки через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки), а также подвижные игры с прыжками («Чехарда», «Удочка») и различные эстафеты.

Броски мяча в прыжке полезно давать на любой стадии обучения волейболистов. Они позволяют исправлять недостатки в прыжке, совершенствовать его и положение руки при ударе. В этом же упражнении проще овладеть навыком удара в различных фазах прыжка: в момент взлета, в верхней точке прыжка и при опускании.

Особое внимание следует уделить нападающим ударам по мячу, находящемуся далеко от сетки. Это важное средство борьбы с плотным блоком. Важно как можно раньше. Убедить занимающихся в том, что удаленность мяча на 1--2 м от сетки (при правильной технике удара и своевременном выходе на мяч) не влияет ни на точность удара (мяч

попадает на площадку противника), ни на его силу. Нападающие удары с переводом изучают на фоне совершенствования прямого нападающего удара по ходу разбега в различных упражнениях. Сначала занимающихся знакомят с нападающим ударом с переводом влево, затем вправо. Освоению этих ударов способствуют следующие упражнения: броски теннисного мяча в прыжке влево и вправо; нападающий удар со своего подбрасывания с переводом влево и вправо; то же со встречной передачи с переводом влево и вправо; то же с переводом влево и вправо после передач вдоль сетки. Освоению нападающих ударов с переводом способствует также и соответствующая организация учащихся. Так, броски мяча и нападающий удар с переводом влево легче выполнять из 4-й и 3-й зон площадки, а броски и удар с переводом вправо из 2-й и 3-й зон.

Для индивидуальной работы при изучении прямого нападающего удара и отдельных его частей можно рекомендовать следующие упражнения: нападающий удар в пол с собственного подбрасывания в опорном положении; то же в опорном положении со встречной передачи; имитация нападающего удара у сетки; метание мячей без сетки и через сетку; нападающий удар со своего подбрасывания; то же через сетку со встречной передачи. С помощью этих упражнений можно устранить ошибки, появляющиеся в ходе обучения. Можно использовать и подвижные игры с прыжками, метанием мячей в цель, нападающим ударом.

[29 стр. 122-130]

Боковые нападающие удары, как наиболее сложные, изучают в последнюю очередь. Однако обучение им значительно облегчается уже имеющимся опытом волейболистов, их умениями и навыками в выполнении прыжков, передач, нападающих ударов. Обучение боковым нападающим ударам проводят параллельно с совершенствованием прямых ударов и верхних боковых подач. Сначала изучают боковой нападающий удар с прямым замахом, затем с обратным.

Обучение блокированию.

Обучение блокированию начинают с прыжка с места, а затем в движении.

После изучения прыжков с места изучают прыжки с перемещениями приставным шагом влево и вправо, затем двойным шагом влево и вправо. Вначале эти прыжки можно выполнять с паузой (перемещение в исходное положение для блокирования - пауза - мах руками и прыжок вверх). Затем прыжки выполняют слитно. Особое внимание обращают на согласованную работу рук и ног (когда уже в начале перемещения приставным или двойным шагом руки помогают этому перемещению) и последующий прыжок активным махом руками перед собой по укороченной амплитуде. Затем внимание акцентируется на умении выбрать место для прыжка. Для этого упражнения выполняют без нападающего удара. В дальнейшем совершенствование техники блокирования следует сочетать с нападающими ударами и с защитными действиями на задней линии в различных упражнениях. Групповое блокирование с места не представляет особой сложности для занимающихся, овладевших одиночным блокированием, требуется только некоторая согласованность их действий. Большую сложность представляет групповое блокирование после перемещений, успех которого в основном зависит от согласованности действий партнеров, правильной техники перемещения и хорошей физической подготовки. Здесь полезно выполнять прыжки после перемещения двойным шагом в парах, серии таких прыжков у сетки, прыжки после перемещения партнеров навстречу друг другу, а также сочетания этих прыжков с нападающими ударами. Технику одиночного и группового блокирования совершенствуют в учебных играх и соревнованиях.

Тактика игры и методика обучения.

По мере овладения техническими приемами занимающиеся изучают тактику игры. Как и в любом другом командном виде спорта, в волейболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

В этой же последовательности их и изучают. В процессе изучения индивидуальных тактических действий занимающиеся приучаются мыслить в игре, избирая наилучший путь для решения стоящей перед ними задачи. Наиболее отчетливо индивидуальная тактика выражена в подачах. Здесь игрок независимо от действий партнеров избирает наилучший путь для затруднения приема мяча противником [24 стр. 202-212].

Рассмотрим основные тактические действия игрока, выполняющего подачу.

Подача на «слабых». Зная различную подготовку игроков команды противника, игрок выполняет подачу так, чтобы принимающим был игрок, слабее других владеющий приемом мяча.

2. Затруднение или срыв готовящейся противником комбинации. Видя расстановку игроков противника, игрок старается предугадать возможный, наиболее вероятный дальнейший ход его действий и подает мяч с таким расчетом, чтобы помешать противнику осуществить свой тактический замысел.

Групповая тактика предусматривает участие в игровом эпизоде двух и более волейболистов, т. е. группы игроков. Сюда прежде всего относится тактика передач для нападающего удара или обмана.

Главной задачей при выполнении передач является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара. Слабо подготовленному игроку для удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определенном месте, возможность разбега для прыжка.

Более сложным является выведение игрока для выполнения удара в такое место, в котором противник сможет оказать наименьшее противодействие. С этой целью передачу производит игрок, который для выполнения этой функции старается занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить передачи. Применяют следующие передачи;

простые, со сменой мест; для удара с первой передачи; а также передачи в прыжке с отвлекающими действиями.

Примерные простые передачи

1. Первая передача в зону 3 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны 4,
2. То же, но с передачей для нападающего удара игроку зоны 3,
3. Первая передача игроку зоны 2 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны 3.
4. То же, но с передачей для нападающего удара игроку зоны 4.

Примерные передачи со сменой мест

1. Передача игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3, вторая передача игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4. Последний выполняет нападающий удар из положения, обычного для игрока зоны 4.
2. То же, при смене между игроками зон 2 и 3.
3. При смене игроков передней и задней линии игрок задней линии выходит вперед заранее. В момент подачи игрок передней линии отступает назад. Таким образом, игрок задней линии оказывается впереди. Такой вариант смены мест требует от остальных игроков, не участвующих в смене, особого внимания, техничного приема мяча после подачи, так как для этого их остается практически четверо.

При выполнении нападающего удара целесообразна смена мест только между игроками соседних зон. При всех сменах мест игрок, передвигающийся к мячу для передачи или нападающего удара, должен иметь свободную зону для прохода, так как ему необходимо наблюдать за мячом и действиями противника.

В командных тактических действиях принимают участие все игроки команды. В нападении это или выход (предположение) для выполнения нападающего удара, или страховка игрока; выполняющего удар, или последовательные действия в том и другом плане. Чем больше игроков участвует в нападении, тем труднее противнику заранее организовать

защиту. Чем активнее действуют игроки при страховке, тем большая вероятность в продолжении борьбы в случае неудачных действий бьющего. В наибольшей степени командная тактика проявляется в защитных действиях, где без согласованных действий всех игроков команды трудно рассчитывать на успех. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Одиночный блок в тактическом отношении представляет собой наибольшую трудность. Расположение нападающего игрока по отношению к мячу и сетке дает возможность определить наиболее вероятное направление полета мяча после удара. Если блок выполняет один игрок, а противник нападает с двух номеров, то блокирующий занимает среднее положение между ними. При выполнении одиночных блоков двумя игроками каждый из них располагается в середине своей половины сетки, а при трех блокирующих - против своей зоны. Кроме такого зонального распределения мест игроков, ставящих блок, применяют распределение в зависимости от нападающих игроков, для чего блокирующие распределяются в соответствии с положением игроков, производящих нападающие удары. В этих случаях появляется необходимость в смене мест между блокирующими, при осуществлении которой игрок, идущий на блок» пользуется правом прохода около сетки, с тем чтобы быть в лучшем положении для наблюдения и постановки блока. При постановке двойного блока игроки тем больше выносят руки на блок в сторону боковой линии (своей стороны), чем дальше находятся от нее, так как в этом направлении возможность попадания мяча на площадку наибольшая. В случаях, когда есть необходимость постановки блока двумя игроками на нападающий удар с очень далекой передачи, блокирующие закрывают возможно большее пространство над сеткой в месте вероятного полета мяча. Боковые линии следует открывать, позволяя мячу свободно приземлиться после нападающего удара за пределами площадки. Против игрока команды

противника, неуверенно выполняющего нападающий удар, применять двойной блок не рекомендуется. В этом случае двойной блок будет только облегчать действия нападающего, так как мячи, направленные им за пределы площадки, будут касаться блока.

Тройной блок ставят в исключительных случаях, когда игрок, выполняющий удар, не наблюдает за блоком и не применяет обман. Однако при хорошей подвижности игроков защищающейся команды тройной блок может стать грозным оружием, особенно в острых игровых ситуациях. Сочетание подвижности и умения предугадать действия нападающего игрока противника позволяет опытным волейболистам успешно защищаться и втроем.

Тактика защитных действий игроков на задней линии строится не только в зависимости от положения мяча и качеств игрока, производящего нападающий удар, но прежде всего с учетом положения рук блокирующего.

Находящийся в зоне 1, который и занимает место у лицевой линии. Игрок зоны 5 выходит для приема мяча. Штрихом показан район деятельности (зона ответственности) игрока зоны 1. Сюда может отскочить от блока мяч, отсюда игрок защитной линии передаст его. Величина площади (зоны ответственное и) за пределами поля зависит от высоты полета мяча и подвижности игрока. Если блок поставлен в зоне 4, то зоны ответственности каждого игрока (показаны пунктиром) увеличиваются по мере удаления от места удара, так как игроки в этих зонах имеют больше времени для перемещения по площадке до момента падения мяча после отскока от блока.

При правильном двойном блоке возможность свободного перехода мяча через сетку после нападающего удара с близкой к сетке передачи (кроме удара выше блока) исключена, а поэтому основная защитная деятельность игроков сводится к передаче мяча от блока[27 стр. 214-219].

Рассмотрим действия игроков при страховке. Надобность в страховке может появиться во многих случаях:

- при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении ими передачей и т. д. Их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная же необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на действия противника. При выполнении нападающего удара страховку осуществляют все остальные игроки, смещаясь для этого вперед, в зону наиболее вероятного направления отскока мяча от блока. При блокировании же страховка может осуществляться несколькими способами. Первый способ-- со специально страхующим игроком, который выходит в зону 6, а отсюда к игрокам, выполняющим блокирование. Этот выход нужно выполнять как можно раньше, с тем чтобы не мешать защитным действиям игроков в зонах 1 и 5. Второй способ--страховка всеми игроками задней линии в зависимости от зоны, в которую направлен мяч после нападающего удара противника. Так, блокирующих в зоне 4 страхует игрок зоны 5, блокирующих в зоне 2 страхует игрок зоны 1. В связи с тем, что при этом способе игрок зоны 6 оттягивается назад (к лицевой линии) для передач мяча, летящего от блока или выше блока, его функции может выполнить игрок передней линии, не участвующий в блоке. Например, если блок ставят игроки зон 2 и 3, то середину площадки прикрывает игрок зоны 4, не забывая, однако, и свою зону. Второй способ значительно усиливает защитные возможности команды, так как в защитных действиях принимают участие три игрока, а не два. Однако смещение игрока передней линии, не участвующего в блоке, к центру затрудняет его действия при доигровках, когда действия в нападении начинаются после успешной игры команды в защите. Более эффективной формой страховки является свободная страховка постоянным игроком. Этот способ возможен лишь при наличии опытных игроков, которые могут успешно определять наиболее вероятное дальнейшее развитие событий на площадке. Игрок, осуществляющий страховку, находясь на задней линии, остается там или

переходит в зону 6 и по своему усмотрению избирает способ действий: выходит вперед для страховки или остается у лицевой линии, смещаясь в случае необходимости в стороны для прикрытия зоны 1 или 5, оставленной игроками при страховке блокирующих. В этом способе наиболее уязвимым становится центр площадки, так как игроки не знают, кому его прикрывать. Прикрытие центра площадки осуществляется или свободно страхующим игроком (при его выходе вперед) или поручается другому игроку в зависимости от направления полета мяча. Так, если при обмане в центр площадки мяч направляется из зоны 4, то для прикрытия центра выходит игрок из зоны 5, т. е. игрок идет навстречу мячу, а не вдогонку за ним.

При свободном страхующем, если он оказался на передней линии, в его обязанности входит и передача для нападающего удара. Вот почему обязанности страхующего лучше поручать игрокам, выполняющим в команде функции пасующих. Такой страхующий должен всегда видеть и знать, где, в каком направлении от него в данный момент находятся игроки передней линии, имеющие возможность выполнить нападающий удар, а также видеть, как расположены игроки команды противника, готовящиеся к постановке блока.

Наиболее совершенной формой является страховка в сочетании с самостраховкой. Сложность самостраховки состоит в переходе от одного игрового приема к другому, например от блокирования или нападающего удара к нижней или даже верхней передаче. Ключевыми моментами этого перехода являются правильное приземление и своевременность прыжка.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, в первую очередь зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Как указывалось выше, обучение тактике осуществляется в такой последовательности: вначале изучается тактика индивидуальных действий, затем групповых и командных.

В индивидуальных действиях в процессе обучения у занимающихся старшеклассников необходимо воспитать следующие умения и навыки:

1. Умение ориентироваться в игровой обстановке, внимательно наблюдать и запоминать игровые ситуации. Эти способности воспитываются в период изучения техники путем применения упражнений в перемещениях в сочетании с другими действиями.

2. Умение применять отдельные технические приемы, правильно выбирать способ их выполнения, наиболее целесообразный в данных условиях игры. Этой цели служат специальные упражнения при изучении каждого приема в сочетании с решением тактических задач.

3. Навыки взаимодействия с партнерами. Особое значение приобретают навыки ведения игры: ритм игры, взаимозамены, перевод нападения и защиты на наиболее эффективно играющего игрока и т. п.

Изучение тактики отдельных приемов ведется параллельно с изучением техники. Полезно сочетать, например, тактику подачи одновременно с техникой передачи и т. п. Первой тактической задачей, которую предстоит освоить занимающимся, является тактика подачи. Заниматься ее изучением нужно после овладения не только техникой самой подачи, но и передач. В парных упражнениях игрок, принимающий подачу, вначале располагается в зоне 6, затем последовательно в зоне 1, 2, 5, 4 и, наконец, в зоне 3. Подающий направляет подачу так, чтобы для приема ее требовался минимум перемещений. В последующих упражнениях принимающий подачу занимает место самостоятельно, не придерживаясь какой-либо последовательности, а перед подающим ставят задачу затруднить прием подачи. [22 стр. 105-110]

С этой целью принимающему дают задание выполнить передачи в двух зонах: 4 и 5, 3 и 6, 2 и 1, а подающий находит наиболее эффективную для затруднения приема подачу. На этапе совершенствования в это упражнение можно вводить элементы соревнования, например из 10 подач партнер должен набрать максимальное количество очков за успешно

выполненную попытку (когда подача не принята партнером или принята неудачно).

По такому же принципу от облегчения действий партнера к максимальному их затруднению изучают тактику всех индивидуальных действий волейболиста: при нападающем ударе, блокировании и страховке. Исключение составляют передачи. Здесь всегда индивидуальные усилия игроков направляются на создание наилучших условий для дальнейших действий партнера. Групповые действия. В основе изучения тактики групповых действий лежит изучение комбинаций. Однако в овладении комбинациями главный смысл заключается в умении комбинировать, а не в выполнении самих комбинаций. Изучение тактических комбинаций нужно использовать для развития тактического мышления занимающихся. Они учатся не только своевременно и правильно действовать с мячом, но и взаимодействовать с партнерами.

Вначале изучают наиболее распространенные взаимодействия двух-трех игроков, затем комбинации с привлечением максимального количества игроков. Комбинации в нападении и защите изучают параллельно. Необходимо иметь в виду, что изученные комбинации не всегда приводят к успеху, так как в процессе игры они довольно редко встречаются в «чистом виде». Поэтому необходимо учиться искусству комбинировать, создавать игровые комбинации в соответствии с конкретным ходом игры.

Командные действия. Изучение командных действий начинают уже с момента комплектования команды и определения основных функций играющих. Избрав тактический рисунок игры в соответствии с возможностями обучаемых, принимают систему расстановки их и определяют задачи каждого игрока в нападении и защите. Затем начинают основные взаимодействия игроков и комбинации розыгрыша мяча, тактические варианты в случае вынужденного изменения замысла игры. Вначале игроку подсказывают один-два варианта решения, а затем,

сообразуясь с игровой обстановкой, он принимает тактические решения самостоятельно.

При обучении тактике не следует спешить со специализацией игроков. Только после того как довольно определенно проявятся наклонности игроков к выполнению тех или иных функций в команде, можно совершенствовать эти наклонности. Здесь дело не только в том, что прежде, чем специализироваться, надо научиться выполнять все игровые приемы и в защите и в нападении. Значительно важнее не сделать ошибки, приступив к совершенствованию тактических функций игрока, еще не раскрывшего способности.

2.3. Морально-психологическая подготовка волейболистов старших классов.

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер.

Внутренняя психологическая неготовность - это неверие в свои силы, боязнь соперников (конечно, своих соперников, так как у каждого спортсмена они свои - соответствующие уровню его мастерства и результатов). Спортсмен понимает, что при соперничестве относительно равных все могут решить одна - две ошибки. Постоянное ощущение своих текущих возможностей должно способствовать формированию психологической уверенности в способности реализовать именно эти свои возможности. Творческая эмоциональность плюс холодная рассудительность могут дать максимально возможный надежный результат.
[15 стр. 87-91]

Правильное ощущение текущего уровня мастерства, то есть настоящих возможностей, а так же грани между эмоциональными и

рассудительными действиями обеспечит нужный психологический настрой и соответственно сформирует оптимальное внутреннее психологическое состояние для надежного выступления. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки. При неправильном ощущении своего состояния спортсмен, завышая либо занижая его, неумолимо создает основания для дальнейших дерганий в сторону то обесценивания своих возможностей, то выражении излишнего самомнения, в результате чего перед стартом у спортсмена может возникнуть либо стартовая лихорадка либо апатия.

Старшекласснику необходимо регулировать свои эмоции, так как от этого зависит результат на соревнованиях. Чем более психологически устойчив спортсмен, тем меньше он сделает ошибок во время игры.

Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей.

Большое значение имеет иногда специальная психологическая «настройка» на предстоящее действие. Четкая постановка целей, достаточная информация и разработанный план действий снижают тревожность.

В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований. Нужно стремиться к возможно более подробному представлению.

Еще один основной путь регуляции эмоциональных состояний - саморегуляция. Тренироваться в этом должен каждый старшеклассник, да и в современной насыщенной нервными напряжениями жизни навыки саморегуляции полезны каждому. Однако надо заметить что их использование должно быть индивидуальным, так как оптимальным для каждого спортсмена будет свой уровень эмоционального возбуждения.

В условиях тренировочного процесса по волейболу, а также при проведении игр, постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

Таким образом, морально-психологическая подготовка волейболиста является важным фактором в общем процессе формирования профессиональных навыков. Особенности психологической и моральной подготовки проявляются не только в процессе игры в волейбол, но и в тренировочном процессе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Раскрытие темы выпускной квалификационной работы стало возможным через решение задач, способствующих достижению поставленной цели. В ходе выполнения курсовой работы были решены следующие задачи:

Рассмотрены физические качества при обучении и совершенствовании технических приёмов игры в волейбол.

Изучены средства, применяемые при развитии физических качеств.

Выявлены элементы специальной подготовки волейболистов, обуславливающие эффективность тренировочной и соревновательной деятельности и определить основные направления их развития.

Разработан комплекс упражнений для развития специальной подготовки в тренировочном процессе волейболистов.

Рассмотрены научно-теоретические исследования по проблеме методики игры в волейбол. В результате этого выявлено, что 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.

Раскрыты особенности волейбола, как вида спорта. При игре в волейбол спортсмен должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие.

Техническая и тактическая подготовка юного волейболиста в соревновательной деятельности в целом в спортивных играх, имеет большое значение. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком,

находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства.

Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях.

Что касается способов взаимодействия с мячом, то здесь также свой арсенал своеобразных, характерных только для этого вида спортивной игры, двигательных действий, основная суть и направленность которых связана с поражением цели с помощью ударных или бросковых движений, выполняемых большей частью ладонной поверхностью кисти или супинированными предплечьями (передачи мяча снизу).

В процессе игры в волейбол для учащихся 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, у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств и морально-волевой подготовки.

Техническая подготовка волейболистов должна включать развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, высокоорганизованное развитие двигательных навыков. Тактическая

подготовка направлена на развитие умения играть в команде, подстраховывать друг друга, определять слабые места в обороне противника, соблюдать правила игры и придерживаться норм поведения на игровой площадке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Ю.В. Деятельность волейболистов в игровом процессе и методика ее совершенствования: Автореф. дисс...канд. пед. наук. -М., 2008. -28 с.
2. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. - Минск: Нар. света, 2009.-72 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 753 с.
4. Гаврилов, А П Методика Тренировочного Процесса И Структура Подготовительного Периода Для Занимающихся Лыжным Спортом В Условиях Вуза: Методические Указания / Гаврилов А П. - Москва: Высшая школа, 2012. - 709 с.
5. Гераськин А.А., Родионов А.В. Тренажеры для повышения эффективности тренировки волейболистов // Теория и практика физической культуры. -1997. - №10. - С.47-50.
6. Годик М.А., Айрапетянц А.Р. Содержание и организация комплексного контроля в волейболе. - М.: , 2003. -133 с.
7. Ермаков С.С. Структура основных технических приемов игры в волейбол как система ударных движений: Автореф. дисс.канд. пед. наук.М., 2001.-24 с.
8. Ермаков С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств.: Автореф. дисс.докт. пед. наук. - Киев, 2000. -47 с.
9. Жан Жак. Методика совершенствования технической подготовленности юных волейболистов: : Автореф. дисс.канд. пед. наук. - М, 2011.-24 с.
10. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. -М.: , 2000.-191 с.
11. Железняк Ю.Д., Швец К.А. Возрастные аспекты подготовленности волейболистов: Учебное пособие для студентов ИФК. -

Смоленск, 1993.-52 с.

12. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.,2011. 152 с.

13. Ивойлов А.В. Средства и методы обеспечения функциональной устойчивости движений в спортивной деятельности: Автореф. дисс... докт. пед. наук., -Малаховка, 2013. 51 с.

14. Ивойлов А.В., Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для институтов физ. культуры. -М, 2010. -230 с.

15. Королев М.Ф. Мяч над сеткой: Методика обучения юных волейболистов приему и передачам мяча в школе // Физическая культура в школе. -199. - №4. - С.33-37.

16. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. -М. 2008. -208 с.

17. Костюков Б.В., Гольцов А.П., Тарасенко А.П. Информативность и надежность тестов технической и физической подготовленности волейболистов / Точностные движения в спортивных играх. - Волгоград, 2014.-С.74-83.

18. Кочарава В.С. Основы одиночного блокирования в волейболе: Методическое письмо. -М., 2011. -57 с.

19. Крежи Б.Д. Психология в современном спорте. - М. 2013. 222 с.

20. Легоньков СВ. Взаимосвязь морфометрических особенностей юных волейболистов с овладением техническими приемами игры / Морфо-функциональные особенности юных спортсменов. - Смоленск, 2014. - С.55-57.

21. Лиепиньш Э.Э. Исследование двигательных реакций волейболистов / Проблемы психологии спорта. - М., 2010. -Вып. 1. -С 109-115.

22. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М, 2011. - 358 с.

23. Методические рекомендации по обучению и совершенствованию приема мяча с подачи / Сост. М.В. Мушнина, Е.Г. Горбачев. -М:, 2013. -

38 с.

24. Методические указания по обучению технике и тактике игры в волейбол. -Новосибирск, 2015. -23 с.

25. Мовшович А.Д. Особенности вероятностного прогнозирования и выбора решений у фехтовальщиков: Автореф. дисс.канд. пед. наук. - М., 2012.-15 с.

26. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. -М., 20. -466 с.

27. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Отв. ред. М.Я. Набатникова. - М.: , 2012. - 280 с.

28. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. -Киев: Здоровье, 2016.-336 с.

29. Полиевский С.А., Латышкевич Л.А., Романов В.А. Технические средства обучения в спортивных играх. -Киев: Здоровье, 1986. -176 с.

30. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: 2010. - 255 с.

31. Фомин Е.В. Структура специальной физической подготовленности волейболистов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - №7. - С.33-34.

32. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М. 2010.-144 с.

33. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол: Учебно-методическое пособие. -Минск: Высшая школа, 2008. -175 с.

34. Чехов О.С. Основы волейбола. М. , 2010. 182 с.

35. Янаускас П.М., Шпокас А.А. Методы определения способностей детей школьного возраста / Система отбора и спортивной ориентации юных спортсменов. - М., 2015. - С. 193-195.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Упражнения для обучения перемещениям

	Расположение занимающихся	Содержание упражнения	Методические указания
	<p style="text-align: center;">На игровой площадке в «шахматном порядке», лицом к сетке</p>	<p style="text-align: center;">Выполнение перемещений в средней и низкой игровой стойке:</p> <p style="text-align: center;">Шаг вперед, назад, вправо, влево,</p> <p style="text-align: center;">Приставной шаг вперед, назад, вправо, влево,</p> <p style="text-align: center;">Скачок вперед, назад, вправо, влево</p>	<p style="text-align: center;">Не спешить, следить, чтобы туловище оставалось наклонено вперед при перемещении назад</p>
	<p style="text-align: center;">На лицевых линиях волейбольной площадки (в несколько шеренг по 3-4-5 человек)</p>	<p style="text-align: center;">Выполнение перемещений в средней и низкой игровой стойке:</p> <p style="text-align: center;">-приставной шаг, скачок, касание пола правой рукой справа, приставной шаг, скачок, касание пола левой рукой слева с продвижением к линии атаки, приставной шаг вправо - назад, касание пола правой</p>	<p style="text-align: center;">Оставаться в игровой стойке при касании пола, не допускать выпрямления ног и наклона – смотреть на сетку.</p>

		рукой, приставной шаг влево – назад, касание пола левой рукой с продвижением к лицевой линии («зигзаг» 3 касания справа, 3 - слева)	
	На линиях атаки волейбольной площадки в шеренгах	Выполнение перемещений в средней и низкой игровой стойке: - бег к средней линии, остановиться, скачок к трехметровой, коснуться пола двумя руками (3-4 повторения)	Не наступать на среднюю линию, не касаться сетки, оставаться лицом к сетке, при перемещении назад заступать за линию атаки обеими ногами, сохраняя правильное положение туловища
	На боковой линии за 3-хметровой линией в колоннах	Выполнение (поочередно) перемещений в средней игровой стойке: - бег к средней линии, остановиться, скачок к трехметровой с продвижением вправо к другой боковой линии («зигзаг»), касаться пола двумя руками (3-4	Те же, что в упражнении 3

		повторения); то же влево	
	На боковой линии за 3-хметровой линией в колоннах	Выполнение (поочерёдно) перемещений в средней и низкой игровой стойке: - бег к лицевой линии, остановиться коснуться пола двумя руками, бег к трехметровой, коснуться пола двумя руками (3-4 повторения) («зигзаг» с продвижением вправо, затем влево)	Смотреть на сетку, не допускать наклона вместо низкой игровой стойки
	На боковой линии за 3-хметровой линией в колоннах	Выполнение (одновременно) перемещений в средней игровой стойке: - приставным шагом к противоположной боковой линии и обратно; - скрестным шагом к противоположной	Не касаться сетки, но находиться не более 30 см от неё, при перемещении в сторону не подпрыгивать; прыжок стараться выполнять вертикально вверх. Скрестный шаг выполнять ногой разноименной с направлением перемещения (при

		боковой линии и обратно; (поочерёдно): - приставны м шагом с прыжком в 4, 3 и 2 зоне. - скрестным шагом с прыжком в 4, 3 и 2 зоне;	перемещении вправо скрестный шаг выполняет левая нога перед правой)
--	--	--	--

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнения для обучения передаче сверху

	Расположение занимающихся	Содержание упражнения	Методические указания
	<p style="text-align: center;">В парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м</p>	<p style="text-align: center;">Имитация передачи сверху в средней игровой стойке.</p> <p style="text-align: center;">Руки подняты и согнуты так, чтобы кисти были на уровне лица, пальцы разведены, большие и указательные пальцы образуют треугольник, кистям придать форму чаши. Выпрямлять ноги, руки выпрямлять вверх-вперед.</p>	<p style="text-align: center;">Последовательно выпрямлять ноги, затем руки. Руки выпрямлять одновременно,</p>

	<p>То же, но расстояние 1 м.</p>	<p>Имитация передачи с неподвижным мячом.</p> <p>Один партнёр держит мяч на вытянутых руках над головой другого, который выполняет имитацию передачи как в предыдущем упражнении, но касаясь мяча фалангами пальцев. (каждый выполняет 5 – 7 касаний)</p>	<p>траектории их движения параллельны.</p>
	<p>То же, но расстояние 3 м</p>	<p>Передача в облегченных условиях.</p> <p>Один партнёр набрасывает мяч по достаточно высокой траектории точно на руки другому. (каждый выполняет 7 – 10 передач)</p>	<p>При выполнении передачи встречное движение к мячу начать до того, как мяч коснётся фаланг пальцев; мяч не задерживать; после выполнения передачи руки продолжают параллельное выпрямление вверх- вперед, затем вниз.</p>

.	<p>То же, но расстояние</p> <p>м</p>	<p>Передача после перемещения вперед.</p> <p>Один партнёр набрасывает мяч на 1-2 шага ближе, чем стоит другой, который перемещается под мяч и выполняет передачу (каждый выполняет 5 – 7 передач)</p>	
.	<p>То же</p>	<p>Передача после перемещения вправо.</p> <p>Один партнёр набрасывает мяч на 1-2 шага влево, другой - перемещается вправо под мяч и выполняет передачу (каждый выполняет 5 – 7 передач)</p>	<p>Переместиться под мяч так, чтобы он падал на лоб. Успеть остановиться перед выполнением передачи и повернуться к партнеру. После выполнения передачи возвращаться в исходное положение.</p>
.	<p>То же.</p>	<p>Передача после перемещения влево.</p> <p>Один партнёр набрасывает мяч на 1-2 шага вправо, другой - перемещается влево под мяч и выполняет передачу (каждый выполняет 5 – 7 передач)</p>	

.	То же.	<p>Передача после перемещения назад.</p> <p>Один партнёр набрасывает мяч на 1-2 шага дальше, чем стоит партнер, другой - перемещается назад под мяч и выполняет передачу (каждый выполняет 5–7 передач)</p>	
.	То же.	<p>Выполнение верхней передачи в парах.</p> <p>Оба партнера выполняют передачу, стараясь направить мяч как можно точнее партнеру и как можно дольше удерживая мяч в игре</p>	<p>После перемещений возвращаться в исходное положение, стремиться придать мячу траекторию полёта без вращения.</p>
.	В парах через сетку на расстоянии 2-3 м от неё.	<p>Выполнение верхней передачи в парах через сетку.</p> <p>Оба партнера выполняют передачу, стараясь направить мяч как можно точнее партнеру.</p>	

Упражнения для совершенствования передачи сверху

	Расположен занимающихся	Содержание упражн	Методические указ
	<p style="text-align: center;">Индивидуа</p> <p>льно:</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p>произвольно в пределах площадки (желательно лицом к сетке)</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p>произвольно у стены</p>	<p style="text-align: center;">1) Имитация и</p> <p>выполнение передачи сверху над собой на различную высоту (1 м, 3 м, 5 м)</p> <p style="text-align: center;">2) выполнение</p> <p>передачи над собой в сочетании с различными заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - посмотреть на сторону соперника; - выполнить поворот на 90°, 180°, 360° - хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной <p style="text-align: center;">Выполнение</p> <p>передач в стену в «мишень»</p> <ul style="list-style-type: none"> - в опорном и безопорном положении 	<p style="text-align: center;">Спина</p> <p>выпрямлена, движение рук и ног направлено вертикально вверх</p> <p style="text-align: center;">Варьировать</p> <p>расстояние от стены и усилие, прилагаемое к мячу, чтобы передача имела различную скорость и траекторию</p>

	<p>В парах: один у сетки, другой на задней линии лицом друг к другу на расстоянии 3 - 5 м</p>	<p>Игрок у сетки выполняет верхнюю передачу: одну близко (2-3 м от себя), другую далеко (5-6 м от себя), игрок задней линии перемещается и выполняет верхнюю передачу, возвращая мяч партнёру. (поменяться местами после 15-20 передач)</p>	<p>Перемещаться, стараясь опережать мяч, дифференцировать усилие ног и рук, чтобы придать траектории движения мяча достаточную высоту и расстояние</p>
	<p>В парах: у сетки на расстоянии 2-3 м друг от друга</p>	<p>Выполнение передачи вдоль сетки (у сетки могут выполнять передачу не больше 4-х пар, поэтому расположение пар у сетки следует чередовать)</p>	<p>Сетки не касаться, стараться посылать мяч параллельно сетке.</p>

	<p>В парах: один в 3 зоне, другой в зоне 4 или 2</p>	<p>Игрок 3 зоны выполняет одну передачу вдоль сетки, другую - на пересечении боковой и 3-х метровой линий (у сетки могут выполнять передачи не больше 4-х пар, поэтому расположение пар у сетки следует чередовать)</p>	<p>Сетки не касаться, не переходить среднюю линию, своевременно выходить под мяч, точнее направлять его в зону атаки и страховки.</p>
	<p>В тройках: двое на боковых линиях, один в центре. На тройку два мяча.</p>	<p>Игроки на боковых линиях выполняют одну передачу над собой, другую – партнёру в центр. Игрок в центре возвращает мячи передачей, выполняя поворот после каждой передачи. (после 10-15 передач центральным игроком – смена)</p>	<p>Смотреть успевают ли центральный игрок повернуться, стараться как можно дольше держать мяч в игре.</p>

	<p>В группах: за боковыми линиями 2 колонны по 2 – 5 человек напротив друг друга</p>	<p>Выполнение передачи вдоль сетки (на различное расстояние по заданию: от 3 до 7 м) - после передачи встать в конец своей колонны; - после передачи перебежать в конец противоположной команды</p>	<p>Удерживать мяч в игре как можно дольше.</p>
	<p>В четвёрках: расположить игроков в зале квадратами со стороной от 3 до 5 м</p>	<p>Передачи по часовой, затем против часовой стрелки: - одну передачу над собой, вторую – партнёру, - направлять мяч партнёру одним касанием (передачей)</p>	<p>- пока мяч «над собой», посмотреть на партнёра и выполнить поворот на 90°. - выходить под мяч, уже повернувшись лицом к партнёру, которому следует сделать передачу.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Упражнения для обучения передаче снизу

	Расположение занимающихся	Содержание упражнения	Методические указания
.	В парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м	Имитация передачи снизу в средней и низкой игровой стойке: разгибание ног, движение туловища направлено вперед	Принять игровую стойку, туловище наклонить вперед (плечи находятся на одной проекции с коленями), прямые руки вытянуть вперед, одну кисть сжать в кулак, другой обхватить его, большие пальцы – сверху. (см. рисунок).
.	В парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 1 м	Имитация передачи снизу неподвижным мячом: один партнёр держит мяч вытянутыми вперед-вниз руками, другой выполняет имитацию передачи снизу из низкой стойки, касаясь мяча предплечьями. Каждый выполняет 5 – 7 касаний.	Руки приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног.

	<p>В парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м</p>	<p>Один партнёр выполняет бросок мяча на руки партнёру, другой – подставляет под мяч предплечья и отбивает мяч за счет разгибания ног. Каждый выполняет 5 – 7 передач</p>	<p>При выполнении передачи встречное движение к мячу начинать до того, как он коснётся рук. После выполнения передачи возвращаться в игровую стойку.</p>
	<p>В парах, стоя лицом друг к другу на расстоянии 3-4 м</p>	<p>Один партнёр бросает мяч другому на 1-2 шага ближе, второй – выполняет перемещение под мяч, нижнюю передачу и возвращается на прежнее место. Каждый выполняет 5 – 7 передач.</p>	<p>При перемещении руки выполняют естественные движения как при беге, а соединять их нужно только непосредственно перед выполнением передачи</p>
	<p>То же</p>	<p>Один партнёр бросает мяч другому на 1-2 шага вправо от партнёра (влево от себя), второй – выполняет перемещение вправо под мяч, нижнюю передачу и возвращается на прежнее место. Каждый выполняет 5 – 7 передач.</p>	<p>Перед выполнением передачи переместиться под мяч</p>

.	То же	Один партнёр бросает мяч другому на 1-2 шага влево от партнера (вправо от себя), второй – выполняет перемещение под мяч, нижнюю передачу и возвращается на прежнее место. Каждый выполняет 5 – 7 передач.	так, чтобы линия плеч составляла перпендикуляр с траекторией полёта мяча.
.	То же	Один партнёр бросает мяч другому на 1-2 шага дальше, чем находится партнер, второй – выполняет перемещение назад, нижнюю передачу и возвращается на прежнее место. Каждый выполняет 5 – 7 передач	Следить, чтобы при перемещении сохранялась игровая стойка: туловище наклонено вперед
.	То же	Выполнение передачи снизу в парах на различном расстоянии (3,5,8 м), вдоль сетки, от задней линии к сетке, через сетку.	«Передача снизу осуществляется ногами», руки «подставляют» под мяч, но не «отбивают» ими его.

Упражнения для совершенствования нижней передачи

	Расположение занимающихся	Содержание упражнения	Методические указания
	<p style="text-align: center;">Индивидуально:</p> <p style="text-align: center;">- произвольно в пределах площадки (желательно лицом к сетке)</p> <p style="text-align: center;">- произвольно у стены</p>	<p style="text-align: center;">1) Имитация и выполнение передачи снизу над собой на различную высоту (1 м, 3 м, 5 м)</p> <p style="text-align: center;">2) выполнение передачи над собой в сочетании с различными заданиями:</p> <p style="text-align: center;">- посмотреть на сторону соперника;</p> <p style="text-align: center;">- выполнить поворот на 90°, 180°, 360°</p> <p style="text-align: center;">Выполнение передач в стену в «мишень»</p>	<p style="text-align: center;">Спина выпрямлена, руки держать на уровне плеч (под прямым углом к туловищу), движение рук и ног направлено вертикально вверх</p> <p style="text-align: center;">После выполнения передачи возвращаться в исходное положение и начинать встречное движение к мячу до соприкосновения с ним.</p>
	<p style="text-align: center;">В парах:</p> <p style="text-align: center;">один у сетки, другой на задней линии лицом друг к другу на</p>	<p style="text-align: center;">Игрок у сетки выполняет передачи сверху: одну близко (2-3 м от себя), другую далеко (5-6 м от себя),</p>	<p style="text-align: center;">Перемещаться, стараясь опережать мяч, дифференцировать усилие ног и рук,</p>

	<p>расстоянии 3 - 5 м</p>	<p>игрок задней линии перемещается и выполняет передачи снизу, возвращая мяч партнёру. (поменяться местами после 15-20 передач)</p>	<p>чтобы придать траектории движения мяча достаточную высоту и расстояние</p>
.	<p>В группе: по одному игроку в зонах 2,3, 4,5,6, в зоне 1 остальные занимающиеся (не более 5) в колонне друг за другом.</p>	<p>Игроки у сетки одновременно выполняют верхнюю передачу (можно применить и передачи снизу), направляя мячи перед собой: из зоны 2 в зону 5, из 3 – в 6, из 4 – в 5. Игроки на задней линии возвращают мячи к сетке, выполняя передачи снизу, и перемещаются: из зоны 1 в 6, из 6 – в 5, из 5 в конец колонны в 1 зону.</p>	<p>Точнее выходить под мяч для приёма, ориентироваться относительно партнёров (снизить или поднять траекторию передачи, ускорить перемещение, или задержаться в зоне приёма) Менять игроков у сетки. Обеспечить мячами игроков у сетки, чтобы не останавливать выполнение упражнения при потере игрового мяча.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Упражнения для обучения прямой верхней и нижней подаче

	Расположение занимающихся	Содержание упражнения	Методические указания
	В парах через сетку на 3-метровых линиях	Имитация подачи. Принять исходное положение: (для правой) левая нога впереди, левая рука выведена вперед ладонью вверх. Правая рука поднята (для выполнения верхней подачи) или отведена вниз-назад (для выполнения нижней подачи). Выполнить имитацию подброса мяча, одновременно перенести вес тела на переднюю ногу и выполнить замах (при выполнении верхней подачи прогнуться) и имитацию удара.	При обучении нижней подаче – туловище наклонить чуть вперед.
	То же	Выполнить подброс мяча вертикально вверх. (для выполнения нижней	Ладонь «смотрит» точно вверх. При правильно выполненном подбросе

		<p>подачи – на высоту своего роста, для выполнения верхней подачи – не ниже, чем на высоту поднятой руки)</p> <p>Каждый выполняет не меньше 5 раз.</p>	<p>мяч должен упасть возле левой ноги с внутренней стороны</p>
.	То же	<p>Бросок мяча правой (для правшей) рукой (из-за головы - при обучении верхней подаче, снизу вверх-вперед – при обучении нижней подаче). Каждый выполняет 5 раз.</p>	<p>Локоть выпрямлен, амплитуда движения руки максимальная</p>
.	То же	<p>Удар по мячу (в пол - при обучении верхней подаче, снизу вверх - при обучении нижней подаче). Каждый выполняет 5 раз.</p>	<p>Попадать по центру мяча.</p>
.	То же (при обучении верхней подаче)	<p>Выполнить подброс, захватить мяч двумя выпрямленными руками</p>	<p>Определить наиболее удобное положение для нанесения удара по</p>

		вверху-вперед. 5 раз.	мячу.
.	То же	Выполнение подачи в облегченных условиях (3 – 6 метров от сетки)	Подачу выполнять только после команды учителя.
.	За лицевой линией волейбольной площадки.	Выполнение подачи в игровых условиях (9 метров от сетки)	

Упражнения для совершенствования подачи

	Расположен занимающихся	Содержание упражн	Методические указ
.	5-6 м от стены	Подача в стену (в «мишень» на высоте не ниже 2,5 м)	Следить за точностью подброса, направленностью удара. Постепенно увеличивать амплитуду замаха и силу удара.
.	За лицевой линией	Выполнение подачи в заданную зону (4,5,6,1,2)	Дифференцирова ть силу удара для выполнения силовой и укороченной подачи.
.	То же	Подача в цель (стул, скамейка, мат и т.п.)	Выбирать оптимальное положение для выполнения подачи в заданную цель.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Упражнения для совершенствования нападающего удара

Расположение занимающихся	Содержание упражнения	Методические указания
Пасующие в зонах 3, нападающие в колоннах в зонах 4	Выполнение нападающего удара из зоны 4 с передачи пасующего из зоны 3 в - 5 зону - 6 зону - 1 зону Менять пасующих после 10-15 атак	Разбег начинать, когда мяч отрывается от рук пасующего. Выпрыгивать так, чтобы мяч был вверху-вперед. При ударе стараться локоть оставлять выше, а кисть «закрывать», направляя мяч в указанные зоны.
Нападающие во 2 зонах с обеих сторон площадки в колоннах, пасующие в 3 зонах	Выполнение нападающего удара из зоны 2 с передачи пасующего из зоны 3 в - 5 зону - 6 зону - 1 зону Менять пасующих после 10-15 атак	Те же Напоминать о том, что после выполнения удара следует перемещаться по залу, оставаясь лицом к сетке, чтобы избежать неожиданных ударов мячом
Нападающий в 5 зоне (остальные за	Поочередное выполнение нападающего удара с	Не наступать на линию атаки. Передачу для удара делать выше

	площадкой), пасующий в 3 зоне	задней линии (из 5,6 зоны)	и стараться направлять её вдоль сетки на уровне 3-х метров от нее.
--	-------------------------------------	-------------------------------	---