

Федеральное агентство по образованию  
ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-  
педагогический университет»  
Учреждение Российской академии образования  
«Уральское отделение»  
Академия профессионального образования

**Т. В. Мягкоступова, Л. И. Логинова,  
О. Л. Жукова**

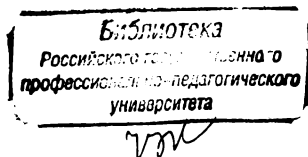
**ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Учебное пособие

*Рекомендовано научно-экспертным советом Учреждения  
Российской академии образования «Уральское отделение»  
в качестве учебного пособия*

Екатеринбург  
2009

УДК 796.325(075.8)  
ББК Ч515.69я73–1  
М 99



**Мягкоступова Т. В.** Волейбол в системе профессиональной подготовки студентов вузов [Текст]: учеб. пособие / Т. В. Мягкоступова, Л. И. Логинова, О. Л. Жукова. Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2009. 117 с.

ISBN 978-5-8050-0338-8

Представлены разделы обучения основам техники и тактики игры в волейбол, рассмотрены методика обучения игре, методические основы обучения правилам игры, организация соревнований и судейства, а также нетрадиционные технологии подготовки волейболистов.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений, преподавателей физической культуры, тренеров по волейболу.

Рецензенты: канд. пед. наук, доц. С. А. Марчук (ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»); канд. пед. наук, доц. Н. И. Шумкова (ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»)

ISBN 978-5-8050-0338-8

- © ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2009
- © Мягкоступова Т. В., Логинова Л. И., Жукова О. Л., 2009

## Оглавление

Введение .....	5
Глава 1. Краткий обзор эволюции игры в волейбол.....	7
Вопросы для самоконтроля.....	9
Глава 2. Основы техники игры .....	10
2.1. Техника стоек и перемещений.....	11
2.2. Верхняя передача мяча.....	12
2.3. Нижняя передача мяча.....	13
2.4. Подача .....	14
2.5. Прямой нападающий удар .....	16
2.6. Блокирование.....	17
Вопросы для самоконтроля.....	19
Глава 3. Методика обучения игре в волейбол.....	20
3.1. Средства обучения .....	20
3.2. Методы обучения .....	21
3.3. Обучение технике игры.....	22
3.4. Инструкция по технике безопасности при занятиях волей- болом .....	29
Вопросы для самоконтроля.....	30
Глава 4. Основы тактики игры.....	31
4.1. Тактика нападения .....	32
4.2. Тактика защиты .....	33
Вопросы для самоконтроля.....	34
Глава 5. Методические основы обучения правилам игры в волей- бол .....	35
5.1. Сооружения и оборудование .....	35
5.2. Участники .....	40
5.3. Игровой формат.....	43
5.4. Игровые действия.....	47
5.5. Перерывы и задержки в игре .....	55
5.6. Игрок либеро .....	57
5.7. Поведение участников.....	58

5.8. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.....	60
Вопросы для самоконтроля.....	66
Глава 6. Организация и проведение соревнований.....	70
6.1. Виды соревнований.....	70
6.2. Способы проведения соревнований.....	72
6.3. Положение о соревнованиях.....	76
6.4. Советы начинающему судье.....	77
Вопросы для самоконтроля.....	79
Глава 7. Нетрадиционные технологии в подготовке волейболистов.....	80
7.1. Утренний комплекс.....	82
7.2. Вечерний комплекс.....	88
Вопросы для самоконтроля.....	92
Заключение.....	93
Библиографический список.....	94
Приложение 1. Примеры конспектов уроков.....	96
Приложение 2. Заповеди волейболиста.....	112
Приложение 3. Заявка.....	115
Приложение 4. Протокол по волейболу.....	116

## Введение

Физическая культура является обязательным разделом гуманитарного компонента образования и направлена на всестороннее развитие личности обучающегося, формирование у него устойчивой мотивации и потребности в здоровом образе жизни, физическом совершенствовании, приобретении знаний и умений по использованию средств и методов физической культуры для повышения умственной и физической работоспособности в трудовой деятельности.

Волейбол является средством многогранной подготовки студентов вузов и благоприятствует повышению эмоционального фона и качества физической подготовки обучающихся во время занятий физическим воспитанием.

Как прикладной вид спорта при подготовке спортсменов других специализаций волейбол способствует развитию физических качеств, умений мгновенно ориентироваться в сложных, быстро меняющихся ситуациях, выбирать оптимальное решение, а также взаимопомощи и умения плодотворно общаться с партнерами, соперниками и арбитрами. Занятия волейболом помогают молодежи ориентироваться и самосовершенствоваться в новых социальных условиях.

Кроме того, волейбол является базовой дисциплиной учебного плана по специальности «Физическая культура».

Однако отсутствие учебного пособия для системы организационно-педагогической подготовки студентов затрудняет успешное решение задач обучения по всем разделам игры, получившей широкую популярность и признание. Вот почему выбор темы авторами работы не случаен. Актуальность учебного пособия заключается в том, что оно является основным учебным материалом по волейболу для студентов в системе профессиональной подготовки, а также будет востребовано учителями физической культуры образовательных учреждений.

Содержание пособия разбито на главы, что обеспечивает стройную систему подготовки студентов.

В первой главе «Краткий обзор эволюции игры в волейбол» рассматривается зарождение волейбола, его становление и развитие в мире, России, Екатеринбурге.

Вторая глава посвящается рассмотрению основ техники игры.

В третьей главе «Методика обучения игре в волейбол» последовательно рассмотрены средства и методы обучения, представлены упражнения по овладению отдельными приемами игры с постепенным нарастанием их сложности и приближением к обучению в игровых условиях. Помимо упражнений даются советы занимающимся, раскрываются требования техники безопасности на уроках.

В четвертой главе последовательно излагаются основы тактики игры.

Пятая глава посвящена методическим основам обучения правилам игры. Это имеет особое значение в подготовке студентов к судейству игры – одному из трудноусваиваемых разделов программного материала.

В шестой главе «Организация и проведение соревнований» освещаются виды соревнований, способы их проведения, рассматривается положение о соревнованиях, даются советы начинающим судьям.

В седьмой главе рассмотрены нетрадиционные технологии подготовки волейболистов как эффективное средство восстановления, представлены комплексы асан йоги для поднятия тонуса и расслабления.

В прил. 1 приведены примеры конспектов уроков по волейболу.

В прил. 2 включены заповеди волейболиста. Этот комплекс содержит много полезного для игроков, как начинающих, так и имеющих определенный стаж. Заповеди представляют значительный интерес в разделах технико-тактической и психологической подготовки, содержат основы подготовки к соревнованиям, раскрывают поведение игрока на площадке при выполнении игровых действий, его взаимоотношения с партнерами и соперником.

В прил. 3 и 4 представлена основная документация для проведения соревнований по волейболу: образцы заявки, протокола игры.

## Глава 1

### КРАТКИЙ ОБЗОР ЭВОЛЮЦИИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Предшественники его упоминаются еще в хрониках римских летописцев третьего века до нашей эры. В них описывается игра, в которой по мячу, подвешенному на веревке, били кулаками.

В исторических описаниях 1500 г. говорится об игре на площадке 90×20 м, разделенной невысокой каменной стенкой, в которой состязаются две команды по 4–6 человек, переправляя мяч друг другу ударами кулаков. Со временем в правила игры вносятся изменения: устанавливается размер площадки 50×20 м, вместо стены на столбах натягивается веревка на высоте 2 м, между столбами проводится средняя линия. Строго определяют и состав команды – 5 человек (по двое впереди и сзади, один в центре). Мяч перебивали кулаком или предплечьем, причем уже оговаривали три касания мяча.

Официальной датой рождения волейбола считается 1895 г., когда Вильям Дж. Морган, преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан в городе Холиоке (штат Массачусетс, США) в спортивном зале подвесил теннисную сетку на высоте 197 см и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через нее баскетбольную камеру. Морган назвал новую игру «минтонет». Год спустя на конференции колледжей Ассоциации молодых христиан в Спрингфилде по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда игра получила новое название – «волейбол» (в переводе с англ. – «летающий мяч»). А в 1897 г. в США были опубликованы первые правила волейбола. В начале XX столетия «летающий мяч» появился в Канаде, Японии, на Филиппинах, в Бирме, Индии, Мексике. В годы Первой мировой войны волейбол начал распространяться в странах Европы, в том числе в России. В нашей стране в волейбол начали играть в Нижнем Новгороде, Казани, Хабаровске, Владивостоке, позже – в Москве.

Официальной датой рождения волейбола в СССР принято считать 28 июля 1923 г., когда при официальном судействе в Москве состоялся

товарищеский матч волейболистов Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школы кинематографии.

В 1947 г. в Париже была образована Международная федерация волейбола (ФИВБ).

В 1957 г. на 53-й сессии Международного олимпийского комитета (МОК) волейбол был объявлен олимпийским видом спорта. На 58-й сессии МОК было принято решение провести XVIII Олимпийские игры в Токио, и в программу впервые (в 1964 г.) был включен волейбол.

Всесоюзная секция волейбола (впоследствии Федерация волейбола СССР) была принята в ФИВБ год спустя, а Всероссийская федерация волейбола – член ФИВБ с 1992 г. В настоящее время ФИВБ объединяет 218 национальных федераций и по числу своих членов является самой большой спортивной организацией в мире.

Во всем мире признан авторитет наших тренеров Г. Ахвледиани, Ю. Клещева, Н. Карполя, В. Платонова, А. Якушева.

История развития волейбола в Екатеринбурге связана с командами «Уралочка» и «Локомотив – Изумруд».

Женская волейбольная команда «Уралочка» была создана в 1966 г. заслуженным тренером РСФСР А. В. Кильчевским. В первом ее составе выступали Р. Кирдяшкина, М. Петрова, Р. Салихова, Г. Дуванова, Т. Шмырко, Г. Толстова, Н. Курносова, Т. Наумова, В. Кулешова, В. Олейник.

Заслуженный тренер СССР и России Николай Васильевич Карполь, тренирующий команду с 1969 г., дважды признавался ФИВБ лучшим тренером мира. Спортсменки «Уралочки»: Р. Салихова, Е. Андрюк, Е. Ахаминова, Л. Логинова, И. Макогонова, С. Никишина (Куньшева), Н. Радзевич, Н. Разумова, О. Соловова, Е. Волкова, И. Смирнова, И. Пархомчук (Кириллова), В. Огиенко, М. Никулина, С. Корытова – завоевали 15 медалей чемпионки Олимпийских игр; неоднократно побеждали на чемпионатах мира, Европы и в других крупнейших международных соревнованиях.

«Уралочка» – чемпион СССР 1978–1982, 1986–1991 гг.; чемпион России 1992–2005 гг.; обладатель Кубка европейских чемпионов 1981–1983, 1987, 1989, 1990, 1994, 1995 гг.

В 1989 и 1990 гг. ФИВБ назвала волейболисток «Уралочки» В. Огиенко и И. Кириллову лучшими игроками мира. В 1997 и 1998 гг. лучшими игроками Европы были признаны Е. Година и Е. Артамонова.



Мужская волейбольная команда «*Локомотив*» («Уралэнерго-маш», «УЭМ – Изумруд») была организована на Свердловском железнодорожном узле в 1945 г. В нынешнем виде клуб создан в январе 1974 г. на базе ПО «Турбомоторный завод». Высшие достижения команды «*Локомотив – Изумруд*»: участник Лиги чемпионов 2000 и 2002 гг.; серебряный призер Кубка топ-команд (2001); серебряный призер Кубка вызова (2008); чемпион России (1999); 3-кратный обладатель Кубка России (1999–2001).

Существует также еще одна разновидность игры – бич-волей (волейбол на песке, пляжный волейбол). В волейбол на песке в 1920–30-е гг. играли в Болгарии, Латвии, СССР, США, Франции, Чехословакии. Бич-волей с двумя игроками на площадке появился в США в 1930 г. В конце XX в. бич-волей получил очень широкое распространение в мире и в 1993 г. на сессии МОК в Монте-Карло был признан олимпийским видом спорта.

В конце 2000 г. Международная федерация волейбола подвела итоги конкурса «Лучшие XX в.». В номинации «Лучший игрок» специальными наградами были отмечены Инна Рыскаль и Константин Рева, а в номинации «Лучший тренер» – Гиви Ахвледиани и Вячеслав Платонов.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Расскажите о самых ранних упоминаниях об играх – предшественницах современного волейбола.
2. Назовите официальную дату рождения волейбола и его автора.
3. Что считают официальной датой рождения волейбола в нашей стране?
4. Где, в каком году была образована Международная федерация волейбола (ФИВБ)?
5. В каком году волейбол был объявлен олимпийским видом спорта?
6. Назовите тренеров, игроков СССР, России с мировым именем.
7. Расскажите о достижениях екатеринбургских команд.
8. Расскажите о пляжном волейболе.

## Глава 2

### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Чтобы добиться успеха в волейболе, необходимо прежде всего в совершенстве овладеть техникой игры.

*Техника игры* рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судей и тем самым непосредственно влияет на результат.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

*Технический прием* – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

*Разновидности техники* детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием, и т. д.

*Варианты техники* – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть *фазами*.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема.

Основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В *подготовительной фазе* действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В *основной (рабочей) фазе* действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В *заключительной фазе* выполнение технического приема завершается, и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др.). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

Основные технические приемы волейбола следующие: стойки, перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием имеет несколько способов выполнения. Мастерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

## 2.1. Техника стоек и перемещений

Несмотря на небольшие размеры волейбольной площадки, во время игры волейболист почти не находится в статическом положении. Существенное место в действиях игроков занимают перемещения. *Перемещениями* называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если он будет находиться в удобном исходном положении. Такие исходные положения называют *стойками*. Наиболее удобное исходное положение волейболиста – слегка согнутые ноги, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище слегка наклонено вперед, руки на уровне пояса. Высота стойки определяется степенью сгибания ног в коленных суставах. В зависимости от угла сгибания

ног различаются *высокая, средняя и низкая* стойки. Например, для выполнения передачи игрок принимает среднюю стойку, перед выполнением нападающего удара – высокую, а при игре в защите – низкую.

Перемещение осуществляется обычным, приставным и двойным шагом, бегом, скачками, прыжками и их сочетаниями.

*Приставные шаги* выполняются вправо, влево. Начинается движение с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения, другая приставляется на ширине плеч, общий центр тяжести (ОЦТ) перемещается параллельно полу. Приставные шаги применяются для перемещения на небольшое расстояние, а также когда у игрока имеется достаточно времени.

*Двойной шаг* применяется при перемещениях в сторону. Начинается движение с дальней по направлению движения ноги – первый шаг скрестный, второй приставной, создавая стопорящий момент, игрок принимает стойку, готовясь к приему, передаче мяча или блокированию.

*Бег* применяется в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние (например, когда мяч уходит за пределы площадки). Особенность бега заключается в том, что необходимо с места развить большую скорость и уметь остановиться после быстрого перемещения, чтобы хорошо выполнить технический прием.

## 2.2. Верхняя передача мяча

Данный прием является основным при организации атакующих действий. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме проводится на всех последующих. Качество передачи зависит от своевременного выхода к мячу и принятия устойчивого исходного положения. При этом ноги согнуты, кисти рук над головой, ладони повернуты внутрь, пальцы немного согнуты и слегка напряжены. Передача начинается с одновременным разгибанием ног и рук. В момент передачи пальцы плотно обхватывают мяч, придавая ему скорость и направление.

*Верхняя передача за голову* (назад) предназначается главным образом для выполнения скрытной передачи. Выполняется она из положения, в котором одну ногу ставят впереди другой. В исходном положении кисти находятся вверху над головой. В ударном движении первоначально разгибают ноги в коленях. Одновременно игрок прогибается в грудном и поясничном отделах. Затем включают в работу

руки: их полностью разгибают в локтях строго вверх. Необходимый угол взлета в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогиба, а не движениями рук.

**Ошибки при выполнении верхней передачи:** передача выполняется на прямых ногах – игрок не принял основной стойки; передача выполняется от груди или живота – низкое положение рук; мяч касается ладоней – расслабленные пальцы рук; мяч находится между руками – широко расставлены кисти; передача выполняется сбоку или из-за головы – неправильный выход на мяч.

### 2.3. Нижняя передача мяча

Нижняя передача применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя, или у самой сетки, или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке.

Игрок выходит к месту встречи с мячом, располагаясь для приема на линии полета мяча, лицом к нему. Туловище находится в положении приседа, необходимого для понижения центра тяжести тела и придания ему устойчивости. Ноги согнуты, одна нога впереди, опора на всю ступню, вес тела на передней части стопы. Плечи поданы вперед, спина круглая. Руки выпрямлены, кисти сомкнуты в «замок» способом «ладонь в ладонь» или «кулак в кулак».

В момент приема мяча руки выпрямлены в локтевых суставах, развернуты немного наружу, предплечья образуют единую площадь, кисти сомкнуты, слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. Ноги выпрямляются, туловище подается вперед-вверх. В приеме участвуют мышцы всего тела.

**Нижняя передача за голову** (назад) применяется при игре у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к уходящему мячу, находясь спиной к сетке. Выполняется она из положения, в котором одну ногу ставят впереди другой. В момент соприкосновения с мячом прямые руки находятся на уровне груди. В ударном движении первоначально разгибают ноги в коленях. Одновременно игрок прогибается в грудном и поясничном отделах. Руки поднимаются чуть выше уровня плеча. Необходимый угол взлета в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогиба.

**Ошибки при выполнении нижней передачи:** игрок не успевает принять стойку; при приеме мяча сбоку не разворачивает плоскость приема рук перпендикулярно полету мяча; падение предшествует выполнению передачи (корпус наклонен вперед, руки согнуты в локтях); при приеме снизу двумя руками мяч попадает на кисти рук, а не на предплечья; неправильно сомкнуты кисти.

## 2.4. Подача

*Подача* – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. В современном волейболе подача используется как мощное средство нападения.

Несмотря на различия в технике отдельных способов подач, движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагаются примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до  $45^\circ$ , левое плечо находится впереди правого (это играет существенную роль в последующем ударном движении). При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних – расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи – *подбрасывание мяча*, оно во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу вверх должна быть как можно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях должна быть параллельна опоре;
- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости; это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад.

Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу – проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящую сзади – несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги: разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем в работу включают правую руку: маховым движением выводят ее к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу – проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры.

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше двигался вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать его от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Рука во время удара прямая.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча игрок следит, чтобы глаза, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям.

**Нижняя прямая подача.** Это основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Больших трудностей в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно. При обучении занимающиеся быстро достигают высокой степени совершенства в нижних подачах, уверенно применяя их в игре.

Игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч впереди на высоту 0,5 м выше вытянутой руки. Замах выполняют назад-вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением напряженной ладонью выпрямленной руки сзади-вниз-вперед на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу, после удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. Игрок после удара делает правой ногой шаг на площадку.

Нижняя прямая подача представляет собой своеобразный этап в овладении навыками игры в волейбол, так как в игре обычно применяется верхняя подача.

**Верхняя прямая подача.** Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1 м выше вытянутой руки. Замах выполняют вверх-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте назад. Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя. Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх.

**Верхняя прямая подача в прыжке с разбега.** Исходное положение игрока – в 3–5 м от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обеими руками чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3–5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх-вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной в лучезапястном суставе кистью (мяч планирует при ускоренном ударе или траектория его полета укорачивается при ударе с тормозящим эффектом).

**Ошибки при выполнении подачи:** неправильное исходное положение (прямые ноги, туловище наклонено вперед, впереди стоит нога, одноименная бьющей руке); неправильное подбрасывание мяча (за голову, в сторону или далеко от игрока).

## 2.5. Прямой нападающий удар

Этот сложный технический прием состоит из разбега, прыжка и замаха, удара по мячу и приземления. Как правило, нападающие удары выполняются с разбега, редко с места.

В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем (*стопорящем*) шаге игрок выставляет ногу, одноименную бьющей руке, впе-



ред, руки отводит назад, затем быстро приставляет вторую ногу чуть вперед. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади-вперед-вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх-назад, прогибается в грудном и поясничном отделах, ноги слегка сгибает в коленных суставах, правое плечо отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, – вверх и в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе. Удар начинается с энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляется, одновременно начинается движение руки, плечо, предплечье и кисть начинают движение последовательно. Во время удара кисть напрягается, в момент касания мяча работает наиболее активно. После удара игрок мягко приземляется на согнутые ноги.

**Ошибки при выполнении нападающего удара:** неправильное выполнение стопорящего шага; после разбега прыжок выполняется не вверх, а вперед, что влечет за собой переход средней линии или касание сетки; ранний выход для нападающего удара; недостаточно активная работа рук при прыжке; выход на удар боком к сетке; выполнение удара по мячу согнутой в локте рукой; удар расслабленной кистью; приземление на прямые ноги.

## 2.6. Блокирование

Блокированию принадлежит ведущее место среди приемов защиты. Техника блокирования внешне несложна. Обучение блокированию начинается после обучения нападающему удару. Эти два технических приема совершенствуются одновременно.

**Блок** – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги находятся на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью. Игрок перемещается к предполагаемому месту встречи с мячом на расстоянии 2–3 м приставными шагами, более 3 м – обычным бегом, поворачиваясь затем к сетке лицом.

Последний шаг выполняют как напрыгивающий и *стопорящий* (по типу разбега к нападающему удару). Стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения бегом игрок предварительно поворачивается к сетке, а затем выполняет стопорящее движение. Другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает, несколько опускает локти. Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки перед собой над сеткой так, чтобы они остались согнутыми в локтях. Предплечья имеют небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены и оптимально напряжены, ладони параллельны сетке. При блоке у края сетки ладонь одной руки, ближней к краю сетки, повернута под углом; это также относится к блокированию ударов с переводом. При приближении мяча руки разгибаются в локтевых суставах и двигаются вперед-вверх. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед-вниз. В момент касания мяча кисти должны быть на таком расстоянии, чтобы между ними не прошел мяч. При ударе по мячу кисти амортизируют удар и направляют мяч вперед-вниз, на сторону противника. После завершения блока кисти поднимают вверх, игрок опускается и приземляется на согнутые ноги, опуская руки между сеткой и туловищем (не через стороны).

Важным элементом блока является выбор места и времени для прыжка и постановки рук над сеткой. При выполнении блока против нападающего удара место выбирают так, чтобы блокирующий располагался на воображаемом продолжении линии разбега нападающего игрока. Блокирование нападающих ударов с переводом, как правило, осуществляют при групповом блоке; в этом случае место для прыжка выбирает игрок, блокирующий удар по ходу, а другой игрок «пристраивается» к нему.

Выбор момента прыжка блокирующего игрока определяется действиями нападающего игрока.

**Ошибки при выполнении блокирования:** несвоевременное перемещение к месту блокирования; прыжок выполняется вперед или в сторону; блокирующий касается мяча раньше нападающего на стороне противника; блокирующий прыгает далеко от сетки; руки блокирующего расставлены; при приземлении руки опускаются через стороны.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Дайте определение понятий «техника игры», «технический прием», «варианты техники».
2. Из каких фаз состоит технический прием?
3. Дайте классификацию техники игры.
4. Опишите технику стоек и перемещений, назовите ошибки при их выполнении.
5. Опишите технику верхней передачи двумя руками, назовите ошибки при ее выполнении.
6. Опишите технику нижней передачи двумя руками, назовите ошибки при ее выполнении.
7. Опишите технику верхней прямой подачи, назовите ошибки при ее выполнении.
8. Опишите технику прямого нападающего удара, назовите ошибки при его выполнении.
9. Опишите технику блокирования, назовите ошибки при его выполнении.

## Глава 3

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

### 3.1. Средства обучения

Основным средством обучения волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные (или соревновательные) и вспомогательные (или тренировочные).

*Тренировочные упражнения* призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из общеразвивающих и специальных.

*Общеразвивающие* упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

*Специальные* делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча.

*Соревновательные упражнения* отражают специфику волейбола как вида спорта. Технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий).

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки (виды подготовки): общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, интегральную (целостно-игровую). В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки

тесно связаны с упражнениями других видов. Например, учащийся не может хорошо выполнить упражнение по технике атакующего удара при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств. В этом случае окажутся более полезными специальные (подготовительные) упражнения, нежели увеличение количества повторений нападающего удара.

Эффективность средств обучения волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме того, следует учитывать, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

### **3.2. Методы обучения**

Качественному освоению техники содействует применение различных методов и методических приемов. Поэтапное изучение элементов техники способствует прочному овладению игровыми приемами. На первом этапе главное – это ознакомление с разучиваемым приемом. Оно осуществляется следующими методами:

1. *Показ*. Он должен быть образцовым и дополняться демонстрацией наглядных пособий (видеоматериалов, схем, макетов площадки и т. д.).

2. *Объяснение.* Оно должно быть кратким, образным и понятным для занимающихся. Обычно показ чередуется с объяснением.

На втором этапе главное – это изучение приема в упрощенных условиях. К наиболее эффективным методам изучения приема можно отнести:

- *Метод целостного обучения.* Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка. Обычно этот метод используется при разучивании технических приемов, несложных по структуре.

- *Метод расчлененного обучения.* С целью создания облегченных условий при разучивании сложных игровых приемов последние делят на части или фазы и отрабатывают раздельно. По мере формирования прочного навыка при выполнении частей игрового приема их объединяют и продолжают совершенствовать игровой прием в целом. Например, при обучении подаче вначале многократно подбрасывают мяч вверх, затем обучают ударному движению по мячу, а уж потом приступают к подаче мяча в целом.

- *Повторный метод.* Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) для формирования гибкого навыка.

- *Сопряженный метод.* Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки.

- *Игровой метод.* Обучение происходит в процессе подвижных игр и выполнения специальных упражнений.

- *Соревновательный метод.* Упражнения выполняются с предельной быстротой в условиях соревнования.

### 3.3. Обучение технике игры

Техническая подготовка направлена на обучение технике движений и ее совершенствование. Чтобы создать наиболее благоприятные условия для изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.

3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

### **Обучение стойкам и перемещениям**

Обучение ведется во фронтальном построении (2–4 шеренги). Вначале преподаватель объясняет и показывает положение рук, ног, туловища при различных стойках и перемещениях. По сигналу (зрительному или слуховому) во время перемещения занимающиеся принимают определенную стойку. Аналогично происходит смена способа перемещения.

*Упражнения для обучения стойкам и перемещениям:*

1. Передвижение в основной стойке приставными шагами вправо, влево.

2. Перемещение вперед, назад. Звуковыми сигналами воспроизводится ритм двух шагов.

3. Скачки вперед, назад.

4. Остановка шагом, скачком. Все упражнения выполняются медленно с применением зрительных и звуковых ориентиров. Для более эффективного изучения применяются упражнения с ловлей и бросками набивных или баскетбольных мячей во время перемещений различными способами и после них.

5. Перемещение в колонне по периметру волейбольной площадки приставными шагами: 4 шага правым боком вперед, 4 шага левым боком вперед т. д. Чем ниже стойка и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

6. Перемещение каким-либо способом, по сигналу – ускорение.

7. То же, но после сигнала – имитация технического приема верхней или нижней передач.

8. Перемещение из-за лицевой линии к сетке различными способами с последовательной имитацией приема мяча, передачи, нападающего удара, страховки, блокирования при продвижении вдоль сетки.

Для лучшего усвоения техники выполнения стоек и перемещений рекомендуем использовать различные *подвижные игры*:

- Игра в пятнашки в пределах волейбольной площадки. Все игроки перемещаются, находясь в средней (низкой) стойке.

• «Зоркий глаз». Во время перемещений по зрительному сигналу игроки выполняют заранее обусловленные действия. Например, рука поднята вверх – выполнить выпад вперед и принять низкую стойку; подняты вверх обе руки – выполнить двойной шаг влево, принять среднюю стойку и проимитировать передачу двумя руками сверху и т. д.

• «Падающая палка». Игроки строятся в круг диаметром 6–7 м, рассчитываются по порядку. В центре находится водящий, придерживающий сверху стоящую палку. Он называет номер какого-либо игрока и отпускает палку. Вызванный игрок должен подхватить палку до падения. Если успел – встает на свое место, если нет – заменяет водящего. Постепенно диаметр круга увеличивают. Условия можно усложнить – использовать вместо палки мяч и проводить игру «Падающий мяч».

• «День и ночь». Две команды, которые условно называют «День» и «Ночь», становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Преподаватель располагается сбоку от них и называет одну из команд: «День» или «Ночь». Названная команда убегает за лицевую линию площадки, а игроки другой команды стремятся поймать убегающих. Названия команд чередуют в произвольном порядке. Побеждает команда, поймавшая больше игроков. Варианты: играющие стоят не спиной друг к другу, а боком, лицом или сидят, лежат.

### **Обучение передачам мяча двумя руками сверху и снизу**

В процессе обучения используются следующие упражнения:

1. Принятие занимающимися основной стойки с последующей имитацией приема. Это же упражнение, но после перемещений вправо, влево, вперед, назад. Обращать особое внимание на правильность постановки ног, степень их сгибания, положение туловища и ног.

2. Выбрасывание мяча партнеру из основной стойки.

3. Упражнения в парах. Выполнение передачи партнеру после подбрасывания мяча над собой. То же, но передача с точного набрасывания партнера.

4. То же, но с неточного набрасывания.

5. Встречная передача мяча в парах.

6. Передача партнеру после передачи над собой.

7. Многократные передачи над собой на месте и в движении.

8. Передача мяча в парах с перемещением приставными шагами.



9. Занимающиеся перемещаются по кругу, преподаватель находится в центре, поочередно передает им мяч, возвращение мяча выполняется точной передачей сверху.

10. Встречные передачи мяча в колоннах с уходом в конец своей колонны.

11. То же, но с уходом под сеткой в конец встречной колонны.

12. В колоннах передача через сетку на различную высоту. Необходимо быстро принимать удобную стойку.

13. Игроки располагаются в колоннах в зонах 2 и 4. Выполняется передача из зоны 2 в зону 4 и обратно. Игрок, выполнивший передачу, убегает в конец встречной колонны.

14. Игроки располагаются в колонне в зоне 6 и по одному в зонах 2 и 4. Из зоны 6 мяч передается в зону 2, из зоны 2 – в зону 4, а оттуда – в зону 6. Игроки перемещаются вслед за мячом.

15. Игроки располагаются в колонне в зоне 2 на линии нападения, три игрока с мячом – на противоположной стороне на линии нападения в зонах 2, 3, 4. Они передают последовательно мяч через сетку, а игроки из колонны в зоне 2 перемещаются левым боком приставными шагами, принимают мяч сверху от трех игроков и точно передают обратно.

16. То же, но колонна находится в зоне 4, перемещение выполняется правым боком.

17. То же, но передача в прыжке (верхняя).

18. «Мяч в воздухе». Занимающиеся делятся на 2–3 команды, каждая образует круг. Верхней передачей передают мяч. Выигрывает та команда, которая продержит дольше мяч в воздухе. Варианты: 1) занимающиеся располагаются в парах, тройках, четверках; 2) то же, но через сетку.

19. «Мяч капитану». Занимающиеся располагаются в колоннах, на расстоянии 4 м от каждой колонны находится капитан, который поочередно посылает мяч своим игрокам. Побеждает команда, дольше других выполнявшая передачи без ошибок.

### **Обучение верхней прямой подаче мяча**

Упражнения, используемые при обучении:

1. Имитация подачи в целом.
2. Имитация замаха правой (левой) руки.

3. Имитация подбрасывания мяча (можно теннисного, набивного).
4. Удар по подвесным мячам.
5. Поддача с 3 м, с 6 м через сетку.
6. Поддача в пределы площадки из зоны подачи.
7. Соревнование на большее количество подач в площадку из зоны подачи.
8. Соревнование на большее количество подач с различной траекторией и силой.
9. Поддача на точность в зоны 6, 5, 1 (можно положить маты, гимнастические коврики).
10. Поддача на точность – на партнера, располагающегося в «боловой» точке площадки.

Подаче надо уделять внимание на каждом занятии. Если она не входит в задачи занятия, в конце занятия следует выделить время (5 мин) на тренировку подачи, а также совершенствовать ее во время учебных игр.

### **Обучение прямому нападающему удару**

Эффективными являются следующие упражнения:

1. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
2. Продвижение на руках в упоре лежа вправо, влево; ноги на месте (на набивном мяче).
3. Броски набивного мяча весом 1 кг кистями одной и двумя руками из положения «руки вверх».
4. Упражнения для плечевого пояса с резиновым амортизатором.
5. Приседание и быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках; то же с прыжком вверх.
6. Спрыгивание с возвышения и приземление на согнутые ноги.
7. Прыжки с доставанием подвешенных мячей.
8. Броски мячей различными способами (двумя руками из-за головы, на точность, силу).
9. Прыжок вверх толчком двух ног. Требование – вертикальный взлет. Приземление на согнутые ноги.
10. То же, но с одного, двух, трех шагов разбега.

11. Удар по волейбольному мячу кистью в пол (мяч – в выпрямленной левой руке перед игроком).

12. Нападающий удар из положения стоя по мячу на резиновых амортизаторах.

13. Серийные удары кистью по мячу в пол – стену.

14. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с места и с разбега.

15. Разбег:

- широкий шаг правой ногой, чуть вперед приставить левую, подняться на носки;

- в два шага; выпрыгнуть вверх;

- то же в три шага.

16. Замах:

- стоя, левая нога впереди, отведенные назад руки двигаются вверх-вперед: правая по кратчайшему пути делает замах вверх-назад, левая – остается на уровне лица;

- то же, но с добавлением имитации удара;

17. Удар в пол с места:

- со своего набрасывания;

- со встречного набрасывания партнера.

18. Бросок мяча двумя руками в пол с имитацией нападающего удара с 2–3 шагов разбега; то же, но в последний момент передача мяча в правую руку, бросок одной рукой.

19. Нападающий удар в пол:

- с 2–3 шагов разбега со встречной передачи партнера;

- то же со своего набрасывания.

20. Нападающий удар со встречной передачи партнера.

21. Нападающий удар с 1, 2, 3 шагов разбега (с набрасывания партнера).

22. Нападающий удар по ходу из зон 4, 2 с высокой передачи из зоны 3.

23. То же, но со средней передачи.

24. Нападающий удар с передач, удаленных от сетки.

25. Нападающий удар на точность в зоны 6, 5, 1.

26. Нападающий удар с переводом вправо (влево) из зон 4, 2.

27. Нападающий удар по ходу слабейшей рукой.

28. Чередование нападающих ударов с различных передач.

Для успешного изучения нападающего удара в уроки следует включать его имитацию в различных условиях (после перемещения, у стены, у сетки).

### **Обучение блокированию**

При обучении блокированию рекомендуется использовать следующие упражнения:

1. Прыжки с места толчком двух ног: вперед, вправо, влево, назад, вверх.

2. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением вперед, вправо, влево, назад, вверх.

3. Прыжки с сопротивлением (амортизатора, партнера).

4. Из положения «присед» быстрое выпрямление ног со взмахом рук. То же, но с прыжком вверх, руки поднять вверх.

5. Прыжок в глубину и сразу прыжок вверх (высота прыгивания – 60 см).

6. Прыжки вверх на прыжковую тумбу (высота – 60 см).

7. Прыжки при отталкивании двумя ногами с места и после разбега с доставанием подвешенного мяча обеими руками.

8. Прыжки после перемещения приставными, двойными шагами, бегом вдоль сетки (стены). Руки выносить выше верхнего края сетки.

9. Двое занимающихся, находясь друг напротив друга лицом к сетке, выпрыгивают вверх, касаясь ладонями друг друга над сеткой.

10. То же, но перемещаясь левым, правым боком вдоль сетки приставными шагами (каждый шаг – касание).

11. Пять игроков стоят на подставках, держат волейбольные мячи над сеткой, игроки на противоположной стороне в колонне, перемещаясь приставными шагами, касаются мячей (5–6 перемещений правым боком из зоны 4, столько же – левым из зоны 2).

12. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На другой стороне партнер набрасывает мяч над сеткой на расстоянии 10–30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает мяч в высшей точке взлета.

13. То же с обманными действиями подбрасывающего, меняется также точка подбрасывания.

14. Блокирование нападающих ударов в зонах 4, 3, 2.

Все описанные упражнения направлены на совершенное овладение навыками индивидуального блокирования.

## **Советы занимающимся**

На занятиях старайтесь вникать в суть каждого упражнения. Сознательное отношение к занятиям ускорит обучение техническим приемам игры. На занятиях нет мелочей, на которые можно не обращать внимания. При выполнении упражнений с партнерами постоянно чувствуйте, что волейбол – коллективная игра.

### **3.4. Инструкция по технике безопасности при занятиях волейболом**

При игре в волейбол необходимо соблюдать следующие требования:

1. К занятиям волейболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные до занятий физической культурой.

2. На занятиях учащиеся должны быть в чистой спортивной форме (футболка, шорты, носки).

3. Необходимо снять все предметы, которые могут стать причиной травмы (часы, кольца, серьги, значки и т. д.).

4. Спортивная обувь должна быть легкой и гибкой, с резиновой или кожаной подошвой, без каблуков.

5. Площадка для игры должна иметь ровную, гладкую поверхность, исключающую травмы при падении. Необходимо использовать только исправный инвентарь и оборудование для игры: стандартно накачанные мячи, исправную сетку, хорошо закрепленные антенны и стойки.

6. До начала занятия брать мячи и входить в зал, а тем более начинать игру без присутствия преподавателя строго воспрещается.

7. Перед началом игры проводится разминка, обязательная для каждого учащегося. При проведении разминки следует четко и аккуратно выполнять все упражнения, так как в это время происходит разогрев различных групп мышц.

8. В ходе занятия необходимо неукоснительно выполнять распоряжения преподавателя.

9. В случае, если занимающийся чувствует недомогание, нужно немедленно сообщить об этом преподавателю и с его разрешения обратиться к врачу.

10. Следует строго соблюдать правила игры, особенно по части мер безопасности.

11. Все действия необходимо выполнять исключительно по команде преподавателя. По свистку нужно прекратить все упражнения, взять мяч в руки и обратить внимание на преподавателя.

12. На занятиях необходимо четко выполнять все упражнения во время отработки отдельных элементов, следить за тем, чтобы мяч не попал под ноги партнеру, в голову (при подачах и нападающих ударах).

13. Следует точно и неукоснительно выполнять все требования к построениям, переходам, смене мест, степени единоборства, предусмотренные правилами игры.

14. В случаях ушибов и травм необходимо поставить в известность преподавателя и ни в коем случае не пытаться продолжить участие в игре.

15. Учащиеся обязаны знать правила оказания первой медицинской помощи и уметь ее оказывать совместно с преподавателем.

16. Окончание занятия происходит организованно по команде преподавателя.

17. Спортивный инвентарь с разрешения преподавателя необходимо убрать на место его постоянного хранения.

18. Спортивную одежду и обувь нужно снять в раздевалке и переодеться в повседневную одежду, по возможности принять душ.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте классификацию средств обучения игре в волейбол.
2. Дайте определения методов обучения игре в волейбол.
3. Перечислите этапы обучения техническому приему в волейболе.
4. Составьте свой конспект урока, используя задачи примерных конспектов (см. прил. 1).
5. Перечислите основные положения техники безопасности при занятиях волейболом.

## Глава 4

### ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ

Под *тактикой игры в волейбол* понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) использование техники игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в противоборстве с соперником. Тактика – это гибкий, творческий план действий, не терпящий шаблонов. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается их подбором (комплектованием) и расстановкой на площадке с учетом *игровых функций (амплуа)*, позволяющих наилучшим образом использовать индивидуальные возможности игроков.

В современном волейболе команда состоит из следующих игроков:

- связующего;
- нападающих:
  - диагонального нападающего (по отношению к связующему);
  - двух принимающих – крайних нападающих;
  - двух центральных блокирующих;
- либеро.

*Связующий игрок* должен обладать высокой надежностью вторых передач мяча в различных игровых ситуациях. С учетом того что данная игровая функция предполагает практическую реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это, как правило, спокойные и рассудительные игроки, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в ее сложных ситуациях.

*Диагональный игрок* атакует с высоких передач и часто в критических ситуациях. Он должен быть мощным и очень надежным игроком. Хорошие физические данные позволяют диагональным игрокам быть отличными подающими.

*Принимающие (крайние нападающие)* – ключевые игроки команды, так как они обеспечивают прием и игру в защите. Это очень техничные игроки с широким арсеналом атакующих средств в зависимости от высоты и скорости передачи и от зоны удара – 4, 2 или 5, 6 при атаке с задней линии.

Подключение крайних нападающих к атаке с задней линии в зонах 5, 6 – комбинация «пайп» – отличается от ударов диагональных игроков с задней линии.

*Центральные блокирующие* обеспечивают такую расстановку своих блокирующих, которая исключает внезапность атак противника с коротких передач (1-м темпом). Центральный игрок должен надежно действовать в атаке и хорошо играть с низких передач. Ему необходимо изучить манеру игры связующего и центрального игрока противника, чтобы превосходить их действия в атаке и на блоке. Центральные игроки, как правило, заменяются на задней линии либеро.

*Либеро* координирует организацию обороны на задней линии. Его усилиями взаимодействие «блок – задняя линия» становится более эффективным. Некоторые команды ограниченно используют либеро, поручая ему главным образом прием подачи.

С целью равномерного распределения сил в команде ее комплектуют по определенному принципу. При этом учитывается не только стартовый, но и запасной составы. Наиболее оправданными признаются принципы 5 + 1 (пять нападающих и один связующий) и 4 + 2 (четыре нападающих и два связующих). Реже используется принцип 3 + 3 (три нападающих и три связующих), при котором игроки разных функций располагаются через зону.

Тактика игры условно делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков подразделяется на группы, системы, способы и т. д.

#### **4.1. Тактика нападения**

В содержание тактики нападения входят индивидуальные тактические действия при использовании всех технических средств ведения игры, групповые тактические действия (тактические комбинации), а также командные тактические действия (системы игры).

*Индивидуальные действия* игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действий без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением.



Под *групповыми тактическими действиями* понимают взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи.

Организация *командных взаимодействий* в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке).

## 4.2. Тактика защиты

Цель защитных действий – противодействие активным (атакующим) действиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Игра в защите включает индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

*Индивидуальные действия* игрока в защите включают выбор места и действия при приеме подач, атакующих ударов, мяча, отскочившего от блока соперника, при блокировании и самостраховке при блокировании.

*Групповые тактические действия* – это взаимодействия нескольких игроков при приеме подач и атакующих ударов, блокировании соперника и страховке своего атакующего игрока.

*Командные тактические действия* в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приемом подачи, приемом атакующего (нападающего) удара или мяча, отскочившего от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, исполнительским мастерством игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Команда должна уметь предвидеть все возможные (типичные) проявления отмеченных факторов и подготовить методы и способы (варианты) противодействий.

При приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами.

При приеме атакующих ударов используются, как правило, три системы расстановки игроков защиты: в линию – при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии; уг-

лом вперед – при страховке игроком зоны 6; углом назад – при страховке блокирующих игроками зоны 5 или 1.

Организация страховки атакующего игрока – один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и большой вариативностью направления его полета. Основным принципом страховки атакующего является эшелонированное (в два порядка) расположение игроков команды. Конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты.

Первый (ближний) эшелон страховки составляют связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атакующих действий. Второй (дальний) эшелон составляют оставшийся игрок передней линии (для страховки площадки атаки) и игрок задней линии (для страховки площадки защиты).

Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным. Главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше – степень готовности.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Дайте определение понятия «тактика игры».
2. Какие игровые функции волейболистов вы знаете?
3. Дайте классификацию тактики нападения.
4. Дайте классификацию тактики защиты.

## Глава 5

# МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПРАВИЛАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

### 5.1. Сооружения и оборудование

*Игровое поле* (рис. 1) включает игровую площадку и свободную зону, контрастные по цвету. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Для официальных соревнований ФИВБ *игровая площадка* должна быть *оранжевого цвета*, *свободная зона* – *зеленого*.

#### Размеры игрового поля

*Игровая площадка* (рис. 2) представляет собой прямоугольник размерами 18×9 м, окруженный со всех сторон *свободной зоной*. Ее размеры: расстояние от боковых линий – 3–5 м, от лицевых – 5–8 м.

Минимальная высота свободного игрового пространства над игровым полем – 7–12,5 м.

*Игровая поверхность* должна быть плоской, горизонтальной и однообразной, иметь деревянное или синтетическое покрытие. В залах она должна быть светлого цвета.

#### Линии на площадке

Для официальных соревнований ФИВБ белый цвет линий обязателен.

*Ширина всех линий* – 5 см. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку и входят в ее размеры.

Ось *средней линии*, проведенной под сеткой от одной боковой линии до другой, разделяет игровую площадку на две равные площадки размером 9 × 9 м каждая.

На каждой площадке нанесена *линия атаки*, тыльная сторона которой находится в трех метрах от оси средней линии. Линия атаки продолжена пятью линиями длиной 15 см с интервалами 5 см за боковыми линиями.

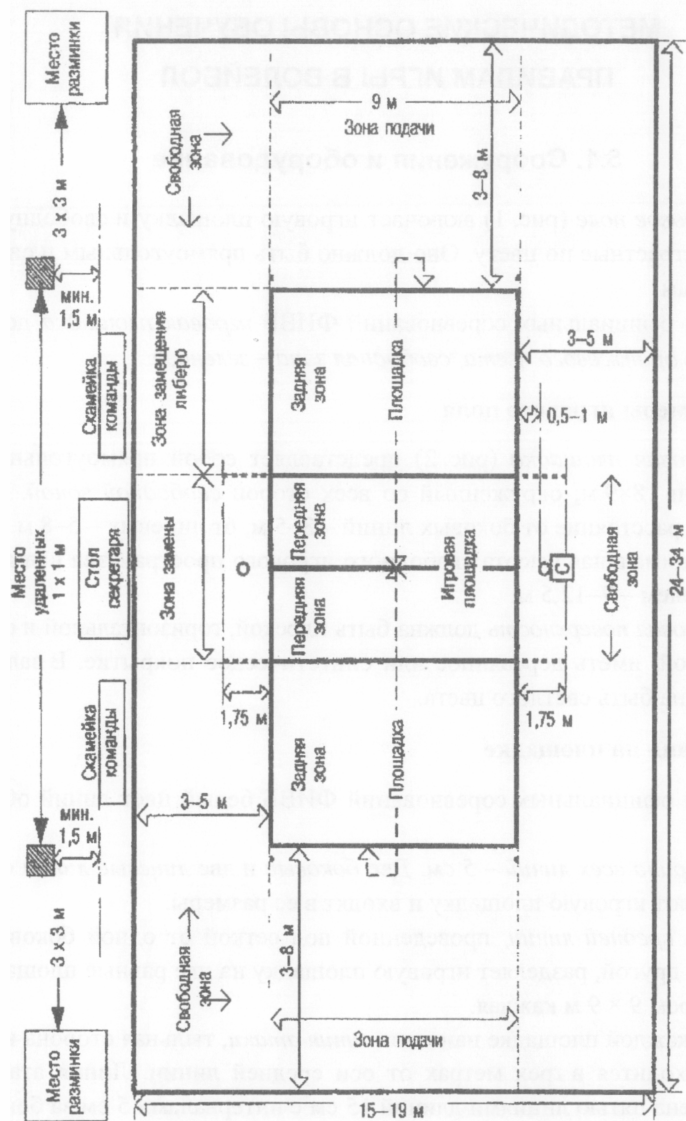


Рис. 1. Игровое поле

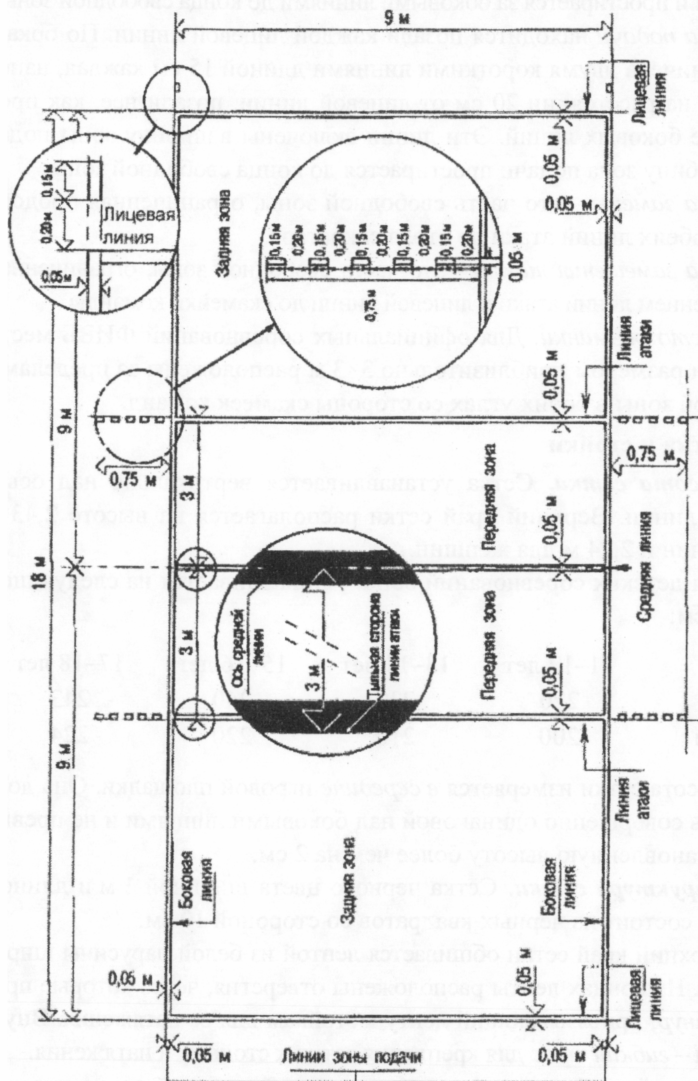


Рис. 2. Игровая площадка

### **Зоны и места**

*Передняя зона* ограничена осью средней линии и задним краем линии атаки и простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

*Зона подачи* находится позади каждой лицевой линии. По бокам она ограничена двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади нее, как продолжение боковых линий. Эти линии включены в ширину зоны подачи. В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

*Зона замены* – это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до стола секретаря.

*Зона замещения либеро* – это часть свободной зоны, ограниченная продолжением линии атаки и лицевой линии до скамейки команды.

*Место разминки.* Для официальных соревнований ФИВБ места разминки размером приблизительно 3×3 м расположены за пределами свободной зоны в обоих углах со стороны скамеек команд.

### **Сетка и стойки**

*Высота сетки.* Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки располагается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин.

Для детских соревнований сетка устанавливается на следующей высоте, см:

	11–12 лет	13–14 лет	15–16 лет	17–18 лет
Юноши	220	230	240	243
Девушки	200	210	220	224

Высота сетки измеряется *в середине* игровой площадки. Она должна быть совершенно одинаковой над боковыми линиями и не превышать установленную высоту более чем на 2 см.

*Структура сетки.* Сетка черного цвета шириной 1 м и длиной 9,5–10 м состоит из черных квадратов со стороной 10 см.

Верхний край сетки обшивается лентой из белой парусины шириной 7 см. На концах ленты расположены отверстия, через которые пропущен *шнур*, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты – *гибкий трос* для крепления сетки к стойкам и натяжения.

Нижний край сетки также обшит лентой из белой парусины шириной 5 см, через нее пропущен *только шнур* для крепления к стойкам и натяжения (рис. 3).

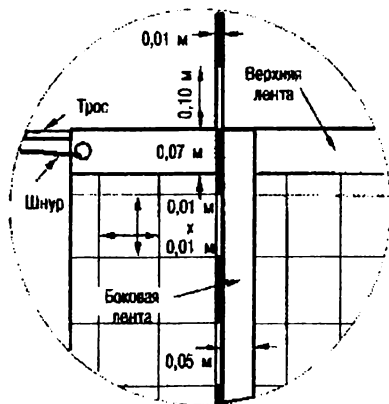
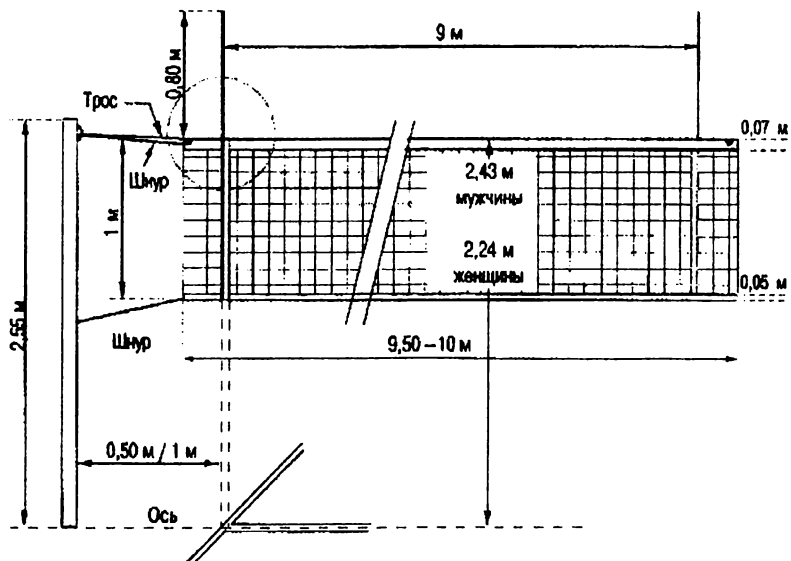


Рис. 3. Эскиз сетки

**Ограничительные (боковые) ленты.** Две белые ограничительные (боковые) ленты шириной 5 см и длиной 1 м прикрепляются вертикально к сетке и располагаются прямо над боковыми линиями. Они считаются частью сетки (см. рис. 3).

**Антенны.** Антенна – гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала.

Две антенны, окрашенные полосами красного и белого цветов шириной 10 см, прикрепляются с *внешнего* края ограничительных лент и возвышаются над сеткой на 80 см.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам площадь перехода.

**Стойки.** Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5–1,0 м за боковыми линиями. Их высота – 2,55 м, и желательно, чтобы она была *регулируемой*.

Стойки должны быть круглыми и гладкими. Они устанавливаются на поверхности *без растяжек*.

## **Мячи**

**Стандарты.** Мяч должен быть сферическим, с покрытием из натуральной или синтетической кожи и внутренней камерой из резины или подобного ей материала.

*Цвет* мяча должен быть однотонным светлым или комбинированным, для официальных соревнований ФИВБ – желто-синим; *округлость* мяча составляет 65–67 см; *вес* – 260–280 г; *внутреннее давление* – 0,30–0,325 кг/см<sup>2</sup>.

Все мячи, используемые в матче, должны соответствовать стандарту.

**Использование трех мячей.** Для мировых и официальных соревнований ФИВБ должны использоваться три мяча. В этом случае шесть подавальщиков мячей находятся по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей.

## **5.2. Участники**

### **Команды**

**Состав команды.** Команда может состоять максимум из 12 игроков, тренера, помощника тренера, массажиста и врача.



Один из игроков, *кроме либеро*, является капитаном команды и должен быть отмечен в протоколе.

Только игроки, записанные в протокол, могут выйти на площадку и играть в матче. Когда тренер и капитан команды подписали протокол, записанные игроки не могут быть изменены.

**Размещение команды.** Скамейки команд располагаются рядом со столом секретаря, за пределами свободной зоны.

Только членам команды разрешено сидеть на скамейке во время матча и принимать участие в разминке.

Запасные игроки должны находиться либо на скамейке команды, либо в своем месте разминки.

Запасные игроки могут разминаться без мячей следующим образом:

- *во время игры*: в зонах разминки;
- *во время тайм-аутов и технических тайм-аутов*: в свободной зоне позади их игровой площадки.

*Во время перерывов между партиями* игроки могут пользоваться мячами для разминки в свободной зоне.

**Экипировка.** Экипировку игрока составляют чистые футболка, трусы, носки и спортивная обувь.

Цвет и дизайн футболок, трусов и носков для игроков команды (*кроме либеро*) должны быть единообразными.

Обувь должна быть легкой и гибкой, с резиновой или кожаной подошвой, без каблучков.

Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 18.

Номер располагается на футболке по центру на груди и на спине. Цвет и яркость номеров должны контрастировать с цветом и яркостью футболок.

Номер должен быть высотой минимум 15 см на груди и минимум 20 см на спине. Ширина полосок, образующих номер, – минимум 2 см.

У капитана команды должна быть полоска 8 × 2 см, подчеркивающая номер на груди.

**Замена экипировки.** Первый судья может разрешить игрокам:

- играть босиком;
- сменить влажную форму между партиями или после замены при условии, что новая форма имеет одинаковые с прежней цвет, модель и номер;

- в холодную погоду играть в тренировочных костюмах, если они одного цвета и модели для всей команды (кроме либеро) и пронумерованы.

**Запрещенные предметы.** Запрещено играть в предметах, которые могут привести к травме или дать искусственное преимущество игроку.

Игроки могут играть в линзах или очках на свой собственный риск.

### **Руководители команды**

Тренер и капитан команды отвечают за поведение и дисциплину членов команды.

**Капитан** выполняет следующие функции:

- *Перед матчем* подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке.

- *Во время матча* действует как *игровой капитан*, когда он на площадке.

Когда капитан команды не играет на площадке, тренер или сам капитан обязан назначить другого игрока на площадке (но не либеро), который примет на себя обязанности игрового капитана. Игровой капитан сохраняет свои функции до замены, возвращения капитана команды в игру или до окончания партии.

Когда мяч находится вне игры, только игровому капитану разрешено обращаться к судьям:

- 1) спрашивать разъяснение по применению или трактовке правил и представлять просьбы или вопросы партнеров. Если разъяснение не удовлетворит игрового капитана, он должен немедленно сообщить судьбе о своем несогласии. Этим резервируется право записать официальный протест в протокол по окончании матча;

- 2) запрашивать разрешение:

- сменить всю или часть экипировки;

- проверить расстановку команд;

- проверить пол, сетку, мяч и т. д.;

- 3) в отсутствие тренера запрашивать тайм-ауты и замены.

- *В конце матча* благодарит судей и подписывает протокол, подтверждая результат матча.

Если он (или игровой капитан) предварительно выразил несогласие с первым судьей, это несогласие может быть подтверждено и записано в протокол как официальный протест.

**Тренер** выполняет следующие функции:

- *Перед матчем* записывает или проверяет в протоколе фамилии и номера своих игроков и затем подписывает его.

- *Во время матча:*

- перед каждой партией дает секретарю или второму судье должным образом заполненную и подписанную карточку расстановки;

- сидит на скамейке команды ближе всех к секретарю, но может временно покинуть ее;

- запрашивает тайм-ауты и замены;

- может давать инструкции игрокам на площадке, стоя или двигаясь в пределах свободной зоны от скамейки своей команды до места разминки, не заходя за линию, находящуюся в 175 см от боковой линии, не мешая и не задерживая матч.

### 5.3. Игровой формат

#### Набор очка

Команда набирает очко:

- при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника;
- когда команда соперника совершает ошибку;
- когда команда соперника получает замечание.

#### Последствия выигрыша розыгрыша мяча

*Розыгрышем мяча* являются игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры:

- если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать;

- если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать (совершив переход в расстановке на один номер по часовой стрелке).

#### Выигрыш партии

Партия (кроме решающей – 5-й) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24–24 игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26–24, 27–25 и т. д.).

## **Выигрыш матча**

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

При счете партий 2–2 решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

## **Неявка и неполная команда**

Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляется *не явившейся* и проигрывает матч с результатом 0–3 в матче и 0–25 в каждой партии.

Команда, объявленная *неполной* в партии или в матче, проигрывает партию или матч. Команда-соперник получает очки или очки и партии, необходимые для победы в партии или в матче.

Неполная команда сохраняет свои очки и партии.

## **Жеребьевка**

Перед матчем первый судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии.

Если будет игратья решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьевка.

Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов команд.

Победитель жеребьевки выбирает право *подавать* или *принимать* подачу либо *сторону площадки*.

Проигравший принимает оставшийся вариант.

## **Начальная расстановка команды**

Начальная расстановка команды указывает *порядок перехода* игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии.

В игре всегда должны участвовать по шесть игроков от каждой команды.

Перед началом каждой партии тренер представляет начальную расстановку своей команды в карточке расстановки. Должным образом заполненная и подписанная карточка вручается второму судье или секретарю.

Игроки, которые не включены в начальную расстановку на данную партию, являются в этой партии запасными (кроме либеро).

После вручения карточки расстановки второму судье или секретарю изменять расстановку без обычной замены не разрешается.

### **Позиции игроков**

В момент удара по мячу подающим игроки каждой команды должны находиться в пределах своей собственной площадки и в порядке перехода (исключая подающего).

*Позиции игроков* пронумерованы следующим образом:

• три игрока вдоль сетки являются игроками передней линии и занимают позиции:

- 4 (передний левый);
- 3 (передний центральный);
- 2 (передний правый);

• другие три игрока являются игроками задней линии и занимают позиции:

- 5 (задний левый);
- 6 (задний центральный);
- 1 (задний правый).

*Правильность положения* игроков (рис. 4) определяется и контролируется в соответствии с *расположением их стоп*, контактирующих с поверхностью площадки, в момент удара по мячу подающим:

• по крайней мере *часть стопы* каждого игрока передней линии должна быть ближе к средней линии, чем стопы соответствующего игрока задней линии;

• по крайней мере *часть стопы* каждого правого (левого) бокового игрока должна быть ближе к правой (левой) боковой линии, чем стопы центрального игрока его линии.

После удара на подаче игроки могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

*При совершении позиционной ошибки:*

- команда наказывается проигрышем розыгрыша;
- игроки занимают правильные позиции.

### **Переход игроков на площадке**

Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется в течение всей партии.

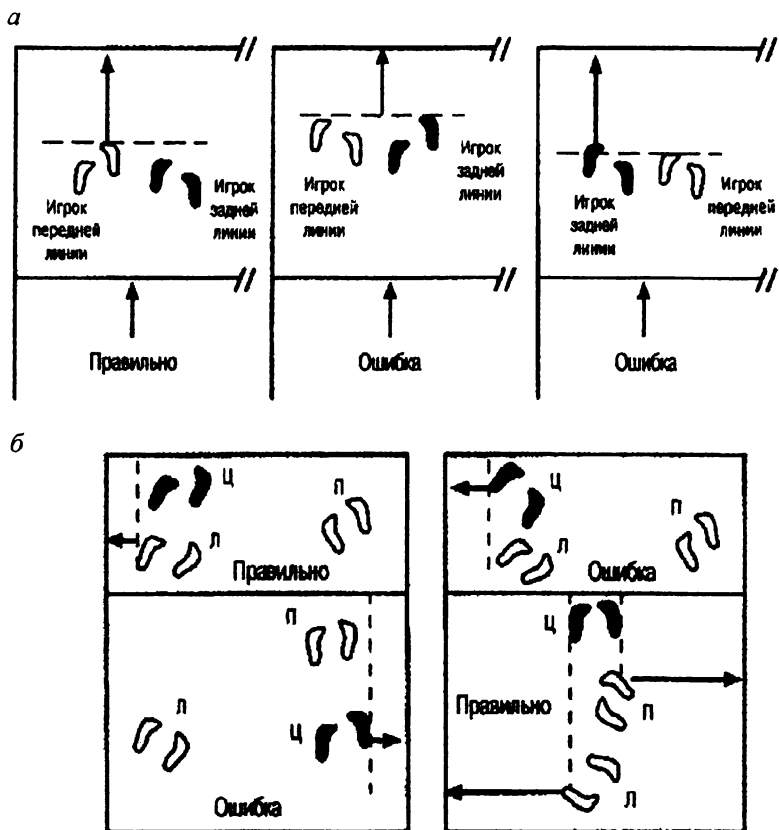


Рис. 4. Позиции игроков:

*a* – определение позиций игроком передней линии и соответствующим игроком задней линии; *б* – определение позиций между игроками одной линии;  
 Ц – центральный игрок; П – правый игрок; Л – левый игрок

Когда принимающая команда получает право подавать, ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке: игрок позиции 2 переходит на позицию 1 для подачи, игрок позиции 1 переходит на позицию 6 и т. д.

Если при подаче нарушается порядок перехода, то:

- команда наказывается проигрышем розыгрыша;
- порядок перехода игроков исправляется;

- все очки, набранные командой после совершения ошибки, должны быть аннулированы. Очки соперника сохраняются.

## 5.4. Игровые действия

### Состояния игры

Выделяют следующие состояния игры:

- *Мяч в игре*: мяч находится в игре с момента удара при подаче, разрешенной первым судьей.
- *Мяч вне игры*: мяч находится вне игры с момента ошибки, которая зафиксирована свистком одного из судей; в отсутствие ошибки – с момента свистка.

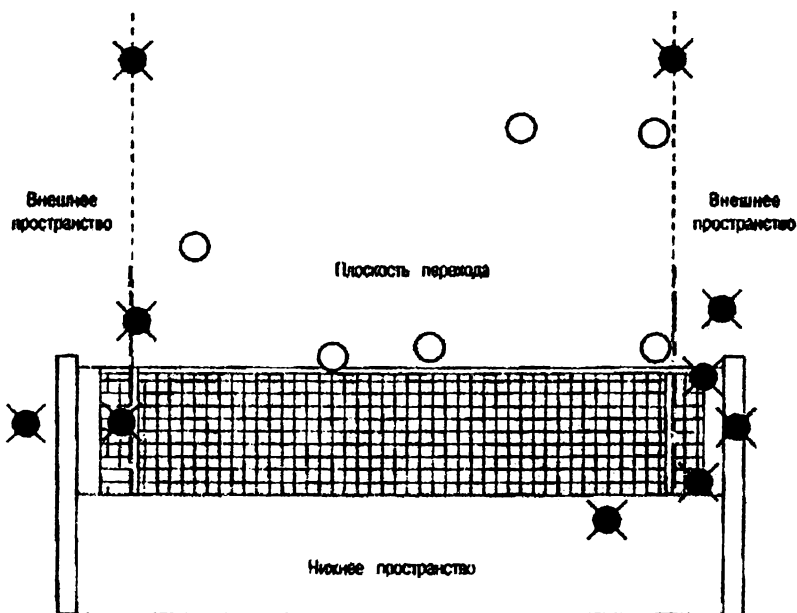


Рис. 5. Пересечение мячом вертикальной плоскости сетки на площадку соперника:

✱ – ошибка; ○ – правильный переход

- **Мяч «в площадке»:** мяч считается «в площадке», когда он касается ее поверхности, включая ограничительные линии.

- **Мяч «за»:**

- часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями;

- мяч касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека;

- мяч касается антенн, шнуров, стоек или сетки за пределами ограничительных лент;

- мяч пересекает вертикальную плоскость сетки, целиком или частично находясь за пределами площади перехода (рис. 5);

- мяч полностью пересекает нижнюю плоскость под сеткой.

### **Касания мяча**

Каждая команда должна играть в пределах ее собственного игрового поля и пространства.

Команде дано право максимум на *три* удара (не считая блока) для возвращения мяча.

Игрок не может касаться мяча два раза подряд (не считая блока).

Два или три игрока могут касаться мяча одновременно:

- когда два (три) партнера касаются мяча одновременно, то это считается как два (три) касания (исключая блокирование);

- когда два соперника касаются мяча одновременно над сеткой и мяч остается в игре, то команде, принимающей мяч, дается право еще на три удара; если такой мяч уходит «за», то это считается ошибкой команды на противоположной стороне;

- если одновременные соприкосновения с мячом двух соперников над сеткой приводят к длительному контакту с ним, то игра продолжается.

### **Характеристики касания**

Мяч может касаться *любой* части тела.

Мяч должен быть ударен, а не схвачен и (или) брошен. Он может отскочить в любом направлении.

Мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.



Исключения:

- при блокировании последовательные соприкосновения могут быть сделаны одним или несколькими блокирующими при условии, что соприкосновения состоялись во время одного действия;

- при первом ударе команды мяч может касаться различных частей тела последовательно при условии, что эти касания происходят во время одного действия.

### **Ошибки при игре мячом**

При игре с мячом возможны следующие ошибки:

- *Четыре удара*: команда касается мяча четыре раза, чтобы вернуть его на сторону соперника.

- *Удар при поддержке*: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства (предмета) в пределах игрового поля для того, чтобы ударить мяч.

- *Захват*: игрок не ударяет по мячу и мяч оказывается захваченным и (или) брошенным, он не отскочил при ударе.

- *Двойное касание*: игрок ударяет по мячу дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

### **Мяч у сетки**

Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах площади перехода. *Площадь перехода* – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная снизу верхним краем сетки; по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением; сверху – потолком.

Мяч, который пересек плоскость сетки в свободную зону соперника полностью или частично через внешнюю площадь, может быть возвращен, если:

- не нарушено правило трех касаний;
- не было касания площадки соперника игроком;
- возвращаемый мяч вновь пересекает плоскость сетки полностью или частично через внешнюю площадь на этой же стороне площадки.

Команда соперника не может препятствовать такому действию.

При переходе через сетку мяч может касаться ее.

Мяч, попавший в сетку, может быть оставлен в игре, если команда не нарушила правило трех касаний.

Если мяч прорывает ячейку сетки или вызывает ее падение, то розыгрыш аннулируется и переигрывается.

### **Игрок у сетки**

При блокировании блокирующий может касаться мяча по другую сторону сетки при условии, что он не мешает игре соперника до или во время его нападающего удара.

Игроку разрешено переносить руку через сетку после атакующего удара при условии, что сам удар был выполнен в пределах его собственного игрового пространства.

Игроку разрешено проникать в пространство соперника под сеткой при условии, что это не мешает его игре.

Соприкосновение с сеткой или антенной является ошибкой, кроме случаев касания без игры с мячом.

После того как игрок нанес удар по мячу, он может касаться стоек, шнуров или любого другого предмета за антеннами, включая сетку, при условии, что это не мешает игре.

Когда мяч попадает в сетку, которая по этой причине касается соперника, то это не является ошибкой.

### **Переход средней линии**

Разрешено касаться площадки соперника стопой (стопами) при условии, что какая-нибудь часть переносимой стопы (стоп) касается средней линии или находится прямо над ней.

Разрешено касаться площадки соперника любой частью тела выше стоп при условии, что это не мешает игре соперника.

Игрок может заступить на площадку соперника после выхода мяча из игры.

Игроки могут проникать в свободную зону соперника при условии, что они не мешают его игре.

### **Подача**

*Подача* – это действие введения мяча в игру правым игроком задней линии, находящимся в зоне подачи.

Первая подача в первой партии, как и в решающей партии (пятой), выполняется командой, выбравшей право на подачу по жеребьевке.

В других партиях первой подает команда, которая не подавала первой в предыдущей партии.

Игроки должны соблюдать очередность подач, записанную в карточке расстановки.

Первый судья разрешает подачу после проверки того, что подающий владеет мячом и что две команды готовы играть.

Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он будет *подброшен* или *выпущен* с руки (рук).

Разрешается только один раз подбросить или выпустить мяч для подачи. Допускается перед подачей постукивание мячом и перемещение его в руках.

В момент удара по мячу при подаче или отталкивания для подачи в прыжке подающий не должен касаться ни игровой площадки (включая лицевую линию), ни поверхности за пределами зоны подачи.

После удара подающий игрок может наступать или приземляться за пределами зоны подачи или на игровой площадке.

Подающий должен нанести удар по мячу в течение 8 с после свистка первого судьи на подачу.

Подача, совершенная до свистка судьи, не засчитывается и повторяется.

*Заслон.* Игроки подающей команды не должны с помощью индивидуального или группового заслона мешать принимающим игрокам соперника видеть подающего или траекторию мяча (рис. 6).

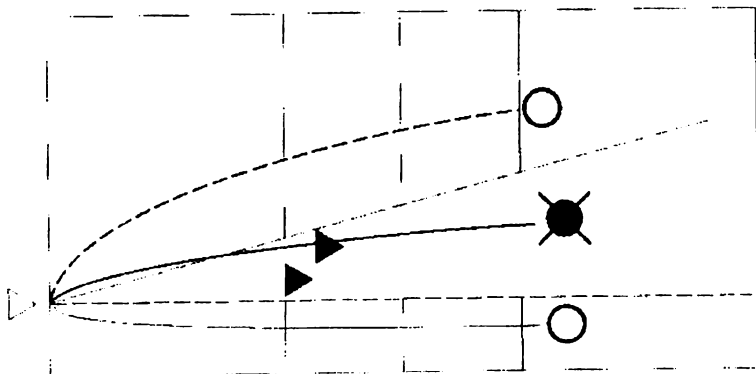


Рис. 6. Групповой заслон:

○ – правильно; ✖ – ошибка

Игрок или группа игроков подающей команды ставят заслон, размахивая руками, прыгая или перемещаясь в стороны во время выполнения подачи либо образуя группу, с целью скрыть полет мяча.

*Ошибки, совершаемые во время подачи:*

- нарушение очередности подачи;
- мяч во время подачи не подброшен или не выпущен с руки;
- использовано больше одного подброса мяча;
- на выполнение подачи затрачено больше 8 с;
- подача выполнена не из зоны подачи;
- мяч касается игрока своей команды;
- мяч не пересекает вертикальную плоскость сетки полностью через площадь перехода;
- мяч выходит «за».

### **Атакующий удар**

Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются *атакующими ударами*.

Атакующий удар является выполненным в момент, когда мяч полностью пересек вертикальную плоскость сетки или задет соперником.

*Игрок передней линии* может выполнять атакующий удар на любой высоте и с любой точки площадки при условии, что контакт с мячом осуществляется в пределах игрового пространства его команды.

*Игрок задней линии* может выполнять атакующий удар на любой высоте с места, находящегося позади передней зоны (рис. 7):

- при отталкивании стопа (стопы) игрока не должны касаться линии атаки или переходить за нее;
- после удара игрок может приземляться в пределах передней зоны.

*Игроку не разрешено* выполнять атакующий удар непосредственно после подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

*Ошибки при атакующем ударе:*

- игрок касается мяча в пределах игрового пространства противоположной команды;
- игрок направляет мяч «за», касается сетки, переходит среднюю линию;
- игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны, и в момент удара мяч находится полностью над верхним краем сетки;

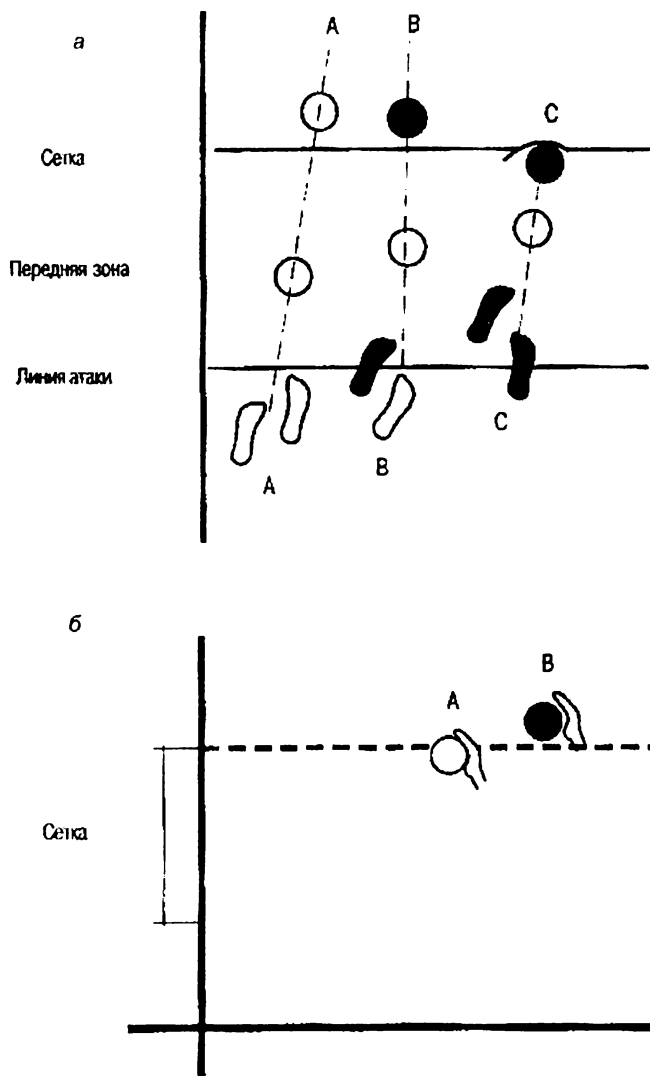


Рис. 7. Атака игрока задней линии:  
 а – положение стоп игрока при оттакивании; б – высота мяча в момент  
 атакующего удара из передней зоны; А – правильно; В, С – ошибка

- игрок завершает атакующий удар сразу с подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки;
- либеро завершает атакующий удар, если в момент удара мяч находится полностью над верхним краем сетки;
- игрок завершает атакующий удар выше верхнего края сетки, когда мяч был послан ему либеро пальцами сверху из своей передней зоны.

### Блокирование

*Блокирование* – это действие игроков вблизи сетки для перехвата мяча, идущего от соперника, осуществляемое выносом любой части тела блокирующих выше верхнего края сетки.

Только игрокам передней линии разрешено участвовать в состоявшемся блоке.

*Попытка блока* – это действие по блокированию без касания мяча.

Блок считается *состоявшимся* (рис. 8) всякий раз, когда мяч задевает блокирующим.

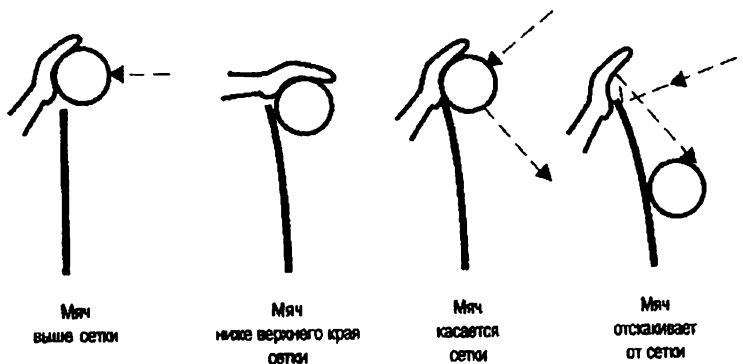


Рис. 8. Состоявшийся блок

Коллективный блок выполняется двумя или тремя игроками, находящимися близко друг к другу, и является состоявшимся, когда один из них касается мяча.

Последовательные (быстрые и продолжительные) касания могут происходить у одного или более блокирующих при условии, что эти касания были произведены во время одного действия.

*Касание на блоке не считается за касание команды.* Следовательно, после касания на блоке команде предоставляется право на три касания для возвращения мяча.

Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке.

Блокировать подачу соперника запрещается.

*Ошибки блокирования:*

- блокирующий касается мяча в пространстве соперника до или одновременно с атакующим ударом соперника;
- игрок задней линии или либеро совершает блокирование или принимает участие в состоявшемся блоке;
- блокируется подача соперника;
- мяч от блока уходит «за»;
- блокирование мяча происходит в пространстве соперника за пределами антенн;
- либеро делает попытку совершить индивидуальный или коллективный блок.

## **5.5. Перерывы и задержки в игре**

### **Замена игроков**

*Замена* – это действие, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку в этот момент. Замена требует разрешения судьи (кроме замены либеро).

*Правила замены:*

1. В каждой партии команде разрешено максимум 6 замен. Одновременно могут быть заменены один или несколько игроков.
2. Игрок начальной расстановки может выйти из игры и вернуться, но только один раз в партии и только на позицию заменившего его игрока.
3. Заменяющий игрок может войти в игру только один раз в партии на место игрока начальной расстановки и может быть заменен этим же игроком.
4. Травмированный игрок (кроме либеро), который не может продолжать играть, должен быть заменен согласно правилам замены. Если это невозможно, команде дается право сделать исключитель-

ную замену сверх ограничений правила замены. Исключительная замена означает, что любой игрок (кроме либеро), не находившийся в момент травмы на площадке, может заменить травмированного игрока. Замененному травмированному игроку не разрешается вернуться в игру. Исключительная замена не может считаться обычной заменой.

5. Удаленный или дисквалифицированный игрок должен быть заменен по правилам замены игроков. Если это невозможно, то команда объявляется неполной.

6. Запросить замену может тренер или игровой капитан, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу, до начала партии.

7. Замена должна проводиться в пределах зоны замены и длиться столько времени, сколько необходимо для записи замены в протокол и разрешения игрокам выйти и войти на игровую площадку.

8. В момент запроса замены заменяющий игрок должен быть готов выйти на площадку, стоя рядом с зоной замены.

9. Замены либеро не считаются обычными заменами. Их число не ограничено, но между двумя из них должен быть проведен розыгрыш мяча.

Либеро может быть заменен только тем игроком, которого он заменил ранее. Замены могут иметь место, пока мяч находится вне игры перед свистком на подачу. Либеро и заменяемый игрок могут выходить или покидать площадку только через боковую линию перед скамейкой их команды исключительно между воображаемым продолжением линии атаки и лицевой линии.

### **Перерывы и смена площадок**

Каждой команде дано право максимум на *два перерыва на отдых (тайм-аута)* по 30 с. Перерывы на отдых могут быть запрошены тренером или игровым капитаном. Запрос осуществляется соответствующим жестом, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

Для официальных соревнований ФИВБ в 1–4-й партиях есть два дополнительных 60-секундных *технических тайм-аута*, которые применяются автоматически, когда лидирующая команда набирает *8 очков* и *16 очков*. В решающей (5-й) партии нет технических тайм-аутов.

Во время всех тайм-аутов игроки, находившиеся на площадке, должны подойти к своей скамейке в свободной зоне.



Все *перерывы между партиями* продолжаются 3 мин. В течение этого времени происходит смена площадок и запись расстановки игроков в протокол. По просьбе организаторов перерыв между 2-й и 3-й партиями может быть увеличен компетентным лицом до 10 мин.

После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии.

В *решающей партии*, как только команда набирает 8 очков, команды без задержки меняются площадками и расстановка игроков остается прежней.

### **Исключительные перерывы в игре**

Если происходит серьезный несчастный случай, когда мяч находится в игре, судья должен немедленно остановить игру и разрешить медицинскому персоналу выйти на площадку.

При возникновении любой внешней помехи во время игры розыгрыш мяча останавливается и затем переигрывается.

Если непредвиденные обстоятельства прерывают матч, первый судья, организатор должны определить меры, которые следует предпринять для восстановления нормальных условий.

## **5.6. Игрок либеро**

### **Назначение либеро**

Каждая команда имеет право назначить среди 12 игроков двух специализированных защитных игроков либеро.

Либеро должны быть записаны в протокол перед матчем в специальной колонке, отведенной для этого. Либеро не может быть ни капитаном команды, ни игровым капитаном.

До начала матча одного либеро тренер назначает действующим. Если на площадку входит запасной, это расценивается как ошибка при переходе.

### **Игровая форма либеро**

Форма либеро должна быть контрастна по цвету с формой других членов команды и пронумерована аналогично форме других членов команды.

## **Игровые действия Либеро**

Либеро разрешается заменять любого игрока задней линии.

Он ограничен играть как игрок задней линии и ему не разрешается выполнять атакующий удар с любого места (включая игровую площадку и свободную зону), если в момент касания мяч находится полностью выше верхнего края сетки.

Либеро не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

Игрок не может завершить атакующий удар по мячу, находящемуся выше верхнего края сетки, если пас направлен либеро пальцами сверху из своей передней зоны. Мяч может быть свободно атакован, если либеро совершает аналогичные действия, находясь позади передней зоны или ее продолжения.

## **Замещения либеро**

Замещения либеро не считаются обычными заменами. Их число не ограничено, но между двумя из них должен быть проведен розыгрыш мяча.

Либеро может быть замещен только тем игроком, которого он заменил ранее.

Замещения могут иметь место, пока мяч находится вне игры перед свистком на подачу. В начале каждой партии либеро не может выйти на площадку до тех пор, пока второй судья не проверил стартовую расстановку.

Либеро и замещаемый игрок могут выходить или покидать площадку только в зоне замещения либеро.

Тренер имеет право поменять действующего либеро на запасного, но только один раз за матч и только после того, как замещаемый игрок вернется на площадку.

В случае травмы запасного либеро с предварительного разрешения первого судьи тренер может назначить на его место любого другого игрока (кроме первого либеро), который в момент назначения не находится на площадке.

## **5.7. Поведение участников**

Участники игры должны знать и соблюдать официальные правила волейбола.

Участники должны по-спортивному принимать решения судей, без их обсуждения. В случае сомнения пояснения могут быть запрошены только через игрового капитана.

Участники должны вести себя уважительно и вежливо, в духе честной игры не только по отношению к судьям, но и по отношению к другим официальным лицам, соперникам, партнерам и зрителям.

Общение между членами команды в течение матча разрешено.

### **Неправильное поведение и санкции за него**

Незначительные неправильные проступки не являются предметом для наказания (санкций). Обязанность первого судьи – предупредить команду о возможном применении санкций, используя устное (или жестом руки) *предупреждение* команде через игрового капитана. Это предупреждение не является наказанием и не имеет немедленных последствий. Оно не записывается в протокол.

Неправильное поведение члена команды по отношению к официальным лицам, соперникам, партнерам или зрителям подразделяется на 3 категории в соответствии со степенью проступка:

- *грубое поведение*: действия, противоречащие хорошему тону или нормам морали, выражение презрения;
- *оскорбительное поведение*: клеветнические или оскорбительные слова или жесты;
- *агрессия (нападение)*: физическое нападение или намеренные агрессивные действия.

### **Шкала санкций**

В соответствии с решением первого судьи и в зависимости от тяжести проступка применяются и записываются в протокол следующие санкции:

• *Замечание*. Грубое поведение в матче любого члена команды в первый раз наказывается проигрышем розыгрыша.

• *Удаление*. Член команды, на которого наложена эта санкция, не может играть до конца партии и должен сидеть на месте для наказанных позади скамейки команды без других последствий.

Оскорбительное поведение члена команды в первый раз наказывается удалением без других последствий.

Грубое поведение в этом же матче того же члена команды во второй раз наказывается удалением без других последствий.

- **Дисквалификация.** Член команды, на которого наложена данная санкция, должен покинуть контрольную зону соревнований до конца матча без других последствий.

Агрессивное поведение (нападение) в первый раз наказывается дисквалификацией без других последствий.

Оскорбительное поведение в этом же матче того же члена команды во второй раз наказывается дисквалификацией без других последствий.

Грубое поведение в этом же матче того же члена команды в третий раз наказывается дисквалификацией без других последствий.

*Карточки для санкций:*

- предупреждение: устно или жестом руки, без карточки;
- замечание: желтая карточка;
- удаление: красная карточка;
- дисквалификация: желтая и красная карточки (вместе)

## **5.8. Судьи, их обязанности и официальные сигналы**

*Судейская бригада на матч* (рис. 9) состоит из следующих официальных лиц:

- первый судья;
- второй судья;
- секретарь;
- четыре (два) линейных.

### **Процедуры**

Только первый и второй судья могут давать свисток во время матча.

Первый судья дает сигнал на подачу, чем начинается каждый розыгрыш мяча.

Первый и второй судья дают сигнал об окончании розыгрыша при условии, что они не сомневаются в ошибке и определили ее характер.

Судьи могут давать свисток во время перерыва в игре для обозначения того, что они разрешают или отклоняют запрос команды.

Если ошибка определяется первым судьей, немедленно после свистка об окончании розыгрыша он должен показать официальными жестами:

- команду, которая должна подавать;
- характер ошибки;
- игрока, совершившего ошибку (если необходимо).

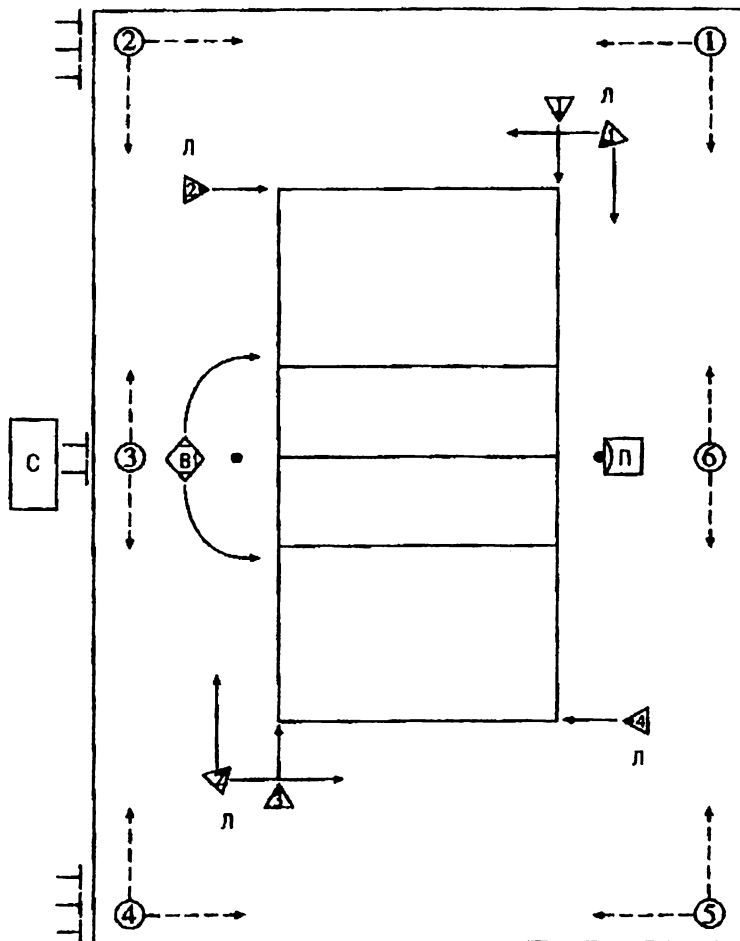


Рис. 9. Расположение судейской бригады и ее помощников:  
 П – первый судья; В – второй судья; С – секретарь(и); л – линейные (номера 1–4 или 1–2); л – подавальщики мяча (номера 1–6); л – вытиральщики пола

Второй судья следует за первым судьей, повторяя показ.  
Если ошибка определяется вторым судьей, он показывает:

- характер ошибки;
- игрока, совершившего ошибку (если необходимо);
- команду, которая должна подавать, следуя за показом первого судьи.

В этом случае первый судья не показывает характер ошибки и игрока, совершившего ошибку, а показывает только команду, которая должна подавать.

### **Первый судья**

Первый судья выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки. Уровень его глаз должен находиться на высоте около 50 см над сеткой.

#### ***Полномочия:***

- Руководит матчем от начала до конца; руководит всей судейской бригадой и участниками команд.
- Во время матча его решения являются окончательными.
- Имеет право отменять решения других членов судейской бригады, если считает, что они ошибочны.
- Может заменить члена судейской бригады, который не выполняет свои обязанности соответствующим образом.
- Контролирует работу персонала на игровой площадке (подавальщиков мячей и вытиральных полотенец).
- Первый судья не должен допускать каких-либо обсуждений его решений. Однако по просьбе игрового капитана он должен дать пояснение тех пунктов правил, на основе которых он принял свое решение.
- Если капитан немедленно выражает свое несогласие с этим объяснением, оставляя за собой право представить официальный протест в конце матча, первый судья должен разрешить это сделать.

#### ***Обязанности:***

- *Перед матчем:*
  - 1) проверяет состояние игрового поля, мячи и другое оборудование; проводит жеребьевку с капитанами команд;
  - 2) контролирует разминку команд.
- *Во время матча* только первый судья имеет право:
  - 1) предупреждать команды;
  - 2) налагать санкции за неправильное поведение и задержки игры;

3) принимать решения:

- об ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон;
  - ошибках в игре с мячом;
  - ошибках над сеткой и у ее верхней части;
  - ошибках при атакующем ударе игроков задней линии и либеро;
  - завершенном атакующем ударе, выполненном игроком по мячу, направленному либеро пальцами сверху из своей передней зоны;
  - пересечении мячом нижней площадки под сеткой.
- По окончании матча проверяет протокол и подписывает его.

### **Второй судья**

Второй судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки около стойки на противоположной стороне от первого судьи, лицом в его сторону.

#### ***Полномочия:***

- Является помощником первого судьи, но имеет также свою собственную сферу полномочий.
- Если первый судья оказывается не в состоянии продолжать выполнение своих обязанностей, второй судья может его заменить.
- Может без свистка показывать ошибки, не относящиеся к его сфере полномочий, но не может настаивать на их принятии первым судьей.
- Наблюдает за членами команды, находящимися на скамейке, и сообщает об их неправильном поведении первому судье.
- Контролирует игроков обеих команд в местах разминки.
- Разрешает перерывы, контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные запросы.
- Контролирует количество тайм-аутов и замен, использованных каждой командой, и сообщает первому судье и тренеру команды о втором тайм-ауте и о 5-й и 6-й заменах.
- В случае травмы игрока разрешает исключительную замену или дает 3 мин для восстановления травмированного игрока.
- Контролирует состояние пола, главным образом в передней зоне. Проверяет во время матча соответствие мячей требованиям правил.

#### ***Обязанности:***

- В начале каждой партии, после смены сторон площадки в решающей партии и при необходимости проверяет соответствие дейст-

вительных позиций игроков на площадках с записью в карточках расстановки.

• *Во время матча* принимает решения, дает свисток и показывает жестами:

- переход на площадку и в пространство соперника под сеткой;
- ошибки в расстановке принимающей команды;
- ошибочный контакт игрока с сеткой (в ее нижней части) и с антенной на ближней к нему стороне площадки;
- любой блок, совершенный игроком задней линии, или попытку блока либеро;
- контакт мяча с посторонним предметом;
- касание мячом постороннего предмета или пола, когда первый судья оказывается не в состоянии увидеть это касание.

• *По окончании матча* подписывает протокол.

### **Секретарь**

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столом секретаря на противоположной стороне от первого судьи, лицом к нему. Секретарь ведет протокол в соответствии с правилами, взаимодействуя со вторым судьей.

#### ***Обязанности:***

• *Перед матчем и партией:*

- записывает в протокол данные о матче и командах и собирает подписи капитанов и тренеров;
- записывает в протокол начальную расстановку каждой команды с карточки расстановки.

• *Во время матча:*

- записывает набранные очки и следит за тем, чтобы на табло был правильный счет;
- контролирует очередность подач каждой команды и немедленно после удара на подаче указывает судьям на ее нарушение;
- записывает запрашиваемые тайм-ауты и замены игроков, проверяя их количество, и информирует об этом второго судью;
- извещает судей об окончании партий, о начале и окончании технических тайм-аутов и о наборе 8-го очка в решающей партии;
- записывает любые санкции, предупреждения и замечания.

• *В конце матча:*

- записывает окончательный результат;



– в случае протеста с предварительного разрешения первого судьи записывает или разрешает капитану команды записать в протокол изложение опротестовываемого эпизода;

– подписывает протокол и получает подписи капитанов команд и затем судей.

### **Линейные**

Если используется только двое линейных, то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, в 1–2 м от углов. Каждый из них контролирует боковую и лицевую линии на своей стороне.

Для официальных соревнований ФИВБ наличие четырех линейных обязательно. Они стоят в свободной зоне в 1–3 м от каждого угла площадки на воображаемом продолжении линии, которую контролируют.

**Обязанности.** Линейные выполняют свои обязанности при помощи флага (40 × 40 см), сигнализируя в следующих ситуациях:

- мяч «в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около их линии;

- касание мяча, ушедшего «за» от команды, принимающей мяч;

- касание мячом антенн, пересечение мячом после подачи сетки за пределами площадки перехода и т. д.;

- заступ любого игрока (исключая подающего) за свою игровую площадку в момент удара на подаче;

- заступ подающего;

- любое касание антенны на своей стороне площадки любым игроком во время его игрового действия с мячом или когда это мешает игре;

- пересечение мячом сетки за пределами площадки перехода на площадку соперника или касание мячом антенны на его стороне площадки.

По просьбе первого судьи линейный должен повторить свой сигнал.

### **Официальные жесты судей**

Судьи должны показывать официальными жестами причину своих свистков (характер совершенной ошибки или цель разрешенного перерыва). Жест некоторое время *выдерживается*, и, если он показывается одной рукой, используемая *рука соответствует стороне команды*, которая сделала ошибку или запрос.

## **Вопросы для самоконтроля**

### **К п. 5.1**

1. Что представляет собой игровое поле?
2. Что такое свободная зона? Назовите ее размеры. Каковы требования к свободной зоне?
3. Чем ограничена передняя зона, задняя зона?
4. Каковы требования к игровой площадке, линиям разметки? Назовите их размеры.
5. Чем ограничена зона подачи?
6. Чем ограничена зона замен?
7. Что такое ограничительные ленты и антенны? Где они крепятся и для чего предназначены?
8. Какова высота сетки по возрастам? Где и как она измеряется?
9. Каковы требования к волейбольной сетке? Укажите ее длину, ширину, размер ячеек.
10. Каковы требования к мячу? Что такое правило трех мячей?
11. Каковы требования к волейбольным стойкам, их параметрам и креплению?

### **К п. 5.2**

1. Перечислите состав команды. Какие игроки могут выйти на площадку и играть в матче?
2. Каких игроков считают запасными? Каковы их права и обязанности?
3. Где должны находиться запасные игроки во время матча?
4. Каковы требования к форме, номеру волейболиста?
5. Чем отличается форма капитана?
6. Какие изменения в экипировке может разрешить первый судья?
7. Каковы обязанности капитана до, во время и после матча?
8. Каковы права и обязанности игрового капитана?
9. Каковы обязанности тренера до и во время матча?

### **К п. 5.3**

1. Когда команда набирает очко?
2. При каком счете считаются выигранными партия, встреча?
3. Когда команда объявляется не явившейся на встречу? Каковы последствия этого?

4. Когда команда объявляется неполной? Каковы последствия этого?
5. Что такое жеребьевка? Когда и как она проводится?
6. Что такое начальная расстановка, карточка расстановки?
7. По какой части тела и в какой момент определяют правильность положения игрока на площадке?
8. Как должны быть расположены игроки задней линии относительно игроков передней линии?
9. Как должны быть расположены игроки передней (задней) линии относительно друг друга?
10. Каковы последствия нарушения порядка перехода?

#### **К п. 5.4**

1. Что означает выражение «мяч в игре»?
2. Что означает выражение «мяч “за”»?
3. Что означает выражение «мяч вне игры»?
4. Что означает выражение «мяч “в площадке”»?
5. При одновременном касании мяча над сеткой игроками-соперниками мяч уходит «за». Каковы действия судьи?
6. Каким может быть первое касание мяча игроками команды и каким должны быть второе и третье касания?
7. Сколько касаний может сделать команда после блокирования?
8. Какими частями тела можно касаться мяча при игре?
9. Назовите ошибки при игре с мячом.
10. Каковы последствия одновременных касаний мяча игроками одной команды?
11. Мяч коснулся сетки. Мяч попал в сетку. При каких условиях можно продолжать игру?
12. Когда переход на площадку соперника через среднюю линию будет считаться ошибкой?
13. Чем ограничена площадь перехода?
14. Как и какой мяч можно вернуть из свободной зоны соперника?
15. Что такое подача, каковы условия ее выполнения?
16. Назовите ошибки подающего.
17. Что такое заслон при подаче? Каковы его последствия?
18. Что такое нападающий удар?
19. Когда нельзя наносить нападающий удар?

20. Каковы условия выполнения нападающего удара игроком задней линии?
21. Что такое блокирование?
22. Что такое состоявшийся блок?
23. Что нельзя блокировать?

#### **К п. 5.5**

1. Сколько тайм-аутов может взять каждая команда в партии? Какова их продолжительность?
2. Что такое «технический тайм-аут»? Каковы их количество в партии и продолжительность?
3. Где находятся игроки основного состава во время перерывов?
4. Сколько замен может сделать команда в одной партии? Каков порядок очередной замены?
5. Каковы продолжительность перерыва на замену и их количество в одной партии?
6. Когда и у кого тренер может запрашивать перерывы и замены?
7. Кем, в какой момент может быть произведена очередная замена?
8. Где и кем производится замена?
9. Сколько раз игрок начальной расстановки в каждой партии может выйти из игры? Какое место он может занять при возвращении?
10. Сколько раз запасной игрок в каждой партии может войти в игру? Кто его может заменить обратно?
11. Кого и в какой момент может заменить либеро?
12. Сколько замен либеро может сделать команда в одной партии?
13. Что такое исключительная замена?
14. Какова процедура замены травмированного игрока?
15. Каков порядок замены удаленного и дисквалифицированного игроков?
16. Сколько длятся перерывы между партиями и как происходит смена площадок?

#### **К п. 5.6**

1. Кто такой игрок либеро?
2. Каковы права и обязанности либеро?
3. Какова форма либеро?
4. Где и когда проходят замены либеро?
5. Как происходит оформление либеро в протоколе?

**К п. 5.7**

1. Как и за что дается предупреждение?
2. Как и за что дается замечание?
3. Какое поведение членов команды наказывается удалением?
4. Какое поведение членов команды наказывается дисквалификацией?

**К п. 5.8**

1. Каковы обязанности первого судьи?
2. Каковы обязанности второго судьи?
3. Каковы обязанности секретаря?
4. Каковы обязанности линейных?
5. Как, что и в каком порядке должны показывать судьи, фиксируя ошибку?

## Глава 6

### ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Любое соревнование регламентируется правилами, за соблюдением которых следят спортивные судьи. Арбитр, проводящий встречу, должен судить так, чтобы всегда сохранялся интерес к игре. За этим стоят понимание игры, знание ее правил и требований методики судейства.

Популяризация и развитие волейбола зависят не только от мастерства игроков, квалификации тренеров, подготовленности самих соревнований их организаторами, но и от качества судейства матчей волейбольными арбитрами.

Только всесторонне подготовленный, обладающий «волейбольной эрудицией» судья сможет успешно действовать и умело применять свои знания в любой игровой ситуации, преодолевать физическое и нервно-психическое напряжение. Немаловажное значение в судействе имеют личные качества арбитра: выдержка, самообладание, твердый характер, тактичность, чувство юмора, позволяющие судить в спокойной манере, быть собранным и внимательным на протяжении всего матча, применять жесткую жестикуляцию, давать уверенные пояснения принятых решений.

#### 6.1. Виды соревнований

Традиционно хорошо зарекомендовало себя проведение следующих видов соревнований по волейболу:

- показательные выступления квалифицированных команд;
- матчевые (товарищеские) встречи;
- однодневные соревнования – блиц-турниры;
- соревнования на кубок или приз;
- чемпионат (первенство).

*Показательные встречи* организуются с целью популяризации волейбола и демонстрации спортивного мастерства. Для этого приглашают команды, прошедшие хорошую спортивную подготовку в период, предшествующей организации работы секции. Прекрасно решается эта задача и в том случае, если проводятся соревнования среди квалифицированных команд.

*Товарищеские встречи* необходимы для подготовки команды к соревнованиям. Если товарищеские встречи проводятся с традиционно сильными соперниками, они представляют большой интерес и в плане популяризации волейбола.

*Блиц-турниры* выгодно отличаются тем, что в течение одного дня в них может принять участие несколько команд. Поэтому их, как правило, проводят в выходные или праздничные дни. Правила соревнований при этом могут изменяться: соревнования могут проводиться на время; до заранее оговоренного счета; уменьшенными составами; состоять из одной партии, но проводиться круговым способом.

*Соревнования на кубок или приз* посвящают знаменательным датам или памяти прославленных волейболистов. Они проводятся по системе с выбыванием.

*Чемпионат (первенство)* – это единственное соревнование в году, в результате которого определяются сильнейшая команда и команды, занявшие последующие места. Чемпионат проводится, как правило, по круговой системе.

Большое значение отводится подготовке к соревнованиям, включающей:

- подготовку рекламы или объявления с указанием точной даты, времени и места проведения соревнований, названий команд-участниц;
- подготовку площадки, мест для судей и зрителей; проверку инвентаря: мячей, сетки, ограничительных лент и антенн, судейской вышки, флагов для линейных, судей, табло, стола для секретаря, а также проверку наличия протоколов соревнований;
- разработку сценария открытия и закрытия соревнований. Необходимо позаботиться о музыкальном сопровождении; назначить командующего парадом участников и принимающего парад; определить место сбора участников парада, порядок выхода команд, маршрут, расположение команд при входе в зал; назначить поднимающих флаг, ознакомить их с подъемным механизмом; определить порядок выступления почетных гостей соревнований, вручения сувениров, выступлений с показательными номерами творческих коллективов, порядок выхода команд из зала. Парад должен продолжаться не более 40–45 мин, его следует проводить в удобное для зрителей время, возможно и на второй день соревнований.

Подведение итогов, а также награждение победителей рекомендуется проводить в конце соревнований.

## 6.2. Способы проведения соревнований

В системе физического воспитания используются следующие способы проведения соревнований по спортивным играм: круговой, с выбыванием, смешанный.

*Круговой способ* основывается на принципе последовательных встреч каждой команды со всеми остальными. Круговой способ проведения соревнований продолжительный по времени, но самый объективный.

Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) команды, занявшие последующие места.

Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают номера с первого до последнего – по числу участвующих. По таблице определяют, команды под какими номерами встречаются между собой в каждый день соревнований. Если число команд-участниц нечетное, то команда, рядом с номером которой указан номер в скобках (он обозначает «недостающую» команду), в данный день свободна от игр. Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число играющих команд делят пополам (если число команд-участниц нечетное, то на 2 делят следующую цифру) и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины. Например, играют 7 команд. Следующую четную цифру «8» делят на 2 и пишут столбиком цифры, начиная со второй половины, т. е. с цифры «5»: 5, 6, 7. При четном числе команд-участниц последующую цифру не пишут.

Рядом со столбиком цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут цифру «1», а во втором столбике (снизу вверх) – следующие по порядку цифры: 2, 3, 4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае цифру «5») и т. д.:

		5			6			7		
5		4		6		5		7		8
6		3		7		4		1		5
7		2		1		3		2		4
		1			2			3		
										4



И так до тех пор, пока не возникает необходимость поставить цифру «1» над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений; если число команд-участниц четное, эти цифры образуют с последней четной одну из пар данного игрового дня, например: 1–8, 8–5, 2–8, 8–6 и т. д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар, причем цифры над линиями обозначают команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков составляет очередной игровой день. Таблица встреч для семи и восьми команд приведена ниже:

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1–(8)	(8)–5	2–(8)	(8)–6	3–(8)	(8)–7	4–(8)
2–7	6–4	3–1	7–5	4–2	1–6	5–3
3–6	7–3	4–7	1–4	5–1	2–5	6–2
4–6	1–2	5–6	2–3	6–7	3–4	7–1

*Способ с выбыванием* строится на принципе выбывания команды из соревнования после поражения. Этот способ называют «кубковым» или «олимпийским», что связано с применением его на Олимпийских играх и в розыгрышах больших кубков.

При проведении соревнований этим способом каждая команда выбывает после первого проигрыша.

Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковые номера команд определяют жеребьевкой. Если число участвующих команд кратно степени двух (4, 8, 16, 32 и т. д.), то названия команд располагают в таблице сверху вниз в порядке, определенном жребием. Первая команда играет со второй, третья – с четвертой и т. д. В игру вступают все команды-участницы. Победители первого круга играют между собой (также попарно) в порядке сверху вниз. Круг, в котором встречаются 8 команд, называют четвертьфиналом, круг встреч четырех команд – полуфиналом и, наконец, решающий матч двух

лучших команд – финалом. Команда, выигравшая финальную встречу, становится победительницей соревнований.

Если число участвующих команд не кратно двум, то часть из них (в зависимости от номеров, получаемых при жеребьевке) вступает в игру со второго круга. Число команд, играющих в первом круге, определяют по формуле  $(n - 2^*) \cdot 2$ , где  $n$  – число команд-участниц;  $*$  – показатель степени, дающей число, максимально приближенное к  $n$ . Например, если в соревнованиях участвуют 11 команд, то в первый день встречаются 6 команд:  $(11 - 2^3) \cdot 2$  (рис. 10).

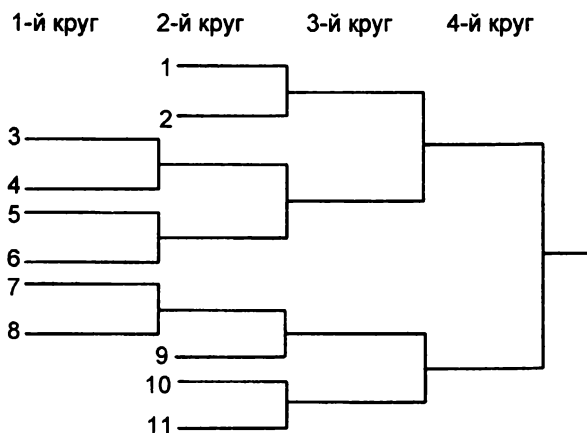


Рис. 10. Расписание игр для 11 команд

Для команд, вступающих в игру со второго круга, отводят крайние верхние и крайние нижние номера. Все номера распределяют, как и для играющих в первом круге, поровну между командами из верхней и нижней половины схемы (см. рис. 10). Если же число участвующих команд нечетное, то команд, вступающих в игру со второго круга, в нижней половине схемы будет на одну больше, чем в верхней. Пар, играющих в первом круге, наоборот, будет на одну больше в верхней половине схемы.

Число команд, вступающих в соревнование со второго круга, расстановка их в верхней и нижней половине схемы, а также число команд, играющих в первом круге, приведены в таблице.

**Число команд, вступающих в игру с первого и со второго круга  
при различном количестве команд-участниц**

Общее число команд-участниц	Число команд, играющих в первом круге	Число команд, вступающих в борьбу со второго круга		
		всего	«сверху»	«снизу»
4	4	–	–	–
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	–	–
8	8	–	–	–
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	–	1
16	16	–	–	–
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6
21	10	11	5	6
22	12	10	5	5
23	14	9	4	5
24	16	8	4	4

*Смешанный способ* проведения соревнований состоит в последовательном сочетании в одном соревновании двух систем – круговой и с выбыванием, при котором первый этап соревнования проводится по одному способу, а второй – по другому.

Успешное проведение соревнований зависит от уровня планирования и подготовительной организационной работы, включающей:

- составление календарного плана мероприятий;
- разработку положений о соревнованиях;

- составление сметы расходов на каждое соревнование;
- образование оргкомитета по подготовке и проведению крупных соревнований;
- подбор судейской коллегии и организацию ее работы;
- организацию приема и обработки заявок на участие в соревнованиях;
- составление расписания соревнований;
- составление ритуала награждения победителей, открытия и закрытия соревнований;
- обеспечение медицинского обслуживания соревнований;
- проверку подготовленности мест соревнований и инвентаря;
- определение мероприятий по обслуживанию участников соревнований и зрителей;
- обеспечение четкой и своевременной информации о ходе соревнований, об окончательных итогах соревнований.

Поскольку вопросы организации и проведения соревнований хорошо освещены в специальной литературе, мы оставляем за собой право лишь напомнить студентам формы заполнения основных документов, необходимых для проведения соревнований школьного уровня (см. прил. 2, 3). Следует помнить о своевременной подготовке соответствующих документов.

### **6.3. Положение о соревнованиях**

Заблаговременно до начала соревнований (не менее чем за один месяц) разрабатывается положение о соревнованиях. После утверждения положения оно доводится до сведения участников.

В положении необходимо предусмотреть основные моменты организации и проведения соревнований с учетом особенностей участников и условий проведения. Наиболее типичными разделами положения являются:

1. Цели и задачи соревнований.
2. Место и сроки проведения.
3. Руководство соревнованиями. Судейство.
4. Участвующие команды и требования к участникам.

5. Правила проведения соревнований, способ проведения, оценка результатов, выявление победителей.

6. Порядок награждения команд-призеров и отдельных игроков.

При составлении положения особое внимание уделяется разделам «Оценка результатов» и «Выявление победителей». Здесь необходимо предусмотреть все возможные случаи распределения результатов, чтобы избежать разночтения положения.

Команда-победитель определяется по наибольшей сумме выигрышных очков. В случае равенства очков у двух команд победитель определяется по результату игры между ними. Как вариант может быть назначена и дополнительная игра.

При равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разности выигранных и проигранных партий между этими командами. Если же и этот показатель одинаковый, то по лучшей разности очков в партиях.

В указанный срок проводится совещание с представителями команд, на котором уточняются наиболее важные вопросы положения, организации и проведения соревнований, а также проводится жеребьевка.

Сразу же после проведения жеребьевки составляется календарь игр. Вместе с объявлением он должен быть вывешен в общепринятом месте.

Соревнования по волейболу могут лишь тогда достигнуть своей цели, когда они организованы и проведены на высоком уровне.

Кроме команд-призеров, в волейболе принято награждать и отдельных игроков, достигнувших лучших показателей в отдельных игровых ампулах: подающий, нападающий, блокирующий, либеро, связующий, универсальный игрок.

После награждения команд и участников капитаны команд-победительниц опускают флаг соревнований. Соревнования завершаются торжественным маршем всех участвовавших команд.

#### **6.4. Советы начинающему судье**

Начинающему судье, приступающему к выполнению своих обязанностей, можно дать следующие рекомендации:

- *Будьте уверены, берясь за свисток.* Умение четко проводить судейство придет с практикой. От ошибок не застрахованы даже самые опытные судьи высшей квалификации.

- *Изучайте правила и игру.* Начинающему судье полезно обращаться к чтению правил регулярно, чтобы у него было четкое и ясное понимание каждого пункта их требований. Судья должен также знать, как правильно технически выполняются основные волейбольные приемы, иметь представление о тактических действиях игроков и команд.

- *Повышайте уровень своей физической подготовки.* Продолжительность волейбольных встреч не ограничена, и судья должен быть готов выполнять свои обязанности в течение даже самой продолжительной игры без замены. При этом решения судей должны быть своевременными и правильными, чему в немалой степени способствуют их физическая подготовка и выносливость, внимание и эмоциональная устойчивость. Пропуск нарушений или их неправильное определение чаще всего приходится на период физической усталости.

- *Уясните все условия встречи,* которые излагаются в положении о соревновании. Проверьте, все ли готово к игре (высота сетки, инвентарь, документация).

- *Фиксируйте ошибки, в которых точно убеждены.*

- *Применяйте специальные жесты и термины.* Судья, не знающий их, просто не сможет судить, так как пояснение действий и принимаемых решений будет занимать много времени, что связано с остановкой игры. Принятыми в волейболе жестами и терминами судья должен владеть свободно.

- *Будьте объективны.* Способность выдержать правильную линию руководства игрой зависит от объективности судьи, его выдержки, такта и принципиальности. Судья не формальный регистратор ошибок и счета, он воспитатель. Поэтому необходимо всегда быть вежливым при обращении к игрокам и зрителям. Не следует вступать с ними в пререкания. Выдержка судье необходима так же, как и игроку, а может быть, даже больше.

- *Пресекайте обсуждение принятых решений.* Не бойтесь проявить твердость и решительность в отстаивании правильно принятого решения. Недисциплинированность игроков, тренеров и представителей следует пресекать с самого начала встречи. Вовремя сделанным предупреждением можно порой добиться лучших результатов, чем строгими мерами, принимаемыми позднее.

Игра и судейство – единое целое. А качественное практическое судейство – величина, прямо пропорциональная сумме знаний, умений и навыков судьи.

### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Какие виды соревнований вы знаете, в чем их отличия?
2. В чем особенности способов проведения соревнований по кругу и с выбыванием?
3. Перечислите основные разделы положения о соревновании по волейболу.

## Глава 7

# НЕТРАДИЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Волейбол – вид спорта, для которого характерны сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся, уровню развития их физических и психических качеств.

Игроки выполняют сложные технические приемы с использованием стопорящих шагов, прыжков, упражнений, выполняемых в различных условиях равновесия, что повышает вероятность получения травм. Нагрузка на мышцы, связки, сухожилия и суставы достигает максимума.

Не секрет, что травмы чаще случаются в последние минуты игры, на фоне утомления, когда реакция замедляется, мышцы становятся напряженными при одновременном расслаблении, нарушается координация. Это вызывает необходимость определенной подготовки игроков и поддержания их оптимальной физической формы.

Способность волейболистов быстро ориентироваться в постоянно меняющихся ситуациях, выбирать наиболее рациональные действия, быстро переходить от одних действий к другим приводит к достижению высокой подвижности нервных процессов. Эмоциональное состояние волейболистов все время колеблется в процессе игры в зависимости от хода поединка и нередко доходит до стадии аффекта или полной апатии. Всякое бурное эмоциональное состояние или состояние самоуспокоенности сразу же отрицательно отражается на качестве выполнения технических приемов и тактических действий волейболистов.

Учитывая специфику игры, предлагаем включить комплексы асан (упражнений) йоги в подготовку волейболистов. Йога представляет собой мягкую форму упражнений, значительно снижающих риск травм и облегчающих протекание стрессовых состояний, поскольку она развивает сосредоточенность, повышает физическую силу, тонизирует мышцы, делает суставы подвижными, позвоночник – прямым и гибким, совершенствует чувство равновесия и координацию движений.



Асаны уникальны тем, что выполняются на психофизиологическом уровне, воздействуют в разных формах на все человеческое тело в его целостности, в то время как физические упражнения имеют чисто внешний характер воздействия. Асаны не только развивают соматическое сознание, но и стимулируют генерацию внутреннего сознания и уравнивают психику, создают оптимальные условия для протекания восстановительных процессов в организме. Они дают силу для преодоления препятствий, развивают упорство, концентрацию внимания, силу духа.

В древнем тексте «Йога-сутра» Патанджали дал краткое определение асан йоги как устойчивых и удобных положений тела. Асаны совершенствовались веками. Сейчас число известных асан составляет несколько сотен. Современному человеку достаточно освоить 15–30 базовых асан.

Занятия по йоге проводятся за 5–6 ч до или после волейбольной тренировки либо в свободный от тренировок день.

Перед выполнением асан следует очистить мочевой пузырь и кишечник. Заниматься надо на пустой желудок.

Упражнения выполняются в чистом, тихом, проветренном помещении. Для выполнения асан используют сложенное одеяло или коврик. Нельзя делать асаны под прямыми лучами солнца летом и сразу после пребывания на солнце. Лучше всего заниматься в свободной, желательной из натуральных тканей одежде, босиком. На время занятия нужно снять часы, украшения, очки. Перед выполнением асан рекомендуется совершить омовение прохладной водой, после асан это делать нежелательно.

Следует избегать ненужного напряжения, не переутомляться, осваивать асаны постепенно, выполняя сначала упрощенные варианты. Гибкость будет увеличиваться с каждой неделей.

При выполнении асан очень важно ощущать все тело, не торопиться. Дышать следует естественно, через нос. Комплекс асан должен завершаться полным расслаблением тела (шавасаной).

Асаны не выполняют во время острой болезни. Во время месячных можно сделать перерыв в занятиях на 3–4 дня или же исключить асаны на пресс и перевернутые.

Предлагаем примерные комплексы асан: утренний – тонизирующий и вечерний – для релаксации.

## 7.1. Утренний комплекс

### 1. Врикшасана (поза дерева)

*Эффект:* тонизирует мышцы плеч, дает равновесие и устойчивость.

*Техника:*

1. Встаньте прямо, сцепите пальцы в замок, выверните кисти наружу и вытяните руки вперед на уровне плеч.
2. Делая вдох, поднимите руки вверх, ладони направлены на потолок.
3. Поднимите грудь и глубоко втяните лопатки.
4. Держите голову прямо и смотрите вперед.
5. Нормально дыша, оставайтесь в этой позе 10–15 с.
6. С выдохом опустите руки через стороны вниз.



### 2. Уттанасана (поза интенсивного растяжения позвоночника)

*Эффект:* устраняет усталость, укрепляет внутренние органы, успокаивает мозг.

*Техника:*

1. Встаньте прямо, делая вдох, поднимите руки вверх, вытягивая все тело. Сделайте два вдоха и выдоха.
2. Смотрите вперед. С выдохом вытягивая и прогибая позвоночник, наклонитесь вперед.
3. Ноги держите прямыми, спину – прямой и прогнутой, руками возьмитесь за пальцы ног, вначале это трудно, поэтому беритесь за голени.
4. Оставайтесь в этой позе 30–60 с.
5. Вдохните, в обратном порядке вернитесь в и. п.



### 3. Уткатасана

*Эффект:* укрепляет спину, суставы и мышцы ног.

*Техника:*

1. Встаньте прямо, делая вдох, поднимите руки вверх, вытягивая все тело. Сделайте два вдоха и выдоха.
2. Смотрите вперед. С выдохом вытягивая и прогибая позвоночник, согните ноги в коленях.



3. Спину держите вертикально, стопы плотно прижимайте к полу.
4. Оставайтесь в этой позе 30–60 с.
5. Вдохните, в обратном порядке вернитесь в и. п.

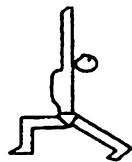
#### 4. Вирахадрасана I (поза воина I)

*Эффект:* увеличивает жизненные силы; развивает легкие и грудную клетку; укрепляет спину, плечи, суставы и мышцы ног.

*Техника:*

1. Расставьте параллельно стопы на 90–120 см. Руки в стороны ладонями книзу. Вытяните руки и ноги.

2. На вдохе поднимите руки вверх, разверните туловище и стопы вправо: правую – на 90°, левую – на 45°.



3. Согните правую ногу до прямого угла, левую держите прямо. Взгляд направьте вверх на кончики пальцев.

4. Оставайтесь в этой позе 15–60 с.

5. Вдохните, в обратном порядке вернитесь в положение 1.

Выполните асану в левую сторону.

#### 5. Вирахадрасана II (поза воина II)

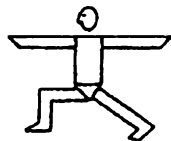
*Эффект:* укрепляет спину, мышцы живота, суставы и мышцы ног.

*Техника:*

1. Расставьте параллельно стопы на 90–120 см. Руки в стороны ладонями книзу. Вытяните руки и ноги.

2. На вдохе поверните голову и стопы вправо: правую – на 90°, левую – на 45°.

3. Согните правую ногу до прямого угла, левую держите прямо. Вытягивайте руки в противоположные стороны. Расправьте грудную клетку. Взгляд направьте вперед на кончики пальцев руки.



4. Оставайтесь в этой позе 15–60 с.

5. Вдохните, в обратном порядке вернитесь в положение 1.

Выполните асану в левую сторону.

#### 6. Вирахадрасана III (поза воина III)

*Эффект:* улучшает способность к концентрации внимания и сохранению равновесия; увеличивает силу и жизненную энергию тела.

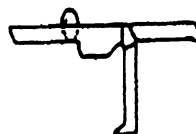
*Техника:*

1. Расставьте параллельно стопы на 90–120 см. Руки в стороны ладонями книзу. Вытяните руки и ноги.

2. Выполните Вирабхадрасану I вправо.

3. Лягте грудной клеткой на бедро, вытяните руки вперед, оттолкнитесь левой ногой от пола и выйдите в равновесие на правой. Стремитесь образовать телом букву «Т».

4. Удерживайте равновесие в этой позе в течение 15–60 с.



5. В обратном порядке вернитесь в положение 2.

Выполните асану в левую сторону.

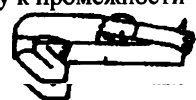
### 7. Джану Ширшасана (голова к колену)

*Эффект:* тонизирует внутренние органы.

*Техника:*

1. И.п. – сед углом.

2. Согните правую ногу и подтяните правую пятку к промежности (между бедрами – прямой угол), на вдохе поднимите вверх прямые руки, вытяните позвоночник, прогнитесь. Расслабьте правое бедро.



3. На выдохе наклонитесь вперед, стремитесь захватить левую стопу руками (если трудно – лодыжку), плечи держите на одном уровне, левую ногу – прямой, направив пальцы ноги вверх.

4. Оставайтесь в этой позе 15–60 с.

5. Вернитесь в положение 1.

Выполните асану в левую сторону.

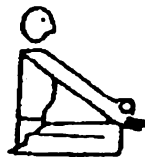
### 8. Вирасана (поза героя)

*Эффект:* исправляет плоскостопие, устраняет боль, судороги и усталость в ногах, делает колени подвижными и сильными; способствует пищеварению.

*Техника:*

1. Сядьте на пол, согнув ноги ступнями назад. Опустите таз на пол между пятками. Колени держите вместе. Вытягивайте стопы по линии голеней.

2. Сидите прямо, смотрите вперед, расслабьте лицо, плечи.



3. Оставайтесь в этой позе 15–60 с.
4. Поставьте ладони на пол, поднимите ягодицы и соедините стопы. Теперь выпрямите ноги.

### 9. Маричиасана

*Эффект:* разрабатывает поясницу, устраняет боли в спине и шее.

*Техника:*

1. И.п. – сед углом.
2. Согните левую ногу вверх коленом, правую держите жестко и напряженно.
3. Повернитесь в пояснице влево. Прижмите правое плечо к наружной части левого колена, левой рукой упирайтесь в пол за спиной на линии правой ноги.
4. Поверните голову и направьте взгляд поверх левого плеча, вытягивайте позвоночник и держите его вертикально.
5. Оставайтесь в этой позе 15–60 с.
6. Вернитесь в положение 1 и выполните асану вправо.



### 10. Бхуджангасана (поза змеи)

*Эффект:* эта поза является панацеей при повреждениях позвоночника. В случаях незначительного смещения позвоночных дисков она возвращает их в нормальное положение. Тонизируется вся позвоночная область, полностью раскрывается грудь.

*Техника:*

1. Лежа на животе, ноги вместе, ладони на полу на уровне талии, локти прижаты к туловищу.
2. Оторвите туловище от пола, выпрямите руки, вытягивая позвоночник, максимально прогнитесь назад.
3. Руки держите вертикально, «провешивая» между ними спину. Вытягивайтесь вверх-назад.
4. Оставайтесь в этой позе 15–60 с.
5. Согните руки, вернитесь в положение 1. Положите кисти под голову, носки вместе, пятки в стороны. Расслабьте все тело.



### 11. Шалабхасана (поза саранчи)

*Эффект:* укрепляет мышцы спины, таза, задней поверхности бедер.

*Техника:*

1. Лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты и прижаты вдоль тела.

2. Выдохните, поднимите одновременно голову, грудь и ноги как можно выше. На полу лежит только живот, который несет на себе вес тела.

3. Сократите ягодицы и вытяните мышцы бедер. Полностью вытяните обе прямые ноги, сомкнув бедра, колени и лодыжки.

4. Оставайтесь в этом положении как можно дольше при нормальном дыхании.



5. Вернитесь в положение 1. Положите кисти под голову, носки вместе, пятки в стороны. Расслабьте все тело.

## 12. Урдхва Прасарита Падасана

*Эффект:* уменьшает жировые отложения в области живота, укрепляет поясницу, тонизирует органы брюшной полости.

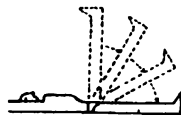
*Техника:*

1. Лежа на спине, ноги вытянуты и напряжены, руки вдоль туловища.

2. Выдохните, перенесите руки за голову и вытяните их. Сделайте два вдоха и выдоха.

3. Выдохните, поднимите ноги вверх под углом  $30^\circ$  и удерживайте такое положение 15–20 с при нормальном дыхании.

4. Выдохните, поднимите ноги под углом  $60^\circ$  и удерживайте их в таком положении 15–20 с, дышите нормально.



5. Выдохните, поднимите ноги в вертикальное положение и сохраняйте его в течении 30–60 с, дышите нормально.

6. Выдохните, медленно опустите ноги на пол и расслабьтесь.

Если не удастся выполнить все три позиции подряд, можно делать их в три приема, отдыхая после каждой позиции.

## 13. Ардха Навасана (половина позы лодки)

*Эффект:* укрепляет мышцы живота и спины; улучшает тонус печени, желчного пузыря, селезенки.

*Техника:*

1. И.п. – сед углом.

2. Переплетите пальцы рук на затылке.

3. Выдохните, отклоните туловище назад и поднимите прямые ноги от пола, пальцы ног вытягивайте вперед. Опора на ягодицы, позвоночник не касается пола.

4. Ноги держите под углом 30–35° к полу, пальцы ног и темя – на одном уровне.

5. Удерживайте позу 20–30 с, дышите нормально. Способность выдерживать позу в течение 1 мин свидетельствует о сильных мышцах живота.



#### 14. Сету Бандха Сарвангасана (поза моста)

*Эффект:* укрепляет запястья, позвоночник, тонизирует почки.

*Техника:*

1. Лежа на спине, согните колени и поставьте стопы возле ягодиц. Выдохните и поднимите ягодицы и спину. Поддерживайте спину ладонями и поднимите ягодицы, грудь и бедра еще больше.

2. Держите затылок и плечи твердо на полу. Напрягите мышцы ягодиц и выпрямляйте ноги в коленях, держа тело выгнутым как дуга.



3. Оставайтесь в этой позе 1–2 мин.

4. Согните колени, уберите руки со спины, опустите туловище вниз.

#### 15. Шавасана («мертвое тело», поза для расслабления)

Этой асаной необходимо заканчивать каждый комплекс.

*Эффект:* снимает усталость, вызванную другими асанами, освежает, приносит спокойствие уму.

*Техника:*

1. Лягте на спину. Ноги на ширине плеч, стопы отведите в стороны.

2. Руки вдоль туловища под углом 45° к нему, ладони кверху.



3. Закройте глаза, подбородок направьте к груди. Дышите в естественном ритме. Сохраняйте неподвижность, симметричное положение тела.

4. Расслабьте каждую часть тела: лоб, щеки, губы, горло, руки, спину, грудь, живот, таз, ноги.

5. Все внимание направляйте внутрь тела, на свои ощущения.

## 7.2. Вечерний комплекс

1. Урдхвахастасана (см. утренний комплекс)

2. Уттанасана (см. утренний комплекс)

3. Гарудасана (поза орла)

*Эффект:* укрепляет суставы, снимает судороги в икрах; улучшает способность к концентрации внимания и сохранению равновесия.

*Техника:*

1. И.п. – основная стойка.
2. Согните ноги в коленях. Положите левую ногу на правую и обвейте ее.
3. Балансируйте на правой ноге (чему не сразу удастся научиться).



4. Согните и поднимите руки на уровень груди. Правой рукой сверху обвейте левую, соедините ладони. Локти на уровне плеч, спина прямая, прогнутая.

5. Смотрите вперед. Оставайтесь в этой позе 30–60 с. Дыхание глубокое. Затем освободите руки и ноги и вернитесь в и.п.

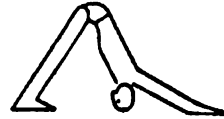
6. Повторите позу в другую сторону.

4. Адхо Мукха Шванасана (поза собаки лицом вниз)

*Эффект:* снимает усталость, развивает быстроту и легкость в ногах, укрепляет лодыжки, снимает тугоподвижность в области лопаток.

*Техника:*

1. И.п. – упор на коленях, руки и ноги на ширине плеч.
2. Выдохните и поднимите туловище. Выпрямите руки, опустите голову и вытягивайте, прогибайте спину.



3. Ноги держите твердо, колени не сгибайте, пятками стремитесь достать пола. Стопы параллельны, пальцы ног и рук обращены вперед.

4. Оставайтесь в этой позе около 1 мин, дышите глубоко. С выдохом поднимите голову от пола, вытяните туловище вперед, осторожно опустите тело на пол и расслабьтесь.

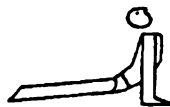


## 5. Урдхва Мукха Шванасана (поза собаки лицом вверх)

*Эффект:* омолаживает; укрепляет позвоночник, излечивает боли в спине; увеличивает эластичность легких; тонизирует область таза.

*Техника:*

1. И.п. – лежа на животе.
2. Стопы на ширине 30 см, пальцы ног обращены назад, ладони у талии, пальцы рук направлены вперед.
3. Вдохните, поднимите голову и туловище, вытяните руки, запрокиньте голову и туловище как можно дальше назад, не прикасаясь коленями к полу.
4. Ноги держите прямо, опора только на ладони и пальцы ног.
5. Позвоночник, бедра и икры должны быть полностью вытянуты, ягодицы сокращены. Толкайте грудь вперед, вытяните шею полностью, голову откиньте насколько возможно назад.
6. Оставайтесь в позе 30–60 с, дышите глубоко.
7. Согните локти, ослабьте вытяжение и опуститесь на пол.



## 6. Джану Ширшасана (см. утренний комплекс)

## 7. Уштрасана (поза верблюда)

*Эффект:* снимает закрепощенность в шее и позвоночнике, устраняет сутулость.

*Техника:*

1. Встаньте на колени, держа бедра и стопы вместе; направьте оттянутые носки назад.
2. Положите ладони на бедра. Вытяните бедра, выгните позвоночник назад.
3. Выдохните, положите правую ладонь на правую пятку, а левую ладонь – на левую, если удастся, накрыв ими подошвы.
4. Давите ладонями на стопы, откиньте голову назад и толкайте позвоночник к бедрам, которые должны быть перпендикулярны полу.
5. Сократите ягодицы, еще более вытяните позвоночник. Шею вытягивайте назад.
6. Оставайтесь в этой позе около 30 с. Дышите нормально.
7. Освободите кисти рук одну за другой и положите их на бедра, затем сядьте на пол и расслабьтесь.



## 8. Вирасана (см. утренний комплекс)

## 9. Супта Вирасана («лечь между пятками»)

*Эффект:* устраняет усталость и освежает тело, способствует глубокому дыханию, снимает тяжесть в желудке.

*Техника:*

1. Сядьте в Вирасану.



2. Лягте на пол, опираясь на локти и опускаясь назад. Колени держите вместе, поясницу опускайте на пол. Если лечь не получается, оставайтесь в промежуточном положении. Начинающие могут держать колени врозь.

3. Кисти могут быть вытянуты за головой либо оставаться по бокам бедер. Вытягивая кисти за голову, не следует поднимать лопатки от пола.

## 10. Бхарадваджасана

*Эффект:* помогает развить гибкость спины, тонизирует органы брюшной полости.

*Техника:*

1. И.п. – сед углом.

2. Согните ноги коленями вперед, поместите стопы у правого бедра, лодыжку правой ноги положите на свод левой стопы.

3. Поместите ягодицы на пол, поверните туловище примерно на 45° влево, правую руку положите на левое колено.



4. Выдохните, отведите левую руку от плеча за спину, захватите ею правую.

5. Поверните голову влево и направьте взгляд вверх левого плеча.

6. Удерживайте позу 30 с, дышите глубоко.

7. Вернитесь в положение 1 и выполните асану вправо.

## 11. Дханурасана (поза лука)

*Эффект:* делает позвоночник эластичным, тонизирует органы брюшной полости, увеличивает объем грудной клетки и легких.

*Техника:*

1. И.п. – лежа на животе.

2. Выдохните и согните ноги в коленях, захватите руками лодыжки.

3. Тяните ноги вверх, поднимая колени и одновременно поднимая от пола грудь. Руки и кисти действуют, как тетива, стягивая тело, словно лук.

4. Поднимите голову и отведите ее как можно дальше назад. Только живот несет на себе вес тела. Когда ноги полностью вытянуты вверх, соедините бедра, колени и лодыжки.



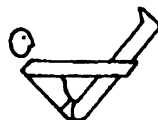
5. Удерживайте позу 20–60 с. С выдохом вернитесь в и. п. и расслабьтесь.

## 12. Навасана (поза лодки)

*Эффект:* укрепляет мышцы живота и спины, тонизирует кишечник.

*Техника:*

1. И.п. – сед углом.  
2. Выдохните, отклоните туловище слегка назад, одновременно поднимите ноги, держа их твердо, как стержни. Колени напряжены, пальцы ног обращены вперед. Равновесие поддерживать только за счет ягодиц, позвоночник не касается пола. Ноги располагаются под углом 60–65° к полу. Стопы выше головы.



3. Вытяните руки вперед, держа их параллельно полу у бедер. Ладони обращены друг к другу и находятся на уровне плеч.

4. Оставайтесь в позе 10–30 с, затем выдохните и расслабьтесь, лежа на спине.

## 13. Сарвангасана (поза для всего тела)

*Эффект:* способствует укреплению и поддержанию здоровья; избавляет от головной боли, простуды, кашля, запора; освежает тело, успокаивает нервы.

*Техника:*

1. Лежа на спине, выдохните, согните колени, приведите ноги к животу, поднимите таз от пола и поместите на него ладони, согнув руки в локтях.

2. Поднимите туловище вверх перпендикулярно полу, поддерживая его кистями рук, чтобы грудь касалась подбородка.

3. На полу только затылок, шея, плечи и задняя поверхность рук до локтей. Кисти находятся в середине позвоночника в грудной части. Сделайте два вдоха и выдоха.

4. Выдохните, выпрямите ноги, пальцы ног направьте вверх.



5. Оставайтесь в позе 30–60 с, дышите ровно.
6. Выдохните, постепенно опуститесь, освободите кисти рук, лягте на спину и расслабьтесь.

#### **14. Халасана (поза плуга)**

*Эффект:* снимает усталость, освежает тело и мозг; сохраняет гибкость и здоровье позвоночника; омолаживает внутренние органы.

*Техника:*

1. Выполните Сарвангасану.
2. С выдохом опустите прямые ноги за голову.



Носками упирайтесь в пол, ноги и спину держите прямыми и напряженными. Подбородок прижимайте к груди. Оставайтесь в позе 30–60 с.

3. Согните ноги, сгруппируйтесь, перекатом на спину перейдите в положение лежа, расслабьтесь.

#### **15. Шавасана (см. утренний комплекс)**

#### ***Вопросы для самоконтроля***

1. Какова специфика игры в волейбол?
2. Чем отличаются асаны от физических упражнений по своему воздействию на человеческое тело?
3. Какие советы и указания Вы можете дать выполняющему асаны?
4. Какую асану необходимо выполнять в заключение каждого комплекса?

## Заключение

Волейбол – популярная во всем мире игра, одно из активных средств решения проблем оздоровления, повышения работоспособности и улучшения настроения людей.

Достоинства волейбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Популярность волейбола делает его важным средством пропаганды физической культуры и спорта.

Изложенный в пособии материал будет содействовать профессиональной подготовке преподавателей по физической культуре по разделу «Волейбол», а также подготовит студентов к педагогической практике в школах и в дальнейшем – к самостоятельному проведению учебных занятий по дисциплине «Волейбол» в образовательных учреждениях различного рода.

Учебное пособие поможет студентам сформировать знания по эволюции развития волейбола, основам техники и тактики, правилам игры; овладеть методикой обучения основным техническим приемам, составления конспекта урока, умением организации и проведения соревнований в различных возрастных группах, методикой судейства, умением обслуживать в качестве судьи соревнования по волейболу. Заповеди волейболиста содержат много полезного для игроков, как начинающих, так и имеющих определенный стаж. Кроме того, в пособии рассмотрены нетрадиционные технологии подготовки волейболистов как эффективное средство восстановления.

Учебное пособие может быть использовано при подготовке волейболистов в учебных заведениях всех уровней, в программах физического воспитания которых заложено обучение волейболу, – в высших и средних учебных заведениях, общеобразовательных школах, детско-юношеских спортивных школах, а также в коллективах физической культуры.

## Библиографический список

*Айенгар Б. К. С.* Прояснение йоги (Йога Дипика) [Текст]: пер. с англ. / Б. К. С. Айенгар. М.: МЕДСИ XXI, 1993. 528 с.

*Волейбол* [Текст]: пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. М.: Сов. спорт, 2003. 100 с.

*Волейбол* [Текст]: пример. прогр. спорт. подготовки для СДЮШОР, ШВСМ. М.: Сов. спорт, 2004. 96 с.

*Волейбол* [Текст]: учеб. для высш. учеб. заведений физ. культуры / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 368 с.

*Волейбол* [Текст]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 – Физкультура и спорт / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2006. 358 с.

*Волейбол* [Текст]: энцикл. / сост. В. Л. Свиридов, О. С. Чехов. Томск, 2001. 318 с.

*Волейбол высшего уровня* [Текст]. М.: Олимпия: Человек, 2007. 32 с.

*Волейбол. Пляжный волейбол* [Текст]: правила соревнований. М.: Терра-Спорт, 2001. 132 с.

*Железняк Ю. Д.* Волейбол [Текст]: метод. пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005. 112 с.

*Йога для детей, родителей и преподавателей* [Текст]: сб.: пер. с англ. Киев: Янус, 2000. 240 с.

*Клещев Ю. Н.* Волейбол [Текст] / Ю. Н. Клещев. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 189 с.

*Клещев Ю. Н.* Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям [Текст]: учеб. пособие / Ю. Н. Клещев. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 192 с.

*Костюков В. В.* Пляжный волейбол [Текст]: учеб. пособие / В. В. Костюков. М.: Сов. спорт, 2005. 156 с.

*Официальные волейбольные правила* [Текст]: пер. с англ. М.: Олимпия: Человек, 2007. 96 с.

*Спортивные игры* [Текст]: техника, тактика, методика обучения / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Академия, 2000. 518 с.

*Школа движений* [Текст]: учеб.-метод. пособие / под ред. В. И. Никитина; Урал. гос. пед. ун-т, Ин-т физ. культуры. Екатеринбург, 2003. 108 с.

*Шумкова Н. И.* Проведение учебных и учебно-тренировочных занятий по баскетболу в школе [Текст]: метод. пособие / Н. И. Шумкова. Екатеринбург: Граф, 2002. 100 с.

Примеры конспектов уроков

Урок 1

Задачи:

1. Совершенствование верхней и нижней передач.
2. Обучение верхней и нижней передачам за голову (назад).
3. Развитие гибкости, ловкости.

Таблица 1.1

Конспект урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1	2	3	4
Подготовительная	Построение, сообщение задач урока. Бег: обычно, спиной вперед; приставными, скрестными шагами; по сигналу – остановка, имитация верхней (нижней) передачи Ходьба, перестроение в колонны по два	5–7 мин	В среднем темпе
	Общие развивающие упражнения (ОРУ) в парах: 1) И.п. – лицом друг к другу в широкой стойке, руки положить на плечи партнеру; 1, 2, 3 – наклоны вперед, 4 – и.п.  2) И.п. – спиной друг к другу, взявшись вверху за руки; 1, 2, 3 – круговые движения вперед 1-м партнер-	8–10 раз	Ноги прямые, смотреть вперед, нажимать на плечи партнера, спина прогнутая  С максимальной амплитудой



Продолжение табл. 1.1

1	2	3	4
	ром, 4 – и.п.; то же – 2-м партнером	8–10 раз	
	3) И.п. – то же; 1 – руки через стороны вниз; 2 – и.п.	8–10 раз	Руки прямые, мышцы напряжены
	4) И.п. – то же; 1 – выпад правой вперед, прогнуться; 2 – и.п.; 3 – выпад левой; 4 – и.п.	8–10 раз	Смотреть вверх, руки не опускать
	5) И.п. – спиной друг к другу, взявшись за руки; 1 – выпад правой вправо; 2 – и.п.; 3 – выпад левой влево; 4 – и.п.	8–10 раз	Спина прямая
	6) И.п. – стоя лицом друг к другу через линию, взявшись за руки; по сигналу – перетягивание партнера на свою сторону; то же, взявшись правыми (левыми) руками	До 3 побед	Находиться в низкой стойке
	7) И.п. – стоя друг за другом; 1-й игрок выполняет присед, 2-й кладет руки на плечи 1-му; 1-й выпрыгивает, 2-й противодействует; смена ролей	10 раз	Выпрыгивать строго в вверх
	8) И.п. – стоя лицом друг к другу; запятнать партнера за голень, не дав запятнать себя	До 3 побед	Находиться в низкой стойке
	9) И.п. – стоя правым боком друг к другу, рука на плече партнера; 1 – мах левой вперед, 2 – назад; то же – стоя левым боком, мах правой	10 раз	

Продолжение табл. 1.1

1	2	3	4
	Партнеры смешаются на боковые линии; на пару – волейбольный мяч		
Основная	Броски двумя руками из-за головы, одной от плеча	10 раз	Законченное движение кистью
	Верхняя передача: 1) Со средней траекторией	10 раз	В средней стойке
	2) Параллельно полу	10 раз	В низкой стойке
	3) Над собой, опустить голову, посмотреть на партнера, выполнить передачу ему	10 раз	Руки не опускать, мяч «искать ногами»
	Нижняя передача (так же)	10 раз	
Верхняя передача за голову: 1) Рассказ, показ, имитация	5 раз	Смотреть на мяч, ноги, руки выпрямляются, тело несколько прогибается в грудном и поясничном отделах	
2) И.п. – стоя спиной к партнеру, мяч вверх, над головой, ноги полусогнуты, одна впереди; выполнить бросок вверх-назад			
3) Со своего набрасывания, стоя спиной к партнеру			
4) Партнеру после верхней передачи над собой и поворота на 180°	10 раз	Во время передачи стоять	

Продолжение табл. 1.1

1	2	3	4
	<p>5. Нижняя передача за голову:</p> <p>1) Рассказ, показ, имитация</p> <p>2) И.п. – стоя спиной к партнеру, ноги полусогнуты, одна впереди, руки на уровне груди; нижняя передача со своего набрасывания партнеру</p> <p>3) Партнеру после нижней передачи над собой и поворота на 180°</p> <p>4) И.п. – партнеры рядом друг с другом; 1-й бросает мяч вперед, 2-й догоняет, остановившись, выполняет нижнюю передачу за голову, точно партнеру</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Ноги выпрямляются, тело несколько прогибается в грудном и поясничном отделах, руки поднимаются чуть выше плечевого пояса</p> <p>Постепенно усложнять упражнение, меняя траекторию, высоту и дальность полета мяча</p>
	<p>Возвращение в и.п. – на боковые линии</p>		
	<p>Верхняя прямая подача в парах:</p> <p>1) 1-й подает, 2-й принимает сверху или снизу двумя руками на партнера</p> <p>Переход на лицевые линии</p>	<p>10 раз</p>	<p>Смена задания по сигналу</p>

Окончание табл. 1.1

1	2	3	4
	2) Через сетку	5 раз	
	3) То же на точность в зоны 1 и 5	5 раз	
	Двусторонняя игра	10 мин	С применением изученных приемов
Заключительная	Построение, подведение итогов	3–5 мин	

## Урок 2

### Задачи:

1. Совершенствование верхней и нижней передач.
2. Обучение верхней прямой подаче.
3. Развитие силы.

Таблица 1.2

### Конспект урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1	2	3	4
Подготовительная	Построение, сообщение задач урока Бег «змейкой» от одной лицевой линии до другой: туда – лицом, обратно – спиной вперед Бег «змейкой» от одной боковой линии до другой: туда – приставными шагами правым боком, обратно – левым; то же – скрестными шагами Перестроение в колонны по два	5–7 мин	Дистанция 1,5 м  Пересекая линию, коснуться ее рукой

Продолжение табл. 1.2

1	2	3	4
	<p>Упражнения в парах с набивными мячами:</p> <p>1) Передача мяча вокруг туловища с руки на руку влево, затем вправо, бросок партнеру от груди</p> <p>2) Бросок партнеру двумя руками от головы и ловля мяча в и. п.</p> <p>3) Передача ногой: катание правой, левой</p> <p>4) И. п. – стойка ноги врозь левой, бросок правой рукой снизу вверх партнеру; то же – левой; ловить мяч до падения на пол</p> <p>5) 1-й – из полуприседа, мяч сзади внизу, выполняет выпрыгивание вверх; 2-й – ускорение «челноком» от боковой линии до середины площадки</p> <p>6) И.п. – присед, одна нога впереди, мяч в руках внизу; 1 – бросок мяча вверх-вперед партнеру; 2 – ловля мяча перед собой в и.п.</p> <p>7) И. п. – стойка ноги врозь правой; бросок разноименной рукой от плеча; ловля мяча до падения на пол</p> <p>8) И.п. – мяч зажат голеностопами; прыжок вверх, бросок мяча партнеру; ловля мяча до падения на пол</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Работать кистью, туловища не касаться</p> <p>Провожать мяч, выпрямляя руки и ноги</p> <p>Провожать мяч прямой рукой, направляя ее на партнера</p> <p>Приземление в и.п.; при смене направления бега касаться пола рукой</p> <p>Прямые руки не поднимать выше плеча</p> <p>Ловить мяч с остановкой</p> <p>Ждать мяч в низкой стойке</p>

Продолжение табл. 1.2

1	2	3	4
	9) И.п. – стоя спиной к партнеру; мяч вверх, над головой, ноги полусогнуты, одна впереди; выполнить бросок вверх-назад, ловить мяч до падения на пол	10 раз	Прогибаться в грудном и поясничном отделах, руки выпрямлять вверх-назад
	Переход на ближайшие боковые линии		
Основная	Верхняя передача мяча над собой, нижняя передача партнеру	10 раз	
	Верхняя передача мяча над собой, поворот на 180°; то же, верхняя передача партнеру	10 раз	Руки не опускать
	Низкая стойка, ноги широко; верхняя передача партнеру	10 раз	Выполнять параллельно полу, руки на уровне груди
	«Челнок»: верхняя передача вперед-вверх на 2–3 м, ускорение, остановка, передача партнеру, возвращение спиной вперед в и.п.; партнер делает туда широкую передачу и т. д.	10 раз	Во время передачи стоять
	Работа одного из партнеров в защите	2 мин	Доставать все мячи, точно доводить до партнера
	Верхняя прямая подача: 1) Рассказ, показ 2) Имитация замаха	5 раз	Локоть держать выше плеча, кисть – над плечом
	3) Подброс мяча левой рукой напротив правого плеча на 1 м	5 раз	Вертикально вверх

Окончание табл. 1.2

1	2	3	4
	4) Имитация подачи с ударом по левой руке	5 раз	Левая рука – вверху-вперед
	5) Подача на партнера (он принимает мяч над собой)	10 раз	Во время удара рука прямая, кисть напряжена
	6) Подача через сетку с 4, 6 м, из зоны подачи	10 раз	Стоять лицом к сетке
	Двусторонняя игра	10 мин	С применением изученных приемов
Заключительная	Построение И. п. – стоя на боковой линии; закрыть глаза, пройти на противоположную боковую; открыть глаза, проверить точность пространственного ориентирования Подведение итогов урока	5 мин	В одну шеренгу

### Урок 3

#### Задачи:

1. Совершенствование верхней и нижней передач.
2. Обучение прямому нападающему удару.
3. Развитие гибкости, прыгучести.

Таблица 1.3

#### Конспект урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1	2	3	4
Подготовительная	Построение, сообщение задач урока	2 мин	

Продолжение табл. 1.3

1	2	3	4
	<p>Упражнения со скакалкой:</p> <p>1) Бег по кругу через скакалку с вращением вперед</p> <p>2) Ходьба. И.п. – скакалка, сложенная вдвое, в руках внизу; 1 – руки вверх; 2 – вниз-назад; 3 – вверх; 4 – и.п. Остановиться на месте, повернуться лицом в круг</p> <p>3) Прыжки с вращением вперед с максимальной частотой</p> <p>4) И.п. – о.с., руки в стороны, скакалка, сложенная вчетверо, в левой руке; 1–4 – круговые движения в лучезапястном (локтевом, плечевом) суставе вперед (назад)</p> <p>5) И.п. – о.с., скакалка сзади; поочередные прыжки по два на правой, левой ноге</p>	<p>2–3 круга</p> <p>6–8 раз</p> <p>50–100 раз</p> <p>6–8 раз</p> <p>50–100 раз</p>	<p>На каждый шаг</p> <p>Скакалка натянута, руки прямые</p> <p>Прыжок выполняется быстрым разгибанием стопы и колена, большая часть усилия приходится на стопу</p> <p>Вращение скакалки выполняется круговыми движениями кистей рук с небольшим сгибанием в локтевом суставе</p>



Продолжение табл. 1.3

1	2	3	4
	6) И.п. – скакалка, сложенная вчетверо, в руках внизу; перешагнуть ее: 1 – правой вперед; 2 – то же левой; 3 – правой назад; 4 – то же левой	6–8 раз	Спина прямая, колено поднимать выше
	7) И.п. – о.с., скакалка сзади; прыжки на двух ногах с продвижением: 1–4 – вперед; 5–8 – назад; то же влево-вправо	6–8 раз	Контакт стопы с полом очень короткий по времени и ударный
	8) И.п. – скакалка, сложенная вчетверо, в руках вверху; наклоны: 1 – влево; 2 – вправо; 3 – вперед; 4 – назад	6–8 раз	Выполнять прогнувшись
	9) И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, спереди; выполнять прыжки вперед, назад через скакалку, подтягивая колени к груди	10 раз	Скакалку проносить махом
	10) И.п. – о.с., скакалка, сложенная вчетверо, спереди; 1 – выпад правой вперед, руки вверх; 2 – и.п.; то же левой	6–8 раз	Выполнять прогнувшись
	11) Прыжки на двух ногах через скакалку с двойной проводкой за один прыжок	20 раз	Дышать ритмично
	Перестроение в колонны по два. Партнеры смещаются на боковые линии; на пару – волейбольный мяч		

Продолжение табл. 1.3

1	2	3	4
Основная	Верхняя передача мяча: 1) Над собой, затем партнеру	10 раз	Руки не опускать
	2) За голову партнеру после верхней передачи над собой и поворота на 180°	10 раз	Смотреть вверх, мяч «искать ногами»
	Прием верхней прямой подачи: 1-й подает, 2-й принимает сверху или снизу двумя руками на партнера	10 раз	Прямой рукой направлять на партнера
	Прямой нападающий удар: 1) Рассказ, показ, имитация 2) Разбег: • широкий шаг правой, чуть вперед приставить левую, подняться на носки • в два шага; выпрыгнуть вверх • то же в три шага 3) Замах: • стоя, левая нога впереди, отведенные назад руки двигаются вверх-вперед: правая по кратчайшему пути делает замах вверх-назад, левая остается на уровне лица • то же, но добавить имитацию удара	5 раз	Выполнять стопорящий шаг с пятки на носок, следить за активной работой рук при замахе, приземляться на согнутые ноги на место отталкивания
5 раз	Локоть должен находиться выше плеча		
5 раз			
5 раз			
5 раз			
5 раз			

Окончание табл. 1.3

1	2	3	4
	<p>4) Удар в пол с места:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• со своего набрасывания</li> <li>• со встречного набрасывания партнера</li> </ul> <p>5) Бросок мяча двумя руками в пол от головы с 2–3 шагов разбега; то же, но в последний момент передать мяч в правую, выполнить бросок одной рукой</p> <p>6) Нападающий удар в пол:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с 2–3 шагов разбега со встречной передачи партнера</li> <li>• то же со своего набрасывания</li> </ul>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Выполнять резко, перед собой, кисть накладывать сверху</p> <p>Во время броска руки прямые, активно работает кисть</p>
	Двусторонняя игра	10 мин	С применением изученных приемов Назначение первого судьи и секретаря
Заключительная	Построение, подведение итогов	2 мин	

#### Урок 4

##### Задачи:

1. Совершенствование прямого нападающего удара.
2. Обучение одиночному блокированию.
3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Таблица 1.4

## Конспект урока

Часть урока	Содержание	Дозировка	Общие методические указания
1	2	3	4
Подготовительная	Построение, сообщение задач урока	5–7 мин	
	Бег: спиной вперед; по линии скрестно; обычно, по сигналу – остановка, поворот на 180°, имитация верхней (нижней) передачи; «змейкой» по ширине волейбольной площадки Ходьба, перестроение в колонны по четыре		
	ОРУ на скамейке: 1) И.п. – упор лежа на полу продольно головой к скамейке; 1 – правую руку на скамейку; 2 – левую на скамейку; 3–4 – и.п.	10 раз	Туловище держать прямо
	2) И.п. – левая нога на скамейке продольно; смена положения ног прыжком	30 раз	Выпрыгивать строго вверх, выпрямляя ноги
3) И.п. – упор лежа на полу продольно ногами к скамейке; 1 – правую ногу на скамейку; 2 – левую на скамейку; 3–4 – и.п.	20–30 раз	Туловище держать прямо	
4) И.п. – стоя правым боком к скамейке; 1 – прыжок через скамейку; 2 – и.п.	20 раз	Активный мах руками, время контакта стоп с полом минимальное	

Продолжение табл. 1.4

1	2	3	4
	5) И.п. – упор лежа на скамейке: у девушек – руки, у юношей – ноги на скамейке; 1 – согнуть руки; 2 – и.п.	20 раз	Туловище держать прямо
	6) И.п. – стоя продольно к скамейке; 1 – прыжок на скамейку; 2 – соскок вперед с поворотом кругом	20 раз	Приземляться на согнутые ноги
	7) И.п. – сед в упоре сзади продольно на скамейке; 1 – упор лежа сзади; 2 – и.п.	20 раз	Выполнять прогнувшись, смотреть вверх
	8) И.п. – стойка ноги врозь поперек скамейки; 1 – прыжок с поворотом кругом влево в стойку ноги врозь; 2 – то же вправо	20 раз	Приземляться на согнутые ноги в широкую стойку
	9) И.п. – сед на скамейке продольно, упор спереди; 1 – согнуть ноги; 2 – вернуться в и.п.	20 раз	Колени к груди
Основная	Броски мяча правой, левой рукой от плеча, двумя руками от головы	10 раз	Все время находиться в движении
	Удары мяча в пол	10 раз	Мяч перед собой
	Верхняя передача с высокой траекторией	10 раз	Работают ноги
	То же – с низкой	10 раз	Выполнять параллельно полу в низкой стойке
	Передача партнеру, упор лежа, сгибание-разгибание рук, встать, готовиться к приему мяча	10 раз	

Продолжение табл. 1.4

1	2	3	4
	Перестроение на линии нападения		
	Бросок теннисного мяча через сетку с трех шагов разбега	10 раз	Последний шаг – стопорящий
	Нападающий удар с набрасывания мяча партнером: 1-е стоят боком к сетке в 1 м от нее, набрасывают мяч перед собой, 2-е разбегаются с линии атаки	5 раз	При замахе активно работают руки, при ударе – кисть
	<p>Одиночное блокирование:</p> <p>1) Рассказ, показ, имитация</p> <p>2) С места</p> <p>3) После шага влево, вправо</p> <p>4) После передвижения вдоль сетки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• двойным шагом</li> <li>• бегом в зонах 2, 3, 4</li> </ul> <p>Выбрать партнера по росту, встать лицом к сетке друг напротив друга</p> <p>5) Выпрыгнуть: один накрывает кистями кулаки второго</p> <p>6) И.п. – спиной друг к другу; одновременно выпрыгнуть с поворотом на 180°, хлопнуть в ладоши друг друга</p> <p>7) 1-й должен «продавить» блок противника мячом, 2-й – не пропустить мяч</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>По 2 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Руки выносить перед собой</p> <p>Последний шаг – стопорящий</p> <p>Выпрыгнуть одновременно, держать спину</p> <p>В самой высокой стойке</p> <p>Руки располагать ближе над сеткой</p>

Окончание табл. 1.4

1	2	3	4
	Нападающий удар против одиночного блока из 4-й, 2-й зоны с передачи игрока 3-й зоны	10 мин	Каждый должен побывать в роли блокирующего
Заключительная	Построение, подведение итогов	2 мин	

### Заповеди волейболиста

1. Перед разминкой с мячом проделай энергичную разминку без мяча.

2. На разминке постарайся опробовать все то, что придется выполнять в игре.

3. Не упрекай партнера за ошибки в игре. Лучше похвали его за удачно сыгранный мяч.

4. Игрок, выходящий на подачу, – первая скрипка в команде. В этот момент все остальные – его помощники. Поэтому не допускай, чтобы подающий бегал за мячом, отдай ему мяч в руки. Это не только помощь, но и знак внимания.

5. Перед тем как подать мяч, обязательно посмотри на половину площадки соперника, чтобы не просто ввести мяч в игру, а направить его в наиболее уязвимую для соперника точку.

6. Не затягивай подачу, ведь в твоём распоряжении всего восемь секунд. Но и не спеши: излишняя поспешность приводит к срывам подачи.

7. Если ты привык, подавая мяч, делать шаг вперед, становись хотя бы на один метр дальше от лицевой линии. Запас пространства – гарантия от ошибок. подача же с линии вообще запрещена правилами.

8. Очень важно не ошибиться при подаче, если перед тобой твой партнер уже допустил такую ошибку. Две потери мяча кряду могут выбить из колеи твою команду.

9. Точно так же недопустимо терять подачу после тайм-аута, взятого соперником. Такая ошибка только на руку ему и может привести к существенному перелому в ходе матча.

10. На открытой площадке старайся использовать природные условия – яркое солнце, ветер, чтобы затруднить сопернику прием подачи.

11. Подав мяч, не задерживайся, а тотчас же вступай в игру.

12. В любой момент игры будь готов сам принять мяч.

13. Принимая подачу, не забывай о том, что каждый игрок обязан контролировать прежде всего свою зону, и не пытайся принимать мяч, летящий в зону соседа.

14. Готовясь к приему мяча, уже в этот момент постарайся определить, куда лучше всего его направить.



15. За правильностью расстановки игроков команды во время приема мяча следят прежде всего волейболисты, стоящие на задней линии.

16. Помни: нет безнадежных мячей, старайся принять любой мяч, каким бы трудным он ни был. Самоотверженная попытка принять мяч даже при ее неудаче воодушевляет команду.

17. Снизу старайся принимать мяч только двумя руками.

18. Одной рукой можно принимать мяч, летящий в стороне: правой рукой – летящий справа от тебя, левой – слева.

19. Не торопись принимать мяч, если он не отскочил от сетки. Не подходи к ней слишком близко, подожди, пока мяч от нее отскочит, только тогда постарайся его принять.

20. Не старайся и перебить на сторону соперника мяч, попавший в сетку после первого касания, помни, что у команды есть право на третье касание, им может воспользоваться твой партнер.

21. Готовясь ко второй передаче, прежде всего постарайся оценить обстановку как на своей половине площадки, так и на половине противника.

22. Сделав вторую передачу, не старайся во что бы то ни стало проследить за ее результатом, оценить ее качество, сразу старайся страховать своего нападающего.

23. Выполняя вторую передачу из трудного положения, постарайся направить мяч ближайшему партнеру или тому, к кому ты обращен лицом.

24. Готовя нападающий удар, внимательно следи за партнером, делающим тебе передачу. Не упускай из виду и того, что происходит на половине площадки соперника.

25. Не торопись с разбегом для нападающего удара. Первый шаг делай только в тот момент, когда мяч коснется рук пасующего.

26. На первых минутах встречи не старайся вкладывать в нападающие удары максимальную силу. Надо сначала примериться, «почувствовать» мяч.

27. Старайся разнообразить направление и силу нападающих ударов. Не бей два раза кряду с одинаковой силой и в одну и ту же точку.

28. Выйдя на переднюю линию и готовясь к атаке, постарайся определить, кто будет блокировать твой удар.

29. Атакуя, старайся направить удар на соперника, наиболее слабо владеющего приемом.

30. Задумав нанести тихий нападающий или обманный удар, прыгай тем не менее так же высоко и с той же резкостью, как и при сильном ударе. Это вводит соперников в заблуждение.

31. Если тебя не блокируют, ни за что не откидывай мяч партнеру – бей сам.

32. Не получился нападающий удар – не спеши винить пасующего, будь самокритичен – ищи свои ошибки.

33. Ставя блок сопернику, смотри не на мяч над сеткой, а на игрока, наносящего удар.

34. На блоке не разводи широко рук, помни, что мяч может пройти между ними.

35. Постарайся заранее определить, от кого из соперников грозит нападающий удар. Так, например, не ставь блок «выходящему» игроку.

36. Не забывай, что после блокирования ты вправе еще раз коснуться мяча.

37. После блокирования приземляйся на согнутые ноги. Так легче тут же вступить в игру вновь.

38. Опускаясь после группового блокирования, не расставляй рук в стороны – они могут помешать партнерам.

39. В момент приземления после блокирования надо сразу же отступить на шаг в сторону от сетки и приготовиться нападать самому.

40. Так же в момент приземления максимально быстро посмотри в ту сторону, куда полетел мяч.

41. Не участвуешь в блокировании – действуй в защите или в подстраховке, а не стой под сеткой.





Учебное издание

*Мягкоступова* Татьяна Васильевна  
*Логина* Лидия Ивановна  
*Жукова* Ольга Леонидовна

**ВОЛЕЙБОЛ В СИСТЕМЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Учебное пособие

Редактор Е. А. Ушакова  
Компьютерная верстка Е. С. Кузнецовой

Печатается по постановлению  
редакционно-издательского совета университета

Подписано в печать 30.11.09. Формат 60×84/16. Бумага для множ. аппаратов. Усл. печ. л. 6,3. Уч.-изд. л. 6,7. Тираж 150 экз. Заказ № 431.  
Издательство ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет». Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11.

Отпечатано в ООО "ТРИКС". Свердловская область, г. Верхняя Пышма, ул. Феофанова, 4

