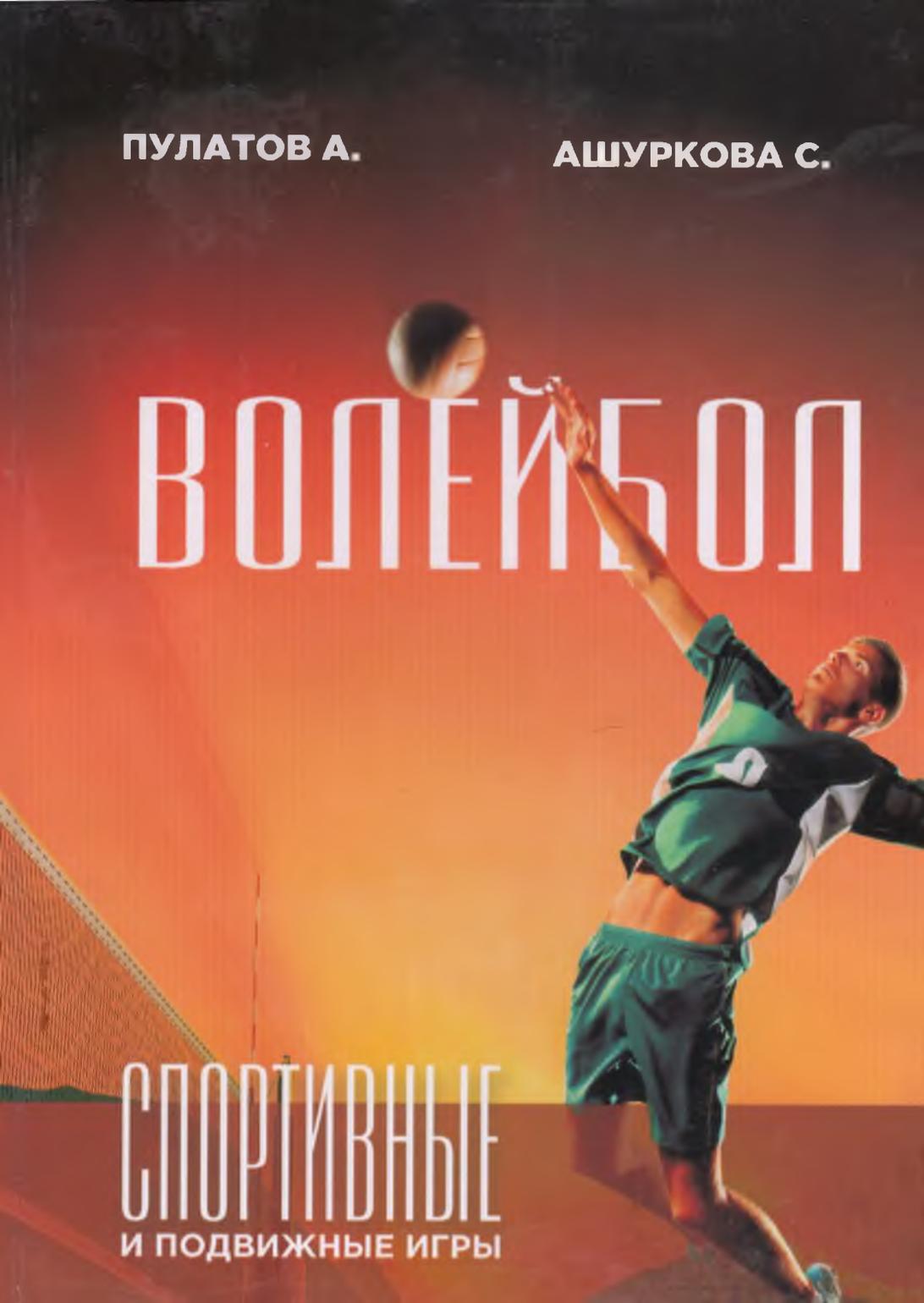


ПУЛАТОВ А.

АШУРКОВА С.



ВОЛЕЙБОЛ

СПОРТИВНЫЕ
И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

56327
-88

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

ПУЛАТОВ А.А., АШУРКОВА С.Ф.

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ)

Утверждён приказом № 394 от мая 2019 года. Координационным Советом научно-методических объединений Министерства высшего и среднего образования Республики Узбекистан в качестве учебника для студентов высших учебных заведений физической культуры и спорта, факультетов физического воспитания высших учебных заведений.

Регистрационный номер 394-312

ТАШКЕНТ
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2020

УДК 796.325(075)

ББК 75.569я7

П 88

Пулатов А.А., Ашуркова С.Ф.

Спортивные и подвижные игры (волейбол). Учебник.
– Ташкент. «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020 г. 132 стр.

Авторы:

Пулатов А.А. – доцент кафедры «Теории и методики волейбола, баскетбола»

Ашуркова С.Ф. – старший преподаватель кафедры «Теории и методики волейбола, баскетбола»

Рецензенты:

Курбанова М.А. – к.п.н., директор ДЮСШ – 2 Миробадского района города Ташкент

Керимов Ф.А. – доктор педагогических наук, профессор

ISBN 978-9943-6408-6-3

ВВЕДЕНИЕ

В рамках приоритетных направлений государственной политики, проводимой Президентом Ш.М.Мирзиёевым, успешно развивается физическая культура и спорт в нашей стране как гарантийный источник совершенствования генофонда нации и воспитания здорового, всесторонне развитого поколения. «Воспитание здорового поколения – основная задача и человеческий долг всего общества, каждого человека, живущего в этом государстве» - подчёркивал первый глава нашего государства И.А. Каримов.

Согласно требований Законов «Об образовании», «Национальной программы по подготовки кадров» и «О физической культуры и спорте», а также Указов и Постановления по дальнейшему развитию физической культуры и спорта в Узбекистане будущий специалист по соответствующему направлению образования должен быть высокоразвитой в физическом, интеллектуальном и духовно-нравственном отношениях личностью, обладать способностью самостоятельно мыслить, мастером своей профессии знающим и умеющим применять современные инновационные педагогические технологии и плодотворно служить делу реализации национальной идеи независимости. На основе квалификационных требований ГОС по соответствующему направлению образования каждый будущий специалист данной области должен усвоить не только суть учебных дисциплин общеобразовательных блоков, указанных в учебном плане, но и обязан овладеть знаниями, умениями и навыками, выделенными в блоке общепрофессиональных дисциплин.

Следовательно, каждый студент независимо от того, в какой спортивной специализации он обучается, должен усвоить достаточное и необходимое профессионально-педагогическое знание, умение и навыки по общепрофессиональным дисциплинам.

Данный учебник по волейболу рассчитан для студентов следующих направлений: 5111000 – профессиональное образование, 5210200 – психология (спорт), 5610500 – спортивная деятельность (по видам деятельности), предусматривает изучение студентами истории возникновения и развития волейбола в мире и в Узбекистане, основам техники и тактики игры, методики начального обучения техники и тактики игровых приемов, правил игры и организации соревнований.

При подготовке издания авторы основывались на передовой опыт, достигнутый за последние годы в области волейбола. А также использовался опыт работы зарубежных специалистов России, Украины, Америки и Италии.

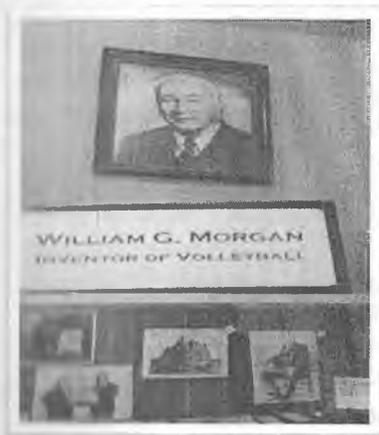
Данный учебник подготовлен к изданию при активном участии профессора кафедры теории и методики физической культуры Московского государственного университета физической культуры и спорта, молодёжи и туризма, Подливаева Бориса Анатольевича и доцента кафедры волейбола выше названного университета Фомина Евгения Васильевича

Авторы данной книги будут признательны всем специалистам и читателям, кто предложит свои замечания по существу рассматриваемых в учебнике материалов.

I ГЛАВА. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА

1.1. Возникновение и развитие волейбола

Игра в волейбол была создана в 1895 году руководителем христианского союза молодежи, преподавателем колледжа в г. Холиок штата Массачусетс (США) пастором Уильямом Морганом.



*Создатель волейбола
Уильям Морган*



Колледж г. Холиок

Она первоначально была названа «Минтонеттом» (по англ. «minto» - вращение, «nett» - сетка), а затем в 1897 году директором колледжа в г. Спрингфилд этого же штата доктором Альфредом Холстедом была переименована на «волейбол», что в переводе с



английского означает «летающий мяч».

Первая медаль игры Минтонет.

Волейбол впервые был продемонстрирован перед публикой в июле 1896г. в г.Спрингфильд.

Обнародованные в 1897 году в США первые правила игры состояли из 12 параграфов:



§1. Ограничение разметок площадки;

§2. Принадлежности для игры;

§3. Величина площадки – 25х50 футов (7,6х15,1м);

§4. Размер сетки – 2х27 футов (0,61х8,2м);

§5. Высота сетки – 6,5 фута (198 см);

§6. Мяч – резиновая камера в кожаном «футляре»;

§7. Окружность мяча – 25-27 дюймов (63,5-68,5 см), вес – 340гр.;

§8. Поддача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударить мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то подача повторяется;

§9. Счет. Каждая неприятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче;

§10. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, это ошибка;

§11. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой;

§12. Количество игроков не ограничено.

В 1900 году волейбол выходит за пределы США и приобретает популярность: 1900г. – Канада; 1908г. – Куба; 1909г. – Пуэрто-Рико; 1910г. – Перу; 1917г. – Бразилия, Уругвай, Мексика; 1900-1913гг. – Япония, Китай, Филиппин; 1914г. – Англия; 1917г. – Франция.

С 1920-1921гг. волейбол получает распространение в России (средняя Волга, Казань, Нижний Новгород, Харьков и т.д.).

Первые правила игры в России были разработаны и утверждены Московским Советом физического воспитания в 1925 году. Помимо прочих правил были определены: высота сетки для мужчин 240см., для женщин – 220см. Размер площадки -15x7,5м.

С 1928-1930гг. стали проводиться регулярные первенства и различные матчевые встречи среди городов и областей России.

Важным событием в развитии волейбола в бывшем «Союзе», явился чемпионат, разыгранный во время первой Всесоюзной Спартакиады 1928г, в Москве. В нем участвовали мужские и женские команды. В том же году в Москве была создана постоянная судейская коллегия.

Первые международные матчи по волейболу состоялись в октябре-ноябре 1935г. В Ташкенте. Вначале спортсмены Ташкента победили волейболистов Афганистана, а затем со счетом 2:0 у гостей уверенно выиграла сборная Москвы.

Причем, эти встречи проводились по правилам азиатского волейбола девятью игроками в стартовом составе, без переходов после выигрыша.

В процессе развития волейбола совершенствовались правила игры, техника и тактика. Уровень игры и правила тесно взаимосвязаны. На определенном этапе развития игры, существующие правила начинают сдерживать дальнейшее совершенствование и в них вносятся изменения, открывающие новые возможности улучшения техники, тактики, зрелищности волейбола, интереса к нему различных категорий населения.

По мере развития международного волейбола и совершенствования техники и тактики игры происходили изменения и в

правилах соревнований, которые обозначены следующими хронологическими данными:

1900г. – счет до 21 очков, высота сетки – 213см;

1912г. – размеры площадки 10,6х18,2 м, высота сетки – 228см;

1917г. – счет до 15 очков, высота сетки – 243см;

1918г. – количество игроков в каждой команде 6 чел.;

1922г. – игра только 3 касаниями, размер площадки – 9,1х18,2м;

1925г. – окружность мяча 66-69см, вес – 275-285г, площадка – 9х18м;

1934г. – высота сетки для женщин 224см;

1946г. – был разработан полный текст официальных правил соревнований, но был утвержден только 1951 году в г. Марсель на Конгрессе ФИВБ;

1947г. – игра среди мужчин определена из 5 партий;

1950г. – игра среди женщин определена из 5 партий;

1952г. – в каждой партии 2 перерыва;

1957г. – продолжительность перерыва сокращена от 1 минуты до 30 сек.;

1961г. – утверждены правила замен игроков;

1965г. – блокирующему игроку разрешено повторное касание и разрешен перенос рук на сторону противника при блокировании;

1970г. – была введена ограничительная антенна высотой 180см;

1976г. – разрешается блокировать подачу;

1984г. – разрешается касание мяча выше колен и отменен пункт правил, связанные с блокированием подачи;

1988г. – максимальный предел счета в пятой партии 17 очков, партия может быть завершена с разницей в два очка.

1990г. – ежегодно начинают проходить соревнования «Мировая лига»

1992г. – разрешено касание мяча любой верхней частью тела

1993г. – начали проведение соревнований «Гран-при»

1994г. – зона подачи расширена на всю площадь за лицевой линией

1999г. – изменена система подсчёта очков – игра в каждой партии до счёта 25 очков, вводится игрок «либеро»



Эволюция волейбольных мячей.

После окончания Второй мировой войны (1939-1945) стали расширяться международные контакты. 18-20 апреля 1947 года в Париже состоялся первый конгресс Международной федерации волейбола (FIVB) с участием представителей 14 стран: Бельгии, Бразилии, Венгрии, Египта, Италии, Нидерландов, Польши, Португалии,

Румынии, США, Уругвая, Франции, Чехословакии и Югославии, которые и стали первыми официальными членами FIVB.

Поль Либо. Первым президентом FIVB был избран французский архитектор Поль Либо, впоследствии неоднократно переизбиравшийся на этот пост до 1984 года. В 1957 году на 53-й сессии Международного олимпийского комитета волейбол был объявлен олимпийским видом спорта; на 58-й сессии принято решение о проведении волейбольных соревнований среди мужских и женских сборных на Играх XVIII



Олимпиады в Токио (таб.1).

В международных соревнованиях 1960-1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды: СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. У женщин вплоть до Московской Олимпиады-1980 наиболее значимым выглядело соперничество советской и японской школ — сборные СССР и Японии разыгрывали друг с другом золотые медали на первых четырёх олимпийских турнирах и одержали в них по две победы. Определённых успехов также добились сборные Польши, ГДР, Румынии, Чехословакии, Северной и Южной Кореи.



Первые олимпийские чемпионы среди мужских команд. Сборная бывшего союза.

В 1978 году привычную расстановку сил в женском волейболе нарушила сборная Кубы, неожиданно при огромном преимуществе над соперниками выигравшая проводившийся в Советском Союзе чемпионат мира.

После токийской Олимпиады было внесено существенное изменение в правила игры - блокирующим разрешили переносить руки над сеткой на сторону соперника и повторно касаться мяча после блокирования. В 1970 году введены антенны на краях сетки, в 1974 году появились судейские жёлтая и красная карточки.



Первые олимпийские чемпионы среди женских команд. Сборная ЯПОНИЯ.

Таблица-1

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Мужчины				
Год	Место проведения	I место	II место	III место
1964	Токио	СССР	Чехословакия	Япония
1968	Мехико	СССР	Япония	Чехословакия
1972	Мюнхен	Япония	ГДР	СССР
1976	Монреаль	Польша	СССР	Куба
1980	Москва	СССР	Болгария	Румыния
1984	Лос-Анджелес	США	Бразилия	Италия
1988	Сеул	США	СССР	Аргентина
1992	Барселона	Бразилия	Голландия	США
1996	Атланта	Голландия	Италия	Югославия
2000	Сидней	Югославия	Россия	Италия
2004	Афины	Бразилия	Италия	Россия
2008	Пекин	США	Бразилия	Россия
2012	Лондон	Россия	Бразилия	Италия
2016	Рио-де-Жанейро	Бразилия	Италия	США
Женщины				
1964	Токио	Япония	СССР	Польша
1968	Мехико	СССР	Япония	Польша
1972	Мюнхен	СССР	Япония	КНДР
1976	Монреаль	Япония	СССР	Южная Корея
1980	Москва	СССР	ГДР	Болгария

1984	Лос-Анджелес	КНР	США	Япония
1988	Сеул	СССР	Перу	КНР
1992	Барселона	Куба	СНГ	США
1996	Атланта	Куба	КНР	Бразилия
2000	Сидней	Куба	Россия	Бразилия
2004	Афины	КНР	Россия	Бразилия
2008	Пекин	Бразилия	США	КНР
2012	Лондон	Бразилия	США	Япония
2016	Рио-де-Жанейро	Китай	Сербия	США

Чемпионаты мира по волейболу — соревнования сильнейших национальных волейбольных мужских и женских сборных. Решение об организации чемпионатов мира было принято ФИВБ в 1948 году. Соревнования проводятся для мужских команд с 1949, для женских - с 1952 года (таб.2). Система соревнований неоднократно менялась. На первых чемпионатах мира к соревнованиям допускались все заявившиеся команды. До 1982 года число участвовавших сборных было ограничено 24 командами. С 1986 по 1998 к финальной стадии допускались 16 команд. С 2002 года число участников вновь увеличено до 24 сборных. Чемпионаты мира 1949 и 1952 годов проводились на открытых площадках, остальные в залах.

В 1951 году на конгрессе в Марселе FIVB утвердила официальные международные правила, а в её составе были образованы арбитражная комиссия и комиссия по разработке и совершенствованию правил игры. Были разрешены замены игроков и тайм-ауты в партиях, матчи как мужских, так и женских команд стали проводиться в 5 партий.

Таблица-2

Чемпионаты Мира

Мужчины					
№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
	1949	Прага, Чехословакия	СССР	Чехословакия	Болгария
	1952	Москва, СССР	СССР	Чехословакия	Болгария

1956	Париж, Франция	Чехословакия	Румыния	СССР
1960	Рио де Жанейро, Бразилия	СССР	Чехословакия	Румыния
1962	Москва, СССР	СССР	Чехословакия	Румыния
1966	Прага, Чехословакия	Чехословакия	Румыния	СССР
1970	София, Болгария	Германия	Болгария	Япония
1974	Мехико, Мексика	Польша	СССР	Япония
1978	Рим, Италия	СССР	Италия	Куба
1982	Буэнос-Айрис, Аргентина	СССР	Бразилия	Аргентина
1986	Париж, Франция	США	СССР	Болгария
1990	Рио де Жанейро, Бразилия	Италия	Куба	СССР
1994	Афина, Греция	Италия	Голландия	США
1998	Токио, Япония	Италия	Югославия	Куба
2002	Буэнос-Айрис, Аргентина	Бразилия	Россия	Франция
2006	Токио, Япония	Бразилия	Польша	Болгария
2010	Рим, Италия	Бразилия	Куба	Сербия
2014	Польша	Польша	Бразилия	Германия
Женщины				
1952	Москва, СССР	СССР	Польша	Чехословакия
1956	Париж, Франция	СССР	Румыния	Польша
1960	Рио де Жанейро, Бразилия	СССР	Япония	Чехословакия
1962	Москва, СССР	Япония	СССР	Польша
1967	Токио, Япония	Япония	США	Южная Корея
1970	Варна, Болгария	СССР	Япония	Южная Корея
1974	Гвадалахара, Мексика	Япония	СССР	Южная Корея
1978	Ленинград, СССР	Куба	Япония	СССР
1982	Лима, Перу	Китай	Перу	США
1986	Прага, Чехословакия	Китай	Куба	Перу
1990	Пекин, Китай	СССР	Китай	США
1994	Сан-Паулу, Бразилия	Куба	Бразилия	Россия
1998	Токио, Япония	Куба	Китай	Россия
2002	Берлин, Германия	Италия	США	Россия

2006	Токио, Япония	Россия	Бразилия	Сербия
2010	Токио, Япония	Россия	Бразилия	Япония
2014	Италия	США	Китай	Бразилия



Рубен Акоста. В 1984 году Поля Либо сменил на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат из Мексики. По инициативе Рубена Акосты произведены многочисленные изменения в правилах игры, направленные на повышение зрелищности соревнований и «телегеничности» волейбола, связанной с сокращением продолжительности матчей.

На кануне Олимпийских игр 1988 года в Сеуле состоялся XXI конгресс FIVB, где были приняты изменения в регламенте решающей пятой партии: она стала играть по системе «ралли-пойнт», или «тай-брейк» («розыгрыш - очко»), в 1990-е годы также устанавливался «потолок» в 17 очков для первых четырёх партий (то есть они могли заканчиваться при преимуществе соперников в 1 очко со счётом 17:16). Проводился эксперимент с ограничением волейбольных партий по времени, однако в октябре 1998 года на конгрессе FIVB в Токио было принято ещё более революционное решение — играть по системе «ралли-пойнт» каждую партию: первые четыре до 25 очков, пятую до 15. В 1996 году разрешены касание мяча любой частью тела и активная игра ногами, в 1997 году FIVB предложила национальным сборным включать в свои составы игрока «Либеро».

В этот период продолжали совершенствоваться техника и тактика игры. В начале 1980-х годов появилась подача в прыжке и почти перестала применяться боковая подача, увеличилась частота нападающих ударов с задней линии, произошли изменения в способах приёма мяча — прежде непопулярный приём снизу стал господствующим, а приём сверху с падением почти исчез. Сузились игровые функции волейболистов: например, если раньше в приёме были задействованы все шесть игроков,

	1991	Токио, Япония	СССР	Куба	США
	1995	Токио, Япония	Италия	Голландия	Бразилия
	1999	Токио, Япония	Россия	Куба	Италия
	2003	Токио, Япония	Бразилия	Италия	Сербия и Черногория
11.	2007	Токио, Япония	Бразилия	Россия	Болгария
12.	2011	Япония	Россия	Польша	Бразилия
13.	2015	Япония	США	Италия	Польша
Женщины					
	1973	Монтевидео, Уругвай	СССР	Япония	Корея
	1977	Токио, Япония	Япония	Куба	Корея
	1981	Осака, Япония	Китай	Япония	СССР
	1985	Токио, Япония	Китай	Куба	СССР
	1989	Нагое, Япония	Куба	СССР	Китай
	1991	Осака, Япония	Куба	Китай	СССР
	1995	Осака, Япония	Куба	Бразилия	Китай
	1999	Осака, Япония	Куба	Россия	Бразилия
	2003	Осака, Япония	Китай	Бразилия	США
	2007	Нагое, Япония	Италия	Бразилия	США
	2011	Япония	Италия	США	Китай
	2015	Япония	Китай	Сербия	США

В 1985 году в городе Холиоук открыт волейбольный «ЗАЛ СЛАВЫ», в который заносятся имена наиболее выдающихся игроков, тренеров, команд, организаторов, судей.



Волейбольный «ЗАЛ СЛАВЫ» г. Холиоук, штат Массачусетс (США).

С 2015 года FIVB объединяет 221 национальную федерацию волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом мира среди мужчин является сборная Польши, среди женщин сборная США.

В 2008-2012 годах в должности президента Международной федерации волейбола работал китаец Вэй Цзичжун, 21 сентября 2012 года на XXXIII Конгрессе FIVB в Анахайме (Калифорния) новым президентом организации выбран бразилец Ари Граса.



Вэй Цзичжун



Ари Граса

Руководство FIVB продолжает вести работу над усовершенствованием волейбольных правил. Некоторые изменения по толкованию ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнению определения блокирования, расширению заявки команды на официальные международные турниры до 14 игроков, 2 из которых «Либеро», были утверждены в 2009 году на XXXI конгрессе FIVB в Дубае.



Волейбольный «ЗАЛ СЛАВЫ» г. Холлиок, штат Массачусетс (США).

В том же году на Клубном Чемпионате Мира в Дохе (этот турнир был возрождён после 17-летнего перерыва) была опробована так называемая «золотая формула», согласно которой принимающая команда свою первую атаку должна проводить строго с задней линии. На практике это нововведение, которое по замыслу должно способствовать выравниванию возможностей соперников и позволить мячу дольше находиться в воздухе, не только не дало ожидаемого эффекта, но и привело к уменьшению зрелищности игры, за что было подвергнуто критике со стороны многих игроков, тренеров, специалистов и любителей волейбола и больше не применялось.

По новой редакции правил, вступившей в действие в 2013 году, наказание игрока жёлтой карточкой не сопровождается проигрышем очка. В апреле 2013 года было принято решение отложить реализацию правила, ужесточающего требования к приёму подачи сверху и вместе с тем предложено рассмотреть вопрос о сокращении продолжительности партии с 25 до 21 выигранного очка и уменьшении пауз между розыгрышами мяча. В том же году последнее нововведение было опробовано в турнирах Евролиги, Чемпионате Мира среди мужских старших молодёжных команд, Чемпионатах Бразилии, но дальнейшего распространения не получило. Также с 2013 года на международных соревнованиях под эгидой FIVB и CEV активно при-

меняется система видеопросмотров.

1 ноября 2014 года на XXXIV конгрессе FIVB, состоявшемся в городе Кальяри, было отменено принятое в 2009 году правило, допускавшее касание сетки, если оно не создавало помеху для игры соперника. Как и прежде, любое касание игроком сетки стало считаться ошибкой. Кроме того для международных соревнований конгресс принял решение об уменьшении размера свободной зоны от лицевых линий с 8 до 6,5 м., внесении в заявку на матч всех 14 допущенных к турниру игроков и возможности уменьшения по предложению спонсоров и телевидения тренерских и/или технических тайм-аутов.

Таблица-4

**МИРОВАЯ ЛИГА
(мужчины)**

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
	1990	Осака, Япония	Италия	Голландия	Бразилия
	1991	Милан, Италия	Италия	Куба	Россия
	1992	Генова, Италия	Италия	Куба	США
	1993	Сан-Паоло, Бразилия	Бразилия	Россия	Италия
	1994	Милан, Италия	Италия	Куба	Бразилия
	1995	Рио де Жанейро, Бразилия	Италия	Бразилия	Куба
	1996	Роттердам, Голландия	Голландия	Италия	Россия
	1997	Москва, Россия	Италия	Куба	Россия
	1998	Милан, Италия	Куба	Россия	Голландия
	1999	Марделплата, Аргентина	Италия	Куба	Бразилия
	2000	Роттердам, Голландия	Италия	Россия	Бразилия
	2001	Катовиц, Польша	Бразилия	Италия	Россия
	2002	Белоорезонте, Бразилия	Россия	Бразилия	Югославия
	2003	Мадрид, Испания	Бразилия	Сербия и Черногория	Италия
	2004	Рим, Италия	Бразилия	Италия	Сербия и Черногория
	2005	Белград, Сербия	Бразилия	Сербия и Черногория	Куба

2006	Москва, Россия	Бразилия	Франция	Россия
2007	Катовица, Польша	Бразилия	Россия	США
2008	Бразилия, Рио де Жанейро	США	Сербия	Россия
2009	Сербия, Белград	Бразилия	Сербия	Россия
2010	Арнетина, Кордова	Бразилия	Россия	Сербия
2011	Польша, Гданьск-Сопот	Россия	Бразилия	Польша
2012	Болгария, София	Польша	США	Куба
2013	Аргентина, Мар-дель-Плата	Россия	Бразилия	Италия
2014	Италия, Флоренция	США	Бразилия	Италия
2015	Бразилия, Рио де Жанейро	Франция	Сербия	США
2016	Польша, Краков	Сербия	Бразилия	Франция
2017	Бразилия, Рио де Жанейро	Франция	Бразилия	Канада

Таблица-5

**ГРАН-ПРИ
(женщины)**

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
	1993	Гонконг	Куба	Китай	Россия
	1994	Шанхай	Бразилия	Куба	Китай
	1995	Шанхай	США	Бразилия	Куба
	1996	Шанхай	Бразилия	Куба	Россия
	1997	Кобе	Россия	Куба	Корея
	1998	Гонконг	Бразилия	Россия	Куба
	1999	Юйси	Россия	Бразилия	Китай
	2000	Манила	Куба	Россия	Бразилия
	2001	Макао	США	Китай	Россия
	2002	Гонконг	Россия	Китай	Германия
	2003	Андрия, Матера, Джоя-дель-Колле	Китай	Россия	США
	2004	Реджо-ди-Калабрия	Бразилия	Италия	США
	2005	Сендай	Бразилия	Италия	Китай
	2006	Реджо-ди-Калабрия	Бразилия	Россия	Италия
	2007	Нинбо	Голландия	Китай	Италия

2008	Иокогама	Бразилия	Куба	Италия
2009	Токио	Бразилия	Россия	Германия
2010	Нинбо	США	Бразилия	Италия
2011	Макао	США	Бразилия	Сербия
2012	Нинбо	США	Бразилия	Турция
2013	Саппоро	Бразилия	Китай	Сербия
2014	Токио	Бразилия	Япония	Россия
2015	Омаха	США	Россия	Бразилия
2016	Бангкок	Бразилия	США	Нидерланды
2017	Нанкин	Бразилия	Италия	Сербия

1.2. Развитие волейбола в Узбекистане

Игрой в волейбол увлекаются все народы земного шара. Трудно сказать, когда волейбол зародился в Узбекистане, но первые упоминания о нем относятся к 1924-1925гг.

В эти годы, годы можно было видеть, как играли мячом в кругу, позже натягивали веревочку, и неограниченное количество человек играло на площадке, перебрасывали мяч через сетку.

В конце 1925г., начале 1926г. впервые привезли из Москвы: «Правила соревнований», сетку и мячи. А 26 апреля 1927г. уже сыграли первые игры школьники. С этого времени в волейбол играют в рабочих клубах и в физкультурных кружках.

В 1927г. в городе Ташкент на стадионе КИМ (клуб интернационала молодёжи) был проведен весенний розыгрыш по волейболу на первенство школ города.

В этом же году была проведена 1 Всеузбекская Спартакиада, в программу которой, был включен и волейбол. Таким образом, 1927г. можно назвать годом зарождения волейбола в Узбекистане.

В 1928г. в Ташкенте проводился осенний розыгрыш, в котором участвовали уже 14 команд (10 мужских и 4 женских) – всего 120 человек. С 1929г. ежегодно разыгрывается первенство Ташкента.

Волейбол в 20-е годы во многом отличался от современности. Игра сводилась к передаче мяча через сетку так, чтобы мяч

перелетел ее и упал на площадку противника. Поддача производилась из квадрата 1х1м.

Несмотря на небольшую нагрузку, получаемую игроками во время игры, и на ее простоту, перерыв между партиями длился 10 минут. Разрешалась играть в составе пяти игрокам. В процессе игры в любое время и на любое место, на площадку мог встать шестой игрок, предварительно предупредив судью.

Для интенсивного развития волейбола в Узбекистане не было достаточного количества специалистов со специальным высшим образованием. В 1929г. состоялась конференция профсоюзных кружков физкультуры, в этом же году в городе Самарканде состоялся первый выпуск инструкторов физкультуры.

В 1933г. волейбол был включен в программу Всеузбекской спартакиады.

В сентябре 1933г. впервые на стадионе КСП (коллектив спортивных профсоюзов) проходили соревнования колхозно-совхозных и фабрично-заводских коллективов.

В 1934г. наши спортсмены участвовали в первенстве «Союза» в Москве, а затем на I Среднеазиатской спартакиаде.

Большим событием в жизни республики было открытие в 1936г. в Ташкенте Техникума физической культуры и Дома физкультурника.

В том же 1936г., в Ташкенте открывается 2 Всеузбекская Спартакиада, первенства школ города, проводятся межвузовские соревнования. Однако, техника и тактика оставалась на низком уровне, не хватало квалифицированных тренеров по волейболу, имеющих высшее образование.

Первыми тренерами по волейболу в республике с 1927г. по 1930г. были, А. Сааков, А.А. Богаченко, Б.А. Воронцов и В.Х. Шнуров.

В декабре 1938г. проходят первые соревнования, посвященные дню Конституции, а в феврале 1939г. в Ташкент приезжает лучший, волейбольный коллектив Московского спортивного общества «Локомотив».

В трудных условиях военного времени была проведена Спартакиада Средней Азии и Казахстана. Среди мужских ко-

ланд первое место заняла команда Узбекистана, среди женских команд победили спортсменки Казахстана.

В сентябре 1944г. прошла очередная Спартакиада Средней Азии и Казахстана, теперь мужская и женская команды Узбекистана завоевали почетное звание чемпионов Средней Азии и Казахстана.

В период 40-х годов несколько раз менялась разметка площадки. Вначале площадку делили крестиками на шесть зон, потом разделили линиями на зоны, но, то и другое ограничивало действие игроков по всей площадке. В 1950г. опять ввели линию нападения. В это время игроки стали переходить к системе «шесть в нападении, шесть в защите».

Определился атакующий стиль игры, тактика непрерывного наступления. Совершенствование техники игры продолжалась, искали новые комбинации в атаке. С 1947г. стали играть не из трех, а из пяти партий, это сделало игру интереснее и требовало большей общефизической подготовки и выносливости, так как играли иногда больше двух часов.

Для успешного решения задачи подготовки физкультурных кадров, необходимо было, открыть в Узбекистане, институт физической культуры, который вместе с подготовкой кадров стал бы научно-методическим центром физкультурной и спортивной работы.

В сентябре 1955г. в Ташкенте был открыт институт физической культуры, где была с самого начала организована кафедра спортивных игр.

Класс игры вырос за счет большого количества соревнований. Начиная с 1955 года, волейболисты Узбекистана стали чаще встречаться с командами других союзных республик. Эта была подготовка к I Спартакиаде народов бывшего «Союза».

В Спартакиаде 1956г. на новом стадионе в «Лужниках», в городе Москве, участвовали мужская и женская команды Узбекистана. Мужская сборная заняла – 14 место, женская – 13 место.

Постепенно волейбол становится все более популярным видом спорта в республике. Вскоре его включают в школьную программу, как обязательную спортивную дисциплину.

В 1961г. Первенство проводилось по новой системе. В соревнованиях приняли участие 24 мужских и 24 женских команд, которые были разбиты на три зоны.

В том же году в Ташкенте, был поднят флаг I Спартакиады молодежи Узбекистана. Эта Спартакиада явилась большим событием в жизни нашей республики, ей предшествовали массовые соревнования в коллективах физической культуры, районные, городские и областные Спартакиады.

Мужская команда «Динамо» и женская команда «Автомобилист», входили в высшую лигу бывшего «Союза». Два игрока женской команды «Автомобилист» становятся Олимпийскими чемпионами, выступая за сборную команду союза. Дуюнова Вера Илларионовна – двукратная олимпийская чемпионка 1968 и 1972 годов, Павлова Лариса Михайловна является олимпийской чемпионкой 1980 года.

1.3. Развитие волейбола в период независимости Узбекистана

1992 год – является началом нового этапа развития волейбола в Узбекистане. Глобальному реформированию была подвергнута система управления данным видом спорта. В первую очередь была создана новая по статусу и структуре Федерация волейбола Узбекистана (ФВУ), которая, используя свои функциональные полномочия, оказала содействие в образовании территориально-областных федераций. Это явилось толчком для дальнейшего развития волейбола на местах.

Вновь преобразованная ФВУ внесла большой вклад в разработку современных плановых и нормативно-правовых документов, соответствующих требованиям ФИВБ (Международной федерации волейбола) и АВК (Азиатской волейбольной конфедерации), регламентирующих организацию не только национальных Чемпионатов, но и проведение других соревнований республиканского и международного масштаба (Кубок Федерации, Кубок Узбекистана, международные турниры, детские и ветеранские турниры и др.).

В этом же 1992 году ФВУ была принята в состав Международной и Азиатской Конфедерации волейбола, чем были созданы адекватные условия для развития спортивных международных связей в рамках сотрудничества со многими Федерациями мира. Благодаря таким контактам стало возможным регулярное участие женской и мужской сборных команд нашей страны в отборочных турнирах Чемпионата мира и успешные выступления в Чемпионатах и Кубках Азии и престижных международных турнирах. В частности, в 1993 году впервые после провозглашения государственной независимости страны женская сборная команда Узбекистана в качестве самостоятельной делегации участвовала в VII Чемпионате Азии, проходившего в Китае (Шанхай) и заняла почётное 6 место.

В 1994 и 1998 годах женская сборная участвовала в традиционных турнирах – «Кубок Принцессы» Таиланда, и оба раза завоевала 6 место.

1997 год – IX Чемпионат Азии, Филиппины, 6 место.

1998 год – X Кубок Азии, Вьетнам, 3 место.

1998 год – Международный турнир на Кубок Президента Казахстана – 3 место.

1999 год – Международный турнир – Кубок «Микаса», Узбекистан – 1 место.

1999 год – X Чемпионат Азии, Гонконг – 6 место.

2000 год – Чемпионат Юго-Восточной Азии, Вьетнам – 2 место

2001 год – участие женской сборной страны по волейболу в отборочном турнире к Чемпионату мира I этап (Шри-Ланка), II этап (Таиланд).

2003 год – участие женской сборной страны по волейболу в отборочном турнире к Чемпионату мира II этап (Китай).

2009 год – участие женской сборной страны по волейболу в отборочном турнире к Чемпионату мира I этап (Казахстан), II этап (Китай).

2013 год – участие женской сборной страны по волейболу в отборочном турнире к Чемпионату мира 2014 года II этап (Таиланд).

2015 год – I Чемпионат Азии среди девушек до 23 лет, Филиппины, 10 место.

2017 год – XI Чемпионат Азии среди девушек до 18 лет, Китай, 9 место.

2017 год – II Чемпионат Азии среди девушек до 23 лет, Тайланд, 9 место.

В настоящее время женская сборная команда Узбекистана в Мировом рейтинге находится на 72 месте из 224 стран.

За истекший период подготовлена целая плеяда узбекских мастеров «Летающего мяча». Так, мастеров спорта более 60 человек, мастеров спорта международного класса – 5 человек (Е.Шмитова, С.Ашуркова, М.Мартыненко, П.Зборовская, О.Хужаева).

В период независимости государственных наград удостоились: игрок сборной команды страны О.Хужаева – 1998г. Медалью «Шухрат», главный тренер женской сборной команды Л.Р.Айрапетьянц – 1999г. Орденом «Дустлик».

Признание роста данного вида спорта за рубежом:

Федерация волейбола Узбекистана признана ФИВБ и АВК в 1992г.

Генеральный секретарь Федерации волейбола Узбекистана Айрапетьянц Л.Р. в 1997г. На Конгрессе на Филиппинах был избран членом организационно-спортивного комитета АВК.

В таблице 6 представлены результаты победителей и призеров Чемпионатов Узбекистана за период независимости Узбекистана.

Таблица-6

Чемпионаты Узбекистана

Мужчины				
№	Года	1 место	2 место	3 место
	1993	«Автомобилист» (Коканд)	«СКИФ» (Ташкент)	«Каноп» (Самарканд)
	1994	«Автомобилист» (Коканд)	«Каноп» (Самарканд)	«СКИФ» (Ташкент)

	1995	«МХСК» (Чирчик)	«СКИФ» (Ташкент)	«Автомобилист» (Коканд)
	1996	«Каноп» (Самарканд)	«Виктория» (Навоий)	«МХСК» (Чирчик)
	1997	«Каноп» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«МХСК» (Чирчик)
	1998	«Каноп» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«УзГУМЯ» (Ташкент)
	1999	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«Кеш-кристалл» (Шахрисабз)
	2000	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Прогресс» (Зарафшон)	«Кеш-кристалл» (Шахрисабз)
	2001	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«Прогресс» (Зарафшон)
	2002	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«Мухандсиз» (Наманган)
	2003	«Узи Самарканд Телеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Динамо-АГУ» (Андижан)
	2004	«АГМК» (Алмалык)	«Узи Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Парвоз» (Наманган)
	2005	«УЗИ Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Омад» (Ташкент)
	2006	«Омад» (Ташкент)	«УЗИ Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)
	2007	«УЗИ Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Динамо» (Наманган)
	2008	«УЗИ Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«О.Ақбаров» (Яйпан)
	2009	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«КГПУ» (Коканд)
	2010	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Икгисодчи» (Андижан)

	2011	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Южанин» (Навой)
	2012	«Узбектелеком» (Самарканд)	«Молиячи» (Тошкент)	«Южанин» (Навой)
	2013	«Узбектелеком» (Самарканд)	«Ориент» (Ташкент)	«АГМК» (Алмалык)
	2014	«Ориент» (Ташкент)	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)
	2015	«Ориент» (Ташкент)	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)
	2016	«Ориент» (Ташкент)	«Узбектелеком» (Самарканд)	«Согдиана» (Навой)
	2017	«Ориент» (Ташкент)	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)
	2018	«Ориент» (Ташкент)	«АГМК» (Алмалык)	«Согдиана»НГМК (Навой)

Женщины

№	Года	1 место	2 место	3 место
	1993	«СКИФ» (Ташкент)	«Андижан»	«Фергона»
	1994	«Автомобилист» (Ташкент)	«РШВСМ» (Ташкент)	«Андижан»
	1996	«СКИФ» (Ташкент)	Навой»	«Фергона»
	1997	«СКИФ» (Ташкент)	«Навой»	«УЗОГ»
	1998	«СКИФ» (Ташкент)	«Фергона»	«Навой»
	1999	«СКИФ» (Ташкент)	«Фергона»	«Навой»
	2000	«СКИФ» (Ташкент)	«Наманган»	«Фергона»
	2001	«СКИФ» (Ташкент)	«Бухара»	«Наманган»
	2002	«Ёгмой» (Фергона)	«Наманган»	«Фергона»
	2003	«Алгоритм» (Ташкент)	«Южанин» (Навой)	«Ёгмой» (Фергона)

2004	«Тумарис-СКИФ» (Ташкент)	«СамКИ» (Самарканд)	«Педколледж» (Наманган)
2005	«Тумарис-СКИФ» (Ташкент)	«Иктисодчи» (Самарканд)	«Иктисодчи» (Наманган)
2006	«СКИФ» (Ташкент)	«Шифокор» (Навоий)	«Иктисодчи» (Наманган)
2007	«СКИФ» (Ташкент)	«Аланга» (Муборак)	«СДЮСШОР» (Навоий)
2008	«СКИФ» (Ташкент)	«Аланга» (Муборак)	«СДЮСШОР» (Навоий)
2009	«СКИФ» (Ташкент)	«Аланга» (Муборак)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)
2010	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Хорезмколледж» (Ургенч)
2011	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Хорезмколледж» (Ургенч)
2012	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Хорезмколледж» (Ургенч)
2013	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Хорезмколледж» (Ургенч)
2014	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Букрот» (Андижан)
2015	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Андижан Олимпколледж» (Андижан)
2016	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«СКИФ 2» (Ташкент)
2017	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Хорезмколледж» (Ургенч)	«Навои олимпия колледж» (Навои)
2018	«СКИФ» (Чирчик)	«Нукус.Пед.институт» (Нукус)	«Андижан» (Андижанская область)

Проводимые по инициативе первого Президента Ислама Каримова в рамках Национальной программы по подготовке кадров спортивные игры “Умид нихоллари”, “Баркамол авлод” и Универсиада служат важным фактором широкого привлечения молодого поколения к спорту, популяризации здорового образа жизни, воспитания в молодежи любви и преданности Родине, чувства национальной гордости, формирования поколения, достойного наших великих предков.

Таблица-6

Результаты «Универсиады»

Мужчины					
№	Год	Место проведения	1 место	2 место	3 место
1.	2000	Наманган	Ташкент II	Ташкент I	Самаркандская область
2.	2002	Бухара	Ташкент I	Ферганская область	Республика Каракалпакистан
3.	2004	Самарканд	Самаркандская область	Республика Каракалпакистан	Наманганская область
4.	2007	Ташкент	Республика Каракалпакистан	Ташкент	Навоийская область
5.	2010	Андижан	Андижанская область	Навоийская область	Ташкент
6	2013	Бухара	Ташкент	Самаркандская область	Хорезмская область
7	2016	Фергана	Ташкент	Республика Каракалпакистан	Наманганская область
Женщины					
1.	2000	Наманган	Ташкент I	Ферганская область	Наманганская область
2.	2002	Бухара	Ташкент I	Ферганская область	Наманганская область
3.	2004	Самарканд	Самаркандская область	Ташкент I	Наманганская область

4.	2007	Ташкент	Республика Каракалпакистан	Ташкент	Наманганская область
5.	2010	Андижан	Ташкент	Республика Каракалпа- кистан	Андижанская область
6	2013	Бухара	Ташкент	Республика Каракалпа- кистан	Навийская область
7	2016	Фергана	Ташкент	Республика Каракалпа- кистан	Наманганская область

1.4. Тестовые вопросы для оценки знаний студентов по теме «История возникновения и развития волейбола».

1. Когда и где впервые волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- А) 1952г. – Хельсинки
- б) 1968г. – Мехико
- в) 1956г. – Мельбурн
- г) 1964г. – Токио

2. Когда, кто и где впервые сформулировал первые правила игры в волейбол?

- А) 1895г. США - В. Морган
- б) 1897г. Англия - Д. Смит
- в) 1897г. США - А. Холстед
- г) 1896г. Япония - М. Даймацу

3. Когда и где впервые проводился чемпионат Европы среди мужчин?

- А) 1936г. - в Берлине
- б) 1939г. - в Брюсселе
- в) 1947г. - в Праге
- г) 1948г. - в Риме

4. Когда и где была создана Международная Федерация волейбола (ФИВБ)?

- А) 1920г. - в Риме

- б) 1925г. - в Брюсселе
- в) 1939г. - в Москве
- г) 1947г. - в Париже

5. Какой из способов следует использовать при проведении соревнований по волейболу в детском оздоровительном лагере?

- А) круговой
- б) с выбыванием
- в) смешанный
- г) по желанию большинства участников

6. Где впервые зародилась игра в волейбол в Узбекистане?

- А) в Андижане
- б) в Ташкенте
- в) в Самарканде
- г) в Коканде

7. Когда и с кем состоялась первая международная встреча узбекских волейболистов?

- А) 1930 году с Пакистаном
- б) 1947 году с Индией
- в) 1935 году с Афганистаном
- г) 1929 году с Грузией

8. С какого года стал проводиться Чемпионат Узбекистана по волейболу в период независимости?

- А) с 1991г. Б) с 1992г. В) с 1993г. Г) с 1994г.

9. Какая команда является победителем первого Чемпионата независимого Узбекистана среди мужчин?

- А) «Кинап» (Самарканд)
- б) «Динамо» (Ташкент)
- в) «СКИФ» (Ташкент)
- г) «Автомобилист» (Коканд)

10. Какая команда является победителем первого Чемпионата независимого Узбекистана среди женщин?

- А) «Иктисодчи» (Наманган)
- б) «Южанин» (Навои)
- в) «СКИФ» (Ташкент)
- г) «Афросиёб» (Самарканд)

Литература:

1. «Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. – 278 b.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zahiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. Для учащ. Колл. И акад. Лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. П.: Илм Зиё, 2012. – 277 с.

Сайты интернета

www.lex.uz,

www.ziyonet.uz,

3. www.asianvolleyball.org

II ГЛАВА. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, 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 тех-

технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы.

Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема (табл. 7).

Таблица 7

Приемы	Начальное положение	Фазы технических приемов		
		Подготовительная	Основная	Заключительная
Подача	Стойка	1. Возможное перемещение 2. Подбрасывание мяча 3. Замах	Встречное ударное движение	1. Опускание рук 2. Переход к новым действиям
Передача	Стойка	1. Перемещение к месту встречи с мячом 1. Вынос рук	Встречное ударное движение	1. Опускание рук 2. Переход к новым действиям
Низкоаппарный удар	То же	1. Перемещение к месту встречи с мячом: а) разбег б) прыжок 2. Замах	То же	1. Снижение и приземление 2. Опускание рук 3. Переход к новым действиям
Приём мяча	То же	1. Перемещение к месту встречи с мячом 2. Вынос рук	То же	1. Опускание рук 2. Переход к новым действиям
Блок	То же	1. Перемещение к месту встречи с мячом: а) разбег б) прыжок 2. Вынос рук	То же	1. Снижение и приземление 2. Опускание рук 3. Переход к новым действиям

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 выполнением 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.

Техника применительно к спорту, в частности относительно волейбола, означает комплекс специальных приемов, необходимых для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она остается основным средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках действующих правил решать конкретные тактико-стратегические задачи в различных игровых ситуациях при постоянном воздействии сбивающих и возмущающих факторов. Для достижения полезного результата в каждой игровой ситуации волейболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и их разновидностью, уметь практически реализовать эти приемы, что обозначается понятием «технические мастерство». Важнейшими критериями технического мастерства являются:

- разновидность техники;
- результативность техники;
- вариативность техники;
- стабильность техники;
- устойчивость и надежность техники;
- специализированность техники.

Процесс обучения технике игровым приемам волейбола должен быть организован в соответствии с классификацией техники игры (схема 1).

В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон, особенно в сложно-координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах, где результат обусловлен, прежде всего, техникой соревновательных упражнений. *Технической подготовкой спортсмена* называют обучение его основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких результатов.

Спортивная техника рассматривается большинством специалистов как специализированная система одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внешних и внутренних сил, действующих на тело спортсмена с целью полного и эффективного их использования. С позиций системного и структурного подходов спортивная техника является и системой, обладающей функциональным составом (ее части – подсистемы), и структурой (способ их объединения и взаимодействия). При этом каждая подсистема должна охватывать все движения звеньев тела за определенное время и иметь свою частную задачу – подцель. Подсистема становится наиболее простой и удобной для анализа количественных и качественных показателей при оценке измеряемых биомеханических характеристик движения.

Разделение целостного двигательного действия на периоды, фазы с выделением ведущих элементов координации является одним из действенных средств изучения и совершенствования технического мастерства спортсменов. Когда анализ двигательной структуры проводится на основе динамических характеристик, обуславливающих внешнюю картину движения, появляется возможность выявить критерии технического мастерства: ритм движения как интегральный показатель, стабильность, вариативность, надежность и эффективность, индивидуальность и прогрессивность техники.

Вместе с тем в педагогическом аспекте основой понятия «спортивная техника» становится не столько организация двигательного состава спортивного упражнения (система движений) сама по себе, сколько определяемая этой организацией способность спортсмена к целенаправленному и эффективному использованию конкретных внешних условий и своих реальных моторных возможностей. Эта способность планомерно развивается в ходе многолетнего совершенствования двигательной функции и систем организма, обеспечивающих ее. Следовательно, *спортивная техника* – результат и показательная сторона определенным образом развертывающегося во времени процесса, который в каждый текущий момент характеризуется определенным соответствием между уровнем развития двигательных способностей спортсмена и степенью их реализации и в качестве своей идеальной цели предполагает достижение реально возможного предела в том и другом.

Уровень технической подготовленности спортсмена в общем виде определяется: объемом и разнообразием его технического фонда, степенью его освоения и результативностью техники. Объем технических действий спортсмена имеет неодинаковое значение в различных видах спорта – наибольшее в сложно-координационных дисциплинах, спортивных играх, единоборствах и многоборьях, наименьшее – в циклических видах спорта.

Основная задача технической подготовки – сформировать такие навыки выполнения соревновательных действий, которые позволили бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в соревнованиях, и обеспечить неуклонное совершенствование мастерства в процессе многолетних занятий спортом. Это требует освоения техники базовых упражнений на ранних этапах спортивного совершенствования (общая техническая подготовка) с последующим их усложнением, совершенствованием и детализацией. На уровне высшего спортивного мастерства ставится задача преобразования и расширения вариантов техники (в той мере, в какой это диктуется закономерностями спортивного совершенствования), вплоть до

разработки и освоения принципиально новых элементов, связей и комбинаций в структуре соревновательных упражнений; моделирования индивидуальных форм техники движений, соответствующих физическим и психическим возможностям спортсмена (специальная техническая подготовка).

Результативность спортивной техники определяется указанными выше критериями технического мастерства.

Эффективность техники заключается в ее соответствии решаемым двигательным задачам уровня физической, тактической, психической подготовки. Ее оценка, например, в спортивных играх производится по процентному отношению удачных попыток в атакующих или оборонительных действиях спортсмена.

Наиболее полное представление об эффективности техники двигательного действия дают показатели ритма движения. При этом центральное значение имеет время, затрачиваемое на развертывание усилий в координационной структуре движений: чем выше мастерство, тем ярче выражена концентрация усилий в динамике развития конкретного упражнения.

Стабильность техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена, активного противодействия соперника, прогрессирующего утомления, непривычной манеры судейства и др. Способность спортсмена выполнять приемы и действия в условиях «сбивающих» факторов является основным показателем стабильности техники и во многом определяет уровень технической подготовленности в целом.

Вариативность техники, всегда находящаяся в органической, тесной связи со стабильностью, определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.

Минимальная тактическая информативность техники для соперника является важным показателем результативности деятельности в спортивных играх и единоборствах. Совершенной в этих видах спорта может быть только та техника, которая позволяет маскировать тактические замыслы и действовать

неожиданно. Поэтому высокий уровень технической подготовленности предусматривает способность выполнять такие движения, которые, с одной стороны, достаточно эффективны с точки зрения достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена.

2.1. Техника нападения

Стойки и техника перемещений

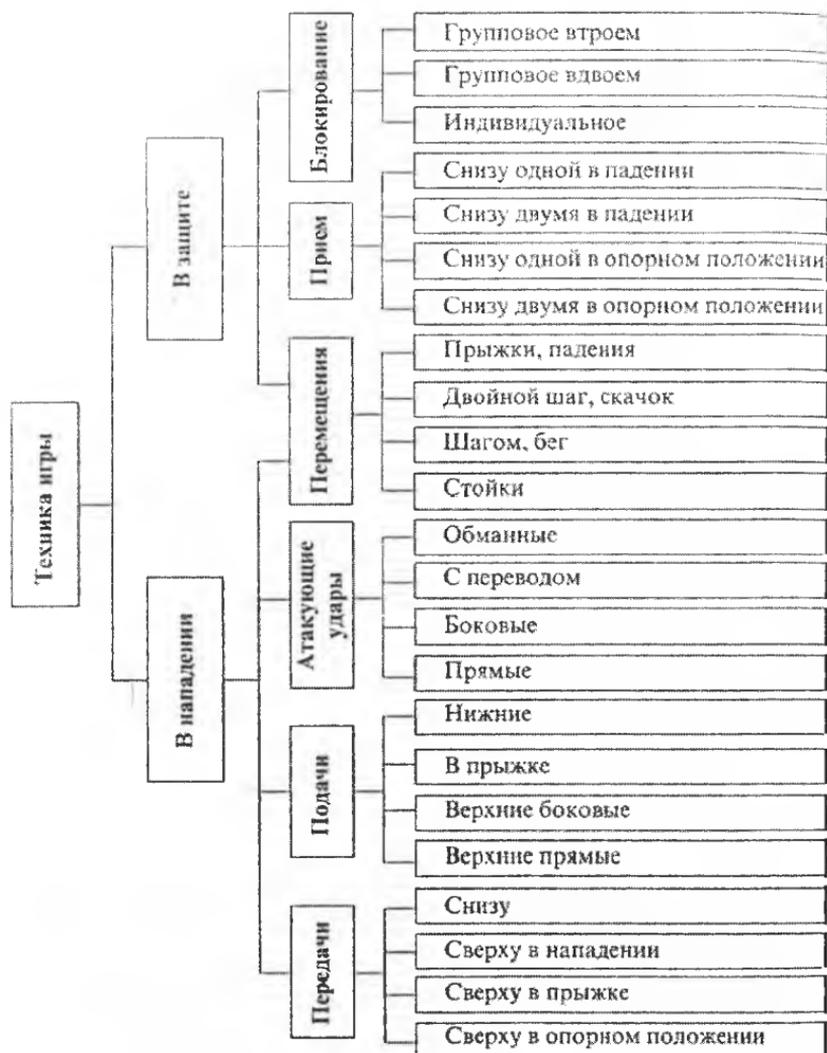
Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону.

Выделяются три типа стартовых стоек. Устойчивая стойка - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Схема №1



Основная стойка — обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела

равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем (рис. 1).

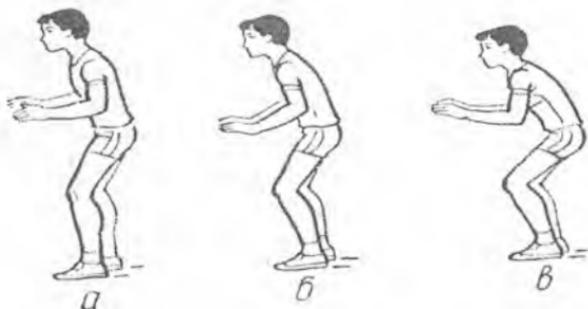


Рисунок 1. Основные стартовые стойки волейболиста.

Неустойчивая стойка — обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

- во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;
- начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;
- независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед — влево — вправо — назад;
- наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба — игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и окрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок — это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Подача

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру.

Несмотря на различия в технике отдельных способов подачи 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, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45° , 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. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть, возможно, ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях 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, стоящая нога 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 включают правую руку: маховым движением выводят 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. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, 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. Существуют пять способов выполнения подачи.

Нижняя прямая подача. Здесь удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, когда игрок стоит лицом (прямо) к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 0,5 м впереди над головой. Замах выполняют назад и несколько вверх в плоскости, перпендикулярной опоре. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади – вниз – вперед на уровне пояса и наносят по мячу снизу – сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении (рис. 2).

Нижняя боковая подача. Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существуют два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз – назад в плоскости, наклонной в

опоре примерно под углом 45° . Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой рукой сзади – вправо – вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса.

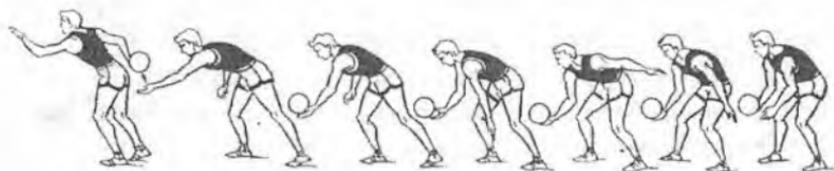


Рисунок 2.

Ударяют по мячу напряженной согнутой кистью снизу – сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 3).

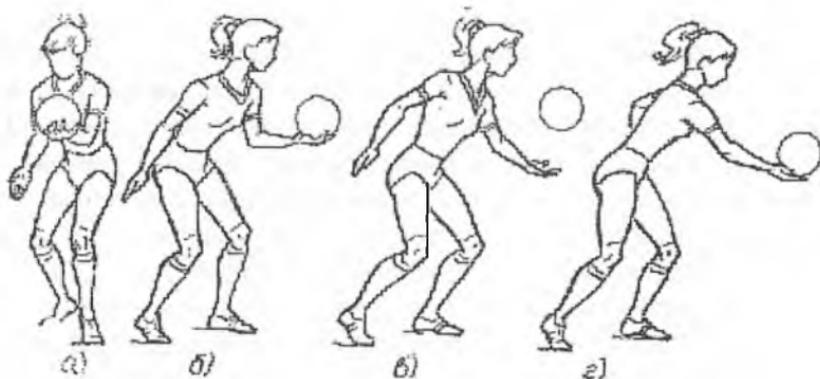


Рисунок 3.

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 1,5 м. Замах выполняют вверх – назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Угол сгибания в локтевом суставе (плечо - предплечье) не должен быть меньше 90° . Одновремен-

но 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 (угол наклона вытянутой руки примерно 80°). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх (рис.4).

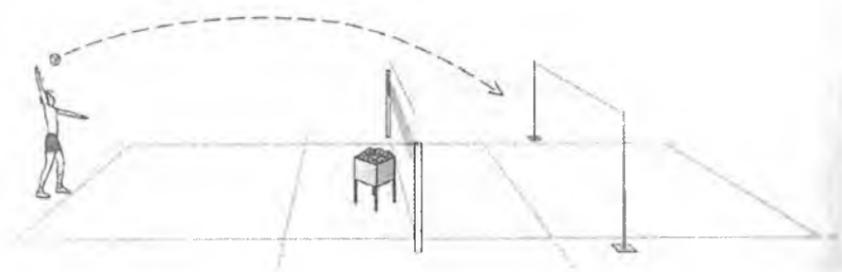


Рисунок 4.

Верхняя боковая подача. Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Подбрасывают мяч на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняют вниз – назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. В ударном движении правую руку махом выносят по дуге сзади – вверх; при этом правое плечо поднимают вверх, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперед, игрок ударяет кистью по мячу несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки около 80°) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх.

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м. от лицевой линии в основной стойке. Мяч поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах ана-

логично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подборе 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 кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» — при ударе с тормозящим эффектом) (рис 5).

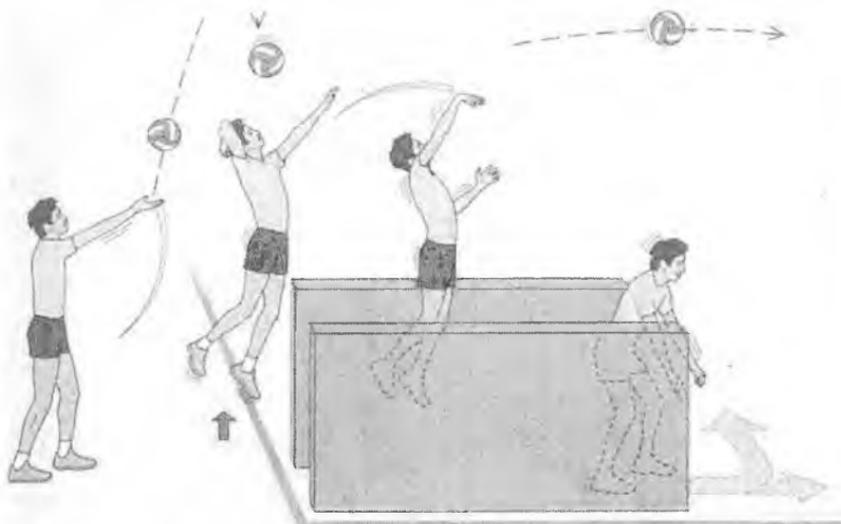


Рисунок 5.

Особенности техники подач при их тактической реализации (варианты подач). Варианты подач как проявление особенностей при их тактической реализации определяются параметрами результирующей траектории: высотой траектории полета мяча (высокая, обычная), особенностями полета (с вращением, без вращения) и т.д. В современной игре подача может использоваться как средство активного нападения. Тактической задачей в таких случаях является непосредственный выигрыш очка или затруднение тактических действий соперника, выполнение при этом точных, скоростных, планирующих подач.

При выполнении **точных** подач можно использовать нижнюю прямую, обычный вариант нижней боковой и вариант верхней прямой подачи с вращением мяча. Для правильного выполнения такой подачи необходимо:

- уменьшить амплитуду замаха, можно использовать и предварительный замах перед подбрасываем мяча;

- увеличить длину пути руки при переносе веса тела в ударном движении;

- использовать направляющую работу кисти руки, в которой кисть до выпуска мяча должна занимать постоянное положение;

- вытягивать руки вперед в сопровождающем движении.

При выполнении **скоростных** подач используют такие варианты: верхнюю прямую подачу с вращением мяча, верхнюю боковую с места и после перемещения. Для правильного выполнения первых двух вариантов важно:

- дальше отводить руку при замахе, чтобы путь разгона ударной массы был

- наибольшим;

- последовательно включать в ударное движение основные группы мышц ног, туловища и руки;

- постепенно и плавно наращивать скорость движения руки, чтобы к моменту удара она была максимальной.

Верхнюю боковую подачу можно выполнить после предварительного

перемещения в один или несколько шагов. Задача такого перемещения — увеличение ударного импульса и тем самым скорости полета мяча.

Условия правильного выполнения такого варианта подачи:

- перемещение заканчивать так, чтобы с последним шагом ноги приняли исходное положение, характерное для замаха;

- на последнем шаге, одновременно с приставлением ноги, правую руку отводить для замаха;

- подбрасывать мяч перед перемещением или на последнем шаге.

Для того чтобы траектория полета мяча при подачах была высокой, на открытых площадках можно использовать разномид-

ность нижней боковой подачи. Перед выполнением подачи игрок становится правым боком к сетке, правую ногу ставит впереди. Мяч подбрасывает несколько ближе к правой руке и туловищу (меньше длины вытянутой руки). Замах правой рукой выполняет вниз – назад в плоскости, перпендикулярной опоре. Вес тела распределен на обеих ногах, ноги в коленях сгибает одновременно. В ударном движении правую руку маховым движением сзади – вниз – вперед-вверх игрок выводит под мяч так, чтобы нанести удар примерно на уровне пояса. Удар выполняет резким и быстрым движением снизу по дальней от сетки половине мяча ребром ладони со стороны большого пальца так, чтобы после удара он получил заднее вращение. Обе ноги при этом выпрямляет в коленях. После удара рука продолжает движение вверх до остановки; амплитуда сопровождающего движения невелика.

Подачи, при которых мяч летит не вращаясь, получили название **планирующие**.

Планирующие подачи выполняются способом верхняя прямая, по своей структуре они мало отличаются от верхней прямой подачи с вращением мяча. Однако здесь особенно важно соблюдать следующие условия:

- подбрасывать мяч так, чтобы он опускался не вращаясь, высоту подбрасывания уменьшать;
- при замахе значительно уменьшать амплитуду движения, что обеспечивает точное попадание мяча при ударе в нужное место.

По мячу следует ударять плоской напряженной кистью, что обычно не создает вращающего эффекта. При ударе мяч должен получить высокую начальную скорость полета (не менее 17 м/с), в противном случае он не будет планировать. Поэтому ударное движение должно быть очень быстрым, резким. В момент удара в одном случае движение руки резко тормозится - она мгновенно останавливается (сопровождающее движение отсутствует), в другом - также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться как можно меньше.

Передняя боковая подача также может быть использована как планирующая. По конструкции движения этот вариант не отличается от обычного, необходимо лишь соблюсти условия выполнения удара по мячу. Таким образом, выполнение планирующей подачи определяют конструктивные особенности техники и специфика нанесения ударов по мячу.

Передача мяча сверху

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач выглядит так:

приём мяча; задача — в любом случае оставить его в игре; передача мяча; цель — направление в определенное место или определенному партнеру.

Следовательно, такое взаимодействие можно рассматривать, как двусторонний технический прием. Однако в тренировочной работе целесообразно рассматривать прием и передачу мяча как отдельные технические приемы, определяемые текущей задачей, которая стоит в определенные моменты игры (нападении или защите).

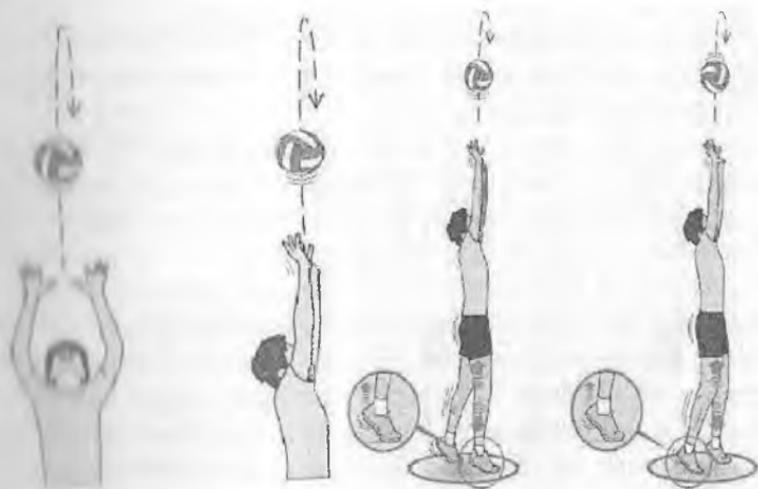


Рисунок 6.

Передача (при тактической реализации как вторая передача) — технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Передача двумя руками сверху. Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: одна нога впереди другой, опора на впереди — стоящую ногу. Если от партнера ожидается передач с левой сторон, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, — это помогает точнее адресовать мяч при передаче. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше 90°), руки согнуты в локтях и подняты; кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук супинированы, при оптимальном напряжении имеют форму овала, образуя своеобразный ковш (рис.б).

При приближении мяча встречное движение начинают ноги — их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно — руки. Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти пронируются. Пальцы при ударе

выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета. После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения (рис. 7).

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе.

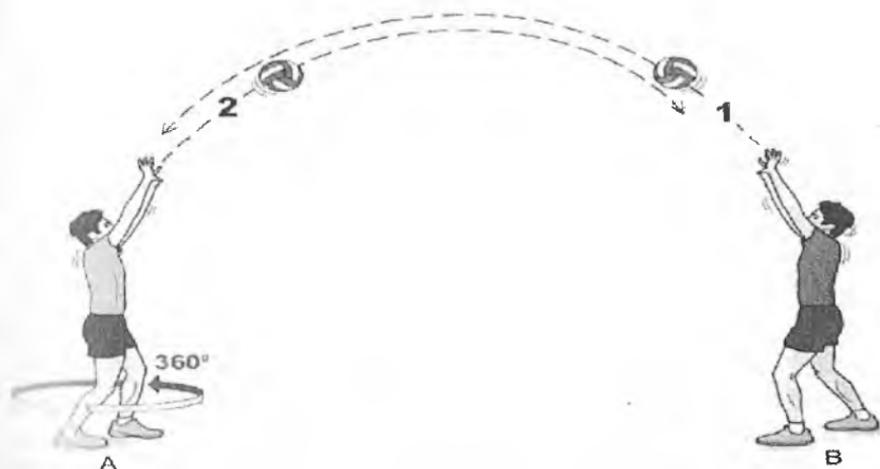


Рисунок 7.

Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног; такие передачи могут быть лишь короткими и укороченными. Наиболее эффективно выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете (рис. 8).



Рисунок 8.

Нападающий удар

Нападающий удар — технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Выделяются два способа (прямой и боковой) и несколько разновидностей. Прямой нападающий удар (рис. 9).

При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок в замахах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и его максимального использования для прыжка. Длина разбега — 2-4 м (как правило, три шага). Первый шаг относительно небольшой, скорость движения невелика. Он определяет выбор общего направления разбега.

Второй шаг корректирует направление разбега. Длина шага увеличена, времени на его выполнение тратится меньше, скорость движения возрастает. На третьем шаге горизонтальная скорость разбега преобразуется в вертикальную скорость прыжка.

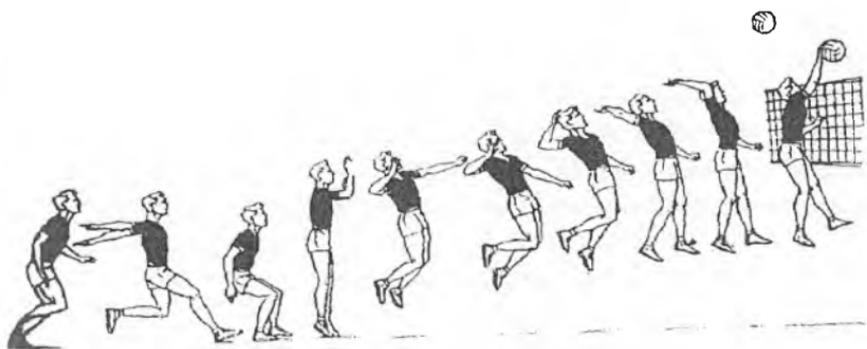


Рисунок 9.

Длина шага небольшая; ОЦТ тела значительно снижается, скорость движения еще больше возрастает. Последний шаг обычно выполняют скачком (напрыгивающий): ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку, стопа находится в положении разгибания. Только при такой жесткой постановке правой ноги на опору возникает стопорящий эффект. Другой ногой в последнем шаге игрок отталкивается от опоры и через небольшой промежуток времени подставляет ее к правой ноге. Для координации движений звеньев тела в безопорном положении важно расположение стоп при отталкивании. Наиболее рационально немного повернуть их носками внутрь или расположить параллельно. При уменьшении длины разбега и переходе на двухшажный разбег выполняют второй и третий шаги, при одношажном — только третий, напрыгивающий шаг. Одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад. При отталкивании движение в первую очередь начинают руки — по дуге сзади-вниз-вперед. Это маховое движение заканчивается резкой остановкой рук в тот момент, когда кисти вынесены над головой. Ноги включают в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела игрока находится сзади опоры; их при этом разгибают во всех суставах. Высота прыжка зависит от махового движения рук и величины сгибания ног в коленях в конце разбега. Однако этот угол не должен быть меньше 90° . С момента отрыва ног от опоры тело игрока при-

обретает движение вверх и несколько вперед — это фаза взлета. Для борьбы с так называемым горизонтальным сносом следует в момент отрыва ног от опоры верхнюю часть туловища отводить назад. Такое движение в известной мере перераспределяет массу тела вокруг ОЦТ тела и создает некоторый вращательный момент, направленный в противоположную горизонтальной составляющей силы сторону. Это способствует уменьшению длины траектории полета тела. Одновременно со взлетом правой рукой делают замах вверх-вниз.

Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия замаха, увеличивающего путь разгона ударной массы. Эти две части разделяет небольшая пауза при смене направления движения. При замахе предплечье отводят за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, правое плечо отводят назад. Высота подъема локтя варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, но в любом случае локоть должен быть выше оси плечевого сустава. Нередко игроки принимают так называемое положение «лук» — прогибаются в грудной и поясничной частях, ноги сгибают в коленях, голень отводят назад. Левая рука принимает активное участие в движении замаха: ее отводят в сторону, в результате чего растягивается большая грудная мышца. Ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Это движение задает начальную скорость руке, которая включается в работу несколько позже. Ее выпрямляют в локте и вытягивают вверх и несколько вперед, этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху — сбоку (угол наклона руки — примерно 75°) хлестообразным движением. При этом плечо проводят дальше вперед, руку с мячом продвигают вперед — вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Мяч удерживают от выскальзывания дистальными фалангами пальцев и направляют вперед — вниз. Затем плечо выводят еще дальше вперед и вниз, оно выполняет роль опоры движущейся вперед — вниз руки. Скорость движения руки увеличивается плавно, к моменту удара она должна быть наибольшей.

Эффективными при ударе могут быть:

опускание подбородка, оно позволяет использовать эффект шейно-тонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока; выдох во время удара, что способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания.

После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях. Разновидности нападающего удара определяются параметрами второй передачи и имеют некоторые особенности. При передачах, различающихся по длине (длинных, коротких, укороченных), характер движений во время выполнения нападающих ударов практически одинаков, однако с увеличением времени полета мяча изменяется темпо — ритмическая структура разбега: увеличивается время выполнения первого и второго шагов разбега, улучшается согласование действий нападающего игрока с передачей. В практике передачи высокие и средние по высоте — медленные, а низкие — ускоренные и скоростные. Техника выполнения нападающего удара с высоких (средних) медленных передач нами уже описана. Для нападающего удара с низких скоростных (ускоренных) передач характерны:

уменьшение длины разбега до 1-2 шагов; более быстрое отталкивание в результате меньшего сгибания ног в конце разбега; меньшая амплитуда замаха и меньшее сгибание руки в локте при отведении назад; меньшее сопровождающее движение руки после удара. При выполнении нападающего удара с отдаленной от сетки (более 1 м) передачи существуют некоторые особенности: место удара определяется вытянутой рукой, угол наклона 80° — одновременно с ведением руки в ударном движении игрок сгибается в тазобедренных суставах; руку в ударном движении ведут в направлении верхнего края сетки.

Боковой нападающий удар. В современной игре боковые нападающие удары сравнительно редки. Разбег принципиально не отличается от разбега при прямом нападающем ударе, только выполняют его под более острым углом к сетке, а иногда

параллельно ей. Отталкивание также аналогично описанному ранее. Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верхней боковой подаче: руку отводят вниз – в сторону, левую руку поднимают вверх, туловище наклоняют в сторону бьющей руки. Ударное движение выполняют аналогично движению при верхней боковой подаче. Оно начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед правого плеча и махового движения правой рукой снизу – сзади вверх – вперед к мячу, удар по которому осуществляют кистью сверху – сбоку. Далее поворот тела, движение плеча и руки вперед – вниз продолжают, но инерции. По окончании удара игрок приземляется на обе ноги (рис. 10).

В современной игре нападающие удары — основное средство атаки, позволяющее выиграть очко или право на подачу. Общей тактической задачей в этом случае является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника.

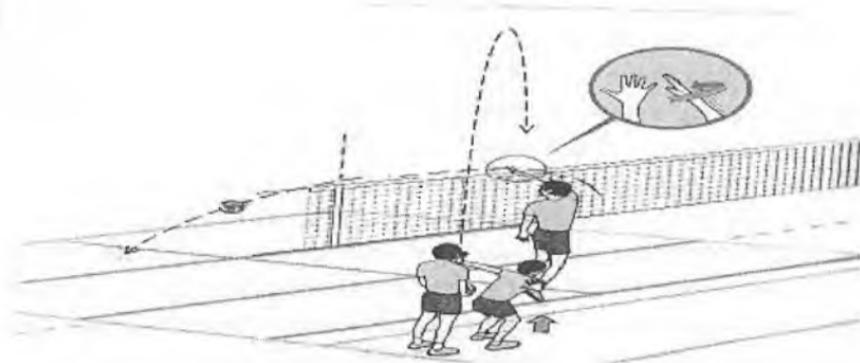


Рисунок 10.

По направлению полета мяча нападающие удары подразделяют на удары по ходу (направление разбега игрока совпадает с направлением полета мяча после удара) и удары с переводом руки или поворотом туловища (направление полета мяча не совпадает с направлением разбега).

По скорости полета мяча после удара их делят на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с — такой удар часто называют силовым).

При выполнении нападающих ударов на точность используют прямые ускоренные удары (их часто называют кистевыми). Ускоренный нападающий удар. Структура подготовительной фазы удара (разбег, прыжок, замах) аналогична структуре описанного скоростного удара. В ударном движении руку выносят вверх несколько согнутой в локте. Собственно удар осуществляют выпрямлением руки в локте одновременным хлесткообразным движением кисти. После удара по мячу движение руки резко тормозится, она останавливается; сопровождающее движение минимально. Для увеличения скорости полета мяча используют варианты нападающих ударов: прямые, скоростные по ходу, боковые. При этом амплитуда замаха увеличивается, туловище прогнуто в грудной и поясничной частях (положение «лук»), ноги согнуты в коленях, ударное движение имеет значительную амплитуду.

В игре (особенно команд старших и высших разрядов) точные и скоростные нападающие удары могут и не принести ожидаемого эффекта, так как соперник организует у сетки надежную защиту — блок. Поэтому используют варианты борьбы против блока:

- удары мимо блока — прямой скоростной нападающий удар с поворотом
- туловища, прямой ускоренный с переводом рукой;
- удар выше блока — прямой ускоренный по ходу;
- обман выше блока — прямой медленный удар по ходу;
- обман мимо блока — прямой медленный удар с переводом руки;
- удары по блоку с отскоком в аут — прямой скоростной по ходу, боковой.

Нападающий удар с поворотом туловища. Удар выполняют в три этапа (рис. 11): 1-й этап — подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняемые, как и при обычном ударе.

Особенности их таковы: при ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); ударная зона находится между сагиттальной осью и вытянутой вперед-вверх правой рукой; при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его); 2-й этап — поворот тела в воздухе вправо или влево; 3-й этап — выполнение нападающего удара походу в новом направлении, не совпадающем с продолжением направления разбега.

Нападающий удар с переводом рукой. Подготовительная фаза здесь такая же, как и в ударе по ходу. В ударном движении при переводе вправо руку ведут по дуге влево — вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны. Одновременно кисть проецируют, большой палец правой руки опускают; правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча (рис. 12).

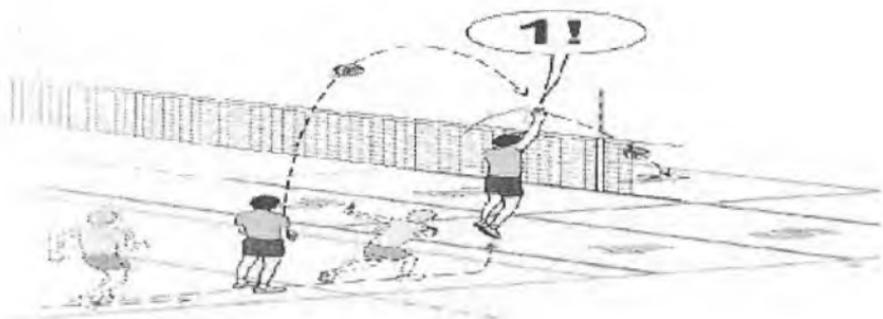


Рисунок 12.

В ударном движении при переводе влево от вертикальной оси рука движется по небольшой дуге вперед — вправо так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху и справа. Одновременно кисть супинируют, большой палец поднимают вверх. Вместе с движением руки левое плечо несколько выводят вперед. После удара по мячу руку опускают вниз — вперед. Медленные удары (обманы). Иногда в игре необходимо направить мяч близко к

сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка.

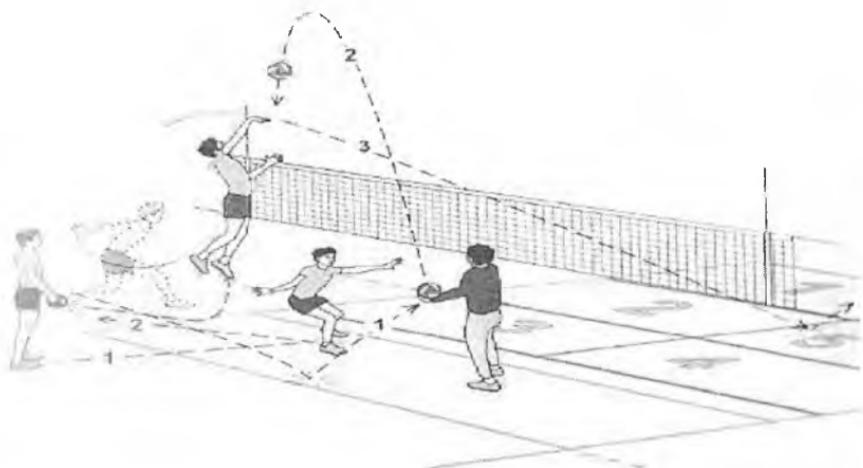


Рисунок 12.

При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняют, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку перемещают, как в ускоренном нападающем ударе; на вертикаль выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

2.2. Техника защиты

Техника перемещений

Техника перемещений в защите включает стартовые стойки, ходьбу, бег, скачок. Она аналогична перемещениям в нападении. Техника противодействий.

Прием мяча. Это технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Осуществляют его тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу. Прием мяча сверху двумя руками. Как правило, скорость полета мяча при нападающих действиях противника выше, чем при первой передаче своего партнера. Это определяет специфику приема мяча сверху двумя руками. После перемещения ноги ставят так, чтобы одна была впереди другой. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игрока сторону, впереди целесообразно оставить правую ногу, и наоборот. При выносе рук кисти примерно на уровне лица. Пальцы рук напряжены. Это связано с амортизацией удара мяча, летящего с повышенной скоростью. В ударном движении сохраняется общая структура, но амплитуда движений ног и рук меньше, движение более резко. Сопровождающее движение минимально.

Такой прием можно выполнить на месте, после перемещения и в падении на спину и бедро-спину, когда мяч летит низко прямо на игрока или в стороне от него.

При выполнении приема с падением на спину (рис.13) после перемещения игрок последним шагом принимает положение приседа, одну ногу (обычно левую) ставит несколько впереди.

Одновременно руки выносят до уровня лица. Ударное движение выполняет, как в передаче сверху двумя руками. При ударе игрок несколько отводит плечи назад и прогибается, из-за чего масса тела перераспределяется вокруг ОЦТ тела и нарушается равновесие.



Рисунок 13.

После удара игрок как бы садится на пятку находящейся сзади ноги, группируется, прогибаясь в грудной части, наклоняет голову и падает на «круглую» спину, постепенно перекатываясь. Руки при этом сохраняют прежнее положение.

В приеме с падением на бедро-спину (рис. 14) после предварительного перемещения игрок на последнем шаге принимает положение выпада — одна нога согнута в колене, другая вытянута в сторону. Одновременно выносит руки до уровня лица. Ударное положение аналогично описанному.



Рисунок 14.

После удара трок садится на пятку, поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и постепенно опускается на площадку, последовательно касаясь ее бедром, согнутой ногой и спиной. После переката маховым движением ног игрок встает и принимает исходное для последующих действий положение.

При выполнении переката на спину и бедро-спину можно выполнить кувырок через плечо. Для этого используют инерцию движения, позволяющую быстро встать и занять исходное положение.

Прием мяча двумя руками снизу. Это основной способ приема мяча в современной игре (рис 15). Перемещаются к месту встречи с мячом шагом, скачком или бегом.

В последнем стопорящем шаге руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют, образуя своеобразный

«замок». Можно соединить кисти, сжатые в кулаки. Целесообразно ставить одну ногу впереди другой: ОЦТ тела при этом опускается, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено.



Рисунок 15.

Лучше всего располагать руки перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно 20°). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создаст для рук начальную скорость движения. Руки включают в работу несколько позже: скорость их движения растёт незначительно. Удар по мячу выполняют предплечьем. Время контакта с мячом весьма невелико, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед.

Прием мяча снизу одной рукой. Таким образом, принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. При приближении мяча ладонь должна преграждать ему путь. Ударное движение выполняет только рука, ноги в нем не участвуют. Пальцы руки напряжены, сжаты; можно ударять кулаком или ладонью (рис. 16). Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падении

на бедро-спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока. При выполнении приема с падением на бедро-спину движение аналогично описанному, удар по мячу осуществляется по типу приема мяча одной рукой.



Рисунок 16.

При выполнении приема с падением на грудь (рис. 17) игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди нога резким движением посылает туловище вниз — вперед, руки выносит вперед. Одновременно с толчком находящуюся сзади ногу маховым движением выносит вверх согнутой в колене. Удар по мячу осуществляет в фазе полета тыльной стороной ладони движением снизу вверх.

После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны несколько шире плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу, также согнутую в колене. Туловище прогибают в грудной и поясничной частях, голову отклоняют назад. В дальнейшем руки ставят на опору, медленно сгибают в локтях, амортизируя инерцию движения тела. Игрок приземляется на грудь и делает перекат на живот и бедра. После выполнения приема и падения игрок встает и принимает исходное положение.

В современной игре прием мяча — ведущий элемент защитных действий команды, особенно при приеме подачи соперника.

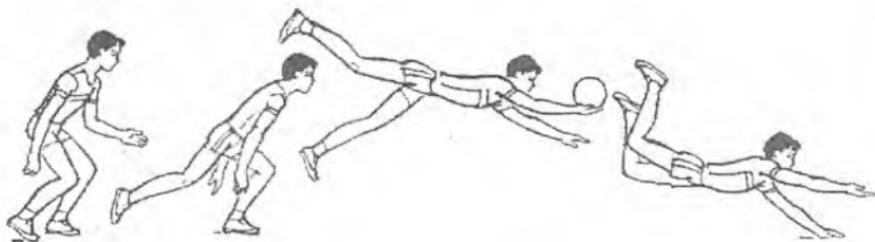


Рисунок 17.

Его можно разделить на две относительно самостоятельные части:

- прием мяча, когда основная задача — принять его, оставить в игре после нападающих действий противника;
- передача мяча после приема (первая передача), в которой основная задача — более или менее точно направить мяч своему партнеру.

Таким образом, общая тактическая задача приема — оставить мяч в игре после нападающих действий противника и после приема направить его партнеру для развития атаки.

Частными при реализации тактической задачи являются:

- прием мяча от подачи соперника и последующая его передача на переднюю линию (на определенного партнера или место);
- в этом случае целесообразно принять мяч с направленной передачей — двумя руками сверху, двумя руками снизу;
- прием мяча от нападающего удара противника;
- здесь основной задачей является «поднять» мяч, поэтому целесообразно принимать его без направленной передачи — двумя руками снизу, двумя руками сверху в падении, одной рукой снизу в падении на бедро-спину и грудь;
- прием мяча при самостраховке блока;
- здесь целесообразно принимать его без направленной передачи — двумя руками или одной снизу.

Прием мяча с направленной передачей. Прием мяча двумя руками сверху в практике встречается сравнительно редко.

Чаще всего мяч принимают двумя руками снизу. Направление его полета регулируют движением туловища. Так, при необходимости принять мяч и передать его вперед сохраняют наклон туловища вперед. Если нужно направить мяч над собой, туловище располагают вертикально. При выполнении передачи назад игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях, плечи отводит назад. Высоту траектории полета регулируют величиной сгибания ног в предварительном приседании.

Блок

Блок — технический прием защиты, с помощью которого прерывают путь мячу, летящему после нападающего удара или подачи противника. Выполняют его в подавляющем большинстве случаев после перемещения. Игрок стоит около сетки, лицом к ней; ноги на одном уровне на ширине плеч, согнуты в коленях, ступни параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью (рис. 18).



Рисунок 18.

Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом на расстояние до 2 м скачком, на 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). Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке 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 присесть и одновременно несколько опускает локти.

Движение во время прыжка начинают руки, затем ноги. Отрываясь от опоры, игрок выносит руки 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 (рис. 19).

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 разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах; пальцы двигаются вперед – вниз. 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.

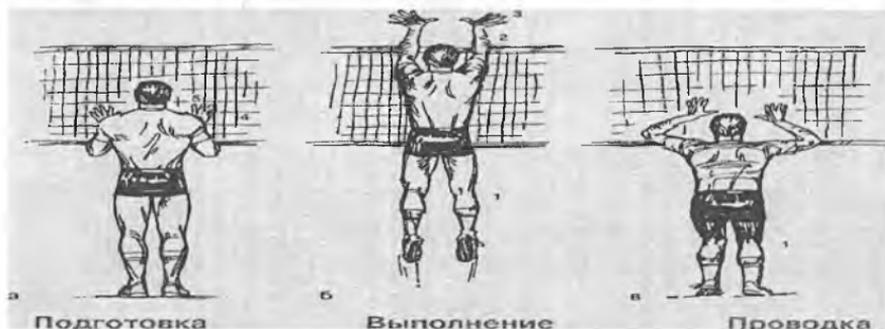


Рисунок 19.

Важными элементами блока являются 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. Конкретными ориентирами могут служить:

- при скоростном ударе с передачи, направленной близко к сетке, — пересечение рукой вертикали при замахе нападающего игрока;

- при скоростном ударе с передачи, отдаленной от сетки, — начало ударного движения руки нападающего игрока;

- при скоростном ударе с низкой ускоренной передачи («метр», «полупрострел») — момент отрыва ног от опоры или вынос рук над головой при отталкивании нападающего игрока;

- при скоростном ударе с передачи скоростной (взлет, прострел) — одновременно с нападающим игроком;

- при боковом нападающем ударе — начало ударного движения руки нападающего игрока.

Следует отметить, что все ориентиры для начала прыжка блокирующего против нападающего удара эффективны при условии, если нападающий и блокирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого — позже. В каждом отдельном случае такие поправки следует вносить независимо от условий игры и индивидуальных особенностей нападающих игроков.

В современной игре успешное применение блока определяет эффективность игры команды. Это важнейший технический прием защиты. Его тактической задачей является обеспечение первого эшелона защиты против атакующих действий команды противника.

Частными решениями тактической задачи могут быть:

- защита отдельных уязвимых мест команды (свободного места; игрока, слабо владеющего приемом мяча, и т.д.);

- это зонное блокирование, здесь целесообразны варианты подвижного блока;

- нейтрализация нападающих ударов противника и, таким образом, защита всей площадки; это ловящее блокирование, здесь целесообразно использовать варианты подвижного блока.

Подвижный блок. Подвижный блок аналогичен неподвижному. После того как руки вынесены над сеткой, их можно перемещать вправо или влево в зависимости от направления полета мяча, чтобы преградить ему путь на площадку команды, играющей в защите.

2.3. Тестовые вопросы для оценки знаний студентов по теме « Основы техники игры»

1. Где происходит встреча кистей рук с мячом при передаче мяча сверху двумя руками?

- А) на уровне груди
- б) на уровне подбородка
- в) над головой
- г) вверху, над лицом

2. От чего зависит точность нижней прямой подачи?

- А) от направления замаха руки, точки удара по мячу
- б) от силы удара
- в) от высоты подброса мяча
- г) от полета мяча без вращения

3. Из каких основных фаз состоит нападающий удар?

- А) исходное положение, разбег, толчок, удар
- б) разбег, толчок, прыжок, удар
- в) разбег, прыжок, собственно нападающий удар, приземление
- г) разбег, прыжок, замах, активное движение туловищем, удар, приземление

4. Какие технические приемы относятся к технике защиты?

- А) блокирование, прием мяча от нападающего удара сверху и снизу
- б) нападающий удар

в) передачи сверху и снизу

г) подачи

5. Какую роль играют активные движения рук при оттапливании в нападающем ударе?

А) увеличивают силу и повышают высоту удара над сеткой

б) усиливает давление на опору

в) для правильности толчка

г) для увеличения высоты прыжка

6. От чего зависит точность верхней прямой подачи?

А) полета мяча без вращения

б) полета мяча с вращением

в) высоты подброса мяча

г) направления замаха руки, точки удара по мячу

7. Почему рука при ударе по мячу при нападающем ударе должна быть прямой?

А) усиливается давление на мяч

б) для точности удара

в) увеличивает силу и повышает высоту удара над сеткой

г) для полета мяча без вращения

8. От чего зависит техника выполнения нижних передач?

А) от исходного положения

б) от скорости полета мяча, от траектории его полета

в) от силы удара

г) от техники перемещения

9. За счет чего выполняется подача без вращения?

А) за счет прямой руки

б) удара по мячу сверху вниз

в) удара по мячу снизу вверх

г) высоты подбрасывания, отрывистого, резкого удара по мячу и точно по центру

10. Какие технические приемы относятся к технике нападения?

А) блокирование, передачи сверху и снизу, перемещения

б) перемещения, блокирование

в) передачи сверху и снизу, нападающий удар

г) нападающий удар, передачи, подачи, блокирование

Литература:

1. «Aygapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiylati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. – 278 b.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с
4. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
5. Pittera.S, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children /Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. Для учащ. Колл. И акад. Лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. – 277 с.

Сайты интернета

www.lex.uz,

www.ziyonet.uz,

3.www.asianvolleyball.org

III ГЛАВА. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ

Тактика – целесообразные, согласованные действия игроков команды, направленные на достижение победы.

Тактика состоит из средств и способов ведения игры, которые используются с учетом конкретных задач, возникающих в процессе соревнований.

Основное место в тактике занимают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Индивидуальные и групповые действия связаны с предугадыванием игровых ситуаций, выбором места, игровой активностью и выполнением технико-тактических действий. Командные действия связаны с применением общекомандных систем игры и комбинаций.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, т.е. все технические приемы и их разновидности.

Тактическими способами ведения игры называются согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними. Главная цель тактической подготовки – научить занимающихся применять технические приемы.

Тактическое мастерство волейболиста немислимо без знания современной тактики игры и истории ее развития. Практическим разделом является процесс обучения игрока осуществлять тактические решения, действуя индивидуально или взаимодействуя с партнерами. В тактической подготовке можно выделить четыре методические, взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентирования на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозировать решения различных двигательных задач.

2. Обучение занимающихся индивидуальным тактическим действиям и простейшим взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, обучения командным действиям в нападении и защите, определяющего расположением игроков на площадке и разграничением их функций.

3. Формирование у игроков умения предельно эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей игры противника.

4. Развитие у игроков способности быстро переключаться с одних действий в нападении и защите на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действия противника.

Тактика игры делится на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Также, индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите (схема 2).

Индивидуальные тактические действия составляют основу тактического мастерства волейболиста. Они служат своеобразным мостиком, соединяющим технику и тактику в учебно-тренировочном процессе.

Индивидуальная тактика состоит из действий без мяча (выбор места) для вторых, передач и выбор места для нападающих ударов) и из действий игрока с мячом (выполнение подач, передач и нападающих ударов).

Индивидуальную тактику действий в нападении составляют действия без мяча и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах). Для выполнения нападающих тактических комбинаций игрокам необходимо овладеть техникой выполнения многочисленных тактических приемов: откидок, низких передач, быстрых передач, передач на края сетки, передач в стору.

Помимо этого надо уметь производить с этих передач нападающие удары различными способами правой и левой рукой, научиться «входить» в комбинации, задуманные партнерами на основе сложившейся игровой обстановки.

Индивидуальную тактику в защите составляют действия без

мяча (при выборе места для приема и блокирования) и с мячом (при приеме подачи, в защите, блокирования).

Групповые тактические действия, с одной стороны, опираются на индивидуальные, с другой – входят в ту или иную систему игры в нападении, т.е. командные действия в нападении, отражая их специфику. Центральное место в групповых нападающих действиях занимает тактика передач мяча для атакующих ударов – взаимодействие связующего с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры команды.

Групповые тактические действия в защите изучаются в следующей последовательности: взаимодействие игроков задней линии при приеме подач атакующих ударов, взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке), взаимодействие игроков между линиями (при приеме атакующих ударов и на страховке).

Командные тактические действия в нападении представляют собой взаимодействие своей команды. Нет необходимости доказывать, что успешность командных действий всецело зависит от того, насколько игроки усвоили технику игры, индивидуально и групповые действия в нападении.

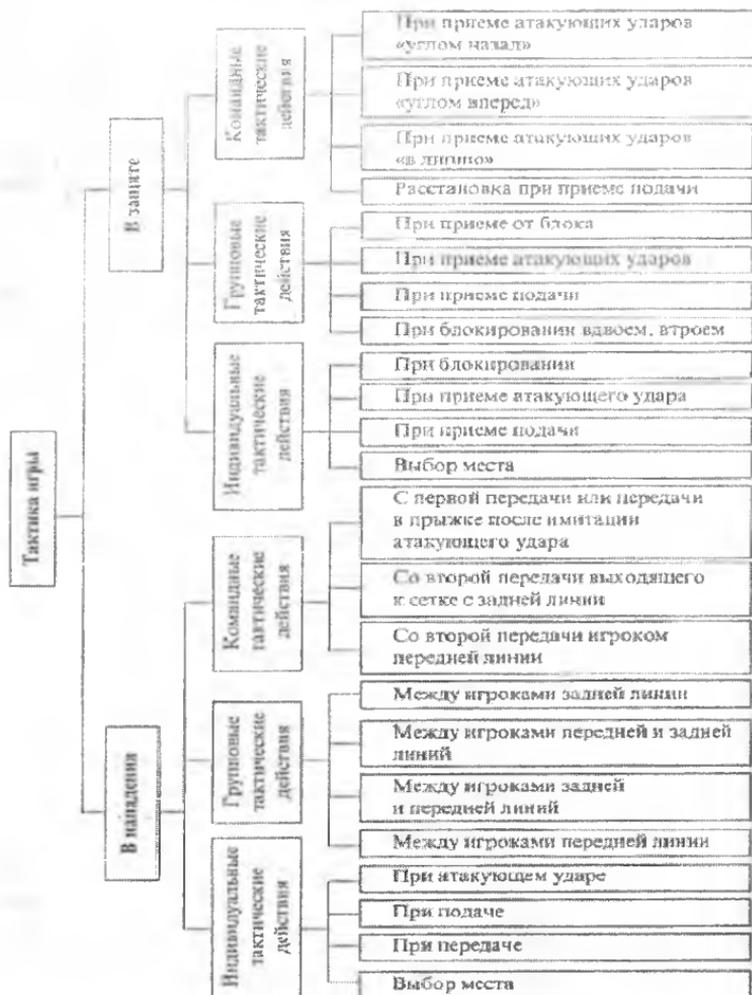
Прежде чем приступить к обучению командным действиям, необходимо определить систему, которой будет придерживаться команда в игре. На этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации. Навыки взаимодействий игроков в команде воспитываются с помощью подготовительных и подводящих упражнений по технике и тактике учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований.

Командные тактические действия в защите включают расположение игроков всей команды при приеме подач и атакующих ударов (углом вперед и углом назад).

Расположение игроков определяется прежде всего тем, какой системы в данный момент будет придерживаться команда при организации нападающих действий, в каких зонах находятся связующие игроки.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

Схема № 2



Система игры – это определенная организация действий команды, основанная на игровых функциях игроков и их расстановки на площадке.

Система игры определяется как целесообразное месторасположение игроков, предусматривающее разделение функциональных обязанностей между ними в ходе состязания.

В спортивных играх выделяются системы защиты и системы нападения. Как те, так и другие имеют различные варианты (системы защиты и комбинации системы нападения).

Системы защиты целесообразно подразделять на две подсистемы: расстановку игроков при приемах подач соперника, расположение игроков обороняющейся команды и момент атаки соперника. Принципиальное отличие этих двух вариантов состоит в том, что при своей подаче все игроки находятся на своих местах, а во втором – один из волейболистов задней линии, выходящей к сетке для розыгрыша мяча, остается на передней линии и выполняет функции страхующего. Такое разделение следует считать вполне оправданным, т.к. оно включает частные стороны одного признака – защиты.

В свою очередь системы нападения делятся на систему игры на двух нападающих при розыгрыше второй передачи одним из игроков передней линии, систему игры на трех и более нападающих при розыгрыше мяча игроком, выходящим к сетке.

Тактическая комбинация – это взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них условий для завершения атаки и контроля.

Форма ведения игры – это характер проявлений действий команды, выражающихся в определенном темпе и стиле ведения игры в тактике взамен и перерывов, в соблюдении игровой дисциплины, в проявлении активной борьбы и т.д.

Игровая дисциплина – это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры или всего турнира, сохранять исключительную собранность и умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием, не исключая импровизаций.

Роль и значение тактики в волейболе.

Для всех игр тактика во всем многообразии возможностей средств и методов имеет большее значение, чем для других ви-

дов спорта. Это относится и к волейболу. Под тактикой игры понимается совокупность индивидуальных и коллективных способов нападения и защиты. С помощью тактики должна быть реализована концепция построения игры в целом получения оптимального игрового результата.

Специфические игровые различия и особенности тактики обусловлены в основном правилами игры. Для волейбола это означает, что не существует так называемой оборонительной тактики. Достигнутый перевес в очках не может быть удержан особо подчеркнутой страховкой мяча, массивной защитой и затягиванием игры. Поскольку мяч нельзя удержать на одной стороне и правила предусматривают за считыванием очков только для подающей команды, то каждая команда вынуждена стремиться к непосредственному успеху, ибо только тогда можно помешать противнику сделать то же самое. Следовательно, волейбол признает только наступательную тактику. Тот, кто отказывается от нападения и связанного с ним риска, заранее обрекает себя на неудачу.

Особенностью тактических действий при игре в волейбол является также игра при своей подаче и при подаче противника. Например, команда, владеющая правом подачей мяча, может принять для возможного выигрыша очка иные, более рискованные тактические средства, чем команда, которой угрожает проигрыш очка и которая принимает.

Из всего комплекса тактических средств и методов тренер должен отбирать наиболее удобные для его команды, потому что ни одна команда не может овладеть всем арсеналом средств и методов и применять их в игре. Тем самым тренер создает необходимые тактические рамки действий отдельных игроков и всей команды. Как и в большинстве спортивных игр, в волейболе, чтобы обрисовать необходимые тактические действия, применяется термин «система», точнее «игровая система». Выражение «манера игры» также быть здесь применено, но на практике оно допускает возможность самых различных толкований. Например, принято говорить об азиатской и европейской, яркой и бледной манере игры. Это характеризует ис-

ключительно внешнее впечатление от отдельного компонента игры.

Тактическое действие должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, уровнем технического мастерства, физических способностей и волевых проявлений.

В психологическом аспекте тактическое действие обусловлено сложными ассоциативными процессами, связанными с восприятием специфической информацией, ее хранением и переработкой. Эффективность применения технико-тактических приемов во время соревнований при постоянно меняющейся обстановке связана не только с формированием совершенных навыков и умений. Она зависит и от способности спортсмена к своевременным и точным предварительным действиям, которые известны как выбор места или своевременный контрприём.

В основе таких действий лежит способность человека предугадывать события, способность мозга управлять движениями. С точки зрения психофизиологии проявление опережающих, предварительных действий связывается не только с сенсомоторным актом, развивающимся с момента проявления раздражителя, но и с деятельностью мозга до его возникновения. При этом мозг является центральным звеном, воспринимающим непрерывно поступающую информацию об изменениях, происходящих в окружающей среде, перерабатывает эту информацию и посылает к рабочим органам соответствующие импульсы, посредством которых и осуществляются необходимые двигательные действия.

Поэтому можно считать, что целенаправленные тактические действия волейболиста являются предвиденными реакциями на предвиденные раздражители. В частности предварительный выход к мячу или точный выбор места на площадке становится возможными в результате восприятия и переработка срочной информации поступающей как от внешних раздражителей, так и из определенных отделов памяти, накопленной в процессе спортивной тактической деятельности.

В практике нередки такие ситуации, когда самые быстрые ответственные действия спортсменов недостаточны для вы-

полнения необходимых передвижений, так как скорость полета мяча во много раз превышает скорость передвижений человека. В таких ситуациях на помощь игрокам приходит умение предугадывать действия соперников и заранее выходить на нужную позицию. Это предвидение, казалось бы неожиданно складывающейся игровой обстановки обусловлено физиологическими свойствами мозга человека.

В условиях постоянного восприятия информации и оценки наблюдаемых явлений возникает возможность по особенностям движений своих партнеров или соперников определять их тактический замысел и последующие действия. В конечном счёте, это осуществляется в результате запоминания различных ситуаций, которые ассоциируются с новыми раздражителями, полученными в конкретных тактических ситуациях. Таким образом, если мы говорим о возможности развития физических качеств в процессе тренировки, то несомненен тот факт, что можно воспринять у соперников и тактическое умение предугадывать соревновательные ситуации и действия противника.

Сенсомоторные процессы тактического действия протекают в трех основных фазах:

- Восприятия и анализ соревновательной ситуации;
- Мысленного решения специальной тактической задачи;
- Двигательного решения тактической задачи.

Эти фазы представляют собой последовательный ряд путей решения тактической задачи и находятся в тесной взаимосвязи.

Волейболист всегда должен стремиться к выбору наиболее адекватного решения соревновательной ситуации, которое может быть осуществлено с помощью тактических средств. Самое сложное – принятие правильного решения в минимальные отрезки времени.

С точки зрения эффективности действий волейболиста в игре, на первый план, выступает задача обеспечения высокой надежности технических приемов в обычных игровых и особенно в более трудных условиях соревнований. Высокий уровень всесторонней технической подготовленности предполагает прочное освоение технических приемов, устойчивость к сбивающим факторам,

надежность игры каждого спортсмена и наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции волейболиста в команде. Средства, с помощью которых решают задачи технической подготовки, весьма разнообразны. Ведущее место естественно, занимают подводящие упражнения, упражнения по технике и двухсторонняя игра, а также подготовительные упражнения по тактике. Таким образом, техническая подготовка теснейшим образом связана с физической и тактической подготовкой.

Средствами тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (перемещение по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

3.1. Тактика нападения

Специфика игры позволяет условно разделить нападение и защиту, хотя они тесно связаны между собой. Каждый прием защиты является контролирующим действием (например, блокирование) или подготовкой атаки и контратаки (прием подачи, нападающие удары).

Активными атакующими действиями команда овладевает инициативой в игре, заставляет противника принять выгодный ей план и имеет моральное превосходство.

Индивидуальные действия в нападении.

Индивидуальные действия игрока являются частным проявлением командных действий. Они предполагают действия без мяча и с мячом.

Действия игрока без мяча. К этим действиям относится выбор места для приема подач (первая передача, подготовка атаки), вторых передач (развитие атаки), нападающего удара или других способов завершения атаки. Эти действия носят постоянный характер в течение всей игры.

Выбор места для выполнения вторых передач осуществляется следующим образом:

1. Перемещение связующего игрока передней линии в зоне нападения для выбора лучшей позиции.

2. Нацеленный выход связующего игрока задней линии из-за игрока передней линии. Его используют только при приеме подач.

3. Выход игрока задней линии из зоны – его используют как при приеме подач, так и в ходе игры в «доигровках».

4. Выход – перехват. К этому дублирующему виду выхода прибегают в момент, когда мяч при неточном приеме направлен в противоположную сторону от предполагаемого места второй передачи конкретного связующего игрока.

При выборе позиции для выполнения вторых передач игрок должен знать следующее:

1. Место игрока должно быть в зоне 2 в 1,5-2 м от боковой линии, в зоне 3 – около 1 м от сетки.

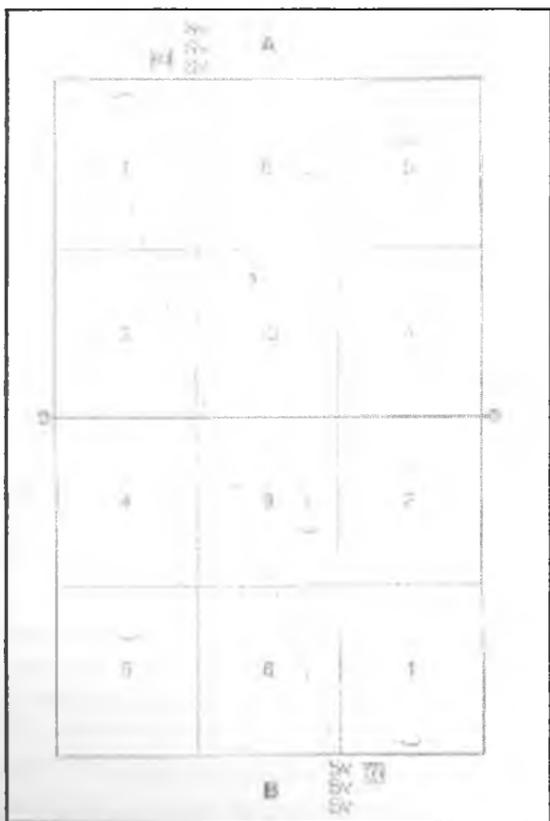
2. Выходящий игрок задней линии не должен мешать на приеме рядом стоящим партнерам. Для выполнения второй передачи не следует выбегать навстречу мячу при подаче или нападающем ударе противника.

3. Игрок, выполняющий вторую передачу на нападающий удар, не должен делать резких перемещений, пока не определит траекторию и направление полета мяча после приема подач или нападающих ударов.

Действия игрока без мяча при выборе места для нападающего удара определяются такими моментами: начальное положение, занятие исходной позиции, предварительное смещение или перемещение и выход на нападающий удар.

Действия игрока с мячом. К этим действиям относится выбор способа приема нападения, своевременное и эффективное его применение. Игрок может угрожать противнику и оказывать на него психологическое воздействие сменой способа подачи, нарушать систему защиты разнообразными ударами на точность сильными, тихими, обманными и т.п., а также вводить его в заблуждение, сменой скорости и направления передач на **МИНУТА ДЛЯ ПОБЕДНОЙ ПОДАЧИ** нападающий удар.

Рисунок 20.



Тактическое выполнение **подач** может затруднить сопернику их прием, нарушить организацию его нападающих действий. Часто подача сразу приносит очко. Это достигается точностью, силой и разнообразием таких подач, как подача в прыжке на силу, подача в прыжке на точность или нацеленная, планирующая подача.

При различных вариантах расстановки противника на приеме подачи, особенно когда игроки смещаются или перемещаются в другие зоны, выгодно применять подачи на точность, главным образом на нападающих или в район игрока, выполняющего вторую передачу мяча (рис 20).

Для принятия правильного тактического решения при **передаче** на нападающий удар игрок должен учитывать ряд факторов:

1. Умение владеть всеми разновидностями передач с учетом высоты (высокие, средние, низкие), траектории полета мяча, скорости (полупротрельных, протрельных), расстояния (длинное – через зону, короткое – из зоны в зону или укороченные в одной зоне), характера нападающего удара (обычный с низкой передачи, на взлете или вдогонку), а также передач с отвечающими действиями.

2. Эффективность нападающих игроков в данной встрече.

3. Расположение блокирующих противника и в частности, слабейших.

4. Умение определить, кто из игроков находится в наиболее удобной для нападающего удара позиции и какая передача для него самая удобная.

5. Учитывать расстояния между связующим игроком и нападающим.

6. Выяснить, как выполняется передача (вдоль сетки или из глубины площадки) и под каким углом.

7. Не забывать закон: в трудных и не выгодных условиях связующий игрок должен отдавать мяч ближнему игроку, которому более удобно выполнять нападающий удар, просто адресовать ее в зону.

8. Не играть на одного нападающего.

9. Не усложнять свои действия, передавая мяч, например, в прыжке, когда того не требует обстановка.

Это важно при выполнении первой передачи сразу на удар или откидки. Обычно передачу «сразу на удар» используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже при приеме подач, если подачи несложные.

«Откидка» - эта передача в прыжке, но она неотделима от нападающего удара с первой передачи. Цель откидки – выведение игроков на нападающий удар без блока, против одного блока или неорганизованного блока, а также создание условий для внезапного нападения (рис.21).

ПРОБЛЕМА ВПЕРЕД – НАЗАД

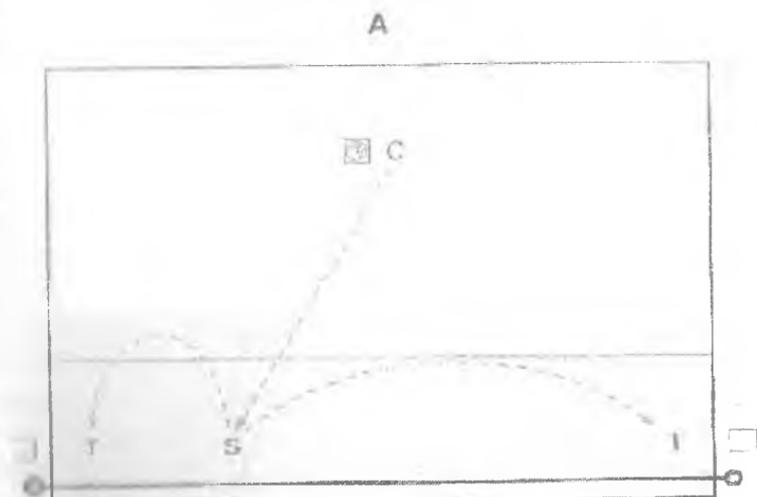


Рисунок 21.

Индивидуальными тактическими действиями являются передачи мяча с отвлекающими движениями или скрытые передачи. Всеми предварительными действиями игрок должен показать, что передача будет направлена в определенную зону, а в последний момент послать мяч в противоположную сторону или дать противнику понять, что передача будет направлена ближайшему партнеру, и самому внезапно выполнять передачу на край сетки и тому подобное.

При всех перечисленных индивидуальных действиях при выполнении нападающего удара необходимо помнить тактическое правило разумного риска в самых решающих моментах игры, способного повлиять на исход партии или даже всей встречи (рис.22).

Групповые действия в нападении.

Общепринятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линии выражается во взаимодействии игроков внутри линии и между линиями. Их действия

по тактическим соображениям определяются не только количеством касаний мяча (тремя, разрешаемыми правилами или двумя), но и зоной, откуда игрок будет выполнять нападающий удар.

Взаимодействие игроков заключается в следующем:

1. Игрок, принимавший мяч (подачу или нападающий удар), направляет его игроку передней линии, который будет выполнять вторую передачу нападающему. Это взаимодействие принимающего мяч с передающим игроком передней линии.

2. Любой игрок направляет принятый мяч на переднюю линию в зону нападения для второй передачи, которую будет выполнять выходящий игрок задней линии. Это взаимодействие принимающего игрока с выходящим игроком задней линии.

3. Игрок, передающий мяч на нападающий удар, взаимодействует с нападающим игроком и наоборот. В этом случае нападающий удар можно выполнить со второй или первой передачи.

АТАКА БЫСТРОГО УГЛА.

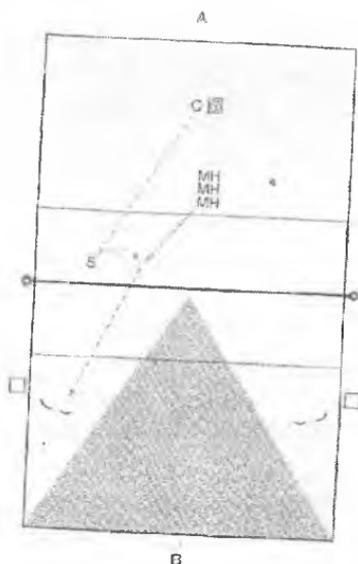


Рисунок 22.

- Постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите нейтрализовать атаки противника.

Активные защитные действия команды нарушают эффективность нападения противника.

Общую схему организации защитных действий намечают заранее и строят в зависимости от подготовленности игроков команды и особенностей тактики соперника.

Игра в защите, как и в нападении, состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия игрока в защите предполагают подготовку, выбор места дальнейших действий и непосредственные действия с мячом. К таким действиям относится выбор места для приема подачи (его можно отнести и к тактике нападения, как первую передачу), для блокирования и приема нападающих ударов, включая страховку.

Действия игрока без мяча при приеме подачи.

При выборе места для приема подачи игрок, в первую очередь, занимает наиболее удобную позицию, учитывая общую схему построения. Его действия не должны сковывать действия рядом стоящих игроков. Он должен предугадать направление и возможную траекторию полета мяча. Чтобы сориентироваться для приема.

При выборе места для приема подачи необходимо помнить об условной зоне своих действий, но в то же время действовать нестандартно. Например, противник применил подачу в район 3-5 м от сетки. Игрок зоны 5 при приеме подачи соответственно находился примерно в 5 м от нее. Если противник перешел на подачу к лицевой линии, тогда игрок зоны 5 должен соответственно переместиться назад и занять позицию в 7-8 м от сетки (рис.24).

ПЕРЕДАЧА С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ

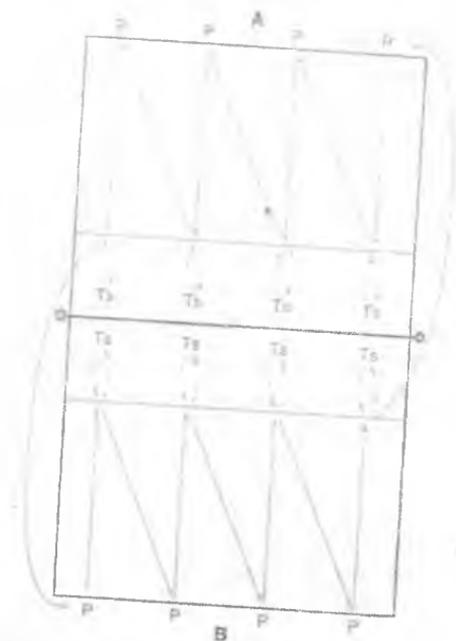


Рисунок 24.

Действия игрока без мяча при выборе места для блокирования. Эти действия определяются:

- Тактической грамотностью игрока;
- Начальным положением в зоне против опекаемого нападающего соперника;
- Дальнейшим выбором места в связи с определением вариантов тактических комбинаций игры противника;
- Зоной, в которую направлена первая передача;
- Зоной, в которую направлена передача на нападающий удар;
- Нахождением нападающего противника в зоне и возможным его перемещением;
- Траскторий передачи мяча соперника и возможной точкой нападающего удара;

- Предполагаемым направлением нападающего удара;
- Уточнением места перед прыжком;
- Знанием индивидуальных особенностей соперника, выполняющего нападающий удар.

Учитывая все это, блокирующий при обычных нападающих ударах «походу» должен располагаться против мяча (или места нанесения удара); при «косых» нападающих ударах – левее мяча (или места нанесения удара), если нападающий удар следует из зоны 4 и правее – если из зоны 2.

Действия игрока без мяча при приеме нападающих ударов. У игроков должна быть особенно развита интуиция, умение выбирать место для приема нападающих ударов, в какой бы зоне площадки они не находились.

Индивидуальные тактические действия при выборе места в защите совершенствуются с приобретением игрового опыта. Он определяется:

- Накопленным опытом и анализом выполнения разнообразных нападающих ударов различными игроками;
- Знанием конкретного противника и его возможностей в сложившейся ситуации;
- Умением быстро определять направление передачи на нападающий удар.

Действие игрока с мячом в защите. К ним относятся действия при одиночном блокировании, самостраховка или передача после блокирования, определенные способы приема подач или нападающих ударов.

Блокирование – это самый эффективный способ защиты. Одиночный блок в основном применяют:

- При сложных скоростных тактических комбинациях, когда угрожают три нападающих соперника;
- При нападении противника с первой передачи и с откидки;
- При встречных нападающих ударах.

Прыжок при блокировании надо выполнять оптимально. Это зависит от:

- Высоты и удаленности передачи от сетки;

- Высоты нападающего удара относительно сетки;
- Направления нападающих ударов волейболиста (какие удары он чаще применяет – прямолинейные или переводы);
- Роста и высоты прыжка самого блокирующего, а так же нападающего противника.

Иногда, при блокировании возникает необходимость совершить два прыжка подряд. Например, когда противник играет с первых передач и откидок. Тогда блокирующий один раз прыгает сразу на нападающий удар, а второй – на нападающий удар с откидки.

Для блокирования руки над сеткой следует выносить в последний момент, непосредственно перед нападающим ударом. Преждевременный вынос рук раскрывает нападающему замысел блокирующего и тем самым облегчает ему действия в нападении.

Тактическое мастерство блокирующего заключается в умении предугадать зону и направление нападающего удара и действовать в зависимости от сложившейся обстановки, а также учитывать индивидуальные особенности нападающего свои возможности и возможности защитников своей команды.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относится и самостраховка после постановки блока. Когда мяч от блока оказывается на стороне блокирующего на расстоянии вытянутой руки, он применяет самостраховку.

К тактическим действиям игрока при приеме подач или нападающих ударов относится: выбор способа приема мяча, определение зоны, направление приема мяча в связи с дальнейшими действиями команды и такое поведение мяча на переднюю линию в зону связующего игрока.

Групповые тактические действия в защите предусматривают взаимодействия нескольких игроков или звеньев в различных игровых эпизодах.

В связи с определением трех линий обороны игроков делят на блокирующих, страхующих и защитников. Однако один игрок может реализовать и две тактические задачи. Взаимодействие игроков проявляется в групповом блокировании (двойным и тройным), в различных действиях при приеме напада-

ющих ударов, при страховке игроков при нападении и блокировании.

При отработке взаимодействий между игроками, выполняющими различные задачи, главную роль отводят блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия страхующие игроки и защитники.

Тактика группового блока. Основа тактики группового блока – двойное блокирование. Тройной блок применяется редко. Принципы постановки одиночного блока зонное и подвижное блокирование – полностью применимы и к групповому блокированию.

Блокирующих разделяют на центральных и крайних. Понятие «основной» и «вспомогательный» блокирующий условны. Важно, чтобы не было стандартного распределение их функций; если игрок находится в центре, то он обязательно «основной» блокирующий, а если с края – «вспомогательный».

Групповые действия игроков при приеме нападающих ударов. Действия эти сводятся к взаимодействиям:

- защитников между собой;
- защитников со страхующими;
- защитников с блокирующими;
- страхующих с блокирующими;
- страхующих между собой при двойной (мешанной)

страховке.

При выборе места для приема нападающих ударов защитники руководствуются правилами, определяющими основную и дополнительную зоны действий: отвечай за свою зону и готовься помочь партнеру.(рис25)

КОМАНДНЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

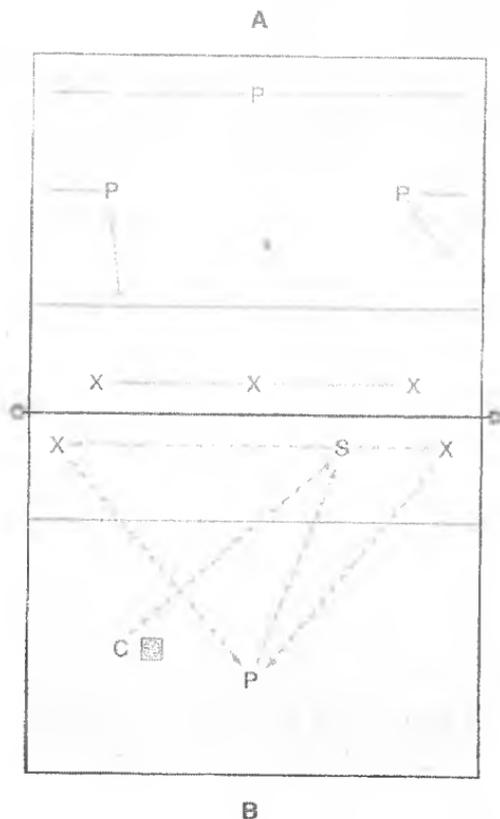


Рисунок 25.

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями нападающих ударов, поэтому намечают предполагаемые варианты действий. Причем зоны игры могут быть распределены неравномерно в зависимости от мастерства владения игроками защитными действиями. По ходу игры волейболисты могут меняться зонами.

Взаимодействия защитников со страхующими проявляются в согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной обстановкой. Кроме того, они зависят от:

- расположения страхующего игрока и зоны его действий;
- количества страхующих;
- расположения защитников;
- возможных перемещений страхующего игрока;
- договоренности между защитниками и страхующим игроком.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть точным. Потери мяча возможны, если страхующий игрок несвоевременно занимает исходную или окончательную позицию, мешает своими перемещениями защитникам, пропускает свои мячи или отражает чужие.

Взаимодействие защитников с блокирующими во многом определяет результативность игры в защите.

Взаимодействие при страховке блокирующих определяется зоной постановки блока и расположением страхующих. Их исходные позиции зависят от конкретных правил взаимодействия, которые определяются принятой системой игры в защите. Зона действий страхующих игроков зависит также от их количества.

Системы игры в защите. Определены три линии обороны: блокирование, страховка блокирующих, защита в поле.

Командные действия в защите диктуются расположением и взаимодействием игроков при блокировании и приеме нападающих ударов.

Существуют определенные системы игры:

- при страховке игроком передней линии;
- при страховке игроком задней линии;
- при страховке игроками передней и задней линии.

Система страховки может осуществляться:

- игроком, свободным от блока;
- крайним защитником или центральным;
- комбинированно (двойная страховка).

Название каждой системы определяется расположением игрока, находящегося на страховке.

Игра в защите при страховке игроком передней линии.

Принципиальная схема расположения игроков во всех вариантах остается одинаковой, но перед свободным от блока

игроком ставится задача – страховать в своей и в ближайших зонах. При такой системе игроки защищающейся команды, блокирующие со страхующими и принимающими нападающие удары, действуют более результативно рис (26).

МОМЕНТ КОМАНДНОЙ ЗАЩИТЫ

Игра в защите при страховке игроком задней линии. Здесь задача игроков задней линии, организовать страховку всех игроков передней линии. Пример, противник атакует из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая в основном нападающий удар «по ходу». Игрок зоны 4 занимает позицию в защите до выполнения нападающего удара, отходя к линии нападения и почти к боковой линии. Он готов принять сильные «косые» и обманные нападающие удары в своей зоне.

Защитник зоны 5 готов принять мяч по диагонали площадки, проходящей между руками блокирующих или задетый блоком. Игрок зоны 1 готовится принять нападающий удар по линии. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения.

Данные варианты применяются для наиболее эффективных действий связующих игроков в контратаках, а также когда от-

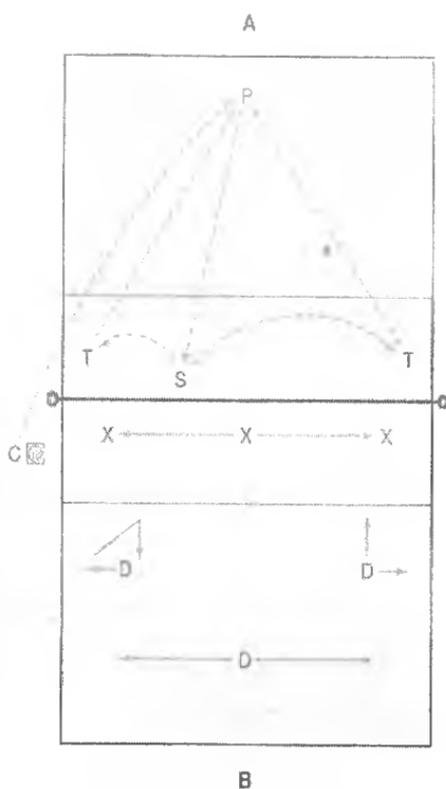
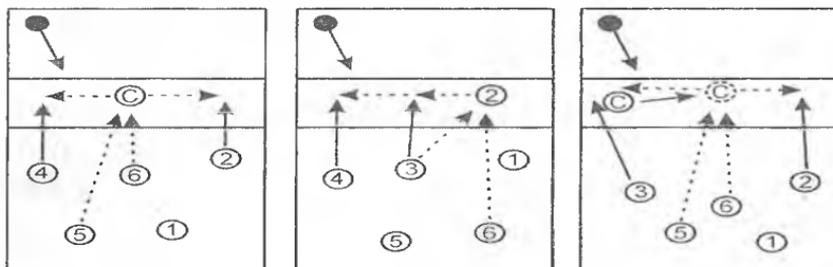


Рисунок 26.

дельные игроки специализируются в защите или на страховке в определенных зонах.



3.3. Тестовые вопросы для оценки знаний студентов по теме « Основы тактики игры».

1. Как определить момент прыжка для блокирования атакующего удара?

- А) по траектории передачи
- б) по разбегу нападающего игрока
- в) в зависимости от прыжка блокирующего
- г) по скоростно-силовым качествам

2. Кого называют игроком первого темпа?

- А) низкорослого игрока
- б) игрока, нападающего с низких передач
- в) игрока, нападающего с высоких передач
- г) игрока, начинающего комбинацию первым

3. Что является средствами тактики ведения игры?

- А) игровое мышление
- б) тактические комбинации
- в) технические приемы и способы их выполнения
- г) выбор места и перемещения

4. Что является тактическими способами ведения игры?

- А) нападение
- б) подачи
- в) тактические комбинации и система игры
- г) защита

5. В какой последовательности проводится практическое изучение тактических действий волейболиста?

А) просмотр видеозаписи (схемы), опробование на тренировке, применение на соревнованиях

б) разучивание индивидуальных действий, затем групповых, затем командных

в) имитация, упражнения в технике, тактические упражнения

г) без противника, с пассивным противником, в соревновательной форме

6. За счёт какого индивидуального качества принимается решение в какую зону выгодно произвести подачу?

А) за счет сознания, координации и памяти

б) за счет сосредоточения внимания и точной реакции

в) за счет тактико-аналитического мышления

г) за счет интеллектуальной способности

7. Самая распространенная система комплектования команд в современном волейболе:

а) 4:2

б) 2:4

в) 3:3

г) 5:1

8. Сколько игроков участвуют при организации командных тактических действий в нападении?

А) 5

б) 3

в) 4

г) 6

9. Сколько игроков участвуют при организации командных тактических действий в защите?

А) 2

б) 3

в) 6

г) 4

10. Из чего состоит тактика игры по классификации?

А) тактики подач и тактики приема подач с последующим нападением

б) тактики нападения и тактики блокирования

в) тактики индивидуальных, групповых и командных действий

г) тактики нападения и тактики защиты

Литература:

1. «Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. – 278 b.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.
4. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya захiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. Для учащ. Колл. И акад. Лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. – 277 с.
6. Teri Slemens, Jenny MsDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches женоныйи.2012.-239s.
7. Pittera.S, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children /Federazione italiana pallovolo.2010.-685s.

Сайты интернета

www.lex.uz,

www.ziyonet.uz,

www.asianvolleyball.org

IV ГЛАВА. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ

Важнейшим условием эффективности соревновательной деятельности волейболиста является владение техникой игры, то есть выполнения технических приемов: передач, подач, блокирования и так далее с высокой результативностью. Уровень технической подготовки волейболистов определяется тем арсеналом приемов и способов и их успешного применения, которые они используют в соревнованиях. Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки волейболистов. Общей задачей технической подготовки является овладение техникой волейбола, в процессе которого игрок познаёт биомеханические закономерности движений и действий, осваивает на практике соответствующие двигательные навыки, доводит их до более высокой степени совершенства.

Технику отдельного приёма в волейболе можно рассматривать как систему движений, направленную на решение определённой двигательной задачи.

Эффективная техника, отличающаяся высокой координированностью движений, их устойчивостью и экономичностью, позволяет спортсменам достичь наивысших результатов на соревнованиях различного ранга.

Приобретённая на основании знаний и опыта способность управлять движениями в процессе двигательной деятельности является умением. В процессе спортивной деятельности (тренировочной и соревновательной) волейболисту необходимы и приобретаются умения осуществлять, характерную как для целостного спортивного упражнения (игрового приёма), так и для отдельных элементов движения и действий (частей игрового приёма).

Умение выполнять двигательное действие формируется на основе определённых знаний о его технике, наличие соответ-

ствующим двигательным предпосылок, способности в результате ряда попыток сознательно построить заданную систему движений. В процессе обучения двигательным умениям происходит поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

Большое количество разнообразных двигательных умений является хорошей предпосылкой для эффективного освоения техники игры.

В процессе их освоения у спортсменов вырабатывается способность к творческому мышлению, анализу выполненных движений, совершенствуются специализированные восприятия, способность объединить простые движения в более сложные двигательные действия.

Многочисленные (стереотипные) повторения движений постепенно приводит к автоматизации основных элементов их координационной структуры и образованию двигательного навыка.

Двигательный навык – это автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии. При этом автоматизированным движением становится такое, в котором двигательная часть выполняется за счёт управлением низшими отделами ЦНС, а смысловая – высшими. Значение двигательных навыков вытекает из их характерных черт. Автоматизированное управление движениями является важнейшей особенностью двигательного навыка в силу того, что позволяет освободить сознание от контроля за деталями движений и переключить его на достижения основной двигательной задачи в конкретных условиях, на выбор и применения наиболее рациональных для её решения приёмов, т.е. обеспечить эффективное функционирование высших механизмов управления движениями.

Особенностью навыков является слитность движений, проявляющаяся в эффективной координационной структуре, лёгкости их выполнения, рациональной коррекции. Двигательные навыки волейболистов характеризуются высоким уровнем совершенства специализированных восприятий (чувство мяча, чувство времени и т.д.). Не менее существенным являются на-

дѣжность и вариативность двигательного навыка. Они характеризуются способностью к достижению цели двигательного действия при воздействии неблагоприятных факторов – излишнего возбуждения, утомления, изменения внешних условий и др.

Процесс овладения техникой игры в волейбол сложный и требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка занимает большое место на всѣм протяжении многолетней подготовки. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что волейболисты должны овладеть рациональной, и наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

Среди факторов на этом этапе начального разучивания техники значительное место занимают средства и методы, основанные на использовании словесно-объяснительной и наглядно воспринимаемой информации о параметрах и условиях выполнения действия. По мере того как становится практически возможно правильно выполнять входящие в него двигательные операции, увеличивается удельный вес методов строго регламентированного упражнения. Из числа методов речевого воздействия преподаватель-тренер применяет, прежде всего, объяснительный рассказ и инструментирование, с тем, чтобы раскрыть смысл разучиваемого действия (приѐма), дать понятия об основном механизме его техники. Наряду с этим при демонстрации и первых попытках выполнения приѐма используются сопроводительные пояснения, оценочные суждения и корректированные замечания. Как только у обучаемых начинают складываться осознанные представления о разучиваемом действии (его объединѣнных, чувственно-логический образ), возрастает роль таких речевых методов и приѐмов самообучения. Кроме этого на начальном этапе разучивание приѐма обычно особенно широко представлена натуральная демонстрация техники выполнения приѐма и демонстрация различного рода наглядных пособий: рисованные, графические и предметные аналоги дей-

ствия, кинограммы, циклограммы, видеозаписи т.д. Важно, что в начале формирования двигательного действия ведущую роль в системе чувствительной информации играют зрительные и слуховые восприятия. На формирование их должны быть направлены в первую очередь методы сенсорного воздействия.

Практически разучивая собственно исполнительную часть технического приёма, его двигательный состав, на этом этапе обучения во многих случаях пользуются преимущественно методом расчленено-конструктивного упражнения, который характеризуется пооперационным формированием выделенных элементов действия и последовательным соединением их в целом. Так поступают, если действие достаточно сложное и поддаётся разделению на относительно самостоятельные операции. Если же расчленённые действия искажают саму его суть, ведущую роль должен играть метод целостно-конструктивного упражнения. При этом действие обычно упрощают в деталях: особое внимание уделяют подводящим упражнениям, используют ряд частных вспомогательных методических приёмов. Построение нового достаточно сложного двигательного действия в начальной стадии связано с немалыми затратами физических и психических сил. В любом случае оно требует повышенной концентрации внимания и мобилизации двигательных-координационных способностей, что относительно быстро вызывает специфическое утомление. Поэтому в рамках одного занятия наиболее благоприятные условия для выполнения упражнений, направленных на формирование новых двигательных действий, обеспечиваются обычно в первой половине занятий (сразу по окончании подготовительной части), когда обучаемые находятся в состоянии оптимальной оперативной работоспособности. Важное значение для повышения эффективности обучения технике на начальном этапе имеют способы организации упражнений с мячом. От того или иного способа (индивидуального, в отдельных подгруппах, общегруппового и т.д.) во многом зависит продуктивность тренировочного задания и моторная плотность его проведения.

Индивидуальный тренинг следует считать наиболее эффективным способом организации упражнений. Он может осу-

ществляться индивидуально (работа у тренировочной стенки), с тренером или партнёром (с двумя и тремя партнёрами, участвующими в тренинге одного спортсмена). Особо следует выделить индивидуальную тренировку игрока с тренером. Во-первых, здесь на первый план выступает повышенная эмоциональная настроенность игрока, стимулируемая присутствием тренера, во-вторых, тренирующемуся непрерывно поступает срочная речевая информация тренера, корректирующая ошибки и подкрепляющая похвалой удачно выполненные действия. И, наконец, в контакте тренер-спортсмен всегда присутствует волевые команды тренера, стимулирующие спортсмена тренироваться в полную силу и с полной отдачей. Хороший эффект достигается чередованием индивидуального тренинга игрока с тренером, с тренировкой остальной группы. При этом тренер поочерёдно вызывает игроков, а остальные продолжают тренироваться по заданию. Большое значение имеет повторение, без которого нельзя сформировать навыки игры и обеспечить перестройку морфофункционального порядка, на базе которого происходит развитие физических качеств.

В процессе повторения следует варьировать упражнения и условия, в которых выполняются приёмы игры, чтобы добиться сформированности гибких навыков.

Предпосылки и порядок построения процесса обучения техники

Первоначальная задача технической подготовки – правильное овладение основой рациональной техники игры. Начинающие должны прочно освоить технику основных приёмов ведения игры. Обучения техники волейбола – это педагогический процесс. Сроки освоения техники зависят от многих причин: моторной одарённости занимающихся, количества учебных и самостоятельных занятий, интереса проявляемого к игре, уровня планирования, качества проведения учебных занятий и т.д.

Предпосылки. Как фактически пойдет обучение тому или иному техническому приёму, зависит в первую очередь, от име-

ющихся к началу обучения объективных и субъективных предпосылок реализации намеченных задач. К числу таких предпосылок относятся: подготовленность самого обучаемого к решению задач обучения, готовность обучающегося к разучиванию действий (усвоения конкретного материала и практическому конструированию действия), наличие ряда содействующих этому условий технических средств обучения, учебных пособий, оборудования и т.д. Наиболее динамичная из этих предпосылок – степень готовности обучаемых.

В целом готовность занимающихся к практическому разучиванию технического приёма характеризуется тремя основными компонентами:

1. Состояние физических качеств, которые необходимы для выполнения двигательного действия (физическая готовность).

2. Двигательным опытом (фонд приобретённых ранее двигательных умений, навыков и непосредственно связанных с ними знаний);

3. Личностно-психическими факторами, мобилизующими действиям и определяющими характер проведения при выполнении (психическая готовность).

Эти компоненты готовности могут складываться далеко не одновременно. В процессе тренировки необходимо направленно воздействовать на них, с тем, чтобы обеспечить заблаговременную подготовку к разучиванию каждого нового технического приёма.

Собственно *физическая готовность* к разучиванию техники приёма обеспечивается восприятием необходимых физических качеств, причём не столько непосредственно перед началом разучивания техники, сколько на протяжении всех предшествующих тренировочных занятий. В случае недостаточного развития необходимым качеств (силы, быстроты, гибкости и т.д.) у большинства занимающихся проводится дополнительная избирательно направленная физическая подготовка, которая и признана довести физическую готовность к началу разучивания технического приёма до необходимого уровня.

Аналогичным образом обеспечивается пополнение *двигательного опыта*. В принципе, чем богаче фонд приобретённых

ранее двигательных умений и навыков, тем больше вероятность того, что обучение новому техническому приёму будет осуществляться ускоренными темпами и без особых затруднений. Образно говоря, оно найдёт для себя в приобретённом ранее опыте готовые элементы, которые войдут как в его ориентировочную основу, так и в другие части. Если разучиваемое двигательное действие не находит такой опоры, то её приходится создавать уже в процессе обучения этому действию, что сказывается как на сроках, так и на средствах и методах обучения, особенно на первом этапе.

Своего рода ядром *психической готовности* к овладению технических приёмов является общая мотивация тренировочной деятельности и конкретная личностная установка на последовательное выполнение поставленных частных задач. Проблема общей мотивации решается на протяжении всего учебно-тренировочного процесса: формирование и актуализация конкретных установок на выполнение частных задач обеспечивается непосредственно по ходу обучения приёму (как правило, поэтапно).

Психическая готовность к овладению техническими приёмами определяется также степенью волевых качеств, особенно когда выполнение связано с риском (нижние передачи в падении и др.) и с другими достаточно значительными психическими трудностями. Этим обусловлена необходимость соответственно направленной волевой подготовки в период, предшествующей обучению таким действиям. Вместе с тем, в процессе обучения, особенно на первом этапе, требуется тщательно регулировать степень психических трудностей, с тем, чтобы они не становились чрезмерными, что предполагает, в частности, использование специальных средств и методических приёмов страховки и помощи при выполнении упражнений.

Проблема подготовки к обучению всё более сложным техническим приёмам (нападающему удару, блокированию) в целом решается на основе целеустремленной реализации общедидактических и специальных принципов тренировки. Важнейшее значение при этом имеет соблюдение закономерностей, на основе которых гарантируется доступность учебного материала,

индивидуализация, систематичность и оптимальная последовательность обучения, постепенность возрастания требований в многолетнем процессе тренировки.

В спортивной практике при обучении техники игры в волейбол выделяют три фазы формирования навыка:

- фазу образования первоначального умения, которой соответствует этап овладения основной техникой изучаемого приёма;
- фазу уточнения системы движений, которая соответствует этапу детального овладения техникой приёма;
- фазу упрочнения и совершенствования навыка, который соответствует этапу совершенствования технического мастерства.

Этапы процесса обучения двигательным действиям.

В многолетнем процессе тренировки волейболистов постоянно идёт обучение тем или иным двигательным действием. Один из них формируется в качестве умений, другие – в качестве навыков, третьи – многократно преобразуются, приобретая свойства умений и навыков. В целом этот процесс многоэтапен. Если, однако, рассматривать процесс обучения отдельно взятому действию, которое доводится до сформированного в определённой степени навыка, то правомерно говорить об относительно завершённом цикле обучения этому действию (техническому приёму).

В связи с этим в методике обучения волейболистов выделяют следующие этапы:

1. Создание предпосылок для изучения, ознакомление с разучиваемым приёмом.
2. Разучивание приёма в упрощённых условиях.
3. Разучивание приёма в усложнённых условиях.
4. Закрепление приёма в игре.

Содержание этапов при обучении технике

Первый этап заключается в создании у обучающихся представления о двигательном действии и начальной стадии освоения технического приёма.

В качестве методов на этом этапе используются различные способы демонстрации и объяснения: просмотр квалифицированных спортсменов, демонстрация учебных фильмов, видеозаписи, рисунков, фотоснимков.

Этапы обучения, методика и средства

Этапы обучения и их названия	Методика обучения	Средства обучения
1-этап: Усвоение понятия обучения перемещения	Объяснение-анализ, показ-пояснение	Слова, беседы, споры, обсуждения, рисунки, видеофильмы.
2-этап: Обучение обычной практике (без дополнительных заданий)	Обучать разделив на части, элементы и фазы, полностью обучать практике, исправлять ошибки, поощрять, повторять	Основные технические приёмы и подготовительные, упражнения смежных специальностей.
3-этап: Обучение практике при упрощенных условиях (давать конкретные задания, парой, тройкой и т.д.).	Полностью обучать практике, обучать усиливая конкретность, исполнять различные перемещения, обучать на основе репродуктивного повтора, обучать на основе взаимного анализа и оценок	Все средства 1-2 этапов, используются общие и специальные приёмы при увеличении скорости и понимании, используются приёмы с парой, тройкой, тренажера и технические средства.
4-этап: Продолжать обучение, в усложнённых условиях, приближённых к игровым ситуациям.	Все методы	Все средства и командные игры.

Главное же место в методах наглядного обучения в этот период занимает образцовый многократный показ изучаемого технического приёма. Методическая последовательность использования этого способа заключается в следующем. Преподаватель-тренер, расположив группу в порядке, удобном для наблюдения, добивается устойчивого внимания занимающихся и только после этого начинает показывать и объяснять приём.

Вначале тренер образцово, в естественном темпе и ритме демонстрирует весь приём целиком. Затем следует показ исходного положения, подготовительной, основной и заключительной фаз технического приёма в замедленном темпе с синхронным объяснением.

Далее на втором этапе обучения, игроки вначале имитируют приём, фиксируя исходное положение и последующие фазы.

Во время имитации технического приёма тренер, обходя группу, поочерёдно исправляет неточно исполненные движения, показывая, как нужно их правильно выполнять.

Затем волейболисты, расположившись в парах, начинают самостоятельно выполнять технический прием. Тренер, наблюдая за ходом упражнения, в случае ошибки у большинства волейболистов останавливает занятие и повторно демонстрирует технику игрового приёма или те фазы и детали, в которых большинство занимающихся допускают ошибки.

Для проверки сознательного восприятия и осмысливания выполняемых движений тренер предлагает зафиксировать отдельные движения. Например, для оценки правильного представления спортсмена об исходном положении волейболиста, предшествующем верхней передаче мяча, тренер предлагает учащимся показать расположение ног, туловища и рук в исходном положении.

Создание правильного представления о кинематической структуре технического приёма является недостаточным для овладения им. Чрезвычайную важность для овладения техническим приёмом имеет создание представлений о расположении мышечных усилий и выработка необходимых дифференцировок при выполнении различных фаз и моментов движения. Однако, как показывает практика, для этой цели наилучшим методом обучения является непосредственное разучивание технического приёма самим обучающимся. Тем не менее, это не исключает информации со стороны тренера силовых акцентах, мышечное расслабление и максимальных усилиях, которые необходимо выполнять в различных фазах движения. Такая информация способствует более быстрому и успешному формированию скоростно-силовой структуры двигательного навыка.

На третьем этапе обучения разучивание приёма обучающимися осуществляется в облегченных условиях. Здесь педагог должен максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приёма, создать ему такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить приём его ощущение соответствовали таковым, как при правильном выполнении при-

ёма вообще, исключить появления ошибок, оградить от влияния всякого рода и т.д.

На этом этапе первостепенное значение имеют подводящие упражнения. При разучивании спортивной техники используют следующие методы:

1. Метод целостного обучения, при котором занимающиеся выполняют приём полностью. Его чаще всего применяют при разучивании несложных по структуре приёмов.

2. Метод обучения по частям на основе поводящих упражнений. Приём разделяют на составные части, выделяя основное звено и то, что труднее всего даётся занимающимся. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора поводящих упражнений; по всей структуре они должны быть близки к изучаемому приёму, а по степени упрощения соответствовать возможностям занимающихся.

3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжение, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (направление разбега при нападающем ударе, место оттачивания при блокировании и т.д.).

4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя занимающемуся, а также применение специального оборудования (обучающее устройство, тренажеры).

5. Методы информации. Очень важно довести до сведения занимающихся результаты технического приёма (зажигание лампочки или звуковой сигнал при ошибочной передаче, сила удара по мячу, точность попадания мяча при подаче, передаче, нападающих ударах и др.).

На четвёртом этапе, учитывая специфичность проявления двигательной деятельности волейболиста во время игры, где неожиданно меняющиеся условия требуют большой вариативности движений в подготовительной фазе, следует подчеркнуть, что в начале обучения целесообразно формировать стабильный двигательный навык в техническом приёме. Нужно добиться

устойчивости и надежности основного двигательного механизма технического приёма – его рабочей фазы, доводя действия спортсмена в этой фазе до автоматизма.

И, напротив, с самого начала обучения не следует образовывать путем стабилизации условий, в которых разучивается приём, устойчивого навыка в подготовительных движениях волейболиста. Таким образом, при разучивании и формировании навыков в технике волейбола речь должна идти о целостном его становлении и совершенствовании, а о доведении до автоматизма лишь рабочего механизма техники (исключение составляет обучение техники подач, выполнение которых осуществляется в стабильных, почти не изменяющихся условиях).

Это важное положение должно лежать в основе всей методики обучения и спортивной тренировки волейболистов.

Рассмотрим методику разучивания технического приёма в облегченных условиях на конкретных примерах.

При разучивании техники верхних передач или приема мяча снизу игроки у стенки или в парном построении (при точном набрасывании мяча партнёром) осваивают основной двигательный механизм движения – передачу мяча сверху или подбрасывания мяча снизу. Затем в следующем упражнении, учащиеся после передвижений вначале в известном заранее, а потом в неизвестном направлении учатся применять приём и передачу мяча в разнообразных условиях и из различных исходных положений.

Таблица 9

Общие и специальные педагогические принципы при обучении

Принципы обучения	Способы использования принципов и методические указания
I. Научность	При обучении обращается внимание на возраст, пол, психофункциональные возможности, дозируются упражнения. Итоги анализируются с помощью научных тестов.

2. Активность и сознательность	Необходимо сознательное понимание обучаемых перемещений, также необходимо активное участие учащихся при обучении.
3. Тесная взаимосвязь и последовательность	Обеспечивается поэтапное обучение и ее закрепление.
4. Взаимозависимость и координированность	Необходимо должное соответствие усложнения приёмов и нагрузок (объём, резкость, направление, повтор, сроки).
5. Отработанность	На основе правильного усвоения с точки зрения техники практические упражнения поднимаются на уровень сознательных приёмов.
6. Непрерывность	Из года в год процесс обучения усложняется и конкретизируется, разрыв в обучении приведёт к плохим результатам.
7. “От легкого к трудному”	Легкие нагрузки должны прогрессивно увеличиваться при обучении, однако их необходимо усиливать “волнообразно”.
8. “От пройденного к непройденному”	Если обучаемый переходит из одного знакомого упражнения к другому, обучение приносит пользу.
9. “От простого к сложному”	Самые простые упражнения в процессе усложнения должны усиливаться постепенно.
10. Взаимозависимость общей и специальной подготовки	В процессе обучения и закрепления необходимо обеспечивать взаимосвязь физической технико-тактической и психофункциональной подготовленности.

Аналогично осуществляется освоение техники нападающего удара. Вначале обучающийся игрок, не делает прыжка (с моста), удобно подбрасывая мяч, производит удар по нему в стенку или в пол, в направлении стоящих напротив партнёров. Затем производится нападающий удар в прыжке с разбега с одного, двух и более шагов. При этом вариативность подготовительных действий игрока обусловлена постоянным разнообразием траекторий вторых передач, которые не могут быть стабильными даже в исполнении высококвалифицированных спортсменов, в таком же плане проводится освоение техники блокирования.

При овладении техникой подач следует уменьшить величину усилия обучающегося, необходимого для удара с места подачи и перелёта мяча через сетку. Для этого волейболист располагается в 5-7 метрах от стенки или сетки и точным движением вы-

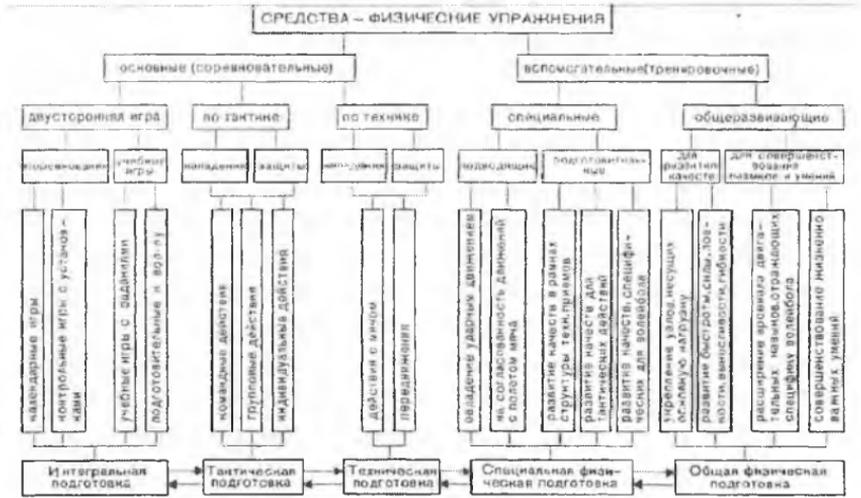
полняет изучаемый способ подач. Затем подача осуществляется в обычных условиях (с места подачи).

Такая методическая последовательность обусловлена тем, что увеличение усилий спортсмена, особенно при разучивании новых движений, отрицательно влияет на точность координации движений. Отсутствие большого числа раздражителей и эмоциональной возбужденности при разучивании технического приёма на этом этапе обучения способствует концентрации внимания учащихся, коррекции движений и формированию правильной кинематической скоростно-силовой структуры движений.

Поэтому на данном этапе нецелесообразно много времени уделять двусторонним играм. Они должны занимать не менее 30-40% времени всего учебного занятия.

Последовательность обучения техническим приёмам

Первое условие успешного обучения техники игры – развитие физических качеств. Непосредственно же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом её сущность. На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приёмов.



В целом процессе обучения технике строится в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приёма (общеразвивающие и подготовительные упражнения).
2. Овладение отдельными частями, составляющими технический приём (подводящие упражнения).
3. Соединение частей в единый целостный акт технического приёма (упражнения по технике).
4. Овладение способами реализации технического приёма (упражнение по технике и тактике).
5. Умение целесообразно принимать технические приёмы и их способы в игре с учетом конкретной обстановки.

4.1. Стоек и перемещений

Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге,

скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приеме мяча и т. д.

Нередко передвижениям, различным их способам не уделяют достаточного внимания, мотивируя тем, что передвижения волейболиста не представляют особой трудности. Следует помнить, что в основе своевременного выхода к мячу (что является залогом успешного выполнения последующих действий) лежит сложный психофизиологический механизм взаимосвязи многих функций организма: ориентировки, двигательной реакции, способности быстро переходить из статического положения в движение и скорости передвижения. Вот почему данный раздел требует не только повышенного внимания учителя, но и творческого осмысления специальных средств, способствующих развитию названных качеств. Они должны, во-первых, оказывать комплексное воздействие, во-вторых, сочетаться с изучением способов передвижений, и, в-третьих, постоянно совершенствоваться при освоении всех приемов игры.

Общеразвивающие упражнения. Основу средств этого раздела составляют обычный бег и подвижные игры. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага. С этой целью используют: бег по прямой, бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед (рис.27).



Рисунок 27.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на то, чтобы руки были согнуты в локтях и активно содействовали передвижению, на полное выпрямление ног при отталкивании. Подвижные игры: «День и ночь» (по зрительному сигналу), «Вызов номеров», «Попробуй унеси».

Подготовительные упражнения. По своему воздействию подготовительные упражнения подразделяются на упражнения, способствующие развитию быстроты двигательной реакции в сочетании с развитием наблюдательности и быстроты ответных действий и упражнения, способствующие развитию скорости передвижения.

Выполнение упражнений первой группы, как правило, осуществляется в ответ на зрительные или слуховые сигналы учителя. Весьма эффективным при этом будет выполнение занимающимися различных заданий, которые могут усложняться по мере овладения простейшими из них.

Следует, однако, придерживаться определенной последовательности (от простого к сложному) изменений, как самих упражнений, так и условий их выполнения. Так, например, если в ответ на обусловленные сигналы учителя необходимо изменять направление движения, то его способ и скорость остаются неизменными. При изменении скорости неизменными будут способ и направление движения. По мере усвоения этих упражнений их можно выполнять в сочетании.

Примерные упражнения:

1. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений:

сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал учителя:

бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т.д. Эти же упражнения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку.

2. Бег в максимальном темпе на отрезки 10-20 м, бег «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость (рис.28).



Рисунок 28.

3. Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу — ускорение, мяч брошен вверх — медленный бег, мяч пойман — остановка, удар мячом в пол — ускорение.

4. Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал — бег в обратном направлении, двойной сигнал — бег по направлению движения, хлопок в ладони — бег влево и т. д.

5. Бег в сочетании с выполнением других действий (упражнений) в ответ на обусловленные сигналы. Например, занимающиеся произвольно располагаются на площадке: протяжный сигнал — медленный бег в произвольном направлении, резкий сигнал — сесть на пол, двойной сигнал — быстро встать и выпрыгнуть вверх. Упражнения видоизменяются и повторяются несколько раз (рис.29).

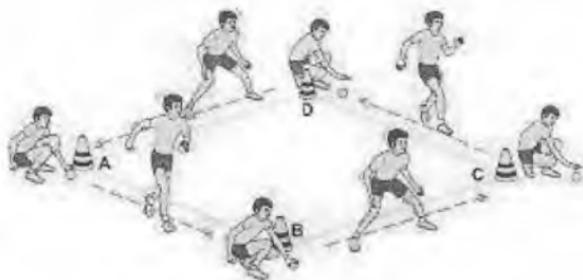


Рисунок 29.

6. Соревнование в беге на короткие отрезки. Эстафеты. В эстафеты может включаться бег с изменением направления движения, способа и скорости, а также других действий.

Подводящие упражнения.

Упражнения данного раздела предшествуют обучению учащихся основам техники передвижений приставными шагами, остановок шагом, двойным шагом, скачком. Сочетание развития качеств быстроты с выполнением упражнений, близких по своей структуре к передвижению волейболистов в игре, в значительной мере улучшает условия формирования специальных двигательных навыков.

Упражнения по технике.

Выполнение соревновательных упражнений предшествует изучению стойки волейболиста. Может возникнуть сомнение: какая связь упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, с техникой их выполнения? Самая непосредственная. Одно дело — своевременно «выйти» к летящему мячу и другое — сделать то же в стойке волейболиста, т.е. в таком исходном положении, которое обеспечивает успешное выполнение последующих действий. Вот почему выполнение типичных передвижений волейболиста в стойке и будет способствовать развитию качеств в сочетании с совершенствованием техники передвижений.

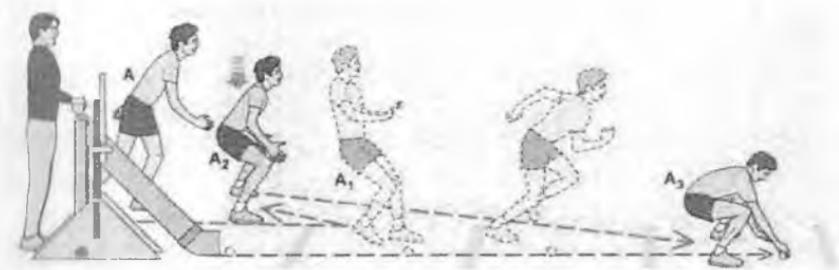


Рисунок 30.

1. Обучающийся стартует от линии выхода мяча со слона. Обучаемый быстро выполняет два или три шага вперед и в то вре-

мя как он возвращается тренер кладёт в слона мяч, и обучаемый должен остановить мяч между широко расставленными ногами в симметричной позиции (рис.30).

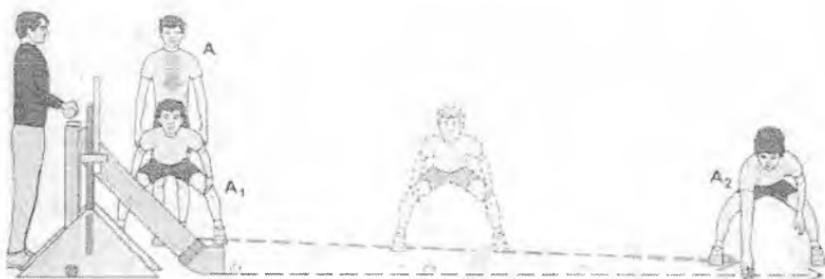


Рисунок 31.

2. Обучаемый стоит сбоку от слона, он принимает стойку во время того как тренер кладёт мяч в слона. После выхода мяча из слона начинает боковое перемещение и ловит мяч одной рукой (рис.31).

Следует отметить эффективность различных передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Эти упражнения, наряду с развитием скорости передвижения, способствуют развитию и других специальных качеств, что в значительной мере облегчает усвоение заданий с волейбольным мячом.

Важным средством в освоении передвижений являются подвижные игры. Наряду с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств они способствуют значительному повышению интереса занимающихся, что на первых этапах овладения волейболом играет решающую роль.

Наиболее эффективными, применительно к данному разделу, являются такие игры, как «Салки» (включая передвижения различными способами), «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов». Игру «Салки» (как и некоторые другие) можно использовать на различных этапах обучения передвижениям, обуславливая способ

передвижения: обычным бегом, приставными шагами в стойке волейболиста.

4.2. Навыкам передачи мяча сверху и снизу

4.2.1. Навыкам передачи мяча сверху

Внедрение в практику волейбола приема мяча снизу (что позволяет избежать многочисленных ошибок) способствовало то, что приём передачи сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов), в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом - вверху над лицом (кисти на лоб). Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

Общеразвивающие упражнения.

1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, В
стороны, вверх.

2. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

3. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.

4. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.

5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.

7. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах.

8. Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного

(футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.

9. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони.

10. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу – сбоку, за голову.

11. Броски набивного мяча в зонах 6-3-4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

Подготовительные упражнения.

1. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1 м, до партнера – 2 м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук.

2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.

3. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону – толчок влево; правая рука в сторону – толчок вправо; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т. д.

4. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

5. Толчки двумя руками набивного мяча вперед – вверх в прыжке.

6. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук (рис.32).

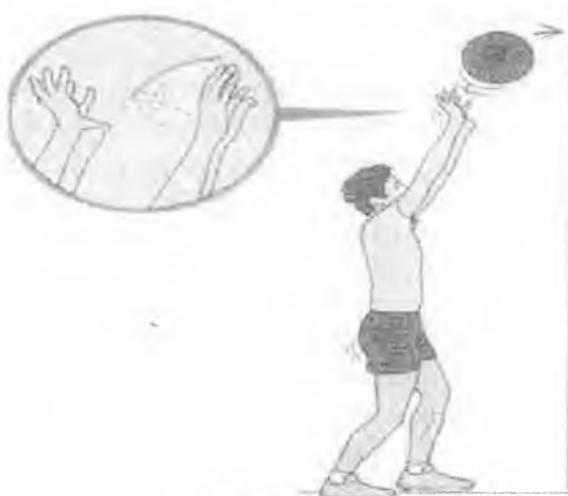


Рисунок 32.

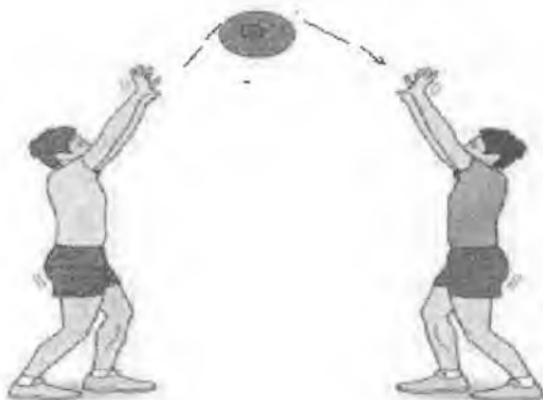


Рисунок 33.

7. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м. (рис.33).

Подводящие упражнения.

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается - выпрямиться и поднять руки вверх;

погасить скорость полета мяча - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку – снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч сверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления (рис.34).

5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвигания к мячу с касанием его сверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища, рук.

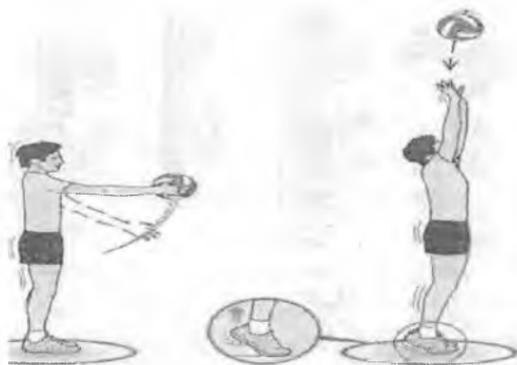


Рисунок 34.

6. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи — сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Если учащемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия — выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5-3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

7. Начертить на полу окружность с небольшим диаметром. Обучаемый стоит в кругу — ноги параллельно и выполняет верхнюю передачу над головой. Во время соприкосновения с мячом, обучаемый поднимается на пальцы ног. Во время полёта мяча, обучаемый выполняет круговое движение руками вперед и назад (рис.35).

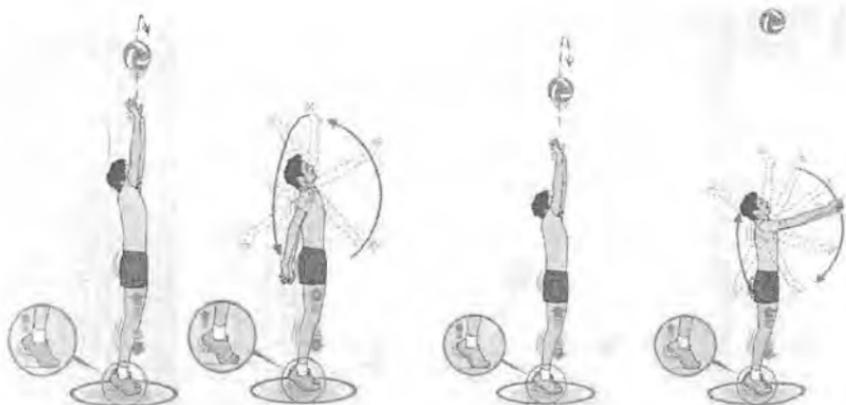


Рисунок 35.

8. Обучаемый стоит в начерченном кругу на полу, ноги симметрично, правая нога впереди. Выполняет передачу мяча сверху, поднимаясь на пальцы ног. Во время полёта мяча вы-

полнить хлопок спереди и сзади туловища, при этом стоять на ногах – левая нога впереди. Следующий повтор, но сначала левая нога впереди (рис.36).

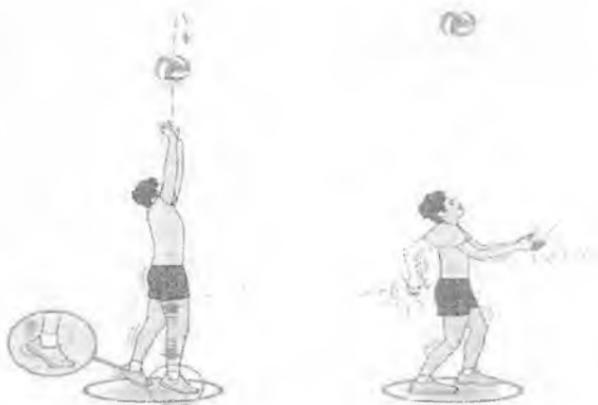


Рисунок 36.

9. Обучаемый стоит в ассиметричной позиции (левая или правая нога впереди) в начерченном кругу на полу. Обучаемый выполняет передачу мяча верху и при каждой передаче переходит в положение полуприсед, затем садится на пол, затем ложится на пол. И в такой же очерёдности возвращается в исходное положение (рис.37).

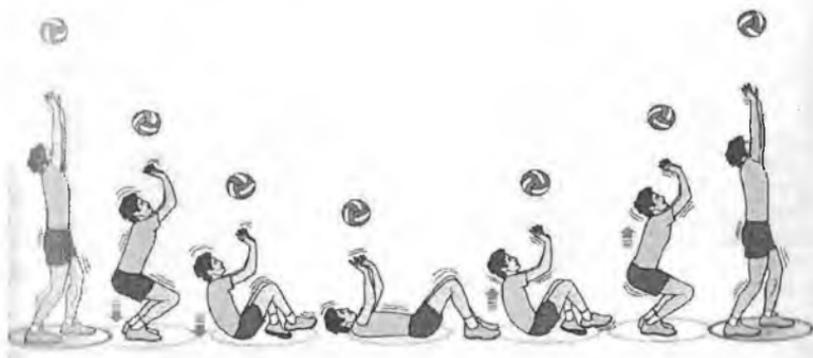


Рисунок 37.

Упражнения по технике.

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.

2. Передачи над собой – передачи в прыжке партнеру. Высота передач над собой 1-1,5 м. (рис.38).

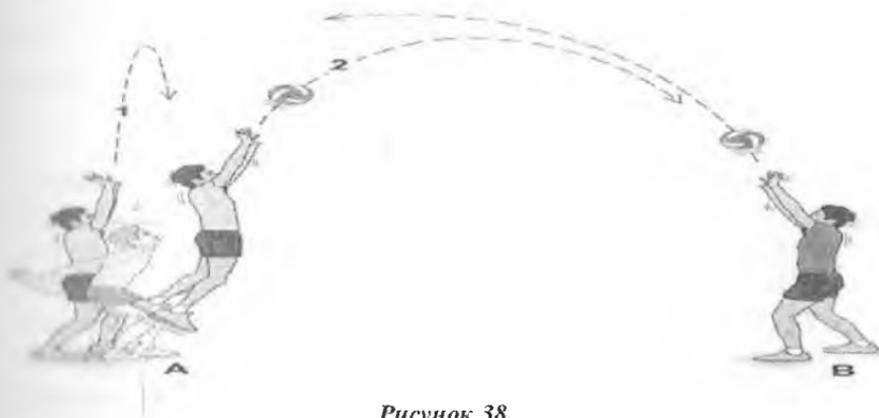


Рисунок 38.

3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2 – 3 м.

4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между колоннами 3-4 метра. Выполнивший передачу бежит в конец колонны напротив (рис.39).

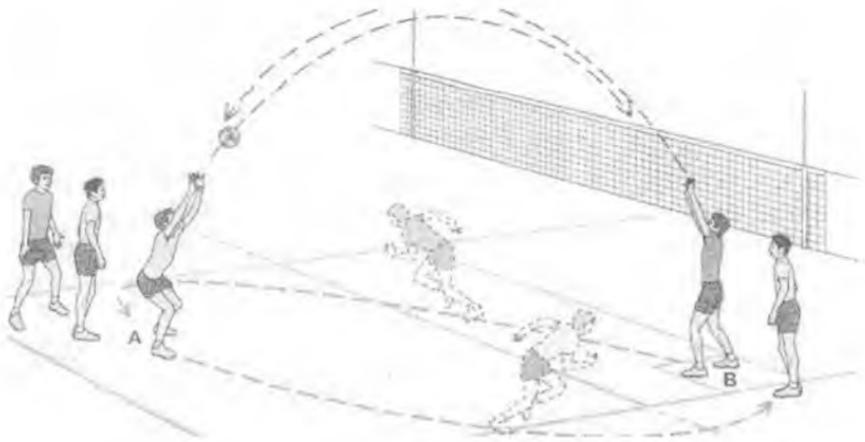


Рисунок 39.

6. «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

7. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки;

— передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера; на присед

— передача над собой; на движение правой руки в сторону

— передача вправо; поднятие руки вверх

— передача по высокой траектории и т. д.

8. Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3 м. Крайний передает мяч среднему, который в свою очередь передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу учителя средние меняются (рис.40).

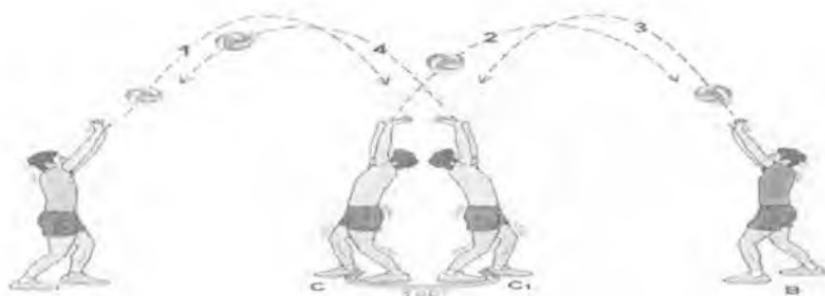


Рисунок 40.

9. Передачи мяча в парах. После передачи партнёру выполнить поворот на 360° . Потом обучаемые меняются позициями (рис.41).



Рисунок 41.

10. «Мяч в воздухе». Учащиеся в двух колоннах по 4-5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

11. Передачи с использованием переносных колец (рис.42).

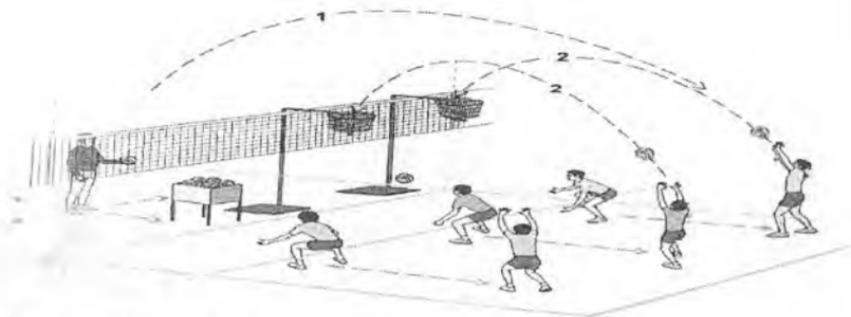


Рисунок 42.

12. Передачи в прыжке. Расстояние между учащимися 3 м. То же, но через сетку.

13. Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3-4(2). То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но учащийся зоны 3 располагается боком к игроку зоны 6 (рис.43).

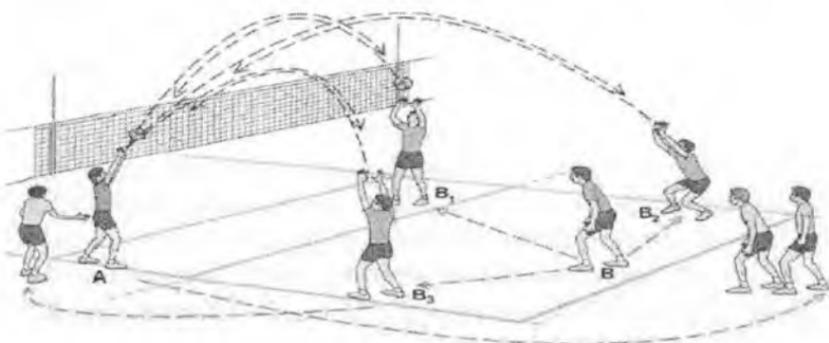


Рисунок 43.

14. Передача в колоннах через сетку. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

15. Соревнование в передачах (подготовительная игра в

волейбол). Две команды учащихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол (рис.44).

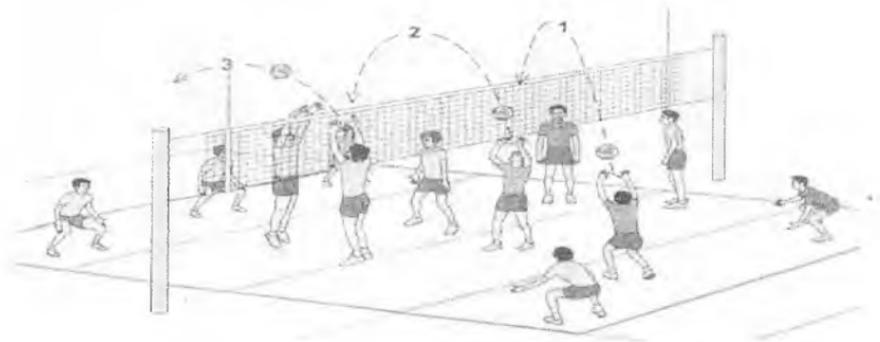


Рисунок 44.

Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки. Хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4x4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

4.2.2. Навыкам приема мяча снизу двумя руками

Общеразвивающие упражнения.

1. В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении.

2. В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны – вверх с сопротивлением партнера.

3. С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны – вверх, вперед-вверх.

4. Обучаемый находится на коленях, руки на тумбе, кистями держит жгут. Выполнять подъем и опускание кистей (рис.45).

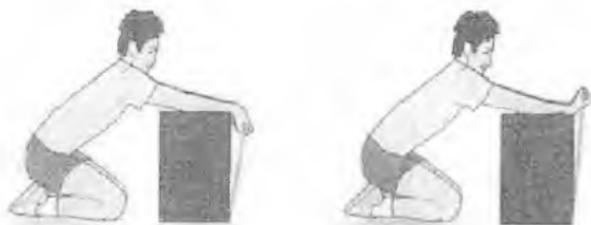


Рисунок 45.

2. Обучаемый стоит в стойке, колени согнуты на 120- 90 градусов, кистями держит жгут. Выполнять движение плечевым поясом назад и вперёд, не меняя положение (рис.46).



Рисунок 46.

1. Обучаемый стоит в стойке. Жгут в руках сзади. Выполнять движение рук вперёд и назад, не расслабляя жгут (рис.47).

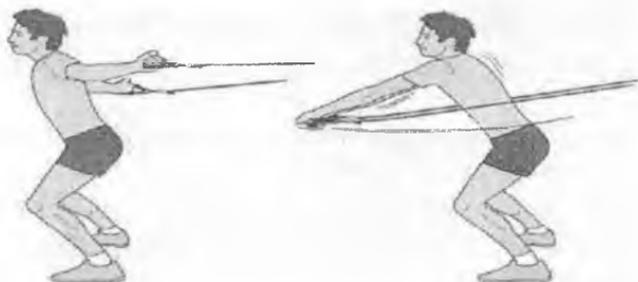


Рисунок 47.

7. Обучаемый в стойке, жгут в руках с левой стороны. Отставить левую ногу назад и выполнить движение рук вперёд. Тоже с другой стороны (рис.48).

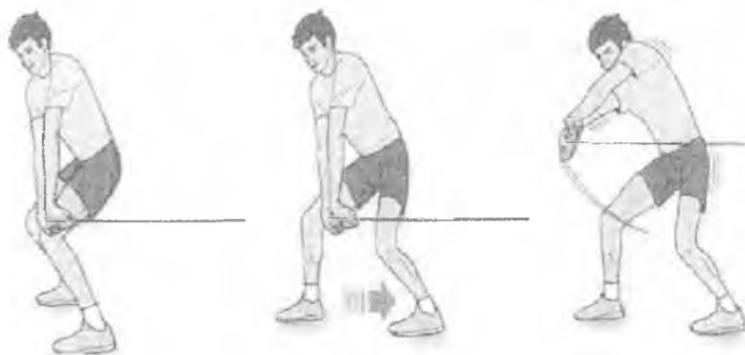


Рисунок 48.

8. Обучаемый в стойке, жгут в руках резина пропущена между ног. Выполнять движение рук вперёд и обратно (рис.49).



Рисунок 49.

Подготовительные упражнения.

1. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед-вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, туловища и рук.

2. То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

Подводящие упражнения.

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы учителя.

2. Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком, с резиновыми жгутами на ногах (рис.50).

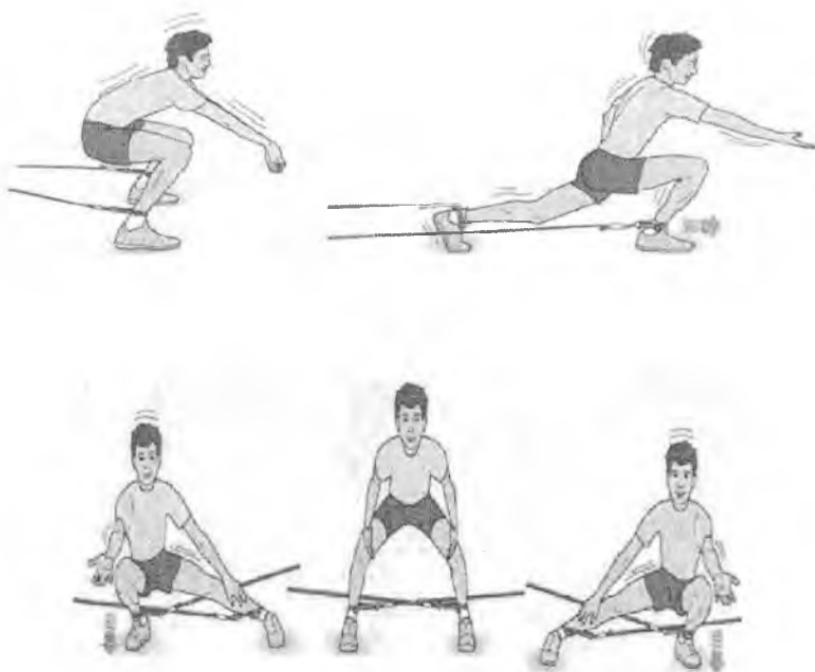


Рисунок 50.

3. Сидя на скамейке, руки вытянуты вперед и соединены в локтях. Перемещаться по скамейке приставным шагом (рис.51).



Рисунок 51.

4. Сидя на скамейке, ноги по разные стороны скамейки. Двигаться вперед и назад по скамейке с вытянутыми руками, соединенными в локтях и кистях (рис.52).



Рисунок 52.

5. То же, но в ответ на обусловленные сигналы. Во всех упражнениях главное внимание обращается на движения прямыми руками и их согласование с движением ног и туловища.

6. Прием подвешенного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения изученными способами.

7. Прием мяча, брошенного партнером. Вначале, принимающий игрок находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимается на уровне пояса. Правильным будет отскок мяча под прямым углом при незначительных вращениях (рис.53).



Рисунок 53.

8. То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча принимающему игроку. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.

9. То же, но через сетку с расстояния 3 м. (рис.54).

10. Серийные приемы мяча над собой после собственного набрасывания. Руки, расположенные параллельно полу, выполняют пружинящие движения вверх синхронно работе ног. Высота отбивания мяча 1-2 м.

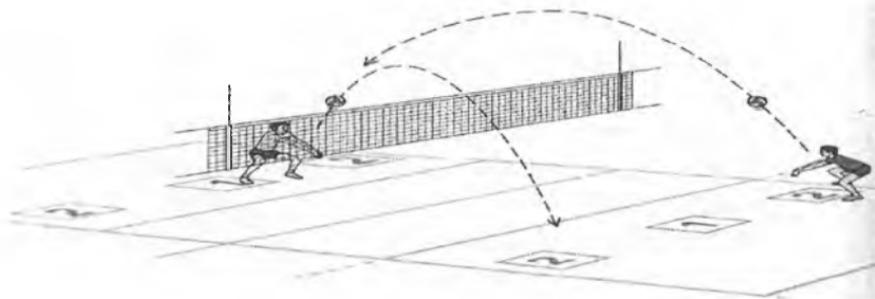


Рисунок 54.

11. Приемы мяча в стену. Данное упражнение наиболее эффективно, однако его можно использовать лишь после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема (рис.55).



Рисунок 55.

12. Прием мяча от нижней прямой подачи с укороченного к сетке расстояния в зонах передней (4, 3, 2) и задней (6, 5, 1) линии площадки.

Упражнения по технике.

Основу упражнений этого раздела составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов. На первом же этапе к этому будут полезными следующие упражнения:

1. В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях (рис.56).

2. Чередование передач и приема мяча в зависимости от траектории его полета. С этой целью партнер меняет траекторию (рис.57).

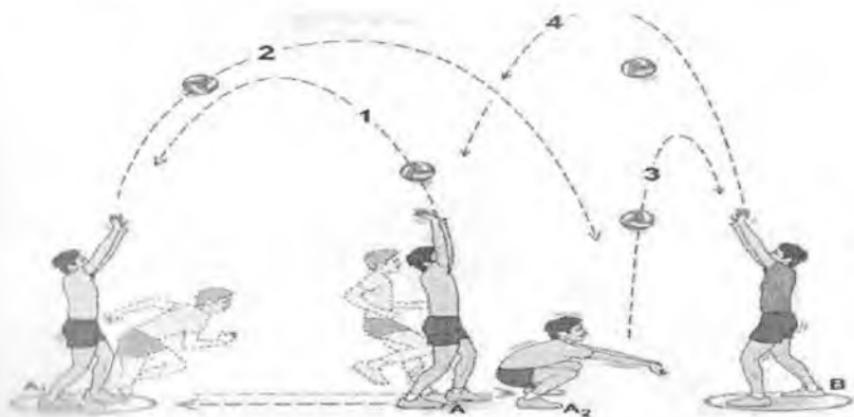


Рисунок 56.

3. Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.



Рисунок 57.

4. Прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений. Партнеры стоят в затылок друг к другу. Мяч у стоящего сзади спортсмена. Стоящий сзади выполняет передачу мяча сверху направляя мяч вперед-вверх. Второй, увидев мяч, быстро передвигается вперед и принимает его над собой или за голову. После трех-четырех повторений партнеры меняются ролями.

5. Прием мяча, отскочившего от сетки. Вначале игрок принимает мяч от нижней части сетки, стоя боком у сетки, затем от средней и верхней. То же, но после передвижения к ней (рис.58).

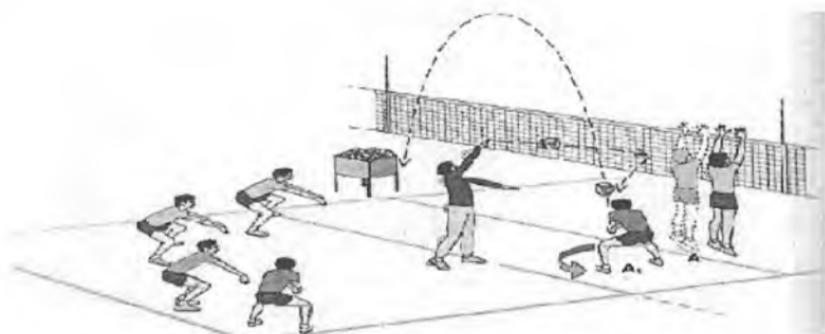


Рисунок 58.

6. В тройках. Учащиеся располагаются в зонах 6—3—4(2). Игрок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием мяча в зону 3. Игрок зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2. После четырех-пяти повторений игроки меняются местами.

7-8. То же, что в упражнениях 15 и 16 из раздела «Обучение передачам сверху», с той лишь разницей, что в зону 3 мяч направляется приемом снизу.

9. Прием нижней прямой подачи в разных зонах.

10. То же, но от верхних подач на силу и без вращения. При переходе к обучению приему подач следует учитывать, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять нижнюю прямую подачу. Во-первых, траектория и скорость полета мяча создают благоприятные условия для приема мяча. Во-вторых, учащиеся уже на первых занятиях прочно овладевают навыками нижней подачи и делают при этом мало ошибок (потерь подачи). В-третьих, нижней подачей мяч можно послать достаточно точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение. Многие учителя торопятся обучить верхней прямой подаче, так как она более эффективная и именно этот способ является основным для волейболистов в соревнованиях. Объяснение дают простое: дескать, зачем тратить время на нижнюю подачу, все равно она не нужна. Это глубокое заблуждение становится одной из причин того, что прием подачи — слабое звено не только у юных волейболистов, но и в командах мастеров, и даже в сборных командах страны.

4.2.3. Прием одной рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину

Общеразвивающие упражнения.

1. Кувырки вперед, назад. Вначале выполняются на гимнастических матах из исходного положения упор присев, затем на полу. То же, но после передвижения (рис.59).

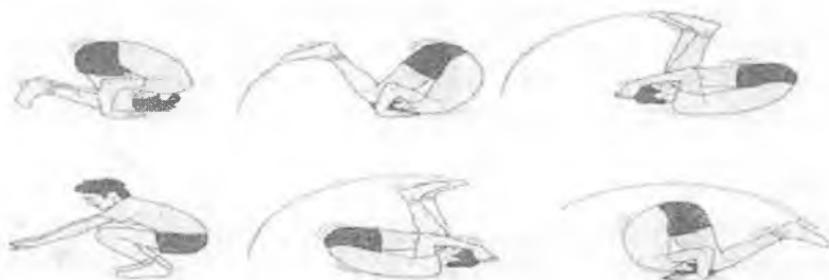


Рисунок 59.

2. Перевороты вправо, влево. То же, но после передвижения вперед, в стороны.

Подготовительные упражнения.

1. Лежа на округленной спине, ноги согнуты, покачивания перекатом вперед, назад. Из положения, лежа необходимо овладеть быстрым возвращением в низкую стойку. Для этого нужно одну ногу согнуть в колене, а другой (маховой) выполнить энергичное маховое движение вперед - вниз.

2. Падение назад перекатом на спину. Вначале выполняется из исходного положения упор присев, затем из низкой стойки. При падении необходимо исключить опору на руку сзади. В исходное положение вернуться изученным способом.

3. То же, но после выпада вперед – в стороны. Вначале необходимо освоить поворот влево (вправо) и сед на пятку опорной ноги, затем приземление на бедро и спину (рис.60).



Рисунок 60.

4. Падение назад перекатом с теннисным мячом в руках. То же, но падение в сторону на бедро и спину.

5. Броски теннисного, (резинового) мяча одной рукой в падении назад перекатом (в стороны на бедро и спину). То же, но после передвижения.

Подводящие упражнения.

1. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом стоя на месте; в падении в сторону на бедро и спину. То же, но после передвижения. Основным критерием усвоения падения является согласование движений и мягкое приземление.

2. Прием подвешенного мяча. Мячи подвешиваются за нижний край сетки на высоте 30-40 см от пола. Вначале упражнение выполняется с места, затем после передвижения.

3. В парах. Прием мяча, наброшенного партнером (рис.61а,б).



Рисунок 61.а



Рисунок 61.б

4. Прием мяча, отскочившего от стены. Вначале бросок мяча в стену (вперед – в сторону) выполняет сам принимающий, затем его партнер.

Упражнения по технике.

Освоение техники приема мяча снизу одной рукой в падении и совершенствование в ней осуществляется по мере изучения других приемов игры. На начальном этапе важно овладеть основами техники приема, которые достигаются при взаимодействии с партнерами посредством передач мяча.

1. Прием мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом на, спину после передач партнера вперед – в стороны. То же, но в падении на бедро и спину.

2. Прием мяча, отскочившего от сетки. Вначале принимающий располагается возле сетки в низкой стойке и принимает мяч, брошенный партнером в нижнюю часть сетки. Затем упражнение усложняется: принимаются мячи, отскочившие от средней и верхней части сетки, стоя на месте и после передвижения к ней.

4.2.4. Приема одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе

Общеразвивающие упражнения.

Основу средств этого раздела составляют упражнения для развития силы рук. Поэтому, все общеразвивающие упражнения из раздела «Передачи мяча» будут полезными. Для обеспечения последовательного перехода к подготовительным упражнениям наиболее эффективными будут такие:

1. Передвижение по кругу (ноги на месте) толчком двумя руками в упоре лежа на полу.

2. Падение вперед на согнутые руки из исходного положения, стоя на коленях (рис.62).



Рисунок 62.

3. То же, но из положения низкой стойки волейболиста (рис.63).



Рисунок 63

4. В парах. Упор лежа, после выполнения передачи партнеру сверху двумя руками; приема снизу двумя руками (рис.64).

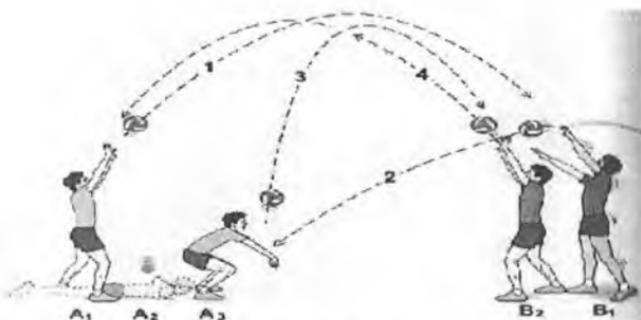


Рисунок 64.

Подготовительные упражнения.

Основной целью подготовительных упражнений будет развитие специальных физических качеств и освоение падения в структуре игрового приема.

1. Падение нырком на согнутые руки в упор - лежа из приседа. Толчковая нога несколько впереди. Падение выполняется кратчайшим путем, не поднимаясь вверх.

2. То же, но с усилением отталкивания ногой. С касанием руками пола, голову поднять вверх и согнуть ноги в коленях (рис.65).

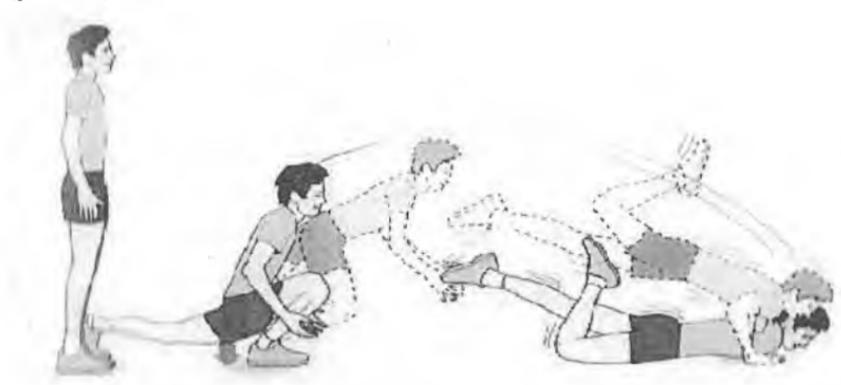


Рисунок 65.

3. То же, но усилить отталкивание руками, обеспечивая скольжение на груди-животе (рис. 66).

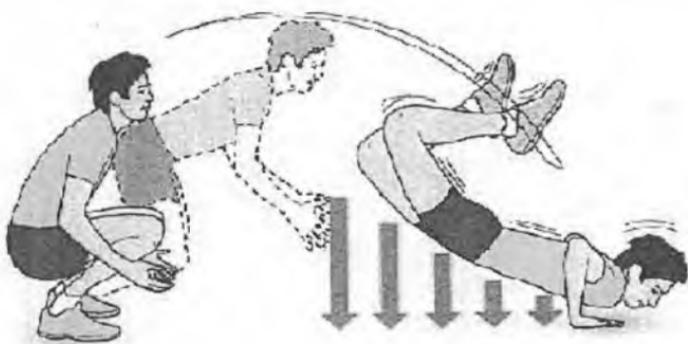


Рисунок 66.

4. То же, но из низкой стойки волейболиста и после передвижения шагом и бегом.

5. То же, но принимающий игрок в исходном положении спиной к партнеру. По звуковому сигналу он поворачивается и выполняет падение.

6. То же, но в ответ на зрительные сигналы.

7. Падение скольжением через препятствие. Это упражнение служит критерием надежности усвоения падения. В качестве препятствия можно использовать шнур, который удерживают учащиеся на высоте 20—30 см от пола.

Подводящие упражнения.

При выполнении всех без исключения упражнений этого и последующих разделов важнейшим условием профилактики травм будет падение под малым углом к полу, исключая отталкивание вверх.

1. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении вперед на руки скольжением на груди-животе с места.

2. То же, но после передвижения шагом и медленным бегом, после поворота на 90° , 180° , 360° , а также в ответ на зрительные сигналы учителя. Критерием оценки усвоения техники падения служит мягкое приземление.

3. Прием подвешенного мяча в падении с места. Мяч подвешивают к нижнему тросу сетки на высоте 20-30 см от пола. Учащийся располагается в 60-70 см от мяча в низкой стойке. После того как учащиеся усвоят отбивание мяча с небольшой силой (показатель уверенности действий), упражнение усложняется и мяч принимается после передвижений сначала шагом, затем медленным бегом. Место отталкивания для падения можно обозначить мелом.

4. Прием мяча в падении с места, брошенного учителем (партнером) (рис.67). Вначале можно мяч не бросать, а опускать его с руки на высоте 1 м. впереди принимающего или ниже, что зависит от степени его подготовленности. То же, но после передвижения шагом и медленным бегом.

5. То же, но с изменением направления броска в сторону, удобную для принимающего.



Рисунок 67.

Упражнения по технике.

1. В парах. Прием мяча снизу одной рукой от передач партнера в падении скольжением вперед, вперед – в сторону.

2. Прием мяча от нападающих ударов партнера. Мячи направляются перед принимающим игроком. То же, но в обусловленную сторону.

3. Прием мяча от передач после имитации нападающих ударов (обманная передача).

4. То же, но в чередовании передач с нападающими ударами.

5. Прием мяча от атакующих ударов партнера (удар в прыжке) вне сетки.

6. Страховка блока. Принимающий располагается сзади блокирующего игрока на расстоянии 3 м. Три - четыре игрока выполняют медленный («обманный») атакующий удар против одного блокирующего, стараясь обвести блок и поразить зону 3x3 м, обозначенную учителем.

4.3. Навыкам подачи.

Учитывая, что структура обучения всем способам подач в принципе одинакова, имеет значение последовательность их изучения:

снизу прямая, сверху прямая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), сверху боковая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), подача в прыжке.

Тот факт, что эффективность подач во многом обуславливается вариативностью способов их выполнения (применения) командой, убеждает в полезности обучения разным подачам, наиболее отвечающим интересам и способностям учащихся.

Общеразвивающие упражнения.

1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения — одна рука вверх.

2. Большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница».

3. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы.

4. Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному — два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

Подготовительные упражнения.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх. Внимание акцентируется на движения прямой рукой. Очень важно при этом выполнять броски с ограниченной амплитудой движений руки: не поднимать ее выше уровня плеч после броска снизу и не опускать ниже уровня плеч после броска сверху.

2. То же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха.

3. Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность. Учитель определяет способ броска и зоны площадки. То же, но определяется техника броска: с ограниченной амплитудой замаха или без замаха (толчком).

4. Стоять в 3 метрах от стены, на вытянутых руках вперёд держать медицинский мяч весом 1 кг. Подбросить мяч вверх и поймать его наверху, сразу опустить мяч за голову и бросок в стену (рис.68).

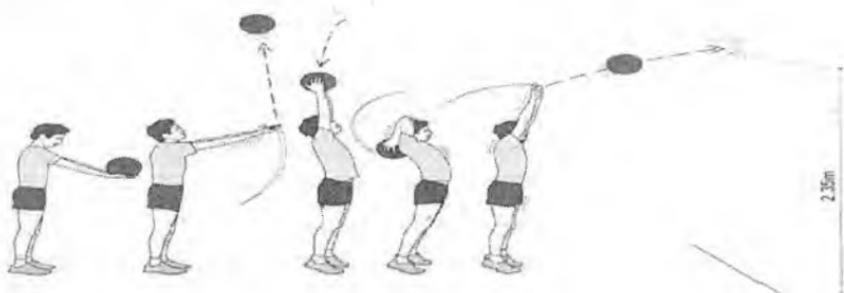


Рисунок 68.

Подводящие упражнения.

1. Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.

2. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения (рис.69).



Рисунок 69.

3. Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.

4. Подачи в стену на расстоянии 6-7 м. (рис.70).

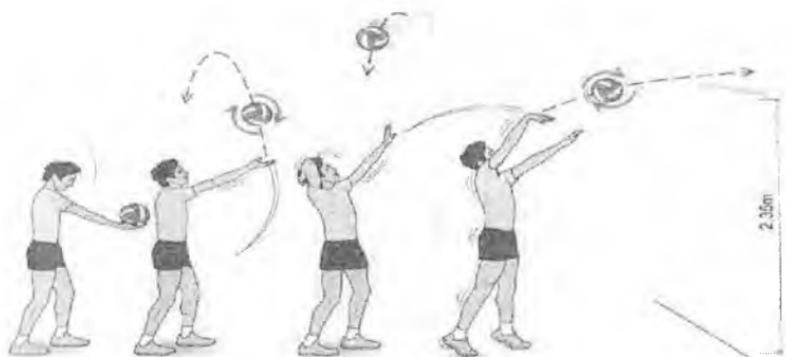


Рисунок 70.

5. Подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 5-9 м. (рис.71).



Рисунок 71.

6. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой (рис.72).

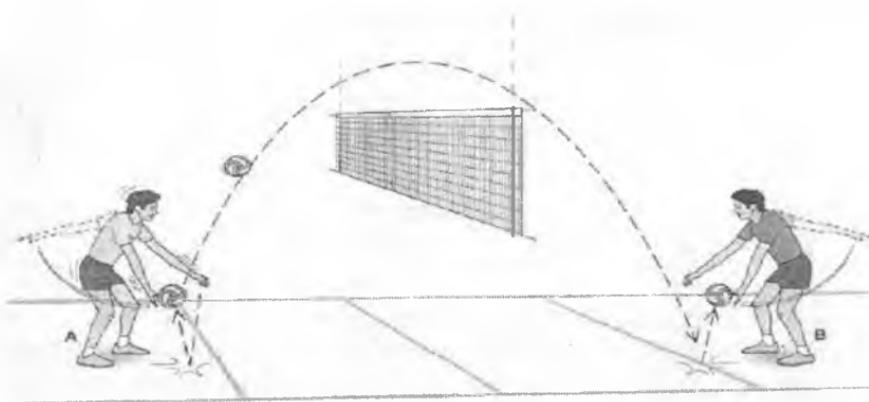


Рисунок 72.

Упражнения по технике.

1. Подачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.

2. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

3. Подачи с изменением траектории полета мяча.

4. Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные—в зоны площадки атаки и удлиненные—в зоны площадки защиты (рис.73).

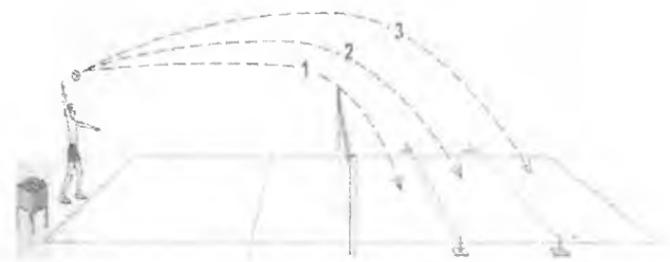


Рисунок 73.

5. Подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Нужно помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки: при подаче снизу — строго назад, при подаче сверху (прямой) — локоть ближе к направлению полета мяча, при подаче сверху (боковой) — над головой. Зону озвучивать может другой игрок (рис.74).

6. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.

7. Подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара — оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике. Подача в прыжке.

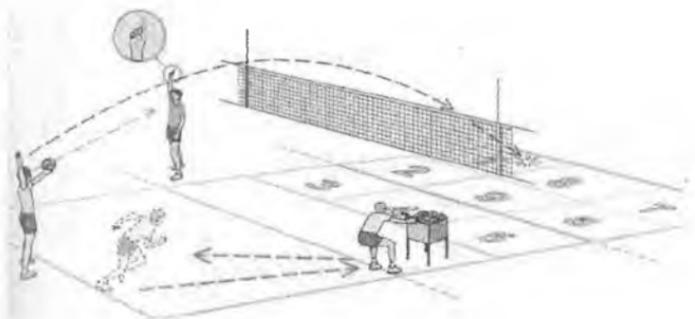


Рисунок 74.

8. Соревнование на большее число подач на силу, в прыжке.

9. Подачи после выполнения подготовительных упражнений. В этом упражнении очень важно разделить учащихся на 2 группы с тем, чтобы исключить простои в очереди. Одна группа выполняет серию подготовительных упражнений, другая выполняет подачи. Через 10 мин учащиеся меняются местами.

10. Подачи после выполнения других приемов игры: передачи, блокирования, атакующих ударов, приема в падении. Методика та же (рис 75).

11. Соревнование на точность выполнения серии игровых приемов.

12. Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема определяется по очковой системе: мяч принят к сетке — одно очко подающему игроку и два принимающему, не принят в площадь атаки — два очка подающему и одно очко принимающему, ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) — ноль очков. После того как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.

13. То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей учащийся выполняет три прыжка с имитацией блока.

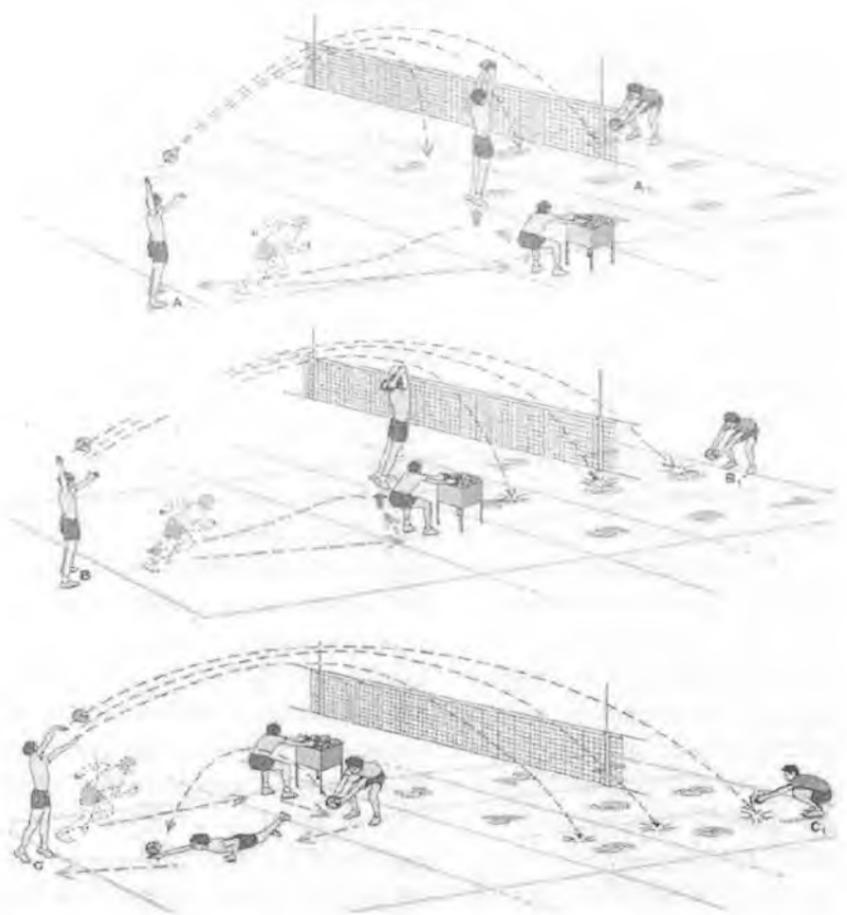


Рисунок 75.

14. Подготовительные игры 3х3 и использованием подач, приема подач, передач и отбивания мяча через сетку. Площадка делится на 2-3 части вертикальными линиями. Счет ведется как при игре в волейбол.

4.4. Навыкам атакующего удара

В разных источниках методической литературы нет различий в толковании названий атакующий или нападающий удар. Между тем это не одно и то же. К нападающим относятся все действия, связанные с перебиванием мяча на сторону соперника. К атакующим действиям относятся действия, осуществляемые только выше верхнего края сетки. Отсюда, например, подача мяча является одновременно и средством нападения, но она не может быть средством атаки. Эта, малосущественная, на первый взгляд, разница важна тем, что необходимо с первых шагов обучения волейболу формировать у занимающихся осмысленности каждого действия. В частности, любое завершающее действие должно носить заряд угрозы, т.е. нападения. Что же касается действий, выполняемых над сеткой, то они должны быть остро-угрожающими, что предъявляет повышенные требования к физической и психологической мобилизации усилий занимающихся.

В методике обучения способам атакующих ударов нет особых различий, изучаются они в такой последовательности: прямой атакующий удар по ходу разбега, с переводом, боковой.

Выполнение *прямого атакующего* удара предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке учащихся, особенно к уровню развития их координационных способностей. В этой связи обучение строится по двум основным направлениям: развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации).

Непосредственное разучивание техники атакующего удара осуществляется расчлененным методом и начинается с заключительного движения (финального усилия) — замаха и удара по мячу в опорном положении и прыжка вверх толчком двумя ногами с места и разбега. Затем условия выполнения удара постепенно усложняются: в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два или три шага, с различных по высоте и расстоянию передач, при сопротивлении блокирующих.

Общеразвивающие упражнения.

Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Эту задачу во многом решают в процессе уроков физической культуры. В спортивной секции общеразвивающие упражнения дают в большем объеме и с большей нагрузкой.

Основная направленность в этой категории упражнений: укрепление опорно-двигательного аппарата, прежде всего голеностопных, плечевых, коленных суставов, кистей рук, развитие силы рук, ног, туловища, скорости сокращения мышц, развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке, снарядах массового типа и др.

Подготовительные упражнения.

Подготовка учащихся к овладению атакующим ударом предполагает решение двух задач: во-первых, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие динамической силы рук и ног, во-вторых, воспитание координационной структуры движений в безопорном положении с учетом реакции (своевременного «выхода») на движущийся объект (мяч). На этом этапе определяется индивидуальный способ отталкивания. При выполнении прыжковых упражнений следует акцентировать внимание учащихся на слитный (без остановки) переход от разбега к прыжку толчком двумя ногами. 1. Доставка подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один-два шага.

2. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой (с движением вперед). Обращается внимание на активное движение руками назад – вперед – вверх.

3. Серийные выпрыгивания на прыжковую тумбу (сложенные маты). Высота тумбы 40-50 см. (рис.76).

4. Упражнения для развития прыгучести: выпрыгивание вверх из приседа; серийные прыжки в длину толчком двумя ногами с места; выпрыгивание вверх с отягощениями (набивными мячами, гантелями, штангой, вес которой до 1/3 веса тела); приседания со штангой (вес 70% веса тела) и др.



Рисунок 76.

5. Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке с тумбы высотой 40—50 см. (рис.77).

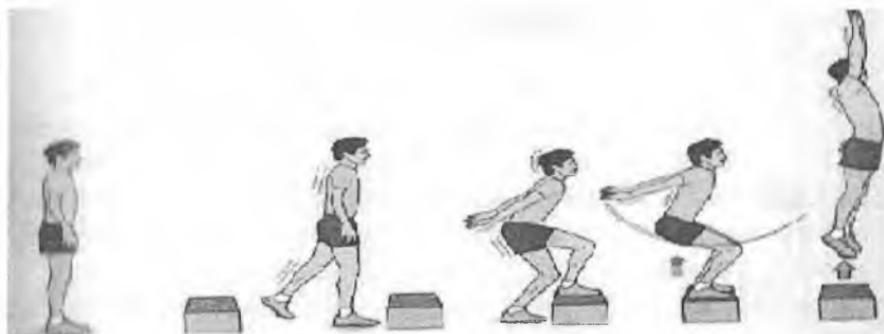


Рисунок 77.

6. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места вне сетки и через сетку. В исходном положении мяч удерживается перед грудью. В момент прыжка активным движением рук мяч заносится за голову, туловище прогибается в поясничном и грудном отделах позвоночника (рис.78).

Бросок выполняется активным разгибанием туловища и движением рук вперед и заканчивается коротким (хлестким) усилением кистей. После броска руки не опускаются ниже уровня плеч. То же, но с разбега в 1- 2 шага. Добиваться слитного перехода от разбега к прыжку.

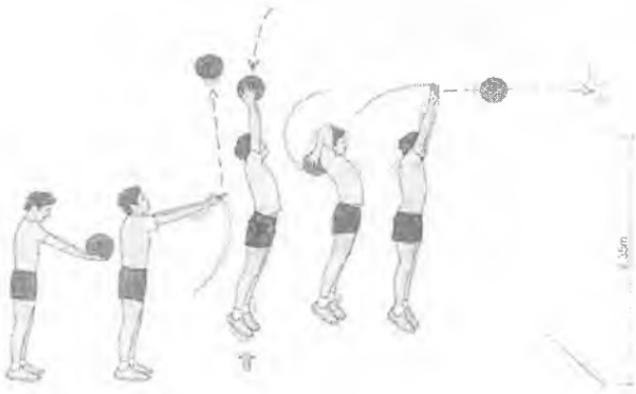


Рисунок 78.

7. То же, но бросок выполняется одной рукой. В исходном положении набивной мяч удерживается перед грудью на левой руке. С постановкой правой ноги (наскок) мяч поднимается вверх и перекаладывается в правую руку. Бросок выполняется прямой рукой с небольшой амплитудой замаха. Внимание акцентируется на активном захлестывающем движении кистью.

8. Броски теннисных (резиновых) мячей в цель на полу в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Разбег в один-два шага. Целью может служить гимнастический мат или отметка на полу у стены на расстоянии 8-10 м. (рис.79).

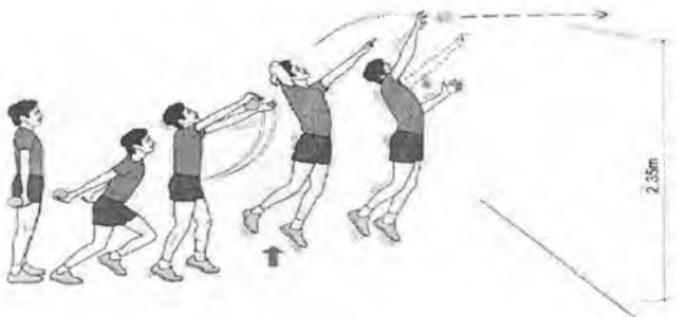


Рисунок 79.

Данное упражнение служит своеобразным критерием оценки координации движений в целом. Поэтому здесь все важно: и активная работа рук, и наскок, и бросок прямой рукой с захлестом кисти.

Основной задачей подготовительных упражнений является максимальное приближение их к условиям выполнения атакующего удара. При этом очень важно добиться, чтобы учащиеся выполняли все прыжки слитно с разбегом в 60-80 см от сетки, а после бросков мяча кистью не опускали руку ниже уровня плеча. Ошибкой будет сгибание руки за головой и «проваливание» грудью вперед. После усвоения в целом данных упражнений их следует усложнить, выполняя броски теннисных мячей с переводом вправо, влево.

Подводящие упражнения.

1. Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. То же, но у сетки на различном удалении от нее.

2. Удары по мячу на резиновых амортизаторах в положении стоя на площадке, в прыжке с места и после разбега в 1-2 шага.

3. Многократные удары по мячу стоя у стены. Учащиеся располагаются в 4-5 м от стены. Набросив мяч над собой, выполняют удар кистью прямой рукой в пол на расстоянии 1-1,5 м от стены (рис.80).

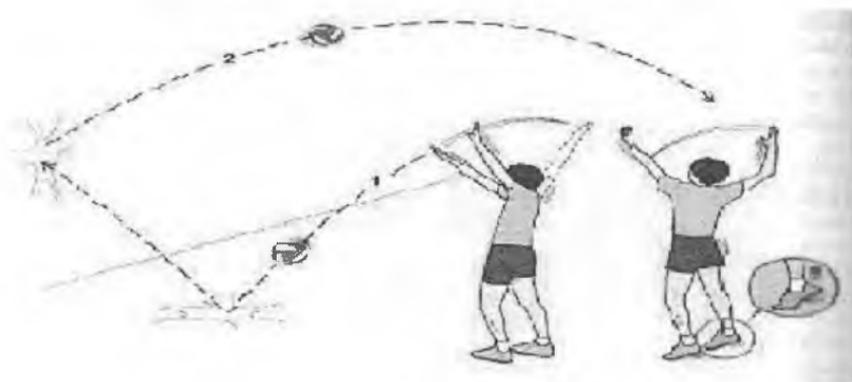


Рисунок 80.

По мере усвоения упражнения следует добиваться серийного выполнения ударов, соблюдая основные требования по технике. То же, но с партнером, стоя друг против друга на расстоянии 7-8 м.

4. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером. Партнер с мячом располагается сбоку (справа) от атакующего и набрасывает мяч на высоту 2 м. То же, но после разбега в 1-2 шага. Основное внимание обращается на удар прямой рукой. Мяч должен находиться несколько впереди атакующего игрока.

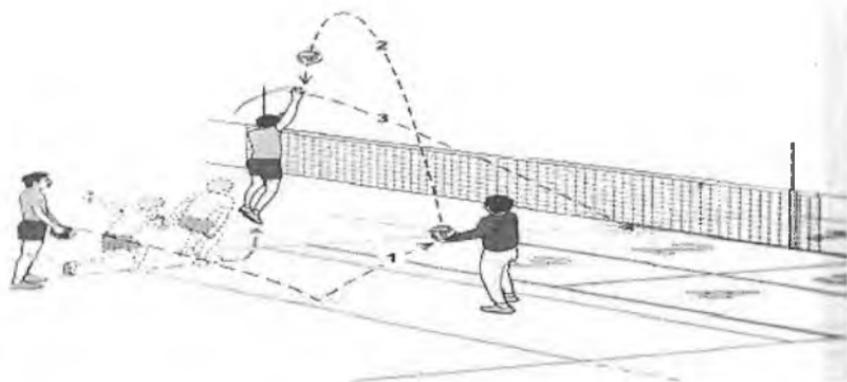


Рисунок 81.

5. Атакующие удары через сетку по мячу, брошенному партнером. Атакующий удар выполняется в прыжке с места. По мере усвоения упражнения условия усложняются и приближаются к игровым: с разбега, высота подбрасывания 3-4 м. (рис.81).

6. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча с места и разбега (набрасывание мяча разнообразить). Это упражнение является своеобразным критерием усвоения подводящих средств. Учащийся располагается в 2-2,5 м от сетки. Непосредственно перед разбегом в один шаг мяч двумя руками набрасывается вперед-вверх над сеткой на высоту 2-2,5 м. Учитывая, что правильное выполнение этого упражнения требует большой мобилизации усилий и определенной подготовленно-

сти, его использование требует повышенного внимания учителя (рис.82.а,б, в, г).

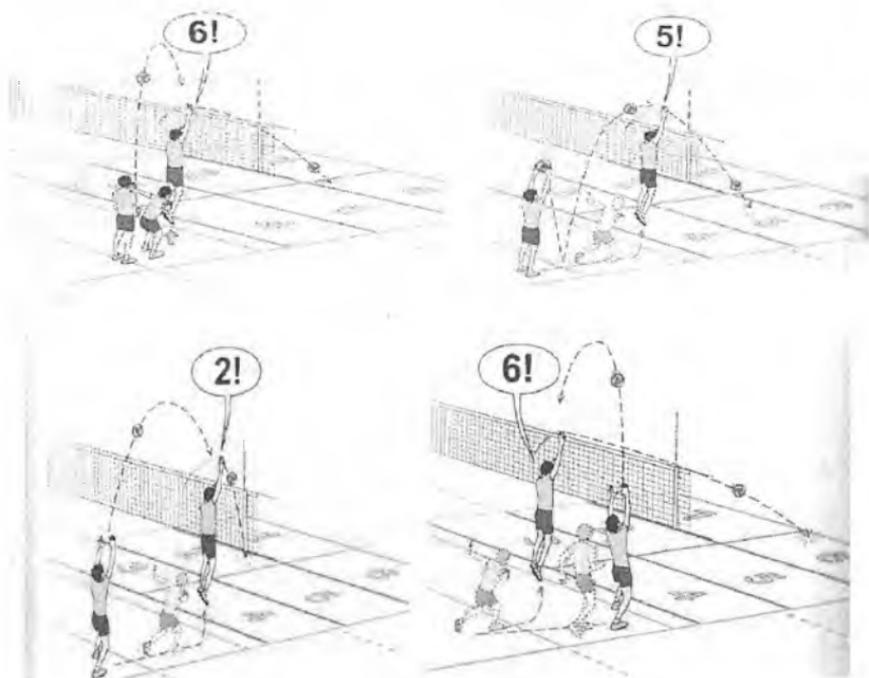


Рисунок 82. а,б,в,г.

Упражнения по технике.

1. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. Траектория передач 4-5 м. Началом разбега служит момент, когда мяч начинает отрываться от рук передающего игрока.

2. Чередование ускоренных атакующих ударов по ходу с медленными («обманными»). Медленный удар достигается за счет отрывистого касания мяча кистью и перевода вправо или влево. То же, но отбивание кулаком. Цель данных упражнений заключается в том, чтобы научиться отбивать мячи, посланные на сетку или в непосредственной близости от нее.

3. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из

зоны 3. Траектория передач несколько понижается - до 3 м, а расстояние разбега сокращается (рис.83).



Рисунок 83.

4. Атакующие удары по ходу из зоны 3 с передач игрока из зоны 2 (рис.84).

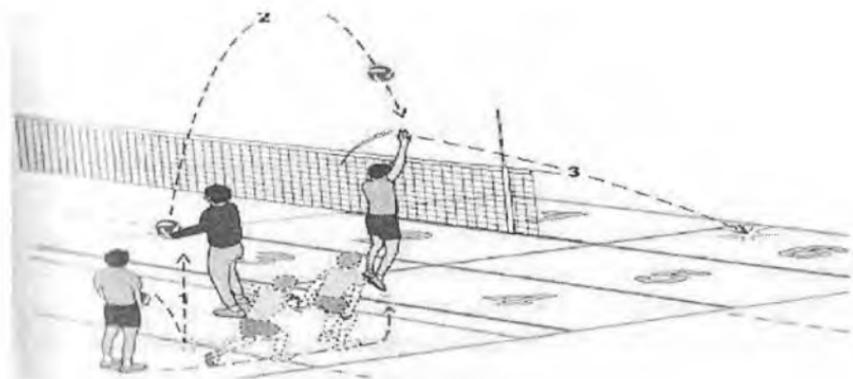


Рисунок 84.

5. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.

6. То же, но первую передачу игроку зоны 3 выполняет другой игрок (игрок зоны 6).

7. Атакующие удары по ходу из зоны 3 после приема мяча от подачи. Вначале подача подается с укороченного к сетке рас-

стояния, затем с места подачи.

8. Атакующие удары с переводом из зон 4, 3, 2 с передач игрока зоны 3. То же, но на точность.

9. Атакующие удары против одного блокирующего.

10. Чередование ударов по ходу с ударами с переводом. То же, но скоростных и медленных ударов.

11. Атакующие удары с передач, удаленных от сетки.

12. Атакующие удары с передач из глубины площадки. То же, но после откидки одного из нападающих (4, 2) игроку зоны 3.

13. Подготовительная игра 3x3. Площадка делится на две (три) части меловой разметкой. Вначале используется подача с укороченного к сетке расстояния, затем, по мере подготовленности, с места подачи. Игра ведется по правилам волейбола.

14. То же, но состав играющих команд 4x4. Трое игроков располагаются «в линию», а один (связующий) — у сетки в зоне 3. После каждого выигрыша подачи игроки меняются зонами площадки по часовой стрелке.

Учитывая высокую вариативность условий выполнения атакующих ударов, важно с самого начала соревновательных упражнений воспитывать у занимающихся наблюдательность за действиями своих партнеров и соперника: где принимается мяч (расстояние до сетки), куда возможна передача, как принимает мяч партнер, как выполняется передача для удара и так далее. Это имеет исключительно важное значение для формирования знаний о принципах и закономерностях построения взаимодействия, что во многом в последующем обуславливает высокую, так называемую игровую, дисциплину.

Дальнейшее освоение техники атакующих ударов осуществляется в следующей методической последовательности: удары после изменения направления разбега (между зонами 4-3 после разбега из зоны 4; в зоне 3 после разбега из зоны 2; в зоне 2 после разбега из зоны 3), удары после окрестного передвижения игроков; то же, но при выходе связующего к сетке из зон 1, 6. Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем против одиночного или двойного блока.

Навыки взаимодействия игроков закрепляются в подготовительной игре 4x4 с использованием всех изученных приемов игры.

4.5. Навыкам блока

Блокирование — самый эффективный прием защиты, но и самый сложный технический прием игры в волейболе. Одной из причин слабого освоения блокирования учащимися является позднее (после овладения нападающими ударами) обучение этому приему. Подготовительные упражнения включают на ранних стадиях обучения. Сразу же после освоения подводящих упражнений и техники атакующего удара по ходу следует включать подводящие упражнения и упражнения по технике по разделу блокирования и в дальнейшем придерживаться принципа: минимум, атак без блока.

Общеразвивающие упражнения.

Основная направленность упражнений такая же, как и при атакующих ударах. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

Подготовительные упражнения.

Главной задачей упражнений специальной направленности будет развитие прыгучести и координации движений в безопасном положении с поднятыми вверх руками. Отсюда все упражнения, рекомендованные для освоения атакующего удара, будут полезны при изучении блокирования. С учетом специфики блокирования можно использовать следующие:

1. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последующим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, щите); то же, но после передвижения в стороны, то же, но в ответ на зрительные или слуховые сигналы; то же, но после спрыгивания с возвышения 40—50 см. (рис.85).

Весьма полезными будут упражнения, связанные с дифференцированной работой кистей рук. Например, передвижение

вправо (влево) с последующим прыжком вверх и перестановкой кистями теннисных мячей (кубиков и т.д.), установленных на специальной подставке.

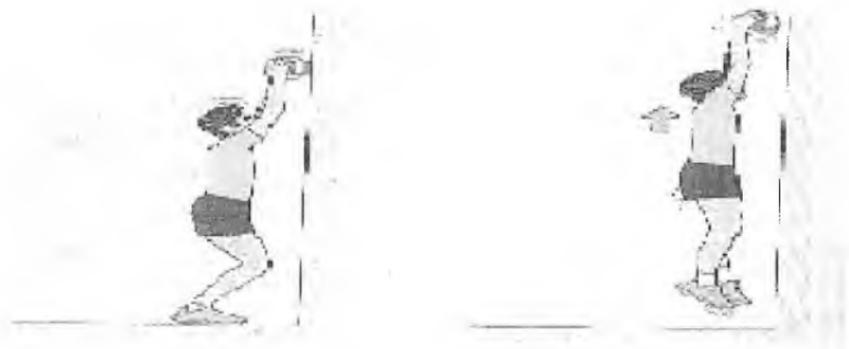


Рисунок 85.

2. Подвижная игра «Кто быстрее?». Учащиеся, примерно одинаковые по росту, располагаются парами друг против друга под шнуром с подвесными теннисными мячами на резинках. По сигналу учителя учащиеся стараются в прыжке захватить мячи двумя руками. Выигрывает тот, кто большее число раз поймал мячи двумя руками.

3. Прыжки с места и после передвижения с доставанием подвесных мячей над сеткой и за сеткой (прыжки с переносом рук).

4. То же, но с регистрацией расстояния переноса рук через сетку.

Необходимо учитывать, что, так как при освоении техники блокирования важнейшее значение имеет способность оценки момента удара по мячу атакующего игрока, все упражнения с маховыми (предварительный замах) движениями предплечий и кистей рук будут отрицательно влиять на развитие данной способности и становление навыка в последующем (рис.86).

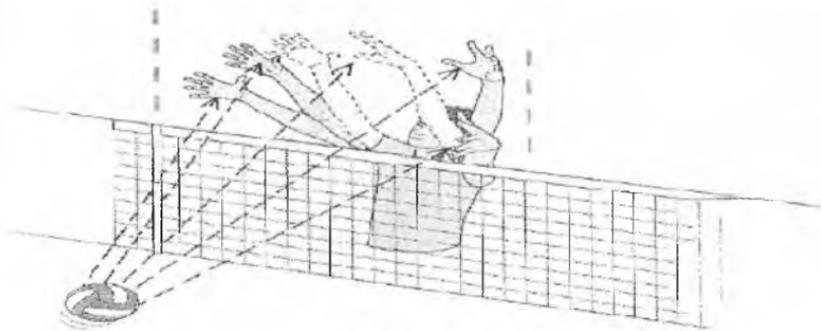


Рисунок 86.

Подводящие упражнения.

1. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны (рис.87).

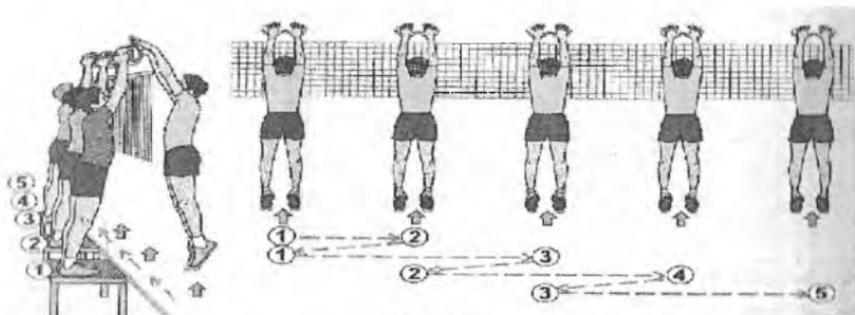


Рисунок 87.

При прыжке после передвижения необходимо, чтобы последний шаг являлся одновременно и прыжковым шагом, что будет исключать паузу (остановку).

2. Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.

3. Блокирование, стоя на специальной подставке, мячей, наброшенных партнером. Партнер, стоящий напротив, набрасывает мяч над верхним краем сетки сначала двумя руками, затем одной. То же, но с переносом рук через сетку. Пальцы максимально расставлены, кисти напряжены.

4. То же, но в прыжке с места. Бросок мяча выполняется в определенном направлении (рис.88).

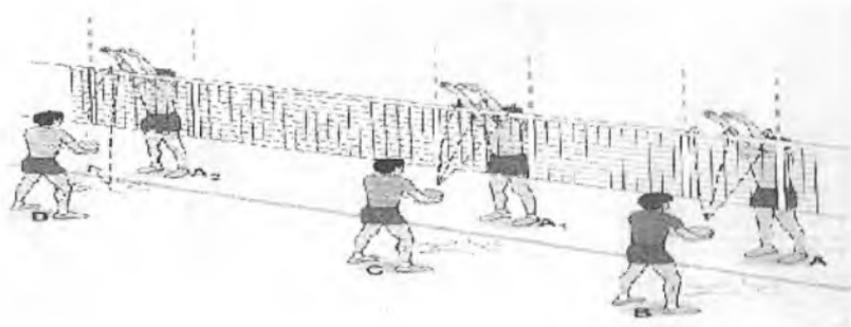


Рисунок 88.

5. Блокирование атакующих ударов стоя на подставке. Удары выполняются с собственного набрасывания в заданном направлении.

6. Блокирование атакующих ударов через сетку. Вначале удар выполняется в определенном направлении, затем направление варьируется (рис.89).

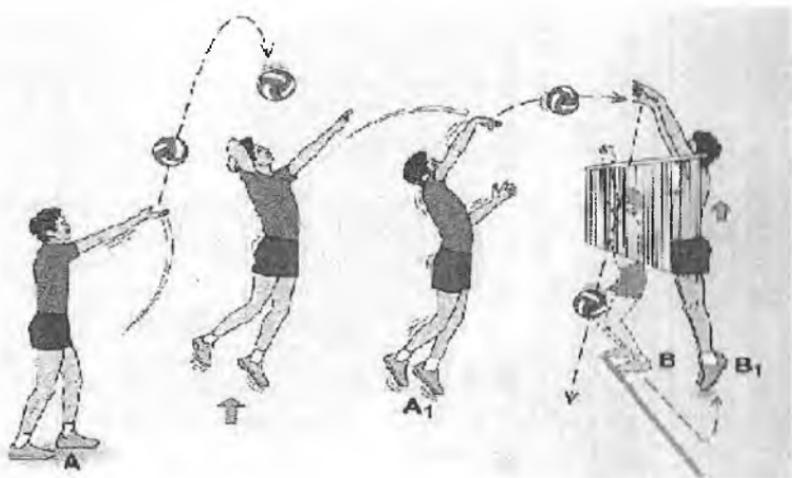


Рисунок 89.

Нельзя допускать заступов за среднюю линию и столкновений с атакующим игроком.

Упражнения по технике.

1. Блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания. После 5-6 ударов партнеры меняются функциями.

2. Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении. То же, но с изменением направления.

3. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Вначале блокирующий располагается в 1 м от предполагаемого места отталкивания атакующего, затем в 2-3 м. (рис.90).

В дальнейшем совершенствовании техники блокирования осуществляется с учетом характера передач мяча в процессе совершенствования техники и тактики атакующих ударов.

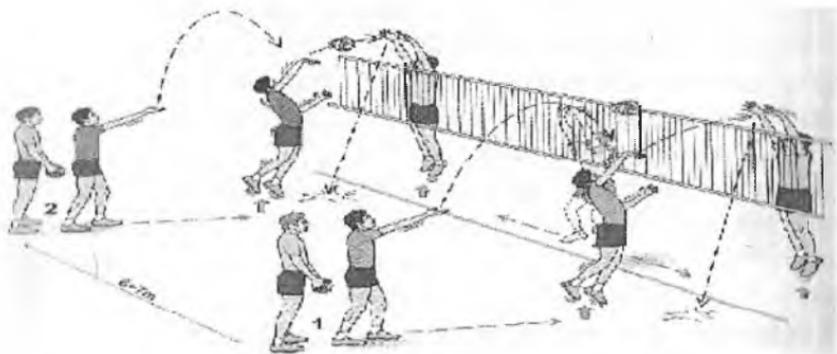


Рисунок 90.

4.6. Тактике игры волейбола

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для достижения успеха.

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий волейболиста в игре. Во-первых, высокий уровень развития специальных качеств - быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности и т.п. Во-вторых, высокая степень надежности технических приемов в сложных игровых условиях. В-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуальных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

Тактическую подготовку нельзя сводить к обучению волейболистов тактическим действиям. Основу успешных действий волейболистов в игре составляют специальные качества (наблюдательность, быстрота реакции и т. д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий волейболистов индивидуально, в группах и команде в условиях единоборства с соперником, позволяющие наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретенные в процессе учебно-тренировочных занятий.

Первый этап тактической подготовки направлен на развитие у занимающихся определенных физических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д. Благоприятные возможности для развития этих ценных качеств имеются в детском возрасте.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения учащихся техническим приемам. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения тем или иным техническим приемом его «соединяют» с качествами, обуславливающими успех тактических действий. Например, учащиеся, выполняя переда-

чу, следят за действиями партнера: в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить передачу по низкой, средней или высокой траектории. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему упражнений, которая способствует формированию тактических умений, например подачи на точность в правую, левую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину, отдельные зоны, между зонами, к лицевой линии, чередованию способов подач. На этой основе легко усваиваются индивидуальные тактические действия при подаче: подача на игрока, слабо владеющего приемом, на игрока, вступившего в игру при замене, связующего, выходящего к сетке с задней линии и т.д.

Третий этап тактической подготовки - изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от выполнения одного действия к другому.

Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подготовительные к волейболу игры, подвижные игры, эстафеты.

Таким образом, формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

4.7. Тактическим действиям в нападении

4.7.1. Индивидуальным тактическим действиям в нападении

Индивидуальные тактические действия составляют основу тактического мастерства волейболиста. Они служат своеобраз-

ным мостиком, соединяющим технику и тактику в учебно-тренировочном процессе.

Индивидуальную тактику действий в нападении составляют действия без мяча (при выборе места) и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах).

Развитие специальных качеств и содействие формированию тактических умений в процессе *подготовительных и подводящих упражнений*. Основу упражнений составляют задания в ответ на сигналы (преимущественно зрительные). В качестве сигналов используют различные положения мяча: мяч поднят одной рукой или двумя, опущен вниз, подброшен вверх и так далее. Большое внимание следует уделять упражнениям, в которых учащиеся должны выбирать действия в соответствии с сигналом.

При передвижениях. В ответ на сигнал - ускорение во время передвижения различными способами; изменение способа передвижения; изменение направления передвижения; ловля и броски набивного мяча в ответ на сигнал и так далее.

При передачах. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя):

- в зависимости от действий партнера изменять высоту подбрасывания мяча; - броски на партнера с изменениями направления и траектории и т.д. Имитация передач вперед и назад в ответ на сигнал стоя на месте, после передвижения и в прыжке; передача повешенного мяча после передвижения, остановки и поворотов; подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место; в ответ на условные сигналы партнера и т.д.

При подачах. Броски набивного мяча в ответ на обусловленные сигналы:

- движение рукой снизу — бросок мяча снизу одной рукой;
- сверху стоя лицом — бросок мяча сверху и т.д.;
- броски набивного мяча через сетку (нижний трос не закреплен) определенными способами на точность в ответ на обусловленные сигналы;
- подачи в ответ на сигналы с использованием держателей мяча.

При атакующих ударах. Броски набивных мячей через сетку двумя и одной рукой на точность в ответ на обусловленные сигналы;

- то же, но с поворотом туловища влево, вправо;
- то же, но теннисных мячей;
- чередование ускоренных и медленных бросков (обманных) в ответ на сигналы;
- то же, но в ответ на действия блокирующего.

Атакующие удары с использованием замкового держателя: по ходу, с поворотом, в ответ на сигналы.

Воспитание тактических умений в *упражнениях по технике*. Такие умения воспитывают в процессе обучения передвижениям, передачам, подачам, атакующим ударам.

При перемещениях. Основу упражнений данного раздела составляют те же подготовительные и подводящие упражнения. Разница состоит лишь в том, что все передвижения должны выполняться в стойке волейболиста, а выполнение упражнений — в исходных положениях, характерных для того или иного приема игры.

При передачах. Чередование передач (по заданию, сигналу), различных по траектории, направлению, расстоянию, стоя у сетки и из глубины площадки; передачи на партнера, меняющего свое место;

- передачи на партнера в ответ на его обусловленные сигналы: сед - передача над собой;
- правая рука в сторону - передача вправо;
- подскок - передача в прыжке и т.д.;
- передачи в цифровую мишень (направление задает партнер);
- передачи у сетки в зависимости от действий блокирующих: например, если блок в зоне 4 - передача над собой или в зону 2 и т.д.

При подачах. Подачи по заданию на точность: по зонам, на игрока, меняющего свое место;

- между игроками; в различные зоны площадки;
- чередование способов подач по заданию.

То же, но после выполнения других упражнений или приемов игры.

При атакующих ударах. Выбор способа атакующего удара в ответ на сигнал; - чередование ускоренных и медленных атакующих ударов в ответ на сигнал или по заданию;

- атакующие удары с передач, разных по траектории, скорости, расстоянию к сетке;

- чередование способов атакующих ударов в ответ на действия учащихся, выполняющих страховку блока (отсутствие страховки — обман, страховка — удар).

Обучение индивидуальным действиям в процессе использования *упражнений по тактике.*

При перемещениях. Определение расстояния к сетке и направления передвижения для атакующих ударов в зависимости от характера передач;

- выбор места для приема атакующих ударов в зависимости от характера передач на удар и особенностей блока;

- выбор места для приема подач в зависимости от характера предварительной информации подающего: способов подачи, места подачи, амплитуды замаха, направления подачи и т.д.

При передачах. Суть упражнений по тактике сводится к тому, чтобы создавать условия, при которых учащиеся должны выбирать действия.

Например, определение направления и траектории передач мяча в зависимости от характера приема подачи (атакующего удара);

выбор способа, направления и траектории передач в зависимости от особенностей игровых функций нападающих (первый, второй темп); выбор способа, направления и траектории передач в зависимости от действий блокирующих: блокирующий меняет место у сетки и по условным сигналам имитирует блок в определенных зонах. Если он находится в поле зрения связующего - передача назад за голову, если нет - передача вперед. То же, но блокирующих двое, затем трое. Связующий направляет передачу на один блок

При подачах. Подающие на месте подачи, на противоположной стороне команда соперника.

Подающие чередуют подачи в ближние и дальние зоны площадки, стремясь затруднить прием мяча;

- кто-либо из принимающих поднимает руку (слабо владеющий приемом) — подача на этого игрока;

- подача на вновь вошедшего в игру (замена);

подача на передвигающегося к сетке (выходящего связующего) и т. Д.

При атакующих ударах. Атакующие удары через низкорослых блокирующих;

- блокирующие на подставках, атакующие удары или «обманы», в зависимости от того, поставлен блок или нет;

- чередование способов и направления атакующих ударов в зависимости от действий защитников (отсутствие защитников в зонах 1, 6, 5, страхующего в зонах 4, 3, 2).

4.7.2. Групповым тактическим действиям в нападении

Групповые тактические действия, с одной стороны, опираются на индивидуальные, с другой — входят в ту или иную систему игры в нападении, т.е. командные действия в нападении, отражая их специфику. Центральное место в групповых нападающих действиях занимает тактика передач мяча для атакующих ударов—взаимодействие связующего с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры команды. Взаимодействия игроков задней и передней линий при приеме подач, атакующих ударов рассматриваются в единстве взаимодействий при втор/ых передачах.

Принцип изучения групповых тактических действий остается таким же: с помощью подготовительных, подводящих и упражнений по технике и тактике игры. Последовательность освоения взаимодействия—от наиболее простых (взаимодействие связующего передней линии с нападающими передней линии, действующих в своих зонах) до наиболее сложных (взаимодействие связующего, выходящего с задней линии, с нападающими передней и задней линий, а также нападающих передней линии между собой посредством передач в прыжке).

Для примера рассмотрим методику обучения взаимодействиям игроков передней линии (связующего) с игроками передней линии (нападающими).

Подготовительные и подводящие упражнения.

В зонах 4, 3 — нападающие, в зоне 2 — связующий. Связующий выполняет броски набивного мяча над собой и следит за действиями нападающих. Если кто-либо из нападающих поднял руку (готовность к атаке), связующий выполняет ему бросок мяча.

То же, но мяч связующему бросают игроки зон 6, 1, 5 по очереди.

То же, но бросок набивного мяча заменяет передачей волейбольного.

Упражнения по технике.

Взаимодействия с одним нападающим. Связующий располагается между зонами 3—2, нападающий — в зоне 4, защитник — в зоне 6. Защитник передачей направляет мяч связующему, который в зависимости от направления и скорости нападающего адресует передачу для атакующего удара. Например, нападающий выходит на удар в зону 3 — связующий должен послать ему заниженную передачу; нападающий выходит в зону 2 по дуге — высокую или среднюю передачу за голову. Подключается второй нападающий в зону 3. Задача связующего — выполнять передачу тому из нападающих, кто по темпу своевременно вышел на удар. Другой нападающий в это время имитирует атаку. Упражнение усложняется подключением пассивного блокирующего (ориентир для связующего). Задача связующего — передать мяч в зону, в которой отсутствует блокирующий. Блокирующий меняет свое место и периодически поднимает руки (имитация блока). Если блокирующий не поднимает руки, значит, в его зону можно направить низкую (ускоренную) передачу. Значительным усложнением данного упражнения будет подключение второго и третьего блокирующих, а также применение нападающими выходов к сетке с изменением направления.

Упражнения по тактике.

В этих упражнениях взаимодействия осуществляются так, как это имеет место в игре, т. е. с учетом конкретной обстановки, которая «монтируется» перед приемом мяча. Задания меняют постепенно, создавая условия дефицита времени и увеличивая число позиций при выборе.

По 2-3 учащихся располагаются в зонах 4, 2, 6, 1. В зоне 3 - связующий, на противоположной половине блокирующий. Блокирующий меняет свое место у сетки, надо направить мяч в дальнюю часть сетки от него. Например, мяч от подачи принимается ближе к зоне 2, блокирующий стоит напротив — передача в зону 4. Если же блокирующий смещается ближе к зоне 4 — передача назад в зону 2. То же, но связующий в зонах 2 и 4. То же, но с изменением направления передвижений игроков и окрестных передвижений.

Обучение взаимодействиям связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии.

Подготовительные и подводящие упражнения.

По два-три учащихся располагаются в зонах 4, 3 (несколько смещаясь влево), 2, 6 на обеих сторонах площадки. Связующий (выходящий) располагается ближе к зоне 1 за игроком зоны 2. Учащиеся зоны 6 направляют набивной мяч по высокой траектории к сетке на границу зон 3-2, куда выбегает связующий. В зависимости от направления броска (ближе к зоне 3 или 2) связующий может выходить слева или справа от игрока зоны 2. Поймав мяч, связующий бросает его одному из нападающих, который после приземления возвращает его опять в зону 6. После одного-двух повторений учащиеся меняются местами по ходу часовой стрелки. Последовательно или по заданию (сигналу) выполняют необходимые варианты взаимодействий, включая выходы связующего из 6 или 5 зон. Усложняют условия выполнения упражнения, вводя сигналы, а затем учитывая действия блокирующих. Усложнением будет также, если нападающий в прыжке будет выполнять бросок через сетку в зону 6 на противоположную сторону. По такому же принципу используют подводящие упражнения.

Упражнения по технике и тактике.

Построение упражнения такое же, с той лишь разницей, что подача выполняется в зону 6 из-за лицевой линии. Задача: добиться надежности взаимодействия с учетом характера приема мяча от подачи. Связующий последовательно осуществляет выходы из зон 1, 6, 5. Например, мяч принят к сетке в зону 2 — низкая передача игроку зоны 2; мяч принят между зонами 3-6 — высокая передача игроку зоны 4; мяч принят к сетке в зону 3 — низкая передача в этой же зоне и т. Д. Упражнение усложняется подключением одного-двух блокирующих (пассивный блок). Здесь уже к упражнениям добавляются индивидуальные тактические действия при второй передаче. Блокирующие моделируют различные ситуации: какая-либо зона не защищена; в одной зоне «слабый» блокирующий и т.д. Расположение блокирующих и нападающих меняется периодически, меняется и зона выхода. Условия усложняются тем, что мячи чаще посылают связующему.

По мере усвоения простых взаимодействий (действия нападающих в своих зонах) переходят к освоению более сложных: с изменением направления выхода (разбега) нападающих к сетке и с окрестным передвижением, а также взаимодействиям при приёме — передачах и передачах в прыжке (откидках). Принцип обучения тот же.

4.7.3. Командным тактическим действиям в нападении

Командные тактические действия в нападении представляют собой взаимодействия всей команды. Нет необходимости доказывать, что успешность командных действий всецело зависит от того, насколько учащиеся освоили технику игры, индивидуальные, и групповые действия в нападении.

Прежде чем приступать к обучению командным действиям, необходимо определить систему, которой будет придерживаться команда в игре. На этом основании выбирают групповые действия, наиболее результативные в данной ситуации.

Навыки взаимодействий игроков в команде воспитываются с помощью подготовительных и подводящих упражнений,

упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований.

Обучение системе игры через игрока передней линии.

Подготовительные и подводящие упражнения.

Команда (шесть учащихся) располагается по зонам площадки. Из зоны 6 противоположной половины площадки бросок набивного мяча через сетку в зону 6, из зоны 6 — в зону 3, из зоны 3 — в зону 4(2), из зоны 4(2) — через сетку. Из зоны 6 мяч бросают поочередно во все зоны; после броска нападающего команда делает переход. То же, но передача волейбольного мяча после подбрасывания его над собой.

Упражнения по технике.

Расстановка игроков та же, что и в предыдущем упражнении, с той лишь разницей, что подача мяча выполняется с места подачи. Прием подачи в зону 3 — передача для атакующего удара по заданию, стоя лицом или спиной к нападающим зон 4, 2. То же, но прием подачи в зону 2, 4.

Упражнения по тактике.

Упражнение то же, только со стороны выполняющего подачу добавляется сначала 1, а затем 2 и 3 блокирующих игрока. Передача для атакующего удара выполняется в зону «слабейшего» блокирующего, который меняет свое местонахождение. То же, но передача против одного блокирующего — средний блокирующий смещается во время приема подачи к кому-либо из крайних, передачу следует направить в ту зону, где остался один блокирующий.

Принцип обучения командным тактическим действиям со второй передачи игрока, выходящего с задней линии, такой же. Направление подач варьируется, выход к сетке связующий осуществляет из 1, 6, 5 зон. При передаче для атакующего удара его главной задачей является переиграть блокирующих, меняя ритм атаки, передвижения нападающих к сетке с изменением направления. По мере овладения атакующим ударом и передачей в прыжке изучают систему нападения с приема-передачи или с откидки, а также вариант передач для атаки игроками задней линии.

4. 8. **Тактическим действиям в защите**

В основе успеха тактических действий в защите лежит высокий уровень развития специальных качеств, совершенное владение техникой приема мяча и блокирования и на этой основе – высокий уровень овладения навыками индивидуальных действий и рационального построения взаимодействий игроков в процессе групповой и командной тактики.

4.8.1. **Индивидуальным тактическим действиям в защите**

Индивидуальную тактику в защите составляют действия без мяча (при выборе места для приема и блокирования) и с мячом (при приеме подачи, а защите, блокировании).

Развитие специальных качеств и формирование технических умений в процессе *подготовительных и подводящих упражнений*.

Воспитанию необходимых для игры в защите качеств способствуют все упражнения на быстроту передвижения с остановками и изменением направления. Кроме того, применяют и типичные для защиты упражнения, например: нападающие подбрасывают мяч над собой, стоя у сетки, и в определенный момент бросают через сетку, стоя на месте или в прыжке. Защитники наблюдают за ними, стремясь не пропустить момент и направление броска.

Нападающие с набивными мячами передвигаются у сетки, выполняют остановки и в прыжке подбрасывают мяч над собой. Блокирующие должны своевременно занять исходное место и положение, прыгнуть на блок так, чтобы ладонями накрыть мяч.

Во время передвижения определенным способом — имитация приема мяча (способы приемов обусловлены сигналом).

Два-три мяча подвешены на разной высоте — для приема снизу двумя руками, сверху, в падении. По сигналу игроки выполняют те или другие приемы (соответственно сигналу).

Нападающие передвигаются у сетки и после остановки имитируют атакующий удар в различных направлениях. Блокирующие должны своевременно выбрать место и в прыжке закрыть блоком определенное направление. Блокирование стоя на подставке.

Воспитание тактических умений в процессе использования *упражнений по технике*.

Прием мяча от верхних подач снизу двумя руками, от нижней прямой—сверху. Подачи чередуют (принимающим способ известен).

В парах: прием мяча от нападающего удара в разных направлениях.

Трое нападающих в зонах 4, 3, 2 на подставках, принимающие — за линией нападения, связующие—в зонах 4, 3, 2. Прием мяча от нападающего удара в зону связующего игрока. После приема защитник становится в конец колонны, а связующий, передав мяч над собой, отправляет его нападающему. То же, но удары выполняют в прыжке с собственного набрасывания. То же, но с передач партнёра. Нападающие чередуют ускоренные удары с медленными (обманными).

В блокировании техника и тактика выступают в неразрывном единстве: техника определяет правильную постановку рук на пути мяча, тактика — в каком месте, в какой момент и в каком направлении будет удар. Примерные упражнения: блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания в определенном направлении. То же, но направление меняется: по ходу, по линии, с переводом. Блокирование атакующих ударов с разных по характеру передач. Блокирование атакующих ударов в двух зонах.

Обучение индивидуальным действиям в защите с помощью *упражнений по тактике*. Прием мяча от подач, разных по силе, направлению, траектории. Задача принимающих игроков заключается в том, чтобы своевременно определить, какое действие (замысел) предпримет подающий. В соответствии с этим они должны правильно выбрать место и способ приема.

Блокирование атакующих ударов в заданном направлении (зона атаки определяется по сигналу). Блокирование атакую-

щих ударов, выполняемых разными способами из одной зоны. Блокирование атакующих ударов, выполняемых из двух зон, двумя блокирующими — ударов из трех зон. Блокирование при групповых тактических взаимодействиях в нападении.

4.8.2. Групповым тактическим действиям в защите

Групповые тактические действия в защите изучаются в следующей последовательности: взаимодействия игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов; взаимодействия игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке); взаимодействия игроков между линиями (при приеме атакующих ударов и на страховке).

Подготовительные и подводящие упражнения.

Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5. Игрок зоны 6 подбрасывает мяч вверх и в сторону (вправо, влево). В зависимости от направления полета мяч ловят игроки зон 1 или 5 и направляют его передачей к сетке. То же, но игроку зоны 6 мяч бросают от сетки.

— Двое учащихся в зонах 2 и 3 блокируют бросок набивного мяча из зоны 4 в зону 4 (мимо блока), где свободный от блока ловит мяч.

У сетки три блокирующих в зонах 4, 3, 2. Нападающие — в зонах 4 и 2. По сигналу нападающие выполняют бросок из зон 4 или 2, блокирование осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3. В соответствии с этим учащиеся зон 4 или 2 ловят мячи.

Два нападающих игрока — в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2, защитник — в зоне 6. По сигналу нападающие выполняют бросок из зоны 4 или 2, блокирование соответственно выполняют учащиеся зон 2 и 3 или 4 и 3. На страховке мячи ловит учащийся зоны 6, который передвигается адекватно зоне атаки.

Упражнения по технике.

Игроки располагаются в зонах 1, 6, 5. От сетки выполняют удар в зону 6, где учащийся принимает мяч, а игроки зон 5 и 1

осуществляют страховку; удар направляют в зону 1 — страхует учащийся зоны 6; в зону — 5 — страхует учащийся зоны 6.

То же, но удары выполняются через сетку с собственного набрасывания; то же, но удары с передач.

Нападающие — в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2. По сигналу нападающие с собственного набрасывания выполняют удар в одной из зон, которую закрывают блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Учащийся, не участвующий в блокировании, выполняет страховку или оттягивается в свободную зону линии нападения и принимает атакующий удар.

То же, но атакующие удары выполняются с передач и варьируются по силе и направлению.

Упражнение то же, но в зоне 6 располагается защитник. При ударе в одной из зон атаки он передвигается ближе к блокирующим и осуществляет страховку. То же, но атакующие удары выполняются по линиям, страховку осуществляют учащиеся зон 5 и 1.

Упражнение по тактике.

Защитники располагаются в зонах 1,6,5 нападающие — в зонах 4, 3, 2. Нападающие выполняют удары или обманы с собственного набрасывания в кого-либо из защитников, который и принимает мяч. Защитник соседней зоны осуществляет страховку принимающего игрока.

То же, но нападающие осуществляют удар с передачи партнеров.

В зонах 4 и 2 — нападающие, в зоне 3 — связующий игрок. В зависимости от зоны атаки, блокируют в зонах 2 и 3 или 4 и 3. Свободный игрок от блока выполняет страховку. Упражнение выполняется поочередно на обеих половинах площадки: нападающие становятся блокирующими и наоборот.

Блокирование и страховка блокирующих в зависимости от принципа защиты игроком зон 6, 1, 5 групповых взаимодействий в нападении.

4.8.3. Командным тактическим действиям в защите

Командные тактические действия в защите включают расположение игроков всей команды при приеме подач и атакующих ударов (уступом вперед и назад).

Расположение игроков определяется, прежде всего, тем, какой системы в данный момент будет придерживаться команда при организации нападающих действий, в каких зонах находятся связующие игроки.

Надежным считается вариант, когда в приеме подачи участвуют два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям. В этих условиях возможны любые действия, особенно при острокомбинационном их построении.

Расположение игроков при приеме атакующих ударов зависит от уровня их подготовленности и особенностей игры команды соперника.

На первом этапе обучения, когда учащиеся не освоили, как следует групповой блок и обманные удары за блок, наиболее слабым местом защиты является середина площадки. Поэтому целесообразно использовать систему расположения «в линию». Это значит, что все три игрока защиты располагаются в одну косую линию, где защитник зоны блока несколько выдвинут вперед, а защитник диагональный — несколько назад. При использовании группового блокирования и хорошем освоении разнообразных атакующих ударов переходят к применению систем защиты «углом вперед» или «углом назад».

Независимо от системы расстановки или защиты можно использовать упражнения в следующей методической последовательности:

1. Команда в составе шести учащихся располагается в определенной расстановке. На противоположной стороне площадки игроки в зоне 6 с набивными мячами. Броски мяча через сетку в разных направлениях и ловля двумя руками снизу. То же, но броски волейбольного мяча и прием снизу. То же, но подачи мяча из-за лицевой линии.

2. Игроки располагаются по определенной системе защиты. Имитация защитных действий по условным сигналам атаки. Например, звуковой сигнал: атака в зоне 4 — команда выполняет установленную систему и после этого осуществляет переход. Следует новый сигнал: атака в зоне 3 и т. д.

3. В зонах 4, 3, 2 — нападающие игроки. По сигналу они поочередно выполняют броски мяча в разных направлениях, команда осуществляет защитные действия по определенной системе. То же, но нападающие выполняют удары с собственного набрасывания и с передач партнеров.

Акцентируется внимание на три вида действий: блокирование, страховку и прием от удара.

4. Защищающаяся команда выполняет подачу с укороченного к сетке расстояния. Подачу принимает игрок зоны 6 противоположной половины площадки и направляет связующему к сетке. Связующий игрок взаимодействует сначала с двумя, а затем с тремя нападающими. Защищающаяся команда противодействует действиям нападающих, применяя ту или иную систему. То же, но команда действует против команды. Поддачи выполняются поочередно, то одной, то другой стороной. Действия защиты уточняются, детализируются.

4.9. Тестовые вопросы для оценки знаний студентов по теме «Методика обучения техники и тактики волейбола»

1. Как называется первый этап начального обучения навыкам волейбола?

- а) ознакомление с разучиваемым приемом
- б) начальное обучение
- в) начальное разучивание
- г) совершенствование разучиваемого приема

2. Как называется второй этап начального обучения навыкам волейбола?

- а) обучение приему в упрощенных условиях
- б) обучение приему в вариативных условиях

- в) обучение приему в ситуационных условиях
- г) обучение приему в динамических условиях

3. Как называется третий этап начального обучения навыкам волейбола?

- А) обучение приему при сопротивлении соперника
- б) обучение приему в усложненных условиях
- в) обучение приему в парах
- г) обучение приему в вариативных условиях

4. Как называется четвертый этап начального обучения навыкам волейбола?

- А) совершенствование приема в ситуационных условиях
- б) совершенствование приема в соревновании
- в) совершенствование приема в составе команды
- г) закрепление приема в игре

5. С какими принципами связана эффективная организация процесса обучения?

- А) с дидактическими принципами
- б) с психологическими принципами
- в) с логическими принципами
- г) с диалектическими принципами

6. В какой последовательности проводится практическое изучение тактических действий волейболиста?

- А) просмотр видеозаписи (схемы), опробование на тренировке, применение на соревнованиях
- б) имитация, упражнения в технике, тактические упражнения
- в) без противника, с пассивным противником, в соревновательной форме
- г) разучивание индивидуальных действий, затем групповых, затем командных

7. Чем обуславливается скорость и способ перемещения волейболиста на площадке?

- А) ловкостью волейболиста
- б) направлением, скоростью и траекторией полета мяча
- в) технико-тактической подготовленностью
- г) игровым опытом

8. Что относится к средствам обучения?

- А) соревновательные и физические упражнения
- б) методика обучения
- в) технико-тактические упражнения
- г) игра

9. Как называется когда тренер применяет меры для устранения недостатков в технике движения у занимающихся?

- А) метод расчлененного обучения
- б) метод объяснения
- в) метод исправления ошибок
- г) метод зеркального показа

10. Какова должна быть интенсивность обучающих упражнений, применяемых на тренировке?

- А) медленная
- б) средняя
- в) максимальная
- г) высокая

Литература:

1. «Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. – 278 b.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.
4. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zahiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. Для учащ. Колл. И акад. Лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. – 277 с.
6. Teri Slemens, Jenny MsDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches жемонныйи.2012.-239s.
7. Pittera.S, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children /Federazione italiana pallovolo.2010.-685s.

V ГЛАВА. ПРАВИЛА ИГРЫ И ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

5.1. Площадка, оборудование, инвентарь, судьи и их обязанности.

Волейбол – командный вид спорта, в котором две команды по шесть человек ведут игру на площадке, разделённой на две части сеткой. Игроки наносят удары по мячу любой частью руки. Цель игры для каждой команды – направлять мяч над сеткой, чтобы он приземлялся на площадке соперника, и предотвращать приземление мяча на своей площадке.

Мяч в игру вводит игрок задней линии, направляя его ударом руки через сетку на площадку соперника. Команда имеет право трижды (не считая касания на блоке) коснуться мяча, чтобы возвратить его на сторону соперника. Игроку не разрешается касаться мяча два раза подряд (кроме случая блокирование и приема мяча от нападающего удара). Мяч остается, в игре до тех пор, пока он не касается площадки, не выйдет за пределы площадки или команда окажется не в состоянии возвратить мяч по правилам на площадку соперника.

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

Общий разбор правил игры, действующих в настоящее время.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасно-

сти для получения травм игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях.

Для официальных соревнований ФИВБ разрешается только деревянное или синтетическое покрытие.

Любое покрытие должно быть предварительно утверждено ФИВБ.

В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета.



Зоны волейбольного поля.

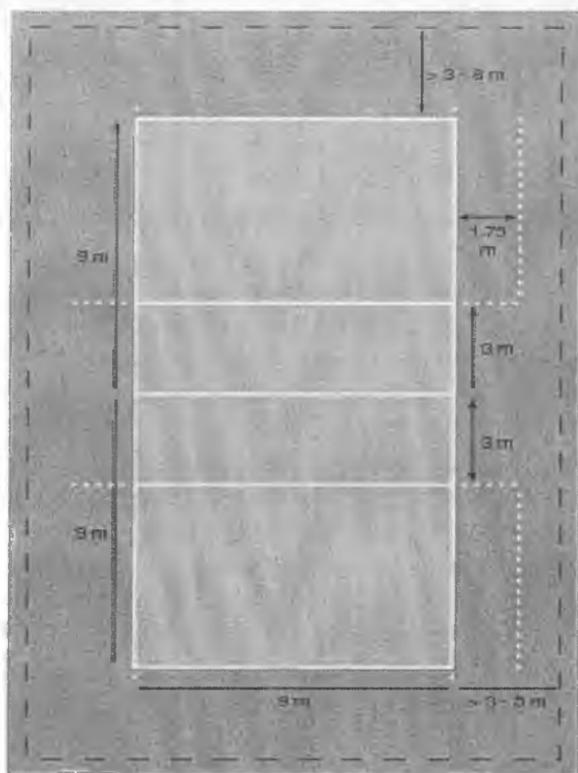
Для официальных соревнований ФИВБ белый цвет линий, является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга.

Линии на площадке. Ширина всех линии 5см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Ограничительные линии. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

Средняя линия. Ось средней линии разделяет игровую площадку на две площадке размером 9х9м. каждая. Эта линия

проведена под сеткой от одной боковой линии до середины другой.

Линия атаки. На каждой площадке линия атаки наносится в 3-х метрах сзади от средней линии и продолжена 5-ю линиями (15см.) с интервалами 5 см. за боковыми линиями. Для официальных соревнований ФИВБ линия атаки продолжена дополнительными прерывистыми линиями от боковых сторон, пятью короткими, 15-сантиметровыми линиями шириной 5см., нанесенными через 20 см., общей длиной 1,75м.



Разметка волейбольного поля.

Зона подачи – это участок шириной 9м. позади каждой лицевой линии.

Она ограничена на бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20см. от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линии. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны.

Зоны замены – это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линии атаки до столика секретаря.

Места разминки. Для официальных соревнований ФИВБ места разминки размером 3х3м. расположены за пределами свободной зоны в углах со стороны скамеек команд.

Температура, не должна быть ниже 10°C. Для официальных соревнований ФИВБ максимальная t не должна быть выше 25°C и минимальная – не ниже 16°C.

Освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс (измеряемое на высоте одного метра от поверхности игрового поля).

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

Для детских соревнований:

11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет	Возраст Пол
220см.	230см.	240см.	243см.	Мальчики
200см.	210см.	220см.	224см.	Девочки

Высота измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаково и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метров состоит из черных ячеек в форме квадрата со стороной 10см.

Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5см. (сложенная вдвое бела парусина, прошитая по всей длине). На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внутри ленты находится гибкий трос для крепления сетки к стойкам и натяжения.

Внизу сетки (без горизонтальной ленты) находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

Две белые ограничительные ленты, прикрепляются вертикально к сетке и располагаются прямо над каждой боковой линией. Их ширина 5см. и длина 1м., и они считаются частью сетки.

Антенна представляется собой гибкий стержень длиной 180см. и диаметром 10мм., сделанный из стекловолокна или подобного ему материала.

Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположенных сторонах сетки.

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80см. и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10см., предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскость перехода.

Стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0м. за боковыми линиями. Высота стоек 2,55м. и желательно, чтобы они были регулируемы.

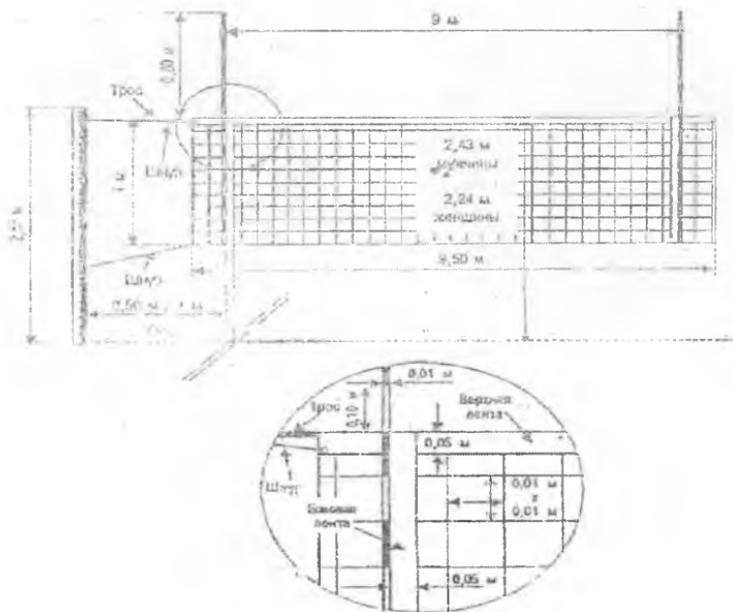
Для официальных соревнований ФИВБ стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 1,0м. за боковыми линиями, если иное не согласовано ФИВБ.

Стойки должны быть круглыми и гладкими, безопасных для игроков или мешающих игре приспособлении. Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

Всё дополнительное оборудование определяется регламентом ФИВБ.

Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобно ей материала.

Его окружность 65-67 см. и вес 260-280гр. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/см².



Волейбольная сетка.

Все мячи, используемые в матче, должны иметь одинаковые стандарты окружности, веса, давления, типа, цвета и т.д.

Официальные соревнования ФИБФ, также как и Национальные чемпионаты и чемпионаты лиг, должны играть мячами, утвержденными ФИБФ, если иное не согласовано ФИБФ.

Использование пяти мячей. Для Мировых и официальных соревнований ФИБФ должны использоваться пять мячей. В этом случае у подавальщиков мячей находятся по одному в каждом углу свободной зоны и по одному позади каждого из судей.

Состав команды. Команда может состоять максимум из 14 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста, одного врача.

Для официальных соревнований ФИБФ врач должен быть заблаговременно аккредитован ФИБФ.



Современные волейбольные мячи.

Один из игроков, является капитан команды и должен быть отмечен в протоколе. Либеро не может быть капитаном.

Не участвующие в игре игроки должны сидеть на скамейке команды или находится в своем месте разминки. Скамейки команд располагаются рядом со столиком секретаря, за пределами свободной зоны.

Перед матчем капитан подписывает протокол и представляет свою команду на жеребьевке.

Во время матча капитан команды действует как игровой капитан, когда он в игре. Когда капитан команды не играет на площадке, тренер или сам капитан назначает другого игрока на площадке, но не Либеро, принять 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 обратиться к судьям.

Спрашивать разрешение применения правил и представлять просьба или вопросы партнеров.

На протяжении матча тренер руководит игрой своей команды, находясь за пределами игровой площадки. Он определяет стартовые составы и расстановки, замены и берет тайм-ауты.

Набор очка, выигрыш партии и матча

Команда набирает очко, при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника, когда команда соперника совершает ошибку. Когда команда соперника получает замечание, разыгрыванием мяча являются игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры.

Партии (кроме решающей-5й) выигрывается командной, которая первый набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка (26-24; 27-25).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

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

Команда, которая без уважительных причин не выходит вовремя на игровую площадку, объявляются не явившейся с тем же результатом 3:0.

Жеребьевка

Перед матчем первый судья проводит жеребьевку по определению первой подачи и сторон площадки в первой партии. Перед решающей партией должна быть проведена новая жеребьевка.

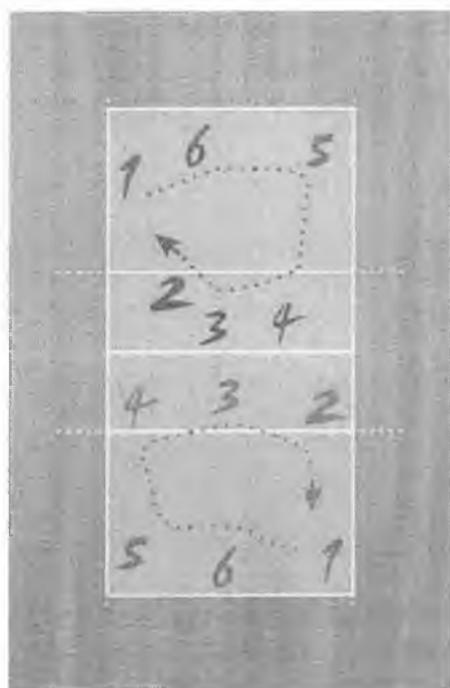
Жеребьевка происходит в присутствии двух капитанов. Победитель жеребьевки выбирает любое: право подавать или принимать подачу, или сторону площадки. Проигравший принимает оставшуюся альтернативу.

Если команды предварительно имели в своем распоряжении игровую площадку, то каждая команда будет иметь 3-минутную разминку на сетке перед матчем, если нет, то каждая команда будет иметь 5-минутную разминку на сетке. Если оба капитана согласны проводить разминку на сетке вместе, то команды могут разминаться 6 или 10 минут.

Расстановка команды

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

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



Позиции игроков на площадке

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 4-3-2, другие три игрока являются игроками задней линии 5-6-1.

Каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.

Положение игроков определяются и контролируются в соответствии с расположением их стоп, контактирующих с поверхностью площадки, по крайней мере, часть стопы каждого игрока передней линии должна быть ближе к средней линии, чем стопы соответствующего игрока задней линии. После подачи

мяча игроки, могут перемещаться повсюду и занимать любое место на своей площадке и в свободной зоне.

Команда совершает позиционную ошибку если любой игрок не находится в своей правильной позиции в момент удара по мячу подающим.

Порядок перехода, определенный начальной расстановкой команды и контролируемый порядком подачи и позициями игроков, сохраняется всю партию, когда принимающая команда получает право подавать, её 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.

Замена – это акт, при котором игрок, после того как секретарь сделал запись, вступает в игру на место другого игрока, который должен покинуть площадку (кроме Либеро). Замена требует разрешения судьи.

В каждой партии команде разрешено 6 замен. Одновременно могут быть замены один или более игроков. Игрок начальной расстановки может выйти из игры и возвращаться, но только один раз в партии и только на позицию заменившего его игрока.

Исключительная замена означает, что любой игрок (кроме Либеро) не находившийся в момент травмы на площадке, может заменить травмированного игрока. Заменённому, травмированному игроку не разрешается вернуться в игру. Исключительная замена ни при каком случае не может считаться как обычная замена.

Состояние игры. 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.

Мяч считается «за» когда часть мяча, которая касается пола, находится полностью за ограничительными линиями. Когда мяч касается предмета за пределами площадки, потолка или не участвующего в игре человека, если касается антенны, шнуров, стоек или сетки за пределами боковых лент. Когда он пересекает вертикальную плоскость сетки целиком и частично находясь за пределами плоскости перехода.

Игра мячом. Каждая команда должна играть в пределах ее собственного игрового поля и пространства. Мяч может быть возвращен в игру из-за пределов свободной зоны.

Команде дано право максимум на 3 удара (и дополнение к блокированию) для возвращения мяча. Если использовано более 3 ударов, команда совершает ошибку «четыре удара». Ударами команды считаются не только преднамеренные удары игроков, но такие, не умышленные соприкосновения с мячом.

Последовательные касания. Игрок не может ударить мяч два раза подряд.

Одновременные касания

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.

Мяч, пересекающий сетку. Мяч, посланный на площадку соперника, должен пройти над сеткой в пределах плоскости перехода.

Плоскость перехода – это часть вертикальной плоскости сетки, ограниченная следующим образом: снизу – верхним краем сетки; по бокам – антеннами и их воображаемым продолжением; сверху – потолком.

Мяч при переходе через сетку может касаться её. Перенос рук через сетку разрешаться, при блокировании, блокирующий может касаться мяча по другую сторону сетки, при условии, что он не мешает игре соперника, до или вовремя нападающего удара последнего.

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

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.

Выполнение подачи

Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он будет подброшен и выпущен с руки. Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи.

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

После удара подающий игрок может входить или приземляется за пределами зоны подачи или на игровой площадке.

Падающий должен нанести удар по мячу в течении 8 секунд после свистка первого судьи на подачу.

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

Ошибки при подаче.

Следующие ошибки приводят к переходу подачи, даже если соперник находился в неправильной расстановке. Падающий нарушает очередность подачи; не выполняет подачу правильно.

Атакующий удар.

Все действия, в результате которых мяч направляется на сторону соперника, исключая подачу и блок, считаются атакующими ударами. Как разновидность атакующего удара разрешается обман, при условии, что мяч не брошен и нет длительного сопровождения мяча рукой.

Атакующий удар завершается в момент, когда мяч полностью пересекает вертикальную плоскость сетки или касается игрока соперника.

Ограничения при атакующем ударе.

Игрок передней линии может выполнять атакующий удар любой высоте, 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; при прыжке стопа (стопы) игрока не должны ни касаться, не переходить за линию атаки.

После удара игрок может приземляться в пределах передней зоны.

Игрок задней линии может, также завершить атакующий удар из передней зоны, если в момент касания часть мяча находится ниже верхнего края сетки.

Игроку не разрешается 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».

Игрок задней линии завершает атакующий удар из передней зоны и в момент удара мяч находится полностью над верхним краем сетки.

Игрок завершает атакующий удар сразу с подачи соперника, когда мяч находится в передней зоне и полностью над верхним краем сетки.

Также, если «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 – 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

Попытка блока – это действие по блокированию без касания мяча состоявшийся блок. Блок считается состоявшимся, всякий раз, когда мяч задевает блокирующим.

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

Касание мяча при блокировании.

Последовательные (быстрые и продолжительные) касания могут происходить у одного или более блокирующих при условии, что эти касания сделаны во время одного действия. При блокировании игрок может переносить кисти и руки на ту сторону сетки, при условии, что это действие не мешает игре соперника. Так, не разрешено касаться мяча на стороне соперника раньше, чем выполняется атакующий удар соперника.

Касание на блоке не считается за касание команды. Следовательно, после касания на блоке команде представляется три касания для возвращения мяча. Первое касание после блока может быть выполнено любым игроком, включая игрока, который касался мяча на блоке. Блокировать подачу соперника запрещено.

Перерыв и задержки

Обычными перерывами в игре являются тайм-аут и замены игроков. Каждой команде дано право максимум на два тайм-аута и на шесть замен игроков в каждой партии.

Перерывы могут быть запрошены тренером или игровым капитаном и только ими. Запрос осуществляется соответствующим жестом, когда мяч находится вне игры и до свистка на подачу.

Запрос замены до начала партии разрешается. Это замена фиксируется как обычная замена в этой партии.

Запрос одного или двух тайм-аутов и один запрос замены игрока любой команды могут следовать один за другим, без необходимости возобновить игру.

Все тайм-ауты, которые запрашиваются, длятся 30 сек. Для официальных соревнований ФИВБ в 1-4 партиях есть два дополнительных перерыва по 60 секунд «Технических Тайм - Аута», которые применяются автоматически, когда лидирующая команда набирает 8 и 16 очков.

В решающей (5й) партии нет «Технических Тайм - Аутов» и каждой командой могут быть запрошены два обычных 30 сек. тайм-аутов.

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

Замена игрока.

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

В момент запроса замены заменяющий игрок должен быть готов к ней и находится рядом с зоной замены. Если эти требования не выполнены, замена не предоставляется. А команда подвергается санкции за задержку игры.

Для официальных соревнований ФИВБ используется специальные пронумерованные таблички для облегчения процедуры замен.

Если тренер намерен сделать более одной замены, он должен показать количество замен во время их запроса. В этом случае замены должны быть сделаны последовательно, одна пара игроков за другой.

Перерыв и смена площадок

Все перерывы между партиями продолжаются 3 минуты. В течении этого времени происходит смена площадок и запись расстановки в протокол.

По просьбе организаторов перерыв между 2й и 3й, партиями может быть увеличен компетентным лицом до 10 минут. После каждой партии команды меняются площадками, за исключением решающей партии.

В решающий партии, по достижении одной командой 8 очков, команды без задержки меняются площадками и расстановка игроков остается прежней.

Если смена сторон не была выполнена в момент, когда лидирующая команда набрала 8 очков, то она должна быть произведена сразу после выявленной этой погрешности.

Счет, достигнутый по времени смены сторон площадки остается прежним.

Игрок «Либеро».

Каждая команда имеет право назначить кроме 12 игроков двух защитников игроков «Либеро». Перевод слова, означает «свободный».

«Либеро» должен быть записан в протокол перед матчем в специальной колонне, отведенной для этого. Его номер должен быть также записан в карточку расстановки на 1-ю партию.

«Либеро» не может быть ни капитаном команды, ни игровым капитаном.

«Либеро» должен носить форму (или специальную накидку (нагрудники) для перерегистрированного «Либеро»), у которого, как минимум, футболка должна быть контрастна по цвету с другими, футболками членов команды. Форма может иметь другой дизайн, но должна быть пронумерована аналогично форме других членов команды.

«Либеро» разрешается заменять любого игрока на задней линии. Он ограничен играть, как игрок задней линии и ему не разрешается выполнять атакующей удара с любого места (включая и игровую площадку и свободную зону), если в момент касания мяч находился полностью выше верхнего края сетки. Он не может подавать, блокировать или пытаться блокировать.

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

Замещения «Либеро» не считаются как обычные замены. Их

число не ограничена, но между двумя из них должен быть проведен розыгрыш мяча.

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

Замещения могут иметь место перед свистком на подачу, в начале каждой партии после проверки 2-м судьей стартовой расстановки, или пока мяч находится вне игры.

Замещение, совершенное после свистка на подачу, но перед подающим ударом, не должно отменяться, но должно явиться предметом устного предупреждения после окончания розыгрыша мяча.

Последующие аналогичные замещений должны быть предметом наказания за задержку.

«Либеро» и замещаемый игрок может выходить или покидать площадку только через боковую линию перед скамейкой его команды между линией зоны атаки и лицевой линией.

В случае травмы зарегистрированного «Либеро», с предварительного разрешения первого судьи, тренер может перерегистрировать нового «Либеро» на одного из игроков, который в момент перерегистрации не находился на площадке.

Травмированный «Либеро» не может вновь войти в игру до конца матча.

Неправильное поведение и санкции за него

Поступки незначительного неправильного поведения не являются предметом для наказания (санкций). Обязанность первого судьи – предупреждение для команды через игрового капитана.

Это предупреждение не является наказанием и не имеет немедленных последствий. Оно не записывается в протокол.

Неправильное поведение, приводящее к санкциям.

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

Грубое поведение: действие вопреки хорошему тону или нормам морали, выражение презрения;

Оскорбительное поведение: клеветническое или оскорбительные слова или жесты;

Агрессия (нападение): физическое нападение или намеренные агрессивные действия (не спортивное поведение).

Шкала санкций

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

Замечание

Первого грубое поведение в матче любого члена команды наказывается очком и подачей соперника.

Удаление

Член команды, на которого наложена санкция – удаление, не должен играть до конца партии и должен быть заменён в соответствии с правилами.

Удаленный тренер теряет право вмешиваться в игру до конца партии и должен остаться сидеть на месте для удалённых.

Первое оскорбительное поведение, члена команды наказывается удалением без других последствий.

Второе грубое поведение в этом же матче тем же, членом команды наказывается удалением без других последствий.

Карточки для санкций

 A stylized illustration of a referee in a grey long-sleeved shirt, holding a yellow card in their right hand, raised to shoulder height.	<p>Предупреждение за неправильное поведение:</p> <p>Показать жёлтую карточку для предупреждения.</p>
 A stylized illustration of a referee in a grey long-sleeved shirt, holding a red card in their right hand, raised to shoulder height.	<p>Замечание за неправильное поведение:</p> <p>Показать красную карточку для замечания и дать очко сопернику.</p>
 A stylized illustration of a referee in a grey long-sleeved shirt, holding both a red card and a yellow card in their right hand, raised to shoulder height.	<p>Удаление:</p> <p>Показать обе карточки вместе для удаления.</p>
 A stylized illustration of a referee in a grey long-sleeved shirt, holding a red card in their right hand and a yellow card in their left hand, both raised to shoulder height.	<p>Дисквалификация:</p> <p>Показать красную и жёлтую карточки раздельно для дисквалификации.</p>

Судейская бригада

Состав бригады состоит: первый судья, второй судья, секретарь, четыре (два) судьи на линии.

Для официальных соревнований ФИВБ обязателен ассистент секретаря.

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.

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

Немедленно после свистка судьи об окончании розыгрыша, он должен показать официальными жестами.

А) команду, которая должна подавать

Б) характер ошибки

В) игрока, совершившего ошибку, (если необходимо);

Второй должен следовать за 1м-судьей, повторяя показ.

Если ошибка определяется 2м-судьей, он показывает:

А) характер ошибки,

Б) игрока, совершившего ошибку, (если необходимо);

В) команду, которая должна подавать, следуя за показом 1го-судьи.

В этот случай, первый судья не показывает характер ошибки и игрока, совершившего ошибку, только показ команды, которая должна, подавать.

В случае обоюдной ошибки оба судьи показывают:

А) характер ошибки,

Б) игроков, совершивших ошибку (если необходимо),

С) команду, которая должна подавать, как указал 1-й судья.

Первый судья выполняет свои обязанности сидев или стоя

на судейской вышке, расположенной у одного и концов сетки. Его уровень глаз должен быть около 50 см над сеткой.

Он руководит матчем от начала до конца. Он руководит всей судейской бригадой и участниками команд. Во время матча его решения являются окончательными. Он имеет право отменять решения других членов судейской бригады, если считает, что они ошибочны.

Он может, даже, заменить члена судейской бригады, который не выполняет правильно свои обязанности.

Перед матчем первый судья, проверяем состояние игрового поля, мячи и другое оборудование.

Проводит жеребьевку с капитанами команд, контролирует разминку команд.

Во время матча только первый судья имеет право: предупредить команды налагать санкции за неправильное поведение и задержки игры. Принимать решение об ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон; ошибках в игре мячом; ошибках над сеткой и у ее верхней части: атакующий удар игроков задней линии или «Либеро»; атакующий удар, производимый игроком по мячу, направленному «Либеро» пальцами сверху их своей передней зоны; пересечении мячом плоскости под сеткой.

По окончании матча он проверяет протокол и подписывает его.

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

Он 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.

Второй судья разрешает перерывы контролирует их продолжительность и отклоняет неправильные запросы.

Также, контролирует количество тайм-аутов и замен, использованных каждой командой, и сообщает первом судье и тренеру,

имеющему к этому отношение, о втором тайм-ауте и о 5-й и 6-й заменах соответственно.

В начале каждой партии, после смены сторон площадки в решающей партии и при необходимости, он проверяет соответствие действительных позиций игроков на площадках с записью в карточках расстановки.

Секретарь выполняет свои обязанности сидя за столиком секретаря на противоположенной сторон от первого судьи, лицом к нему.

Он ведет протокол в соответствии с правилами, взаимодействия со вторым судьей.

Перед матчем и партий, секретарь, записывает в протокол данные о матче и командах в соответствии с процедурой заполнения протокола и собирает подписи капитанов и тренеров.

Также записывает все санкции, записывает все другие события игры по указанию второго судьи, в т.и. Исключительные замены, время для восстановления, продолжительные перерывы, внешнюю помеху и т.д.

В конце матча секретарь: записывает окончательный результат, подписывает протокол и собирает подписи капитанов команд и затем судей.

Судьи на линии

Если используется только двое судей на линии, 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 его стороне.

Для официальных соревнований ФИВБ наличие 4х судей на линии обязательно. Они стоят в свободной зоне в 1-3 м от каждого угла площадки на воображаемом продолжении линии, которую они контролируют.

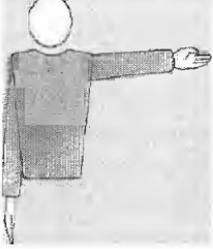
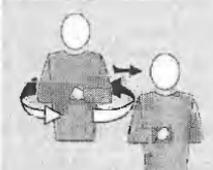
Судьи на линии выполняют свои обязанности при помощи флага сигнализируя: мяч «в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около контролируемой ими линии касание мяча,

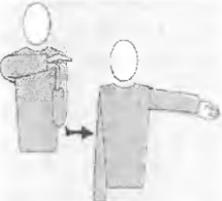
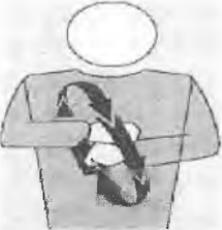
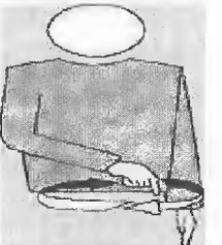
ушедшего «за» от команды, принимающей мяч, мяч касается антенн, мяч после подачи пересекает сетку за пределами плоскости перехода и т.д.

По просьбе первого судьи линейный должен повторить свой сигнал.

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 выразила просьбу.

	<p>РАЗРЕШЕНИЕ ПОДАВАТЬ.</p> <p>Движением руки показать направление подачи.</p>
	<p>ПОДАЮЩАЯ КОМАНДА.</p> <p>Вытянуть руку в сторону команды, которая должна подавать.</p>
	<p>СМЕНА ПЛОЩАДОК.</p> <p>Поднять предплечья спереди и сзади и повернуть их вокруг корпуса.</p>

	<p>ТАЙМ-АУТ. Расположить ладонь одной руки над пальцами другой, удерживаемой вертикально (в форме Т), и затем указать запрашивающую команду.</p>
	<p>ЗАМЕНА. Круговое движение предплечьями вокруг друг друга.</p>
	<p>КОНЕЦ ПАРТИИ (ИЛИ МАТЧА). Скрестить предплечья с открытыми кистями перед грудью.</p>
	<p>ЗАДЕРЖКА ВРЕМЕНИ ПРИ ПОДАЧЕ. Поднять восемь разведенных пальцев.</p>
	<p>ПОЗИЦИОННАЯ ОШИБКА ИЛИ ОШИБКА ПРИ ПЕРЕХОДЕ. Совершить круговое движение указательным пальцем.</p>

	<p>МЯЧ В ПЛОЩАДКЕ.</p> <p>Указать рукой и пальцами в направлении пола.</p>
	<p>МЯЧ « ЗА ».</p> <p>Поднять вертикально предплечья с открытыми ладонями, обращёнными к корпусу.</p>
	<p>ЗАХВАТ.</p> <p>Медленно поднять предплечье с обращённой вверх ладонью.</p>
	<p>ДВОЙНОЕ КАСАНИЕ.</p> <p>Поднять два разведённых пальца.</p>



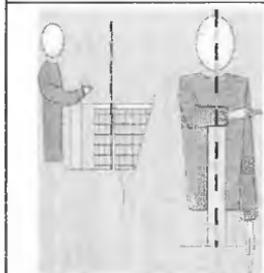
ЧЕТЫРЕ УДАРА.

Поднять четыре разведённых пальца.



КАСАНИЕ СЕТКИ ИГРОКОМ.

Указать соответствующую сторону сетки соответствующей рукой.



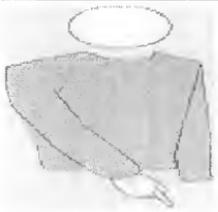
КАСАНИЕ ПО ДРУГУЮ СТОРОНУ СЕТКИ (ЧУЖОЙ МЯЧ).

Расположить руку над сеткой ладонью вниз.



ОШИБКА ПРИ АТАКУЮЩЕМ УДАРЕ.

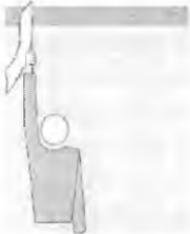
Сделать движение вниз предплечьем с открытой кистью.

	<p>ПЕРЕХОД НА ПЛОЩАДКУ СОПЕРНИКА.</p> <p>Указать на среднюю линию или на соответствующую линию.</p>
	<p>ОБОЮДНАЯ ОШИБКА ИЛИ ПЕРЕИГРОВКА (СПОРНЫЙ МЯЧ).</p> <p>Поднять оба больших пальца вертикально.</p>

ОФИЦИАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ ФЛАГОМ ЛИНЕЙНЫХ СУДЕЙ

Судьи на линии должны показывать официальными сигналами флагом характер ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

	<p>МЯЧ В ПЛОЩАДКЕ.</p> <p>Указать флагом вниз.</p>
--	---

	<p>МЯЧ «ЗА».</p> <p>Поднять флаг вертикально.</p>
	<p>КАСАНИЕ МЯЧА.</p> <p>Поднять флаг и коснуться его вершины ладонью свободной руки.</p>
	<p>ОШИБКИ ПЕРЕХОДА НА ПЛОЩАДКЕ, КАСАНИЕ МЯЧА ПОСТОРОННЕГО ПРЕДМЕТА ИЛИ ЗАСТУП ИГРОКА ПРИ ПОДАЧЕ.</p> <p>Махать флагом над головой и указывать на игрока.</p>
	<p>НЕВОЗМОЖНОСТЬ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ.</p> <p>Поднять и скрестить оба предплечья перед грудью.</p>

Деятельность судейских коллегий по руководству судьями по волейболу

На организаторов (или организации, ответственные за проведение) соревнований и судейскую коллегию возлагается ор-

ганизация и проведение соревнований в соответствии с «Положением о соревнованиях», «Регламентов» и «Официальными правилами волейбола».

Количественный и качественный состав судейской коллегий, как правило, зависят от масштаба и программы соревнований.

Судейская коллегия соревнований по волейболу

Для проведения соревнований по волейболу, в состав судейской коллегии, как правило, входят: главная судейская коллегия (ГСК), судейские бригады для судейства матчей соревнований (судьи), судьи – информаторы (дикторы), операторы табло (счетчики очков), врач, подавальщики пола, комендант соревнований с соответствующей технической службой.

Главная судейская коллегия (ГСК) руководит всем составом судейской коллегии. В нее входят: главный судья (ГС), заместители главного судьи (ЗГС), которых может быть (при необходимости) и несколько, главный секретарь (Гсек.).

ГС, как правило, назначается из высококвалифицированных и авторитетных судей, прошедших соответствующую подготовку. Возглавляет и осуществляет руководство соревнованиями, отвечает за правильность оборудования мест соревнований, проводит заседания судейской коллегии перед началом и по окончании соревнований, а также в других случаях, когда считает это необходимым, допускает, или отстраняет от соревнований участников или судей соревнований. Назначает судей соревнования для судейства матчей, следит за ходом соревнований, оценивает квалификацию каждого судьи соревнований, работу всего состава судейской коллегии, следит за дисциплиной участников и судей соревнований вне матчей, заботиться о том, чтобы ход соревнования освещался в прессе, по радио и телевидения и контролирует рекламу, представленную на соревнованиях в организацию, ответственную за организацию и ход соревнований, подписывает возложенное на него сметные документы, организует и контролирует работу врача (на правах заместителя ГС) соревнования.

Как видим, перечень вопросов входящих в круг обязанностей ГС, чрезвычайно обширен и разнообразен.

Главный судья (а это, как правило, только высококвалифицированные судьи с многолетней практикой судейства) обязан не только разбираться в правилах соревнований и уметь применять их на практике, но и быть грамотным руководителем, пользующимся авторитетом у всех участников соревнований.

В современных экономических условиях, ГС должен разбираться в вопросах финансирования соревнований и строить свою работу таким образом, чтобы соревнования приносили доход проводящей стороне. А доход связан с посещением, по возможности, большего числа зрителей.

ЗГС как правило, назначаются из судей местной судейской коллегии, которые начинают работу с этапа подготовки соревнований (мест проведения, оборудования, организации встречи, приемки и размещения всех участников и судей соревнований, подбору судей соревнований из местной коллегии судей, подготовке необходимых сметных документов, опробованиями командами залов соревнований и др.), он (они) подчиняется ГС и руководит отведенным ему участком работы, в отсутствие ГС он (один из них) должен исполнять его обязанности и в это время он пользуется правами ГС, контролирует своевременный приход судей на судейство матчей и строгое начало матчей по установленному расписанию, организует и контролирует работу подавальщиков мячей, вытиральщиков полов и коменданта соревнований.

Гсек, как правило, назначается из судей местной коллегии, обладающий данными к работе с документацией, подчиняется главному судье соревнований, отвечает за подготовку и оформление всей документации, принимает и проверяет заявки (именные технические), лицензии, проводит (при необходимости) жеребьевку для составления расписания игр, ведет протоколы заседания ГСК, проверяет лично правильность ведения каждого протокола матча секретарями.

Обязанности судей по волейболу

При рассмотрении вопросов методики и техники судейства арбитрам необходимо разъяснять, что судейство волейбольных соревнований – это работа, которая должна помочь тренерам и игрокам увидеть результаты своего труда, затраченного на тренировки. Но эта работа напрямую влияет на качество подготовки волейболистов. Поэтому, эта работа должна выполняться с высокой мерой серьезности и ответственности за доверенное дело.

Только всесторонне подготовленные высококвалифицированные и регулярно судящие соревнования судьи, могут претендовать на то, что они по достоинству смогут справиться с этой главной своей миссией. Такие судьи должны быть всегда выше игроков по восприятию игры, правильно оценивать сложнейшие ситуации, держать своим авторитетом игроков и тренеров в рамках, предъявляемых к ним правил, брать на себя ответственность за решения в пределах правил интересных игровых моментов, что делает игру более зрелищной, доставляет истинное удовольствие и игрокам, и зрителям, и, конечно, является хорошей пропагандой волейбола.

Поэтому судье важно разобраться в правилах игры, комментариях к ним и понять, что стоит за каждым их пунктом. Принципиально необходимым для становления судьи и его дальнейшего роста является практическое судейство соревнований различных уровней и исполнения различных судейских обязанностей.

И тренеры, и игроки, и судьи должны вместе заботиться о повышении уровня игры, и отвечать тем требованиям, которые предъявляют к ним зрители, сохранить интерес и привлекательность игры.

Но, в практике волейбола, все еще встречаются случаи, когда сами игроки, да и тренеры ведут себя вызывающе не только друг к другу, соперникам, к зрителям, но и к судьям, что, безусловно, не на пользу волейбола. В их восприятии судья – не более чем прислуга, обслуживающая разнузданных небожите-

лей. Следует решительно искоренять сознание всей этой конфронтационной психологии, так как ее во многом объясняются иногда встречающиеся и «результативные судейские ошибки». Судьи не должны оставлять «в тени» не один факт давления на них, вплоть до доведения этих фактов сведению спортивной общественности и любителей волейбола.

В свою очередь, случается и такое, что в ходе матча команды испытывают тяжелый пресс безграмотного, а иногда и преднамеренного давления со стороны арбитров, вносящих в действие игроков (в их моральное состояние) неуравновешенность, чувство бесполезности играть хорошо. Эти действия со стороны, таких судей просто должны быть недопустимы. Судьи, если они низкой квалификации, следует сначала учить, а затем уже доверять им судейство соревнований, но если они допускают преднамеренные действия, их надо наказывать вплоть до лишения права судейства соревнований. Иногда некоторые судья, без чувства внутренней критики, берут на вооружение (как правило, для прикрытия своих недостатков), тезис: «не ошибается лишь тот, кто не судит», - считая, что повышение квалификации мастерства в судействе не их удел, и судят они по своим «сермяжным» критериям. Конечно, такой подход к своей самооценке судьям недопустим, и он должен изживаться. Важно, чтобы судьи сохраняли в себе чувство внутренней критики, создавали сильные и слабые стороны в своей судейской работе. Именно оно, это чувство подсказывает каждому судье направление по совершенствованию квалификации и достижению высокого мастерства в практическом судействе соревнований. И только всесторонне подготовленный высококвалифицированный, обладающий волейбольной эрудицией судья может успешно действовать и умело применять свои знания в любой игровой ситуации, обладать необходимой скоростной реакцией, преодолевать физические и нервно-психические напряжения. Конечно, личные качества арбитра не остаются в стороне, а в прямую должны служить его росту как спортивного судьи. Здесь участвуют выдержка и устойчивая психика, позволяющие судить в спокойной манере, быть собранным и внимательным на про-

тяжении всего матча, умело расслабляться в паузах игры, применять жесткую жестикуляцию, давать уверенные пояснения принятых решений (особенно в сложных игровых ситуациях), твердый характер (при своевременном предъявлении соответствующих мер воздействия затей или иные нарушения), солидность, тактичность, элегантность, моральные принципы и этические нормы поведения, и многое другое.

По мере накопления судейского опыта такие арбитры выдержат на протяжении матча правильную единую линию судейства – однообразность оценок одинаковых игровых ситуаций и принимаемые, в этой связи, только справедливые решения. У таких судей практически не бывает сомнительных свистков. И если, как говорят, «самого судью не видно», если он не позирует, дескать, какой я, это как раз то, что нужно волейболу. В противном случае, прежде всего судья сам является причиной возникающих сложностей в судействе.

Для проведения волейбольного матча, в основном, в состав, как принято называть, судейской бригадой, согласно «официальных правил волейбола» входит первый и второй судьи, судья-секретарь, четыре (два) судьи на линии.

Кроме них с бригадой в тесном контакте работают судья-информатор (диктор), оператор табло (счетчик очков), подавальщики мячей (до 6 человек), вытиральщики площадки (до 8 человек).

В зависимости от ранга соревнований (от низовых коллективов до международных) количественно общий состав лиц, задействованных для проведения одного матча, может меняться. Например, в низовом коллективе матч судить может даже и один (первый) судья с секретарем. Конечно, матчи соревнований более высоких рангов должны проводиться максимально возможным составом задействованных для этого лиц.

Так как в «официальных правилах волейбола» обязанности каждого судьи раскрыты достаточно подробно и при их изучении они дополнительно разъясняются (с целью четкого усвоения и правильного применения) арбитром (вплоть до приведения примеров из практики судейства), то в учебном

материале настоящих рекомендаций мы сочли необходимым, в основном, изложить рекомендации, которые зачастую исчезают из поля зрения судей, но невыполнение которых может повлиять на их работу.

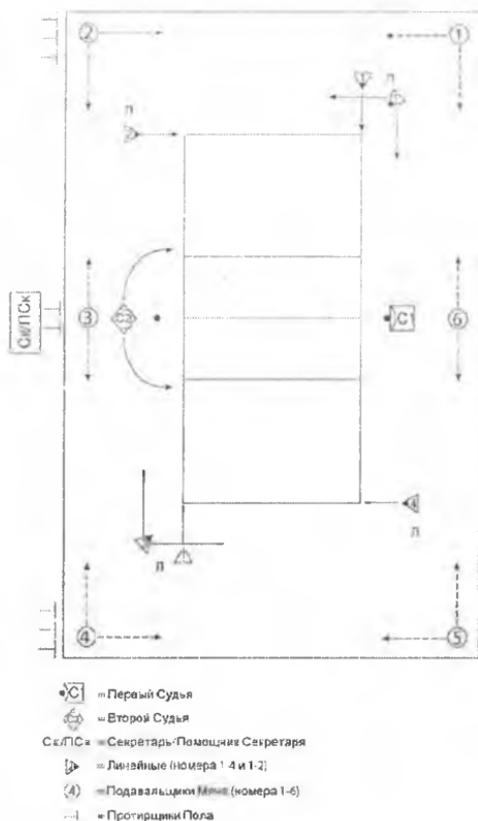
Во-первых, каждый судья при подготовке к участию в судействе соревнований должен изучить в полном объеме «Официальные правила волейбола» со всеми изменениями, дополнениями и комментариями по их применению. Он должен безусловно знать их. Изучать следует и приложения (схемы), данные в «Официальных правилах волейбола». Рекомендуем также пользоваться имеющимися методическими пособиями, постоянно следить за спортивной прессой, освещающей волейбол. Конечно, судья должен знать и «положение» о соревнованиях, и «Регламент», в которых излагаются те или иные специфические указания судьям. Следует отработать необходимую правильную жестикуляцию (тренироваться можно и перед зеркалом) и терминологию. Каждому судье надо уметь вести протокол матча, что позволит замечать ошибки при проверке протокола.

Напоминаем, что судья должен готовить себя к работе с требованием, чтобы все его движения в ходе судейства (фиксация ошибок, жестикуляция, перемещения и т.д.) были своевременными, естественными (без вычурности и карикатуризма), не суетливыми. Общение с командами, другими судьями, подавальщиками мячей, вытиральщиками площадки следует вести спокойным, ровным тоном, четким и ясным языком. Судья должен постоянно судить различные – тренировочные, товарищеские и т.д. игры и, таким образом, готовить себя к судейской работе.

Во-вторых, важным фактором в подготовке судьи к судейству соревнований является его физическая и морально-психологическая подготовленность. Современный волейбол требует от судьи выносливости. Волевой собранности и выдержки. Он должен быть подтянутым, регулярно заниматься физкультурой и даже спортом, желательно и самому играть в волейбол.

В-третьих, судье следует готовить себя и к роли воспитателя. Он должен быть образцом дисциплины для всех участников со-

реванований и, конечно, судья должен сам не допускать нарушений спортивного режима, да и других нарушений, - он должен быть требовательным к себе.



Расположение судейской бригады и их помощников.

Судья должен осознать, что его поведение не ускользает от пристального внимания тренеров и игроков, что формирует у них отношение к нему (а главное – доверие к его судейству). Судьям следует беречь свою честь и авторитет самим. Тогда

судья ответственно с моральным достоинством сможет воспитывать в игроках дисциплинированность, скромность, чувство уважения ко всем участникам соревнований и зрителям.

В-четвертых, судья должен подготовить судейскую форму, не забыть о комплекте карточек (желтая и красная по 1 шт.), о свистке (желательно иметь всегда 2 шт. разных тонов). Судья должен быть опрятным как на спортивной арене, так и за ее пределами.

В-пятых, для судей, включенных на судейство соревнований установлены требования: пройти семинар и получить лицензию на право судейства, при получении назначений на судейство без задержки подтвердить в Федерацию волейбола о получении вызовам и готовности (неготовности) выехать к месту соревнований, заранее сообщить в организацию, проводящую соревнования, о дне своего приезда и предполагаемой дате уезда, уточнив вид транспорта, прибыть к месту соревнований в срок, обеспечивающий обязательное участие в первом заседании ГСК.

Кроме того, судья должен выполнить указания ГСК, которые могут последовать накануне или в момент прихода его на судейство конкретного матча. Прибывать на судейство конкретного матча судьям следует так, чтобы за 45-40 минут до его начала быть готовым в судейской форме выйти на спортивную арену и своевременно приступить к исполнению обязанностей во временных рамках «Международного игрового протокола».

Обязанности первого судьи

Работа первого судьи в день матча начинается с прибытием его на место соревнований (без опозданий), по прибытии представиться главному судье, переодеться в судейскую форму, проверить наличие свистка (2 шт.) и судейских карточек.

После выхода на игровое поле следует: познакомиться и побеседовать со всеми судьями бригады (если этого не сделано до выхода), информатором, оператором табло, подавальщиками мячей, выгиральщиками площадки, обсудить с ними порядок взаимодействия в ходе матча, уточнить места нахождения дополнительного оборудования (измерительная высота сетки, шаблона для измерения длины окружности мяча, измерителя дав-

ления внутри мяча, весов, подставки для мячей, компрессорнасоса для накаливания мячей, кассы с трафаретами номеров для замен с 1 по 18, предохранительных покрышек на стойки и судейской вышки), проверить готовность к работе секретаря матча и оговорить с ним порядок взаимодействия. Следует проверить правильность установки мест команд, вытиральщиков и состояние судейской вышки, которая должна быть травмобезопасной и надежно укрепленной. Убедиться в присутствии на арене врача соревнований.

С момента наступления времени начала действия по «Международному игровому протоколу», первый судья приступает к исполнению своих обязанностей в соответствии с его требованиями. При этом рекомендуется в ряде действий придерживаться порядка:

1) вместе со вторым судьей проверьте игровые мячи (5 шт., из которых 2 шт. запасные), которые должны быть только того товарного знака и типа, как это оговорено в Положении о соревновании. Если это не соблюдается, то первый судья вправе не начинать матч до разрешения вопроса;

2) после получения подающим игроком мяча убедиться в готовности команд и без задержки дать свисток, разрешающий подачу. До полного завершения подачи (после свистка на ее разрешение) первый судья не должен разрешать удовлетворение каких-либо просьб команд (замен, перерывов и т.д.);

3) в ходе матча не выпускайте из поля зрения других судей бригады (особенно второго судью и судей на линии). Реагируйте на их сигналы, а если Вам не хватило времени четко понять их, то просите повторить эти сигналы, и только после уяснения их принимайте решение;

4) давайте свисток на подачу только тогда, когда Вы поняли, что всем судьям бригады хватило времени для окончательного выполнения своих действий после свистка на остановку игры;

5) когда решается вопрос, был ли мяч «в поле» или «за», следует, прежде всего, обратить внимание на сигналы того судьи на линии, на которого возложена ответственность по дан-

ной линии, т.е. линии, которая ближе всего к месту приземления мяча;

6) в ходе розыгрыша мяча не допускайте умышленное касание сетки, обращая внимание игроков и капитана на недопустимость подобных действий;

7) не прерывайте игру, когда мяч полностью пересек вертикальную плоскость сетки за пределами антенн, т. к. игрокам команды, направившей данный мяч, разрешено возвращать его назад (на свою сторону площадки) в пределах данного свободного пространства (за соответствующей антенной), если до этого было совершено не три удара, и при этом игроки соперника не должны мешать, в противном случае следует фиксировать ошибку сопернику;

8) будьте сами дисциплинированы, соблюдая правила соревнований, и требуйте соблюдения правил от всех членов команд. Управляйте командами без послаблений в ходе матча (не допускайте нарушений игроками требований к форме одежды; контролируйте правильность подачи просьб о перерывах, заменах и т.д. со стороны тренеров и не допускайте послаблений, контролируйте нахождения запасных игроков, тренеров также без послаблений и т.д.);

9) не позволяйте оказывать давление со стороны команд (др. лиц) на судей бригады (чаще всего такое давление оказывают на судей на линии), решительно пресекайте любые подобные попытки;

10) в судействе доверяйте членам судейской бригады по тем вопросам, за которые они отвечают, но и не бойтесь, не согласиться с их мнением, если считаете его ошибочным, а тех, кто не справляется со своими обязанностями, можно даже заменить;

11) не опрашивайте команды об ошибках, спросите судей бригады и с учетом их мнений принимайте решение;

12) по окончании встречи не забывайте поблагодарить за работу всех судей бригады и, конечно, тщательно проверить полностью оформленный секретарем протокол матча, после чего – поставить в нем подпись. Не стремитесь сразу после мат-

ча обсуждать принимавшиеся Вами решения, лучше несколько «отдохнуть», а затем (при необходимости) вернуться к обсуждению отсуженного матча.

Обязанности второго судьи

Работа второго судьи в день матча начинается с прибытием его на место соревнований (без опозданий). По прибытии: представиться главному судье, первому судье, переодеться в судейскую форму, проверить наличие свистка (2 шт.) и судейских карточек.

После выхода на игровое поле следует: познакомиться и побеседовать со всеми судьями бригады (если это не сделано до выхода), информатором, оператором табло, подавальщиками мячей, вытиральщиками площадки и обсудить с ними порядок взаимодействия в ходе матча, уточнить места нахождения дополнительного оборудования (измерителя высоты сетки, шаблона для измерения длины окружности мяча, измерителя давления внутри мяча, весов, подставки для мячей, компрессора-насоса для накачивания мячей, кассы с трафаретами номеров для замен с 1 по 18, предохранительных крышек на стойки и судейской вышки), проверить готовность к работе секретаря матча и оговорить с ним порядок взаимодействия. Убедиться в присутствии на арене врача соревнований.

С момента наступления времени начала действий по «Международному игровому протоколу», второй судья приступает к исполнению своих обязанностей в соответствии с его требованиями.

При этом рекомендуется в ряде действий придерживаться порядка:

- 1) с момента выбора мячей для игры (3 шт. игровых и 2 шт. запасных) следует держать их под постоянным контролем (т.к. второй судья несет за них ответственность), а по окончании матча – сдать их в место получения;

- 2) проследить, чтобы карточки расстановок были своевременно (до начала каждой партии) вручены тренерам команд и

заполненные переданы секретарю, для заполнения протокола, что позволит избежать затяжек с началом партий;

3) в ходе выполнения своих обязанностей второму судье следует находиться между мысленным продолжением линий нападения игровой площадки (со стороны ближайшей к нему стойки), но в пределах обеспечения слышимости просьб тренеров команд и секретаря матча;

4) не настаивайте перед первым судьей на своих жестико-ляционных сигналах (тех, которые второй судья показывает без подачи свистка на остановку игры), если они не восприняты им с первого показа и он не попросил повторного их показа;

5) не забывайте контролировать секретаря матча, но если принятые первым судьей решения противоречат «Правилам» соревнований ли записям в протоколе матча, то без задержки проинформируйте об этом первого судью;

6) в ходе розыгрыша мяча не допускайте умышленное касание сетки, обращая внимание игроков и капитана на недопустимость подобных действий;

7) переход средней линии кистью (кистями) руки (рук) должны судиться также, как судится переход средней линии ступней (ступнями) ноги (ног);

8) не прерывайте игру, когда мяч полностью пересек вертикальную плоскость сетки за пределами антенн, т. К. игрокам команды, направившей данный мяч, разрешено возвращать его назад (на свою сторону площадки) в пределах данного свободного пространства (за соответствующей антенной), если до этого было совершенно не три удара, и при этом игроки соперника не должны мешать – в противном случае следует фиксировать ошибку сопернику;

9) будьте сами дисциплинированы, соблюдая правила соревнований, и требуйте соблюдения правил от всех членов команд. Управляйте командами без послаблений в ходе матча (не допускайте нарушений игроками требований к форме одежды, контролируйте правильность подачи просьб о перерывах, заменах и т.д. со стороны тренеров, не допускайте послаблений, контролируйте нахождение запасных игроков, тренеров также без послаблений и т.д.);

10) не позволяйте оказывать давление со стороны команд (др. лиц) на судей бригады (чаще всего такое давление оказывают на судей линии), решительно пресекайте любые подобные попытки;

11) по окончании встречи не забывайте поблагодарить за работу всех судей бригады и, конечно, тщательно проверить полностью оформленный секретарем протокол матча, после чего – поставить в нем подпись. Не стремитесь сразу после матча обсуждать принимавшиеся Вами решения, лучше несколько «отдохнуть», а затем (при необходимости) вернуться к обсуждению обсужденного матча.

Обязанности судьи-секретаря

Работа секретаря в день матча начинается с прибытием его на место проведения матча, получением в секретариате соревнований протокола матча и другой необходимой документации.

После получения протокола необходимо проверить его (в секретариате) на предмет правильности технической подготовки (возможно и самому провести эту подготовку): должно быть, как минимум, три экземпляра под копирку, важно проверить правильность прокладки копирок (если протоколы изготовлены не из самокопирующей бумаги) и самих протоколов, чтобы исключить расположение каких-либо экземпляров «вверх ногами» и «зеркальное копирование». Затем проверить правильность заполнения верхней части протокола (от наименования соревнований, до названия встречающихся команд), нижней правой части протокола, получить чистые бланки расстановок (желательно на несколько бланков больше, т.к. часто бланк в ходе записи портят) и уточнить необходимые данные на первого и второго судей матча, а также судей на линиях. Кроме того, получить второй (чистый, без заполнения) комплект протокола, на котором (в случае необходимости) следует вести продолжение удлиненных партий.

С проверенным протоколом и всем необходимым (для его ведения) своевременно (если не было на этот счет дополнитель-

ных указаний от гл. судьи, гл. секретаря или первого, второго судей) до начала отсчета времени по «Международному игровому протоколу» занять свое место за столом секретаря (обратив внимание на его состояние: стол должен быть гладким и не шатающимся, что мешает ведению протокола). Иметь комплект принадлежностей (две ручки с одинаковым цветом пасты, на случай отказа одной из них, чистые листы бумаги, простой мягкий карандаш, лезвие, ластик, а также – свисток и часы с секундной стрелкой). Проинформировать первого, второго судей о готовности к выполнению своих обязанностей и готовности протокола. Заполнить названия команд на бланках расстановок, предоставить главным тренерам команд протокол на подпись и вручить им бланки расстановок (тренеров можно позвать самому или через второго судью). Сообщить первому, второму судьям о готовности к жеребьевке.

В момент, когда капитаны команд подойдут к столу секретаря для проведения жеребьевки, следует дать им подписать протокол матча (формально это можно сделать и сразу после жеребьевки). Получив от первого судьи результат жеребьевки, без задержки дооформить протокол матча. Самостоятельно или через второго судью получить от тренеров команд заполненные и подписанные бланки расстановок, сверить их с номерами игроков команд, внесенных в протокол, записать начальные расстановки команд в протокол на данную партию и ожидать начала матча. Если будут расхождения в номерах на бланках расстановок с составами команд в протоколе, следует без задержки сообщить об этом второму судье, прекратив заполнять протокол по данной команде, и только по принятию решения, устраняющему выявленные несовпадения, продолжить необходимые записи в протоколе.

Как минимум за одну минуту до начала матча секретарь должен быть полностью готов к ведению протокола. На обращение второго судьи о готовности к началу матча, секретарь, поднятием двух рук вертикально вверх (ладонями в сторону судейской вышки) на уровне головы или несколько выше, сигнализирует о своей готовности.

В дальнейшем (со свистком первого судьи на первую подачу) секретарь должен вести протокол, руководствуясь инструкцией по его ведению.

После окончания матча оформленный полностью и подписанный судьями и капитанами команд протокол секретарь должен без задержки сдать в секретариат (гл. секретарю), попросив проверить его, и только с разрешения гл. секретаря, возможно гл. судьи (его заместителя) переодеться и покинуть место соревнования. Не стремитесь сразу после матча обсуждать ход его судейства, лучше несколько, «отдохнуть», а затем (при необходимости) вернуться к обсуждению матча.

Полезны секретарю и дополнительные рекомендации:

1) после получения и до окончательной сдачи протокола, не перепоручайте его никому;

2) при ведении записей в протоколе не отвлекайтесь и не позволяйте в этот момент мешать Вам;

3) заполнение в протоколе данных на последующие партии не делайте на опережение (особенно до начала матча). Это позволит с наименьшими издержками исправить (в случае каких-либо описок) исходную запись всего одной партии;

4) не «судите визуально» вместо судей в ходе матча и помните – только окончательное решение судей, просигнализированное свистком и жестом, являются для секретаря разрешающим моментом для проведения соответствующей записи в протоколе;

5) не упускайте из поля зрения отображение игровой информации на табло. Несоответствие показаний на табло записям в протоколе недопустимы. Своевременно обращайтесь внимание оператора табло на это несоответствие и добивайтесь устранения возникших несоответствий;

6) для взаимодействия со 2-м судьей рекомендуем применение жестов: «готовность к ведению протокола» - поднять обе руки вверх (на уровень головы или несколько выше) ладонями в сторону судейской вышки, запись «проводимых замен игроков» - поднятием левой руки вверх (на уровень головы или несколько выше) ладонью в сторону судейской вышки, как сигнал

2-му судье, что понял «кто с кем заменяется» и «замену разрешаю», затем опустить ее, и поднятием обеих рук вверх (после соответствующей записи в протоколе), как сигнал 2-му судье о готовности к предложению встречи, неплохо жестом «перерыв» с последующим показом одного (указательного) или двух (указательного и среднего) пальцев сигнализировать 2-му судье (только по его просьбе) о количестве имеющихся у команд перерывов на отдых, в случае использования 2-го перерыва на отдых к командам, при сообщении (без задержки) об этом 2-му судье, после жеста «перерыв» можно показать жест - «сложенные крест на крест руки» на уровне груди или несколько выше – как понятие, «перерывов у команды больше нет»; по аналогии необходимо сигнализировать 2-му судье о 5-й и 6-й заменах; об окончании партии также применим жест - «сложенных крест на крест рук» и, кроме того, громким голосом, чтобы услышал 2-й судья, произнести - «партия окончена»;

7) во всех случаях, требующих остановки игры (подача вне очереди или др.), секретарь должен громким голосом или звуковым сигналом (без задержки) обратить на это внимание 2-го судьи и довести командам (через 2-го судью) причину остановки. После устранения «причин» остановки игра возобновляется.

Секретарю следует твердо уяснить, что протокол матча – основной отчетный документ, руководствуясь которым ГСК, проводящая соревнования, утверждает его результаты. Подлинник его прилагается к отчету ГС о соревнованиях. Кроме того, протокол является документом, подтверждающим участие в соревнованиях соответствующих команд и конкретных игроков, фактически принимавших участие в матче. Он используется командами при разборе (анализе) проведенного матча. Протокол, как юридический документ, является основанием для финансовых расчетов с судьями бригады, фактически судившими матч, а также – для отчетов команд о командировании на соревнования. Поэтому, данная значимость протокола, требует от секретаря повышенной ответственности по его ведению и сохранности.

Обязанности судьей на линии

Работа судей на линии в день матча начинается с прибытием их на место соревнований.

По прибытии следует представиться главному судье матча (заместителю), первому и второму судьям матча. Переодеться в заранее указанную форму одежды. Уяснить наличие флажков, которыми судья на линии подает сигналы первому и второму судьям матча во время игры: обратить внимание на цвет их полотнища, который должен отличаться от цвета игровой площадки.

Своевременно (минимум за 30-17 минут, если не было на этот счет дополнительных указаний главного (заместителя) судьи, первого или второго судей, до начала отсчета времени по игровому протоколу) прибыть на игровую площадку (в район столика судьи-секретаря), представиться первому и второму судьям и действовать в соответствии с их указаниями. В согласительной форме линейные определяют друг с другом свое рабочее месторасположение на игровом поле (сторону площадки и линию для наблюдения) и принятое решение сообщают секретарю.

Как минимум, за одну минуту до начала матча с флажком в руках занять свое рабочее место на игровом поле, обращая внимание на действия первого судьи, нахождение игроков в пределах игровой площадки.

С момента подачи первым судьей свистка на первую подачу и до последнего свистка на окончание матча следует находиться на своем рабочем месте, выполняя работу в соответствии с Правилами игры. В перерывах между партиями лучше подходить в район стола секретаря.

По окончании игры подойти к столу секретаря, возратить на место флажки и с разрешения первого судьи покинуть игровое поле. С разрешения главного (заместителя) судьи можно переодеться и убыть с места проведения соревнований.

Полезны линейным и дополнительные рекомендации:

1) во время игры не отвлекайтесь от судейской работы на матче, не судите за первого или второго судей, не осматривайте

ни и трибуны, не ведите посторонних разговоров, пререканий с игроками или зрителями, и т.д. Помните, что все внимание должно быть сосредоточено на игре и взаимодействии с первым и вторым судьями;

2) в периоды, когда мяч направляют не в зону вашего действия, не напрягайтесь, но если мяч в вашей зоне ответственности, сосредоточьтесь и после завершения игрового момента расслабьтесь;

3) показ флагом следует делать быстро, так как судьи, команды, зрители должны видеть вашу мобильность, сосредоточенность и уверенность в действиях;

4) стоять следует, выставив вперед левую ногу, тогда корпус будет, развернут к игровой площадке, и будет легче увидеть все происходящее над ней;

5) флаг держать за конец древка свободно опущенной вниз рукой;

6) если судье на линии кто-то (что-то) мешает выполнять свои обязанности (игроки или представители команд, зрители, какие-либо возникшие в ходе игры препятствия и др.), то он должен без промедления сообщить об этом первому или второму судьям матча, в крайнем случае – главному (заместителю) судье и попросить о принятии мер по исключению всего, что мешает ему выполнять свои обязанности. Все обращения к указанным лицам лучше делать при остановках в игре;

7) жестикулируя – показывайте четко, быстро (сразу в момент фиксирования тех или иных ситуаций в ходе матча) и понятно для всех;

8) показывайте только, то, что сами видели

9) повторная жестикуляция по одному и тому же эпизоду делается только по просьбе первого судьи матча;

10) не воспринимайте как обиду, когда первый судья не соглашается с Вашим сигналом. Он имеет на это полномочия, т.к. он один отвечает за окончательное решение по тому или иному эпизоду в матче.

По окончании матча не стремитесь (сразу) обсуждать принятые вами решения в ходе матча, останавливая желающих

сделать это предложением «отдохнуть», после чего вернуться (по необходимости) к обсуждению вашей работы.

Обязанности судьи-информатора

На соревнования по волейболу сегодня зритель ходит. А если это игры ведущих команд страны или мира, то любители игры не оставляют их без своего внимания. И не так уж редко они слышат неквалифицированные, порой режущие слух фразы судьи-информатора. Причина в том, что к микрофону просто порой некого посадить.

Представляется важным поставить вопрос о подготовке этого звена, если хотите «спортивного сервиса», которое, по сути, почему-то выпало из поля зрения всех, кто ответственен за развитие волейбола.

Можно смело утверждать, что от мастерства судьи-информатора во многом зависит и приток зрителей на волейбол, поведение и, если хотите, настроение волейбольного болельщика. Ведь судья-информатор это тот, кто учит (не побоимся этого слова) зрителя ориентироваться в хитросплетениях игры и ее правил. Только он должен умело, доходчиво, кратко и емко, с чувством взвешенного юмора посвящать зрителей в тайны волейбола.

А бывает и так. Микрофон доверяют добросовестному информатору. Словно из рога изобилия, без пауз сообщает он самые разнообразные сведения. Не умолкающий ни на секунду голос, отвлекающий от главных событий, не дает болельщикам (да и командам) сосредоточиться, а назойливость раздражает.

Так на что должен быть сориентирован судья-информатор при его подготовке?

Во-первых, он должен знать волейбол, его правила и, конечно, людей (игроков, тренеров, судей) этого вида спорта, уметь доходчиво, четко и лаконично пояснять те или иные ситуации, возникающие на спортивной арене. Он не должен ограничиваться простой регистрацией событий. Многих игроков, прежде всего, ведущих, информатору следует знать в лицо. Иначе

под он заглянет в свои материалы, чтобы по номеру определить игрока, игровой момент измениться и информация просто оползает. В нужный момент судья-информатор должен рассказать о правилах, пояснить, что означают те или иные судейские решения. Конечно же, судья-информатор не должен забывать о воспитательной роли волейбольных соревнований и не упускать ни одной возможности, чтобы тот или иной яркий эпизод из биографии игрока, тренера или судьи стал достоянием аудитории. Для зрителей особенно юных – сообщенное служит прекрасным примером для подражания.

Во-вторых, возникает вопрос: когда и сколько говорить судье-информатору? Зритель ведь и сам хочет поразмыслить. И, если информатор «говорит» в микрофон не замолкая, эффект будет обратный. Не рекомендуем судье-информатору сообщать зрителям информацию после совершенной подачи и до свистка арбитров на остановку игры. От него требуется умение выбрать главное, не надоедать болельщику повторением прописных истин и ... не мешать командам, да и судьям. Да, да – наша настойчивая рекомендация – не мешать! Например, судья-информатор радостно восклицает по поводу удачно отыгранного командой мяча и расточает «дифирамбы», а в это время подающий игрок, стрессившись от всего, настраивается на подачу, а информатор вдруг называет его фамилию, затем номер . думается, игрок «спасибо» информатору за это не скажет. Ведь сколько каждый из нас видел потерянных в этот момент подач. В другом случае. Мы знаем, что волейбольные матчи порой проходят довольно долгое время. Разные складываются на них коллизии и для игроков, и для зрителей. Судье-информатору очень важно на таких матчах найти точные слова. О серьезных вещах сказать иногда с юмором. Еще пример, требовательно просит он зрителей не выражать недовольство свистом, а свист становится еще оглушительнее. А если по-иному? ... Или вот – на соревнованиях судья-информатор вежливо напомнил зрителям, что в спортивном зале следует находиться без головного убора и этим он сумел дисциплинировать болельщиков, создав в зале необходимую атмосферу.

В-третьих, это эрудиция судьи-информатора. Наш век – техники. Свои выгоды несет техника и судьям-информаторам. Но, не спасут никакие технические новинки, если судья-информатор не обладает достаточной эрудицией, запасом знаний. Причем не только сугубо волейбольных. В играх могут случаться продолжительные паузы. Судья-информатор должен быть к этому готов! Экскурс в историю, знакомство с биографиями ведущих игроков, важные достижения команд (особенно лидеров) и т.д. – все это, несомненно, будет интересно зрителю, и он скажет спасибо человеку у микрофона за то, что не пришлось скучать в ожидании продолжения матча.

В-четвертых, конечно, у информатора должен быть приятный хорошо поставленный голос. Поэтому необходимо работать с судьями-информаторами и в этом направлении и вести их отбор. Понятно, что судьями – информаторами не рождаются. Их надо готовить. Приобрести, необходимый комплекс качеств они могут, в сущности, только после специальной подготовки – семинаров. И такую подготовку, прежде всего, следует организовывать на местах, что привлечет в этой своеобразный корпус арбитров наиболее способных людей.

Некоторые рекомендации, даваемые нами далее, на наш взгляд, помогут как руководителям семинаров судьями-информаторами, так и самим судьям-информаторам вести подготовку к конкретному соревнованию (матчу) по волейболу и участвовать в нем.

Итак, четкость проведения соревнований по волейболу зависит также от работы судьи-информатора (диктора). Желательно, чтобы диктаторами работали постоянно специально подготовленные люди. Они должны в достаточной мере разбираться в тонкостях волейбола, знать «Официальные правила волейбола» с изменениями, дополнениями и комментариями к ним, уметь своевременно и квалифицированно объяснять ошибки, допущенные командами.

Общая культура, культура речи и хорошая дикция – необходимые требования для диктора соревнований. При выполнении обязанностей диктору необходимо сохранять хладнокровие и, конеч-

но, соблюдать полную объективность. Личные симпатии диктора не должны отражаться ни в интонации голоса, ни в содержании пояснений. Близкое присутствие зрителей, так как работа ведется на виду у них, требует от диктора повышенной отвлеченности и умения не реагировать на их эмоциональное восприятие хода спортивной борьбы, а порою на прямые громогласные выкрики даже в свой адрес. Конечно, отбор и подготовка дикторов должны вестись планомерно, они должны тоже проходить обучение на соответствующих семинарах. Как правило, судья-информатор подчиняется главному (заместителю) судье соревнований.

Работа диктора в день матча начинается с прибытия (без опозданий), на место соревнований. По прибытии следует представиться главному судье соревнований (заместителю). Переодеться в установленную ГС форму одежды. Получить в секретариате копии технических заявок команд, лист назначения судий, расписание игр. Не лишними для диктора будут и такие документы: «Положение» о соревнованиях, таблица соревнований (с предыдущими результатами), краткая справка о предыдущих выступлениях и достижениях команд, об отдельных игроках, о судьях, проводящих матч. Кроме того, диктору необходимо иметь личный комплект «Официальных правил волейбола» со всеми изменениями, дополнениями и комментариями, а также – рабочий блокнот, для предварительной подготовки необходимых к объявлению текстов.

Следует сразу же ознакомиться с рабочим местом и определить с техническим персоналом спортсооружения оптимальный вариант звучания радиосистемы. Провести опробование работы микрофона с целью определения оптимального расстояния – расположения от него во время передачи информации. Рабочее место диктора следует располагать вблизи секретаря и оператора табло (счетчик очков) матча так, чтобы ему не мешали зрители и участники соревнований. При этом диктор должен иметь со своего рабочего места полный обзор игрового поля и спортивной арены.

Особое внимание диктор должен уделять микрофону. Прежде всего, микрофон должен иметь ручной выключатель, так

как диктор должен в период паузы обязательно выключать его, чтобы исключить попадания в эфир ненужной информации. Но если диктор уходит от микрофона, он должен просить радиоузел о его отключении на период своего отсутствия, а по прибытии – не забыть попросить радиоузел вновь включить микрофон. Диктор должен категорически запрещать допуск всех других лиц к передачи радио-информации, так как во время соревнований разрешается передача информации, которая имеет только непосредственное отношение к проходящим соревнованиям. Передача различных объявлений, реклам, вызов отдельных лиц из числа зрителей и т. Д. Категорически запрещается и может, различается только ГС соревнований. При необходимости управления зрителями с целью соблюдения установленного порядка на трибунах, о выходе с арены соревнований, движения транспорта и т. Д. допускается, как исключение, объявления администрации игровой арены или органов правопорядка. Причем тексты подобных объявлений должны подписываться, кроме указанных органов, и главным судьей соревнований.

После завершения проверки готовности рабочего места диктор должен уточнить с встречающимися командами, судьями и официальными лицами неясные ему произношения названий команд, имен и фамилий участников матча. Затем подготовить необходимые к объявлениям на матче соответствующие дикторские тексты.

Своевременно, по согласованию с ГС соревнований руководствуются в том числе «Международным игровым протоколом», диктор должен приступить к объявлению подготовленной информации о проходящих соревнованиях и предстоящем матче, о командах и судьях матча.

С началом матча диктор должен языком «Правил соревнований» давать пояснения принимаемых судьями решений. Его помощь судьям и зрителям очень важна в сложных игровых ситуациях. По окончании матча диктор сообщает об этом и делает необходимые соответствующие объявления. В качестве примеров нами даны проекты некоторых дикторских тестов, рекомендовавшиеся на крупных волейбольных соревнованиях. Уходить

с места соревнований диктор может только с разрешения ГС или его заместителя.

В заключении, обращаем внимание дикторов, что, в целях сокращения числа ошибок и оговорок, следует необходимую информацию в виде «блоков-матриц» готовить заранее (при подготовке к участию в соревнованиях) в рабочем блокноте. Тогда на соревнованиях остается лишь заполнять уточнениями оставленные в них пропуски), о повысит оперативность в работе) и безошибочно вести необходимые объявления. Если же диктор допустил ошибку, которая была озвучена, или на табло возникли сбои в информации, то по мере уточнения правильности информации ему необходимо не затягивая времени озвучить поправку. Практика показывает, дикторы работают с минимум ошибок на первом, втором матчах, что следует учитывать и дикторам, и ГСК, и организаторам при организации соревнований.

Обязанности оператора табло

Работа оператора табло, или, как его называют, счетчика очков, внешне незаметная, по сути своей очень ответственная. Она напрямую связана со всеми участниками соревнований и зрителями. Можно сказать, что это «живой нерв» матча. Стоит при фиксации очков (или другой отображаемой информации), набираемых команд, допустить неточность, как реагируют все: и капитаны, и игроки, и тренеры, и судьи, и ГСК, и, конечно, зрители. Все они спрашивают и указывают на замеченные те или иные несоответствия на табло. Табло – это отображение: кто с кем встречается, номера и фамилии игроков и кто фактически играет на площадке, кто капитан, тренер, судьи, какой счет (очков и партий), число замен, перерывов, чья подача, продолжительность (партий, перерывов, матча). Современные спортсооружения, как правило, оборудуются табло с электронным отображением информации.

Лица, а это, как правило, судьи, назначенные работать операторами табло должны быть подготовлены к работе с пультами персональных компьютеров. Операторам приходится вво-

дить на табло (или убирать с табло) различную информацию, как до начала матча, так и в ходе самого матча. Ошибаться при этом они не должны. Нельзя оператору табло в ходе матча отвлекаться или «судить за судей» для себя и, опережая их решение, по своему усмотрению манипулировать информацией на табло. Операторам табло следует взять за правило, что только после окончательного решения судий матча можно на табло давать информацию. Еще лучше, если оператор табло имеет визуальный и речевой контакт с секретарем, и тогда по окончательным указаниям последнего он может вести отображение информации на табло. Но, если в отображаемой на табло информации допущена ошибка, то оператор должен уметь быстро устранить ее.

Несмотря на наличие электронного табло, оператор табло одновременно ведет работу по отображению счета (очков и партий) на механическом (чаще всего настольном) табло, которое должно быть на его рабочем месте расположено так, что показания его были видны судьям и самому оператору. Таких табло на соревнованиях может быть несколько и их стараются расположить в разных местах вблизи игрового поля так, чтобы с этих мест было видно табло оператора (с которого на других табло дублируется информация), а сами табло были хорошо видны и участникам матча, и зрителям.

Конечно, отбор и подготовка операторов табло должны вестись планомерно и заранее. Они должны проходить специальное обучение на соответствующих семинарах.

Как правило, оператор табло подчиняется главному (заместителю) судье соревнований.

Работа оператора табло в день матча начинается с прибытия на место соревнований. По прибытии следует представиться главному судье соревнований (заместителю). Переодеться в установленную ГС одежды. Получить в секретариате копии технических заявок команд, лист назначений судей, расписание игр. Сразу же ознакомиться с рабочим местом, с техническим персоналом спортсооружения, проверить работоспособность электронного табло, убедиться в наличии механического табло,

уточнив, будет ли производиться и откуда механическое дублирование отображаемой информации. Оговорить взаимодействие с секретарем, диктором и операторами-дублерами (если они будут) его механического табло. Своевременно по согласованию ГС соревнований, руководствуясь в том числе «Международным игровым протоколом», до начала матча вести на табло необходимую информацию предварительно получив от секретаря данные с карточек расстановок команд.

С началом матча оператор табло ведет отображение информации соответствующей ходу матча. По завершении работы оператор табло должен его выключить. Уходить с места соревнований оператор табло может только с разрешения ГС или его заместителя.

Дикторский текст до начала матча

17 минут до начала матча.

Диктор информирует зрителей о предстоящей игре, представляет полные составы команд, историю создания команд и их успехи на внутренних соревнованиях страны и на международных соревнованиях.

12 минут до начала игры.

Получает от секретаря игры расстановки команд на первую партию для представления стартовых составов. 4 минуты до начала игры.

Две команды и первый и второй судьи выходят на площадку. Представление: наименование соревнования по волейболу среди (мужских/женских или др.) команд наименование лиги. Номер (первый) тур. (Стадия) игры.

На площадке команды: даются наименования команд и города (регион...). **2 минуты 30 секунд до начала матча.**

Первый, второй судьи и судьи на линии выходят в центр площадки. Представление: встречу судят:

1) первый судья (указать: судейскую категорию, спортивное звание, имя, фамилию, город);

2) второй судья (указать: см. первый судья);

3) судьи на линии: представляются двое или четверо судей с указанием коллегии.

4) секретарь игры (указать: см. первый судья);

5) инспектор (указать: см. первый судья).

Представляем стартовый состав команд: (наименование команды и город). Представление начинается с команды, которая начинает подавать и представляются игроки по возрастающим номерам. Последним представляется «Либеро» команды. После этого представляется руководящий состав команды (гл. тренер, помощник тренера).

5.2.Значение соревнований и их виды.

В общем смысле понимания соревнования – это различные по видам деятельности, масштабу, целям специально организованные мероприятия, участники которых в соответствии с установленным регламентом борются между собой за первенство или достижение определенного результата в каком-либо виде спорта.

Апогеем спортивной тренировки команд по волейболу являются соревнования, которые представляют собой довольно сложный комплекс различных мероприятий.

Их подготовка, организация и проведение требуют знаний, умений и навыков. Они проводятся по единым правилам, установленным федерацией волейбола. Эти правила являются обязательным руководством для проведения соревнований. Они определяют количественный состав команды, продолжительность игры, размеры площадки, оборудование и инвентарь. Кроме того, в значительной мере регламентируют и действия участников соревнований.

Соревнования как вид спортивной деятельности проводятся в целях воспитания у спортсменов воли и стремления к победе, коллективизма, способности стойко переносить предельные физические напряжения, а также выработки навыков выполнения разнообразных физических упражнений, игровых приемов и действий.

Соревнования по волейболу способствуют:

- повышению функциональных возможностей организма к выполнению интенсивной физической работы в условиях высоких психических напряжений;
- выявлению уровня морально-волевой, психической, физической, технической и тактической подготовленности команд и отдельных игроков;
- повышению спортивного мастерства занимающихся и определению лучших игроков и команд;
- популяризации волейбола среди людей различных возрастов;
- организации здорового, культурного и активного отдыха молодого поколения.

Соревнования по различным видам спорта подразделяются на командные, личные и лично-командные. В спортивных играх, в том числе и волейболе, организуются командные соревнования.

По своему назначению, организационной форме и задачам указанные соревнования подразделяются на следующие виды:

первенства или чемпионаты; соревнования на кубок, сокращенные (ускоренные, укороченные), гандикапом (уравнительные), классификационные, отборочные, матчевые и товарищеские встречи.

Первенства или чемпионаты – наиболее ответственные соревнования, в результате проведения которых присваивается почетное звание «чемпиона». Такие соревнования проводятся один раз в год. Победители первенства награждаются золотыми, серебряными и бронзовыми медалями.

Соревнования на кубок обычно проводятся по принципу «проигравший выбывает». Они не требуют много времени и позволяют охватить большое количество команд или участников.

Сокращенные (ускоренные, укороченные) соревнования проводятся в сокращенное время. Укороченные соревнования по волейболу могут проводиться до счета «пятнадцать» в каждой партии и т.д.

Укороченные соревнования, как правило, приурочиваются к какому-либо торжественному дню или празднику, к открытию

или закрытию спортивного сезона.

Соревнования с гандикапом (уравнительные соревнования) организуются между командами или отдельными участниками различного уровня подготовленности. Гандикап – преимущество в условиях соревнований, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравновесить шансы на успех.

Для того чтобы такие соревнования представляли спортивный интерес, как для сильнейших команд, так и для слабейших и создавали условия для напряженной, спортивной борьбы, силы команд искусственно уравниваются. В этом случае более слабым командам еще до начала соревнования дается фора (обусловленное количество очков). Такие соревнования проводятся следующим образом. Из числа квалифицированных судей, общественного и тренерского актива избирается организационный комитет (3-7 человек), который не только организует соревнования, но и определяет фору. На заседании комитета заслушиваются мнения тренеров и капитанов играющих команд, анализируются спортивные результаты команд-участниц, уровень их мастерства, моральная и волейбольная подготовка как отдельных игроков, так и команды в целом. После этого для участвующих команд устанавливается определенная фора на каждую игру. Установленная фора записывается на листе бумаги, который вкладывается в конверт и опечатывается. О ней знают только члены организационного комитета. Конверт с форой вскрывается после окончания игры, и судья, учтя форму, объявляет конечный результат встречи.

Соревнования с гандикапом имеют большое педагогическое значение, так как они способствуют тому, что команда младшего разряда проводит игры с командами старшего разряда на более высоком морально-волевом, техническом и тактическом уровне. Это заставляет спортсменов команды младшего разряда как бы «подтягиваться» до своих соперников для того, чтобы проиграть ее с минимальным счетом.

Классификационные соревнования проводятся в целях определения уровня спортивной подготовленности спортсменов или команды и выполнения ими разрядных требований.

Отборочные соревнования помогают выявить наиболее подготовленные команды для участия их в более крупных соревнованиях.

Матчевые встречи заранее предусматриваются планом спортивной работы и носят традиционный характер. В них обычно участвует небольшое количество команд. Такие соревнования способствуют развитию дружеских взаимоотношений между различными спортивными коллективами.

Товарищеские встречи проводятся между командами отдельных учебных заведений, преподавательским составом и студентами в целях развития спортивного соперничества, организации активного досуга, а также проверки готовности спортсменов к предстоящим соревнованиям, поддержания и совершенствования спортивной формы, упрочения спортивных связей.

С правилами и положением о соревновании тесно связаны календари соревнований. Структура календаря определяет характер проведения соревнований. Соревнования могут быть рассредоточенными по времени (с разъездами команд): игра на своем поле, потом на поле соперника и концентрированными (турами, когда команды соревнуются в одном месте).

Планирование спортивных соревнований (в зависимости от ранга) осуществляется соответствующими федерациями, спорткомитетами, спортивными клубами и другими организациями.

Разрабатывается календарный план соревнований с учетом сроков проведения и система проведения, составляется положение, разрабатывается документация (таблицы, протоколы, отчеты и др.), назначается главный судья, главный секретарь и определяется состав судей, непосредственно проводящих соревнования. Состав судейских бригад формируется до начала соревнований.

Для подготовки соревнований крупного масштаба создается организационный комитет, назначаются ответственные исполнители и комиссии по выполнению определенного вида работ:

1. Паспортизация спортсооружений.
2. Подготовка мест размещения и мест тренировок.
3. Организация питания и транспортного обеспечения.

4. Обеспечение правопорядка на спортооружениях.
5. Подготовка призов, дипломов, медалей, сувениров, значков для награждения.
6. Проведение совещаний судей и представителей команд и др.

Соревнования невысокого ранга проводит федерация волейбола округа, города, края и др.

Для проведения таких соревнований на заседании федерации избирается спортивно-техническая комиссия (СТК) из состава активистов, специалистов волейбола, тренеров команд. Она вместе с руководством организации, проводящей соревнование, разрабатывают положение о соревновании, а в ходе соревнования принимают участие в его проведении (совещания после игр, рассмотрение протестов, дисциплинарных поступков и др.). Назначаются главный судья и главный секретарь, которые комплектуют судейские бригады из числа судейской коллегии округа, города и т.п.

За 1,5-2 месяца на совещании представителей команд подтверждается участие команд в соревнованиях, проводится жеребьевка, составляется расписание игр.

Положение о соревнованиях и расписание игр являются не только организационными, но и методическими документами, определяющими направленность тренировочной работы в период предсоревновательной подготовки. Поэтому они должны быть своевременно разосланы участвующим в соревнованиях командам.

Соревнования в коллективах физкультуры, школах, вузах проводятся в основном силами должностных лиц с привлечением активистов физической культуры (например, советов физкультуры).

Соревнования любого ранга проводятся по действующим правилам соревнований.

5.3. Системы розыгрыша

В практике волейбола имеют место следующие способы проведения соревнований:

- круговой (все участвующие команды играют между собой);
- с выбыванием (после проигрыша встречи команда выбывает из соревнований);
- смешанный (первая часть соревнований проводится с выбыванием, вторая – по круговому способу).

Выбор какого-либо способа из них зависит от задач соревнований, количества участвующих команд, спортивной базы. Уровня спортивно-технической подготовленности участников.

Каждый способ розыгрыша имеет определенные разновидности составления календаря встреч соревнующихся команд. Перед составлением календаря игр проводится жеребьевка участвующих команд. По результатам жеребьевки каждая из команд получает определенный номер. На основании этих номеров составляется календарь соревнований.

Круговая система. Сущность проведения данных соревнований заключается в том, что участники встречаются друг с другом. Круговая система проведения соревнований позволяет не только наиболее точно выявить победителя, но и определить места всех других участников, дает точное представление о состоянии морально-волевой, психической, физической, технической и тактической подготовки соревнующихся команд.

Главным недостатком круговой системы соревнований является то, что она требует большого количества времени. Соревнования по круговой системе обычно проводят в один или два круга, чтобы создать одинаковые условия для соревнующихся команд. В этом случае команды встречаются между собой 2 раза: на поле противника и на своем поле.

Для определения количества игровых дней и игр, необходимых для проведения соревнований по круговой системе в один круг, существуют определенные формулы.

Так, определяя количество игровых дней, следует знать общее число команд, участвующих в соревнованиях. Если оно

четное, то число игровых дней будет на единицу меньше числа играющих команд. В том случае, если оно нечетное, то число игровых дней будет равно числу команд, участвующих в соревнованиях, т.е. $X = A - 1$ (при четном числе команд) и $X = A$ (при нечетном числе команд), где: X – количество игровых дней соревнований; A – число команд, участвующих в соревнованиях.

Количество игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг определяется по следующей формуле:

где X – количество игр при проведении соревнований по круговой системе в один круг;

A – общее число команд, участвующих в соревнованиях;

$(A - 1)$ – число игр, которые должна провести каждая команда в ходе соревнований.

Если соревнования по круговой системе проводятся не в один, а в два, три или четыре круга, то количество игровых дней и игр соответственно возрастает в два, три или четыре раза.

Календарь игр по круговой системе составляется двумя способами.

Первый способ, который наиболее распространен при проведении соревнований по спортивным играм, предусматривает чередование полей, т.е. все участвующие команды имеют свое поле, и каждая из них проводит часть игр на своем поле, часть – на поле противника. Этот способ носит название «змейка». Календарь игр по данному способу с помощью вспомогательных схем составляется всегда на нечетное число команд, т.е. если команд восемь, то – для семи команд, если пять, то – для пяти.

Таким образом, таблица розыгрыша всегда составляется на число календарных дней независимо от того, четное или нечетное число команд участвует в соревнованиях.

Второй способ составления календаря значительно проще. Он применяется тогда, когда смена полей при проведении соревнований не играет никакой роли, т.е. соревнования проводятся в одном месте, на одном поле для всех участвующих команд. При этом порядке игр составляется непосредственно по календарным дням.

При проведении соревнований по круговой системе с большим числом участвующих команд, когда каждой из них нужно определить место в розыгрыше, а время для проведения соревнований ограничено, применяют систему проведения соревнований в один круг с предварительными и финальными играми. Так, если число команд 18, то предварительно их разбивают на подгруппы, например, на 6 подгрупп по 3 команды.

В каждой подгруппе соревнования проводятся в один круг и по результатам определяются места команд (с 1-го по 3-е). Затем команды, занявшие в подгруппах первые места, объединяются в первую финальную группу, где разыгрывают места с 1-го по 6-е; занявшие вторые места – во вторую финальную группу, где разыгрывают места с 7-го по 12-е; занявшие третьи места – в третью финальную группу, где разыгрывают места с 13-го по 18-е.

Исходя из количества участвующих команд, число команд в подгруппах, где проводятся предварительные игры, можно увеличить, например 18 команд разбить на 3 предварительные подгруппы (по 6 команд в каждой подгруппе). После проведения соревнований в подгруппах в первую финальную группу можно объединить команды, занявшие в подгруппах 1-е и 2-е места; во вторую – команды, занявшие в подгруппах 3-е и 4-е места; в третью – команды, занявшие 5-е и 6-е места, и т.д.

Таким образом, каждой из восемнадцати участвующих в соревнованиях команд будет определено место в соревнованиях. Причем для того, чтобы повторно не проводить в финальных группах встречи между командами, которые вошли в одну финальную группу из одной предварительной подгруппы, результат встречи, проведенной в предварительной подгруппе, засчитывается в финале.

Круговая система с предварительными и финальными играми значительно сокращает время проведения соревнований. При распределении команд на предварительные подгруппы по силам следует исходить из прошлогодних или каких-либо других результатов соревнований, а если таковых нет, то провести распределение команд на подгруппы согласно жребию.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причём, если число команд-участниц нечётно, то на 2 делят очередную цифру. Например, играют 7 команд. Следующую чётную цифру 8 делят на 2 и пишут столбиком цифры, начиная со второй половины, т.е. с 5:

5
6
7

При чётном числе команд-участниц последующую цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбиком цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут «1», а в столбике (снизу-вверх) следующие по порядку цифры: 2,3,4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае –«5») и т.д., помещая очередную цифру под линией, то над ней:

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

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

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечётном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений; если число команд-участниц чётное, эти цифры образуют с последней чётной 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, причём цифры над линиями – команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков составляет очередной игровой день. Примеры:

ТАБЛИЦЫ ВСТРЕЧ

Для 3и 4 команд

1й	2й	3й
день	день	день
1-(4)	(4)-3	2-(4)
2-3	1-2	3-1

Для 5 и 6 команд

1й	2й	3й	4й	5й
день	день	день	день	день
1-(6)	(6)-4	2-(6)	(6)-5	3-(6)
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Для 7и 8 команд

1й	2й	3й	4й	5й	6й	7й
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
4-5	1-2	5-6	2-3	6-7	3-4	7-1

Для 9 и 10 команд

1й	2й	3й	4й	5й	6й	7й
день						
1-(10)	(10)-6	2-(10)	(10)-7	3-(10)	(10)-8	4-(10)
2-9	7-5	3-1	8-6	4-2	9-7	5-3
3-8	8-4	4-9	9-5	5-1	1-6	6-2
4-7	9-3	5-8	1-4	6-9	3-4	8-9
5-6	1-2	6-7	2-3	7-8	2-5	1-7

8й	9й
день	день
(10)-9	5-(10)

1-8	6-4
2-7	7-3
4-5	9-1
3-6	8-2

Для 11 и 12 команд

1й день	2й день	3й день	4й день	5й день	6й день	7й день
1-(12)	(12)-7	2-(12)	(12)-8	3-(12)	(12)-	
9 4-(12)						
2-11	8-6	3-1	9-7	4-2	10-8	5-3
3-10	9-5	4-11	10-6	5-1	11-7	6-2
4-9	10-4	5-10	11-5	6-11	1-6	7-1
5-8	11-3	6-9	1-4	7-10	2-5	8-11
6-7	1-2	7-8	2-3	8-9	3-4	9-10

8й день	9й день	10й день	11й день
(12)-10	5-(12)	(12)-11	6-(12)
11-9	6-4	1-10	7-5
1-8	7-3	2-9	8-4
2-7	8-2	3-8	9-3
3-6	9-1	4-7	10-2
4-5	10-11	5-6	11-1

В тех случаях, когда не производится разбивка команд на подгруппы, так как команд немного, и они будут играть все вместе в одной подгруппе, проводится общая жеребьевка. Если команд много, а сроки проведения соревнования ограничены, они разбиваются на подгруппы с помощью рассеивания, что создает возможность сформировать подгруппы примерно равные по силам.

В настоящее время применяются два способа рассеивания: жребием и «змейкой». Обычно команды по подгруппам рассеиваются по результатам прошлогодних, предыдущих или предварительных соревнований.

Рассеивание жребием производится следующим образом. После определения принципа рассеивания команд, число которых соответствует количеству подгрупп, проводят жеребьевку для распределения по подгруппам. Например, если подгрупп три, то команды, занявшие в прошлом году 1-е, 2-е и 3-е места, рассеиваются жребием по этим подгруппам, затем таким же образом распределяются по жребию команды, занявшие в прошлом году 4-е, 5-е и 6-е места и т.д. Рассеиванию могут подвергаться все команды или часть из них. Так, например, вначале рассеиваются по подгруппам команды – призеры прошлогодних соревнований. Для всех остальных проводится общая жеребьевка, при этом обращается внимание на то, чтобы в зависимости от вытянутого номера, команды попадали в определенную подгруппу.

Рассеивание по способу «змейка» осуществляется в таком порядке. Всем командам присваиваются номера в соответствии с местом, занятым ими на прошлогодних или предыдущих соревнованиях, после чего они распределяются по подгруппам.

После рассеивания команд по подгруппам жребием или способом «змейка» в них проводится дополнительная жеребьевка. Способ рассеивания команд по подгруппам и количество команд, подвергающихся рассеиванию, предусматриваются Положением о соревнованиях.

Места команд в результате проведенных соревнований определяются по сумме очков, набранных ими в играх всех календарных дней. Начисление очков командам в ходе соревнований производится в соответствии с оценочной шкалой, предусматривающей начисление определенного количества очков за победу, поражение и неявку команды на соревнования в соответствии с Положением о соревнованиях.

Система с выбыванием. Сущность проведения соревнований по системе с выбыванием заключается в том, что команда после проигрыша (первого, второго или третьего поражения) выбывает из соревнований. В настоящее время наиболее распространена система проведения соревнований с выбыванием после первого поражения, по которой разыгрываются кубки.

Эта система дает возможность при большом количестве команд проводить соревнования в более короткие сроки, чем круговая система. Основным недостатком ее является то, что она не дает полного представления о силах команд, не позволяет определить места всем командам, участвующим в соревнованиях. При проведении соревнований по данной системе возможен элемент случайности, т.е. слабая команда может стать даже победительницей соревнований.

При составлении календаря игр по этой системе, прежде всего, составляется сетка распределения игр на заявленное количество команд, участвующих в соревнованиях, а затем проводится жеребьевка.

Для четного количества команд они записываются столбиком сверху вниз в возрастающем порядке, начиная с 1-й и заканчивая последней командой. Затем, начиная сверху, номера соединяются попарно, образуя игровые пары первого дня соревнований. Победители объединяются в том же порядке в игровые пары второго дня соревнований, образуя финальную пару, победитель которой будет являться обладателем Кубка.

Если число команд не является четным, то в первый день соревнований проводятся игры определенного числа команд из общего количества участвующих в соревнованиях. В ходе этих игр проигравшие команды выбывают из соревнований, а оставшиеся образуют со всеми остальными число команд, являющееся четным.

Для определения количества команд, играющих в первый день, пользуются формулой

$$X = (A - 2^n) \times 2,$$

где X – количество команд, участвующих в играх в первый день соревнований;

A – общее число команд;

n – число, являющееся степенью 2 из общего числа команд;

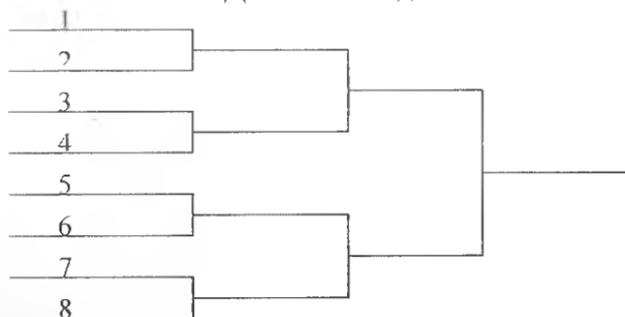
2 – показатель того, что играют одновременно две команды.

В соответствии с общепринятыми положениями в играх первого дня соревнований участвуют команды, имеющие согласно жеребьевке средние номера. Команды, не играющие в

первый день соревнований, распределяются в верхней и нижней части сетки игр поровну (если общее число команд четно).

Для определения количества игровых дней и игр при проведении соревнований по системе с выбыванием пользуются формулой: $X = n$, где X – количество дней, необходимое для проведения соревнований по системе с выбыванием после первого поражения, n – степень четного числа из общего количества участвующих команд.

Для 8 команд



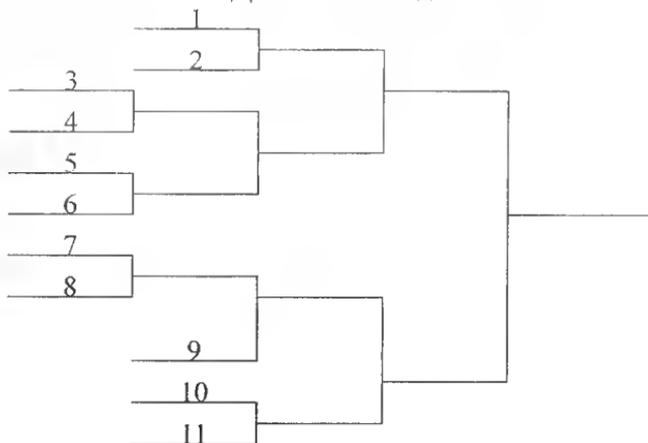
Например, если число команд 8, то количество игровых дней будет 3, так как 8 является третьей степенью числа 2, т.е. $X = n = 3$.

Если количество команд не является степенью числа 2, то пользуются формулой $X = n + 1$, где X – количество дней проведения соревнований по системе с выбыванием после первого поражения, $n + 1$ – степень числа 2 плюс единица. Например, если число команд 10, то количество игровых дней будет $3 + 1$, так как из 10 команд в третий день соревнований выбыли 2 команды в первый день и осталось число команд, равное 8, т.е. $X = n + 1 = 3 + 1 = 4$.

Количество игр для проведения соревнований по системе с выбыванием определяется по формуле: $X = (A - 1) \cdot n$, где X – количество игр для проведения соревнований по системе с выбыванием, A – число команд, участвующих в соревнованиях, n – количество поражений, после которого команда выбывает из соревнований.

Например, если число команд 12 и соревнования проводятся с выбыванием после первого поражения, то количество игр будет равно $X = A - 1 = 12 - 1 = 11$. Если соревнования проводятся с выбыванием после второго поражения, то количество игр будет равно $X = (A - 1) 2 = (12 - 1) 2 = 22$.

Для 11 команд



При данной системе проведения соревнований две сильнейшие команды по жеребьевке могут попасть в одну половину сетки распределения игр (элемент случайности), в связи с чем одна из них еще до финала, естественно, должна выбыть из соревнований. В финал выходят команды из разных половин сеток, совершенно не равные по силе. Чтобы этого не случилось, при проведении соревнований по системе с выбыванием после первого поражения часто применяют искусственное рассеивание двух сильнейших команд по разным половинам сетки распределения игр. С этой целью между двумя сильнейшими командами (с учетом результатов прошлогодних или предыдущих соревнований) проводится жеребьевка, в результате которой определяется, кому из них достанется первый и последний номер общего числа команд, участвующих в соревнованиях. Для остальных команд после этого проводится жеребьевка со 2-го по предпоследний номер включительно. Таким образом,

две сильнейшие команды, если, безусловно, они до финала никому не проиграют, встретятся между собой только в финале. По этой системе определяются 1-е и 2-е места.

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

Хозяевами площадки при проведении соревнований по системе с выбыванием в первый день являются команды, имеющие нечетные номера, во второй день – команды, игравшие в первый день на поле противника.

Если же обе команды играли на поле противники или на своем поле, то между ними проводится жеребьевка, выявляющая место их встречи. Все последующие встречи определяются тем же способом. Исключение составляет финальная игра, которая может заранее назначаться в определенном месте.

Соревнования по смешанной системе. Смешанная система проведения соревнований представляет собой сочетание двух систем розыгрыша: круговой и с выбывание. При этой системе часть соревнований (предварительная или заключительная)

проводится по круговой системе, а другая часть – по системе с выбыванием.

Иногда систему с выбыванием применяют в предварительной части розыгрыша среди команд, разбитых на подгруппы, а из оставшихся команд составляют группы сильнейших, встречающихся в заключительной части соревнований по круговой системе. Иногда же, в зависимости от числа участвующих команд или от других каких-либо условий, соревнования по смешанной системе проводят следующим образом. Команды распределяются на две подгруппы, в каждой из которых проходят соревнования по круговой системе в один круг. После окончания соревнований в подгруппах и определения мест, занятыми командами, проводятся стыковые игры (по системе с выбыванием) между командами, занявшими первые места в подгруппах, в результате которых определяются 1-е и 2-е места среди всех команд, участвующих в соревнованиях. Таким же образом определяются все последующие места.

Преимущество смешанной системы заключается в том, что она позволяет при большом количестве участвующих команд провести соревнования в сравнительно небольшой срок и довольно точно определить соотношение сил команд-участниц. В настоящее время по данной системе проводятся наиболее крупные международные соревнования, например, Олимпийские игры или первенства (чемпионаты) мира.

5.4. Положение о соревновании

Соревнования любого ранга и целевой направленности включают следующие взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари, нормативно-квалификационные требования.

Правила соревнований – документ, четко определяющий условия соревновательной борьбы волейболистов под контролем спортивных судей.

Положение о соревнованиях – документ, регламентирующий условия, порядок, сроки и место проведения соревнований, а

также определение и награждение победителей.

Положение о соревнованиях определяет основные характеристики соревнований и должно иметь следующие ясно сформулированные пункты.

1. Цели и задачи (повышение класса команд, популяризация волейбола, подведение итогов, выявление сильнейших команд и игроков для комплектования сборных команд и т.п.).

2. Сроки и место проведения соревнований.

3. Руководство проведением соревнований (указывается, кто проводит соревнование и состав судейской коллегии).

4. Участники соревнований (указывается количество и наименование команд, допускаемых к соревнованиям; количество игроков, тренеров, представителей медперсонала, членов КНГ; требования к возрасту участников и их квалификация).

5. Условия проведения соревнований (указываются способы розыгрыша, оценка результатов, определение победителя, требования к местам соревнований, спортивной форме).

6. Награждение команд и участников (указываются виды поощрений призеров команд).

7. Условия приема и оплаты расходов (расходы организации, проводящей соревнования; направляющих организаций; порядок оплаты судейства).

8. Дисциплинарные проступки (приводятся меры воздействия за поступки и нарушения, совершаемые игроками и тренерами).

9. Порядок подачи протеста (сроки подачи и рассмотрения и орган, которому подают протест).

10. Порядок, сроки подачи заявок на участие в соревнованиях и сроки совещания представителей команд.

Ниже приведён пример Положения о соревновании.

«УТВЕРЖДАЮ»
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СЕКРЕТАРЬ
ФЕДЕРАЦИИ ВОЛЕЙБОЛА
УЗБЕКИСТАНА

Ф.И.О.

« » _____ 2015г

ПОЛОЖЕНИЕ
о Проведении V Чемпионата Узбекистана
среди юниорок

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Чемпионат Узбекистана проводится с целью:

- 1) популяризации волейбола в Узбекистане среди молодежи;
- 2) развития юношеского волейбола и повышения спортивного мастерства команд;
- 3) выявления кандидатов в юниорские и молодёжные сборные команды Узбекистана для участия в международных турнирах.

II. РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования проводятся по официальным правилам, утверждённым ФИВБ в 2012 году, цветными мячами фирмы «Микаса» (MVA 200-300). Общее руководство проведением Чемпионата Узбекистана осуществляется Федерацией волейбола Узбекистана.

Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утверждённую РКС. Главным судьёй утвердить судью высшей категории С.Ф.Ашуркову.

Ответственность за приём, размещение, питание и отправку команд, а также подготовку мест соревнований, возлагается на областные Федерации волейбола и команды, проводящие соревнования.

III. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

I тур	3-10 декабря 2015 год	- г. Навои
II тур	15-22 февраля 2016 года	- г. Джизак
III тур	6-9 апреля 2016 года	- г. Наманган

IV. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

К соревнованиям допускаются все желающие команды из областей Узбекистана, Республики Каракалпакстан и г. Ташкента внесшие вступительный взнос в размере 500000 сум на счёт Федерации волейбола

Узбекистана, р/с 20212000800127287001, ОПЕРУ при ЧЗАКБ «ORIENT FINANS», МФО 01071, ИНН 201124528, ОКОНХ 98500. Срок подтверждения об участии в Чемпионате до 15 ноября 2015г. После этого срока заявки на участие в Чемпионате Узбекистана не принимаются.

Состав команды: допускаются игроки 1997 г.р. и младше. Все игроки должны иметь при себе паспорт гражданина Узбекистана. Игроки должны иметь прописку или учиться в данной области или городе за команду, в которой они принимают участие.

Состав команды 24 человека в т.ч. 20 игроков(2 либеро), имеющих допуск Федерации волейбола Узбекистана, 2 тренера, врач-массажист и представитель. До каждой игры допускаются 14 игроков (из них 2 либеро).

V. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Игры проводятся по круговой системе. За победу со счётом 3:0 или 3:1 команда получает 3 очка, за поражение -0, за победу со счётом 3:2 команда получает 2 очка, за поражение -1, за неявку на игру – 0.

При равенстве очков у двух или более команд после проведения двух туров места определяются последовательно по:

а) количеству выигранных игр;

- б) количеству набранных очков;
- в) соотношению партий во всех встречах;
- г) соотношению мячей во всех встречах.

После проведения двух туров команды, занявшие первые четыре места, играют между собой в один круг с набранными до этого очками за I-IV места.

Если какая-либо команда отказывается от игры во время матча, она отстраняется от участия в Чемпионате и результаты всех матчей, сыгранных до этой игры аннулируются. Соответствующие команды противников будут объявлены победителями всех соответствующих матчей проведённых до и после этой игры со счётом 3:0 (25:0,25:0,25:0).

Если какая-либо команда не приезжает на любой из туров (менее половины из всех проведённых игр по положению соревнований до этого момента), она отстраняется от участия в Чемпионате и результаты всех матчей уже сыгранных до этого тура аннулируются. Соответствующие команды противников будут объявлены победителями всех соответствующих матчей проведённых до и после этого тура со счётом 3:0 (25:0,25:0,25:0).

Если какая-либо команда не приезжает на любой из туров (более половины из всех проведённых игр по положению соревнований до этого момента), она отстраняется от участия в Чемпионате и результаты всех матчей уже сыгранных до этого тура остаются. Соответствующие команды противников будут объявлены победителями всех соответствующих матчей проведённых после этого тура со счётом 3:0 (25:0,25:0,25:0).

V. НАГРАЖДЕНИЕ

Игроки команды-чемпиона страны, закончившие колледж в 2016 году имеют право на получение сертификата от Министерства по делам культуры и спорта РУз для льготного поступления в УзГосИФК и факультеты физического воспитания областных институтов и университетов.

Команда чемпион награждается переходящим Кубком, вымпелом и дипломом от Федерации волейбола Узбекистана, игро-

ки команды медалями и дипломами от Министерства по делам культуры и спорта РУз.

Команды занявшие 2-3 места награждаются вымпелами и дипломами от Федерации волейбола Узбекистана, игроки команды медалями и дипломами от Министерства по делам культуры и спорта РУз.

VII. ПОРЯДОК ОФОРМЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЯ

Мандатная комиссия во главе с главным судьёй Чемпионата Узбекистана проводит проверку документов игроков команд с учётом выполнения требований СТК.

На последующих турах на вновь включённых игроков (из 20 первоначально заявленных игроков из них 2 либеро) представляется заявка от команды за 10 дней до начала тура.

Совещание ГСК совместно с представителями команд проводится в день приезда команд в 17.00 на спортивной базе, принимающей команды.

VIII. УСЛОВИЯ ПРИЁМА КОМАНД

Все расходы, связанные с участием в Чемпионате Узбекистана, несут командирующие организации.

Расходы, связанные с командированием судей: проезд, питание, несёт Федерация волейбола Узбекистана. Размещение судей обеспечивается за счёт команды организатора.

Подтверждение об участии необходимо представить до 15 ноября 2015 года в Федерацию волейбола Узбекистана.

Телефон:.....

E-mail:.....

**5.5. Тестовые вопросы для оценки знаний
студентов по теме
«Правила игры и организация соревнований»**

1. Какой из способов следует использовать при проведении соревнований по волейболу в детском оздоровительном лагере?

- А) круговой
- б) с выбыванием
- в) смешанный
- г) по желанию большинства участников

2. Какова ширина линии разметки площадки?

- А) 3 см.
- б) 4 см.
- в) 5 см.
- г) 7 см.

3. Какова высота верхнего края сетки от площадки для участников соревнований среди девушек 15-16 лет?

- А) 2м.
- б) 2м. 10см.
- в) 2м. 15см.
- г) 2м. 20см.

4. Правильная или неправильная взаимная расстановка игроков (в момент подачи) определяется судьей по:

- а) положению тела
- б) положению стопы игроков
- в) положению рук
- г) положению головы

5. Какое максимальное количество замен разрешается использовать одной команде в одной партии?

- А) две
- б) четыре
- в) пять
- г) шесть

6. Что делается если подачу (после свистка судьи) произвел не тот игрок, который должен подавать согласно очередности по протоколу?

- А) дается спорный мяч
- б) правильная расстановка восстанавливается, подача повторяется
- в) команда наказывается очком, подача передается сопернику
- г) команда наказывается потерей подачи, расстановка восстанавливается

7. Входит ли в обязанности второго судьи фиксирование

ошибок при выполнении подач?

А) не входит, если есть судья на линии

б) не входит в любом случае

в) входит, только одной из команд

г) входит, если нет судей на линии

8. До какого максимального количества очков, набранных одной из команд может продолжаться одна партия (с I по IV)?

А) 17;

б) 19;

в) 23;

г) 25.

9. На каком расстоянии от средней линии проводится линия нападения?

А) 2м.

б) 2,5м.

в) 3м.

г) 4м.

10. Разрешается ли игроку задней линии (1, 5, 6 зон) производить нападающий удар (т.е. перебивать через сетку мяч, находящегося выше ее верхнего края) отталкиваясь из зоны нападения?

А) разрешается, если при этом отталкивании игрок не полностью преступить линию нападения

б) разрешается, если его действия вынужденные (третий последний удар)

в) не разрешается, если это только второй по счету удар его команды

г) не разрешается в любом случае

11. Когда должно быть разработано и утверждено положение о соревновании?

А) за десять дней до начала соревнований

б) за неделю до начала соревнований

в) заранее, в зависимости от масштаба соревнований

г) до начала каждого календарного года

12. Какова главная задача главного судьи во время непосредственного проведения соревнований?

А) следить за своевременным началом (согласно расписанию) каждой игры

б) принимать меры для своевременной информации хода соревнований

в) обеспечить объективность и качество судейства всех игр

г) своевременно оценить работу судейской коллегии

13. На основе какого документа проводятся соревнования по волейболу?

- а) на основе плана совета коллектива физкультуры
- б) на основе календарного плана соревнований
- в) на основе положения о соревновании
- г) на основе плана федерации волейбола района

14. В каком документе фиксируется цель, задачи и прочие условия организации и проведения соревнований?

- а) в плане работы Федерации волейбола
- б) в плане работы Коллегии судей
- в) в плане работы Госкомспорта
- г) в Положении о соревновании

15. На основании какого документа устанавливается очередность игр по волейболу при проведении соревнований?

- а) календарного плана
- б) по решению главного судьи
- в) по расписанию игр
- г) положение о соревновании

Литература:

1. «Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. – 278 b.
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. – 240 с.
3. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'lanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. Для учащ. Колл. И акад. Лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. – 277 с.

Сайты интернета

1. www.lex.uz,
2. www.ziyonet.uz,
3. www.asianvolleyball.org

ГЛОССАРИЙ

Русский язык	Английский язык
<p><i>Техника игры</i> — совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения и технику защиты.</p>	<p><i>Technique</i> – word of Greek origin (tehnus) means art, mastery of movement (in the sport)</p>
<p><i>Техническая подготовка волейболистов</i> — педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Technical training of volleyball players</i> – is pedagogical process aimed at improving playing technique.</p>
<p><i>Двигательный навык</i> – это автоматизированный способ управления движениями в целостном двигательном действии</p>	<p><i>Motor skill</i> – is an automated way to control movements into a coherent motor action</p>
<p><i>Технический прием</i> — система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач</p>	<p><i>Technical</i> — rational system of movements, similar in structure and aimed at solving similar tasks.</p>
<p><i>Физические способности волейболистов</i> — индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Physical abilities of volleyball players</i> – are individual personality traits, that create the conditions for successful mastery of the game leyatelnosti.</p>
<p><i>Физические качества</i> — отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.</p>	<p><i>The physical qualities of volleyball players</i> – specific quantitative manifestation of physical abilities.</p>
<p><i>Физическая подготовка волейболистов</i> — педагогический процесс, направленный на развитие <i>физических</i> способностей и повышение функциональных возможностей.</p>	<p><i>Physical preparation of volleyball players</i> – pedagogical process aimed at improving physical abilities.</p>

<p><i>Тактическая комбинация</i> — это взаимодействия игроков, направленные на создание одному из них условий для завершения атаки и контроля.</p>	<p><i>A tactical combination</i>— is the interaction of players, aimed at creating one of them conditions to complete the attack and control.</p>
<p>«Крест» — в этой комбинации пути перемещения нападающих на удар перекрещиваются.</p>	<p><i>The cross</i> "— in this combination of the path of movement of the attackers to strike cross.</p>
<p>«Эшелон» — эту тактическую комбинацию проводят, когда оба нападающих выходят на удар в одну зону перпендикулярно к сетке друг за другом. Первый нападающий заслоняет второго.</p>	<p>“<i>Eshelon</i>” —is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.</p>
<p><i>Индивидуальные тактические действия</i> — действия игрока с мячом и без мяча, направленные на решение определённой тактической задачи в данный момент игры.</p>	<p><i>Individual tactical actions</i> — the actions of the player with the ball and without the ball, designed to solve a particular tactical problem at this point in the game.</p>
<p><i>Групповые тактические действия</i> — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.</p>	<p><i>Group tactical actions</i> — the interaction of two or more players that perform a specific task.</p>
<p><i>Командные тактические действия</i> — взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определённых задач в нападении и защите.</p>	<p><i>Command tactical action</i> — the interaction of all players on the team directed to perform specific tasks in attack and defense.</p>

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I ГЛАВА. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА	5
1.1. Возникновение и развитие волейбола.....	5
1.2. Развитие волейбола в Узбекистане	21
1.3. Развитие волейбола в период независимости Узбекистана	24
II ГЛАВА. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ.....	34
1. Вынос рук.....	35
2.1. Техника нападения	40
2.2. Техника защиты.....	61
2.3. Тестовые вопросы для оценки знаний студентов по теме	70
III ГЛАВА. ОСНОВЫ ТАКТИКИ ИГРЫ	73
3.1. Тактика нападения.....	81
3.2. Тактика защиты	87
3.3. Тестовые вопросы для оценки знаний студентов по теме « Основы тактики игры».....	96
IV ГЛАВА. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ.....	99
4.1. Стоек и перемещений	113
4.2. Навыкам передачи мяча сверху и снизу.....	119
4.2.1. Навыкам передачи мяча сверху.....	119
4.2.2. Навыкам приема мяча снизу двумя руками.....	129
4.3. Навыкам подачи.....	145
4.4. Навыкам атакующего удара	152
4.5. Навыкам блока.....	161
4.6. Тактике игры волейбола.....	165
4.7. Тактическим действиям в нападении	167
4.7.1. Индивидуальным тактическим действиям в нападении.....	167
4.7.2. Групповым тактическим действиям в нападении	171
4.7.3. Командным тактическим действиям в нападении	174
4. 8. Тактическим действиям в защите.....	176

4.8.1. Индивидуальным тактическим действиям в защите ...	176
4.8.2. Групповым тактическим действиям в защите	178
4.8.3. Командным тактическим действиям в защите	180
4.9. Тестовые вопросы для оценки знаний студентов по теме.....	181
V ГЛАВА. ПРАВИЛА ИГРЫ И ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	184
5.1. Площадка, оборудование, инвентарь, судьи и их обязанности.	184
Предупреждение за неправильное поведение:	202
Показать жёлтую карточку для предупреждения.	202
5.2. Значение соревнований и их виды.	238
5.3. Системы розыгрыша	243
5.4. Положение о соревновании.....	254
5.5. Тестовые вопросы для оценки знаний студентов по теме	260
ГЛОССАРИЙ	263

ПУЛАТОВ А.А., АШУРКОВА С.Ф.

**СПОРТИВНЫЕ И
ПОДВИЖНЫЕ
ИГРЫ
(ВОЛЕЙБОЛ)**

*Muharrir: S. Abdnabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*

ISBN 978-9943-6408-6-3



9 789943 640863