

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Значение верхней передачи в игре и ее место при обучении основным техническим приемам игры в волейбол	7
Характеристика техники передач мяча	10
Основные понятия техники	10
Техническая подготовка	14
Особенности методики обучения передачам в волейболе	16
Средства обучения	16
Анализ техники и методики обучения верхним передачам в волейболе	20
Игровая стойка. Исходное положение	20
Упражнения по обучению	22
Верхняя передача над собой	24
Техника выполнения	24
Упражнения по обучению	25
Верхние передачи мяча в парах	30
Упражнения по обучению	30
Передача двумя руками сверху в тройках	34
Упражнения по обучению	35
Верхние передачи назад за голову	39
Упражнения по обучению	40
Верхняя передача в прыжке	43
Упражнения по обучению	43
Верхняя передача с падением-перекатом на бедро-спину	47

Упражнения по обучению	48
Организация учебной игры на начальном этапе обучения	
технике верхней передачи в волейболе	50
Введение мяча в игру	51
Вторая передача	53
Организация занимающихся	54
Рекомендуемая литература	56

ВВЕДЕНИЕ


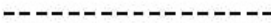




В последние годы заметно возрос интерес к волейболу. Популярность волейбола объясняется, прежде всего, большой эмоциональностью игры и несложным оборудованием. Не трудно усвоить суть и правила игры. Однако довольно часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол — простая и доступная всем игра; это, конечно же, неправильно.

Нельзя смешивать внешний характер игры, ее сущность и правила с процессом овладения навыками игры, поскольку овладение техникой и тактикой — процесс весьма сложный и трудоемкий; требующий больших совместных усилий ученика и преподавателя.

Одним из основных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача двумя руками. В дальнейшем данный технический прием мы будем называть верхней передачей. Техника выполнения верхней передачи достаточно полно изложена в специальной литературе по волейболу. В то время как разделы методики обучения представлены недостаточно полно, рекомендуемые упражнения чаще всего предназначены для совершенствования техники передачи, а не для начального этапа обучения. В ряде упражнений верхняя передача дается в сочетании с другими техническими приемами игры («передачей снизу» нападающим ударом и т. д.). Но дело в том, что новичок, обучаясь технике выполнения верхней передачи, только начинает знакомиться с волейболом и не владеет другими техническими приемами, изучение которых начинается позже.

В данной работе предпринята попытка разработать и подобрать упражнения по обучению верхней передаче таким образом, чтобы сначала сделать сложную технику доступной для новичков, не искажая ее сущности и не опираясь при этом на использование других технических приемов, а затем расположить упражнения в порядке возрастающей сложности, раскрывая задачи, которые можно решить упражнениями.

Следует отметить, что в специальной литературе авторы не придерживаются единой формы записи упражнений по волейболу. Одни используют при описании упражнений текст, другие — схемы и рисунки, третьи — сочетание текста и схем. Сложность записи состоит в том, что надо обозначить способ и направление передачи при выполнении упражнения. Вместе с тем, запись должна быть краткой и отражать содержание упражнения. Чаще всего при описании упражнений направление передачи и перемещений обозначают с помощью зон, из которых выполнялась передача или перемещение, опуская при этом слово «зона». Например, для записи упражнения, в котором верхняя передача выполнялась из зоны 2 в зону 4 после перемещения из зоны 1 в зону 2, используется запись: «Верхняя передача 2—4, после перемещения 1—2». В нашей работе мы будем использовать данный принцип записи упражнений, поясняя в некоторых случаях запись схемой, что помогает создать наиболее полное представление о содержании и организации упражнения. На схемах, приведенных в работе, приняты следующие обозначения:

	направление полета мяча;
	направление перемещения игрока;
	игрок;
	игрок зоны 2;
	переместившийся игрок;
	преподаватель.

ЗНАЧЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ В ИГРЕ И ЕЕ МЕСТО ПРИ ОБУЧЕНИИ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

В волейболе технику составляют приемы и способы, необходимые для ведения игры. Техника волейбола состоит из следующих приемов: стоек и перемещений, передач, подач, нападающих ударов и блокирования. В игре место и роль отдельных технических приемов различны. Так, например, подачи составляют 12—16 % от общего числа технических приемов, используемых в игре, передачи — 44—60 %, нападающий удар — 15-21 %, блокирование — 10—18 %.

С уменьшением возраста занимающихся и уровня их технической и тактической подготовки увеличивается удельный вес передач мяча: 44 % у волейболистов высших разрядов; 60 % у волейболистов низших разрядов. Это происходит за счет уменьшения удельного веса нападающих ударов и блокирования. У новичков количество технических приемов, используемых в игре, зачастую сводится к двум: подачам и передачам, и удельный вес передач у них достигает 75—80 %. Таким образом, передача в волейболе на начальном этапе обучения является основным техническим приемом игры. С помощью приемов и передач осуществляется подготовка и проведение оборонительных и атакующих действий. Надо иметь в виду, что прием и передача — это не два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование. В основе своей это единое действие игрока, суть которого — при помощи рук изменить первоначальное направление полета мяча на такое, какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата. В любом случае надо стремиться к тому, чтобы и при приеме, и при передаче достигалась значительная точность полета мяча.

В волейболе применяются два основных способа передачи: верхняя и нижняя. Прием-передача снизу относится к защитным действиям.

Верхняя передача мяча позволяет наиболее точно передавать мяч партнеру, поэтому данный способ чаще применяется как вторая переда-

ча, т. е. передача для нападающего удара, и используется при атакующих действиях. Эффективность игры в нападении зависит не только от техники выполнения верхней второй передачи, но и от ее тактики. Главная тактическая задача в этом случае — создать партнеру лучшие условия для атаки нападающими ударами, используя передачи разной скорости, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия, добиваясь скрытности передач, учитывая положение и технические возможности нападающих своей команды, оценивая возможности блокирующих команды соперника. Поэтому, обучая технике выполнения верхней передачи, необходимо раскрыть ее тактическое содержание. Наиболее часто верхняя передача применяется в опорном положении, значительно реже у новичков применяется верхняя передача в прыжке и с падением. По направлению относительно передающего игрока верхние передачи подразделяются на передачи вперед, над собой, назад. По длине они могут быть: длинные — это передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие — направленные в соседнюю зону, например, из зоны 3 в зону 4, и укороченные — направленные в свою зону (из зоны 2 в зону 2). По высоте различают высокие, средние и низкие передачи. Низкая передача имеет наименьшую высоту траектории над сеткой (до одного метра), средняя — до двух метров, высокая — выше двух метров. По скорости полета мяча передачи могут быть медленными (до 10 м/с), ускоренными (до 16 м/с), скоростными (более 16 м/с). Кроме того, существуют передачи, близкие к сетке (до полуметра) и отдаленные от нее (более полуметра).

От успешности обучения приему и передаче мяча во многом зависит в целом овладение навыками игры в волейбол. О значении передачи мяча в современном волейболе можно сказать, что уровень мастерства и перспективы спортивно-технического роста игроков и команд во многом определяются уровнем овладения техникой передачи мяча. Высокие требования к технически правильному выполнению передач предъявляет судейство. В отличие от других игровых видов спорта, где не идеально, с точки зрения техники, выполненный прием может принести успех команде (попадание мяча в кольцо в баскетболе, гол в хоккее), в волейболе судьями оценивается техника выполнения приема, независимо от его эффективности. Незначительные погрешности в технике незамедлительно фиксируются судьями, и мяч передается сопернику, что в конечном итоге сказывается на результате встречи.

Учитывая высокий удельный вес верхней передачи в общем количестве технических приемов игры в волейбол, высокие требования к технике выполнения, предъявляемые судьейством, большое тактическое содержание, значительная часть времени в учебном и тренировочном процессе по волейболу отводится на обучение и совершенствование верхних передач. Упражнения по технике верхних передач включаются в каждое учебно-тренировочное занятие, независимо от других задач, решаемых в нем.

В изученной нами литературе все авторы единодушно признают тот факт, что обучение техническим приемам игры в волейбол должно начинаться с верхней передачи.

При обучении верхней передаче ученики, кроме того, знакомятся с основными способами перемещений, учатся оценивать траекторию и скорость полета мяча, дифференцировать усилие в момент выполнения передачи, решают простейшие тактические задачи, получают представление о правилах игры.

Полученные при этом навыки оказывают положительное влияние на обучение другим элементам техники и во многом определяют успешность овладения ими.

Прежде чем рекомендовать комплекс примерных упражнений, способствующих начальному овладению навыком верхних передач, рассмотрим некоторые моменты техники верхней передачи.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА

Основные понятия техники

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре.

Спортивную технику следует рассматривать как систему элементов движения, направленную на решение двигательной задачи.

На каждом этапе развития техника является средством ведения спортивной борьбы, дающей возможность игроку в рамках правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения положительных результатов в быстро меняющихся игровых положениях волейболист должен овладеть большим арсеналом приемов и способов техники.

Эффективная техника, отличаясь высокой координированностью, устойчивостью и экономичностью, позволяет спортсмену достигнуть наивысших результатов на соревнованиях.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией. Классификация — это разделение однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков (рис.1).

По целевому признаку организации действий технику игры делят на два раздела — технику нападения и технику защиты. Каждый раздел подразделяется на ряд технических приемов. Под техническим приемом подразумевают систему рациональных движений, сходных по своей структуре и направленных на решение однотипной задачи. Таким образом, под техническими приемами игры в волейбол надо понимать перемещения, подачу, передачу, нападающий удар, блокирование. Некоторые авторы добавляют к ним еще и прием мяча. По времени очень сложно отделить прием мяча от передачи, так как любая передача начинается с касания мяча (которое можно рассматривать как прием мяча) и заканчивается направленным посылом мяча. При этом время соприкосновения с мячом составляет около 0,15 секунд.

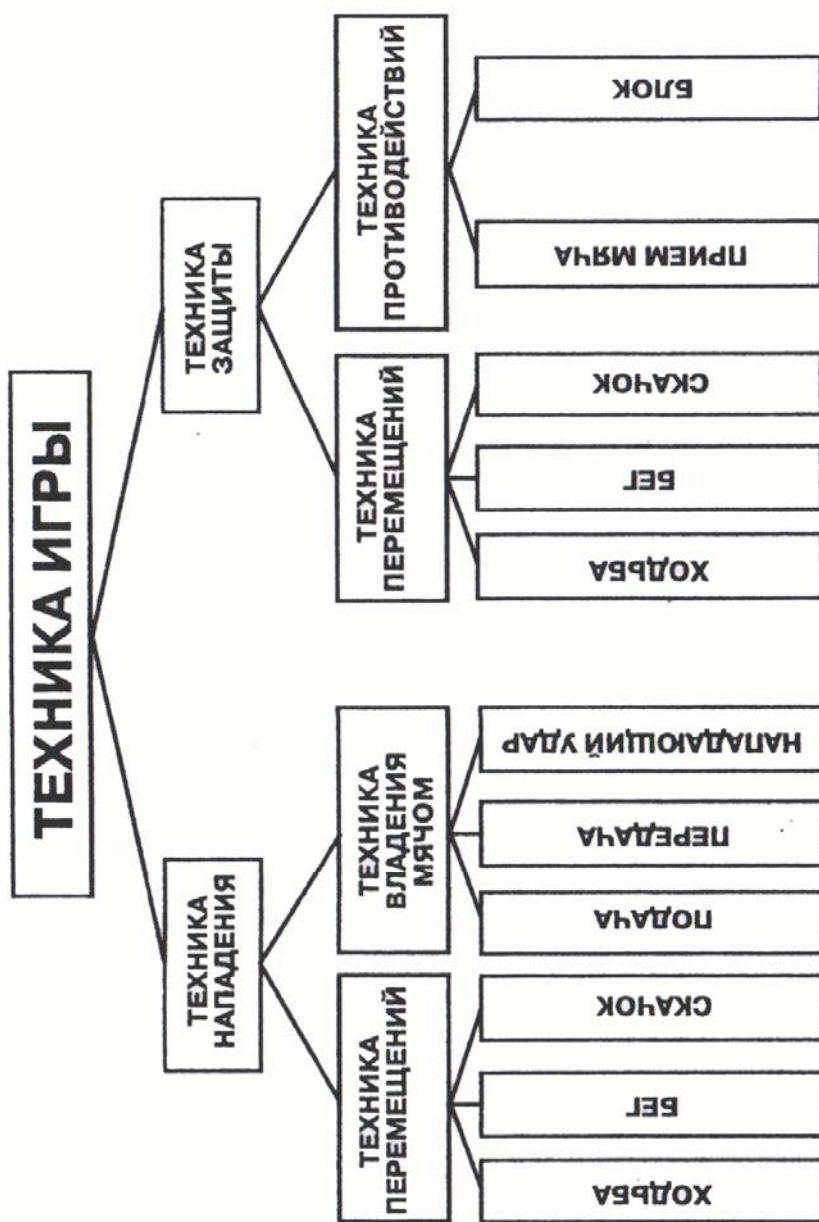


Рис. 1. Квалификация технических приемов игры в волейбол

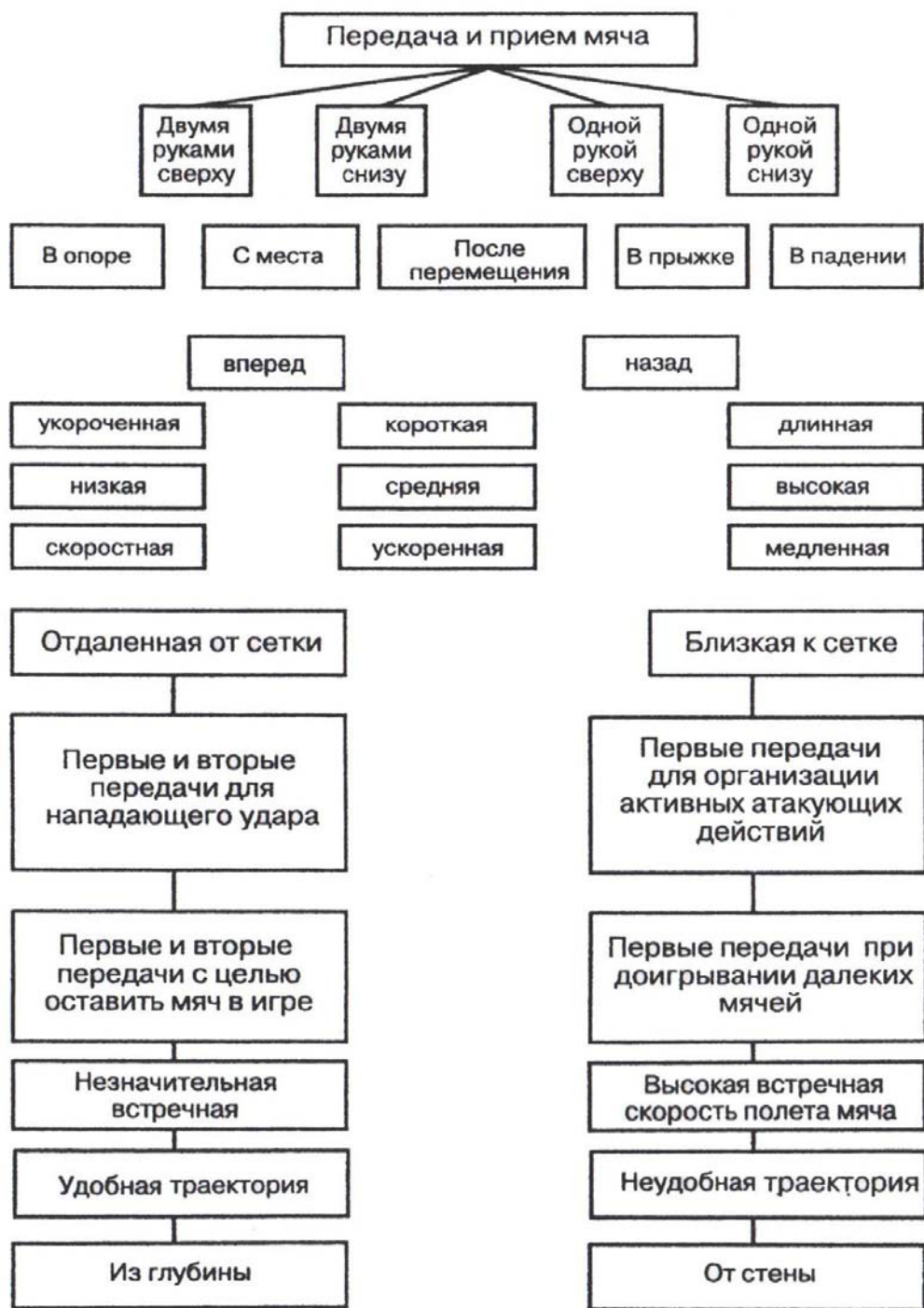


Рис. 2. Классификация передач в волейболе

Кроме того, прием мяча даже из самого сложного положения стараются выполнить направленно с задачей оставить мяч в игре на минимальное количество времени. Вместе с тем, рассматривая технический прием с его тактическим содержанием, правомерно" первую передачу называть приемом мяча и относить ее к технике защиты, а вторую передачу — к технике нападения. К сожалению, в специальной литературе нет единства в плане терминологии, и можно встретить такие сочетания, как прием и передача мяча, первая передача и вторая передача, прием-передача.

Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга *детальными выполнениями* (двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой сверху).

Варианты техники определяются спецификой выполнения технического приема по признакам скорости, направления и траектории полета мяча:

- 1) укороченная, короткая, длинная;
- 2) низкая, средняя, высокая;
- 3) скоростная, ускоренная, медленная;
- 4) отдаленная от сетки, близкая к сетке;
- 5) вперед, над собой, за голову.

Большое разнообразие разновидностей и вариантов передач определяется их тактическим содержанием (назначением), а также условиями их выполнения. Между деталями, разновидностями, вариантами, условиями выполнения и назначением приемов существует тесная и сложная взаимосвязь (рис. 2).

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 однократном движении, к которому относится передача, выделяют подготовительную, основную, или рабочую, и заключительную фазы. Кроме того, некоторые фазы могут быть разделены на микрофазы. Вместе с начальным положением (стойкой) они определяют двигательный состав передачи.

При выполнении передач к подготовительной фазе относят перемещения к месту встречи с мячом и принятие исходного положения, к основной фазе — встречное ударное движение и амортизацию, к заключительной — опускание рук и переход к новым действиям.

Наиболее полное представление о технике выполнения технического приема дает структурный анализ техники. Структурный подход к изучению техники предполагает рассмотрение ее кинематической, динамической, ритмической, анатомической и фазовой структуры.

Фазовая структура рассматривает особенности последовательности каждой фазы движения. Кинематическая структура характеризует взаимодействие движения в пространстве и времени и выражается в пространственных (направление движения, траектория, исходное положение, поза, амплитуда) и временных (темп, скорость, ускорение) характеристиках.

Динамическая структура раскрывает взаимодействие частей тела друг с другом и с внешними силами (проявление активных и реактивных сил, взаимодействие с опорой и мячом) и выражается в определении массы, силы и направления их действия.

Ритмическая структура отражает своеобразное сочетание временных и пространственных характеристик движения и показывает порядок выполнения отдельных фаз.

Анатомическая структура определяет взаимодействие костно-связочного и мышечного аппарата, режим работы мышц и координацию мышечных сокращений.

Техническая подготовка

Подготовка волейболистов представляет собой сложный педагогический процесс. Понятие «подготовка волейболиста» означает направленное использование всей совокупности факторов — средств, методов, условий, которые позволяют подготовить ученика к определенным спортивным достижениям.

Своевременное овладение техникой игры является основным звеном учебно-тренировочного процесса.

Технической подготовкой принято называть процесс обучения технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы. Обучение и совершенствование техники — это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода — начальной технической подготовки (постановки техники) и дальнейшего совершенствования, когда происходит индивидуализация технического мастерства и достигается высокий технический уровень выполнения игровой функции.

В нашей работе мы будем говорить о периоде начальной подготовки. Период начальной подготовки имеет большое значение, так как здесь закладывается фундамент мастерства. Данный период характеризуется овладением широкого арсенала технических средств, стремлением к универсализации, повышению надежности навыков. Этому периоду соответствует стадия формирования первоначального умения выполнять главные варианты движения, причем в основных чертах. Методической задачей данного этапа являются овладение основами техники и общим ритмом движения, устранение ненужных движений и лишних мышечных напряжений.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Преподаватель физического воспитания, планируя занятия по волейболу, строит их, исходя из задач изучаемого предмета. Задачи ставят на каждый период работы, перед серией уроков, перед частью урока и каждым физическим упражнением. Педагог должен уметь ставить задачи, решаемые непосредственно на данном уроке, и быть готовым к реализации более отдаленных задач, которые предстоит решать в последующих занятиях. Умение ставить и реализовывать задачи обучения на различных этапах в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся отличает педагогическое мастерство.

Средства обучения

Основным средством, которое применяют в учебном процессе по волейболу, являются физические упражнения. Они определенным образом сгруппированы по значимости в процессе подготовки. Отправным моментом служит соревновательная деятельность волейболистов и те специфические движения, с помощью которых они ведут борьбу с соперниками. Следуя этому принципу, все упражнения делятся на соревновательные и тренировочные. В соревновательные упражнения входят двусторонние игры (календарные, контрольные, учебные), упражнения по тактике и технике. Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке, на соревнованиях. Причем приемы техники и тактики осуществляют в игровой обстановке избирательно, в процессе игры, преследуя конкретную цель или произвольно.

Тренировочные упражнения состоят из специальных (подводящие и подготовительные) и общеразвивающих (для развития основных двигательных качеств и совершенствования навыков естественных движений).

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их надежности и эффективности. Главная задача подготовительных упражнений заключается в развитии специальных физических способностей, необходимых в волейболе, и развитии физических качеств в рамках структуры технического приема. Подводящие упражнения направлены непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов в облегченных условиях. К подводящим относятся имитационные упражнения (выполнение технического приема без мяча). Общеразвивающие упражнения используют для развития основных двигательных качеств и совершенствования жизненно важных двигательных навыков и умения.

Общеразвивающие упражнения являются своеобразной базой для подготовительных, которые, в свою очередь, заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого приема (подводящие упражнения). Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком к соревновательным упражнениям, которые, будучи построенными в определенной последовательности, способствуют формированию тактических умений. На этой основе изучаются тактические действия и т. д.

Обучение верхним передачам на начальном этапе обучения производится целостным методом, при этом разучивание осуществляется в облегченных условиях. Необходимо создать такие условия, чтобы уже при первых попытках выполнить прием исключить возможность появления ошибок, оградить от влияния сбивающих факторов. Первостепенное значение здесь имеют подводящие упражнения.

Учитывая специфичность проявления двигательной деятельности при выполнении передач, где неожиданно меняющиеся условия требуют большой вариативности движений в подготовительной фазе, следует подчеркнуть, что в начале обучения целесообразно формировать стабильный двигательный навык в этой фазе. Нужно добиться устойчивости и надежности основного двигательного механизма технического приема его рабочей фазы, доводя движение ученика в этой фазе до автоматизма, и, напротив, с самого начала обучения не следует образовывать навык путем стабилизации условий, в которых разучивается прием. Таким образом, при обучении передачам речь должна идти не о целостном становлении приема и совершенствовании, а о доведении до автоматизма лишь основного звена.

Создавая у занимающихся представление об изучаемом приеме, необходимо помнить, что внимание занимающихся при первом наблюдении за новым приемом, как правило, бывает направлено на результат действия. Поэтому при первичном показе результат действия должен быть убедительным. Затем нужно указать на то, каким образом достигается этот результат, т. е. на структуру самого движения. При этом нельзя обращать внимание занимающихся сразу на несколько деталей, так же как и нельзя даже последовательно указывать на слишком многие компоненты движений.

Отсутствие большого числа раздражителей и эмоциональной возбужденности при разучивании технического приема способствует концентрации внимания учеников, что очень важно для успешного овладения новым учебным материалом.

Обучая игровым приемам, преподавателю следует помнить, что занимающиеся не могут сразу охватить в своем представлении и до конца осознать все тонкости структуры движения. Поэтому подводящие упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы каждое из них было направлено на решение одной-двух частных задач.

Как только занимающиеся научились правильно выполнять верхнюю передачу в упрощенных условиях, необходимо усложнять упражнения постепенно, приближая их к соревновательным. Если на начальном этапе обучения упражнения на верхней передаче выполняются преимущественно индивидуально, то затем — во взаимодействии с партнерами.

Интерес к занятиям можно повысить, используя соревновательную форму проведения упражнений. Так, при выполнении верхних передач индивидуально, парами или в другом построении перед занимающимися ставят задачу — как можно дольше держать мяч в воздухе, не уронив его на площадку.

По мере овладения верхней передачей необходимо знакомить занимающихся с ее тактическим содержанием. Преподаватель последовательно, с нарастающей сложностью ставит перед занимающимися тактические задачи, сначала указывая пути достижения цели, затем постепенно предоставляя все большую самостоятельность в решении тактических задач. Изучение правил игры должно проводиться параллельно с обучением техническим приемам на учебных занятиях преимущественно в условиях учебной игры, которой отводится 30—40 % учебного времени при обучении верхней передаче.

Приступая к разучиванию новых игровых приемов, не следует сразу же говорить занимающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Обычно ученики чаще всего повторяют именно их, поэтому качество показа должно быть очень хорошим.

На этапе начального обучения технике неизбежны ошибки, определенным образом связанные между собой. Для классификации ошибок необходимо, прежде всего, констатировать их реальные отклонения от существующей модели. Ошибки, которые ведут к нарушению кинематической структуры двигательного действия, обычно возникают в результате недостаточного уровня развития координации движений, гибкости, силовых качеств, быстроты реакции. К примеру, низкий уровень развития силы мышц пальцев и кистей рук не позволяет качественно выполнить длинную верхнюю передачу, а недостаточное развитие быстроты реакции и быстроты перемещений ведет к несвоевременному выходу под мяч, неправильному исходному положению перед выполнением передачи и как итог — к некачественному выполнению технического приема.

Ошибки, при которых нарушается кинематическая структура технического приема, возникают чаще всего от недостаточно полной или неточной информации, что создает неверное представление о выполняемых движениях.

Предупреждение и исправление возникающих ошибок осуществляются в различных направлениях. Во-первых, повышением уровня развития специальных физических качеств. Во-вторых, использованием облегченных условий специальных упражнений. В-третьих, дополнительным разъяснением техники выполнения как всего приема, так и отдельных его элементов.

Большое значение имеет повторное использование средств наглядности. Учителю следует настойчиво добиваться правильного выполнения дополнительных попыток тех элементов приема, которыми слабо владеют занимающиеся.

Рекомендуется в этой связи сосредоточить внимание занимающихся на отдельных элементах или моментах выполняемого упражнения. Целесообразно также дополнительно использовать методы и средства пространственных ориентировок для самоконтроля занимающихся, для повышения их сознательности и активности в процессе обучения.

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХНИМ ПЕРЕДАЧАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Игровая стойка. Исходное положение

Игровой стойкой в волейболе называется положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

В зависимости от предстоящих игровых действий принимается специфическая стойка, рациональная именно для определенного вида действия. В нашей работе мы будем говорить об игровой стойке перед выполнением верхней передачи (рис. 3). *Игровая стойка* характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате переноса веса тела на переднюю часть стопы, сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед. При этом предплечья, согнутые в локтевых суставах рук, находятся на уровне пояса. Внимание сосредоточено на мяче и действиях других партнеров. Находясь в игровой стойке, волейболист иногда незначительно перемещается в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую. Это способствует более быстрому включению мышечного аппарата в работу при передвижении спортсмена по площадке.

Находясь в игровой стойке, игрок внимательно следит за мячом, определяет траектории и скорость полета мяча, выбирает способ перемещения к мячу. Выполнив перемещение к мячу, игрок принимает исходное положение для выполнения верхней передачи. *Исходным положением* называется поза игрока, удобная для выполнения технического приема. Исходное положение волейболист принимает после перемещения к мячу с последним шагом или сразу же из игровой стойки, если мяч летит прямо на игрока.

Исходное положение для выполнения верхней передачи характеризуется статичностью позы, устойчивостью (рис. 4). Отличительной чер-

той данного исходного положения является подготовка опорно-двигательного аппарата занимающихся к выполнению верхней передачи.

В исходном положении угол наклона туловища вперед относительно вертикали, проходящей через опору, составляет 6° . Угол сгибания между туловищем и бедром — 139° , бедром и голенью — 102° , голенью и стопой — 58° . Руки согнуты в локтевых суставах под углом 118° (А. В. Ивойлов, 1984). Вертикальное положение туловища создает благоприятные условия для передачи мяча вперед, над собой, назад за голову. Локти направлены вперед в стороны.

В момент встречи с мячом кисти рук находятся выше уровня лба, пальцы развернуты и направлены вверх, образуя сферическую поверхность-ковш (рис. 5). Указательные и большие пальцы направлены один к другому и к лицу игрока, образуя треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом.

Направление больших пальцев вперед неправильное, так как это приводит к травме большого пальца. Стопы находятся почти на одной линии на незначительном расстоянии друг от друга. Это необходимо для того, чтобы последующее разгибание ног выполнить в одном направлении. Исходное положение должно быть устойчиво.



Рис. 3. Игровая стойка



Рис. 4. Исходное положение



Рис. 5. Положение рук при приеме мяча

Упражнения по обучению

1. Принятие исходного положения из игровой стойки.
2. В исходном положении для передачи ученику вкладывается волейбольный мяч в кисти рук.

3. Из исходного положения упор присев, пальцы рук разделены, большие пальцы направлены навстречу друг другу, надавливание первыми фалангами пальцев рук на пол, вставая, принять исходное положение для передачи, сохраняя напряжение пальцев рук.

Упражнения 2 и 3 позволяют скорректировать положение кистей рук (ковш), степень их напряжения.

4. Принятие исходного положения после простейших способов перемещения, известных из предыдущих разделов программы. В данном упражнении необходимо обратить внимание на устойчивость исходного положения, на умение принимать исходное положение на последнем шаге перемещения.

5. Бросок мяча двумя руками снизу над собой, ловля мяча в исходном положении для передачи.

6. То же после перемещения.

После выполнения упражнений 5 и 6 необходимо обратить внимание на правильную форму кистей рук в момент ловли на высоту ловли (на уровне лба).

Для укрепления кистей рук и пальцев упражнения можно выполнять с набивными мячами.

После обучения исходному положению переходят непосредственно к обучению верхней передаче. При этом большинство авторов в изученной нами литературе рекомендуют начинать обучение с верхних передач в

парах. Таким образом, уже в первом упражнении ученик должен выполнять тот элемент, которому надо научиться, и обучение сводится к многократному повторению.

Выполняя верхние передачи мяча в парах, новички в силу недостаточной технической подготовленности, как правило, не могут точно вернуть мяч партнеру, тем самым заставляя его решать целый ряд задач перед выполнением ответной передачи. К таким задачам относятся:

- 1) определить траекторию и скорость полета мяча;
- 2) наметить на траектории точку, в которой необходимо встретиться с мячом;
- 3) выбрать способ и скорость перемещения;
- 4) успеть принять правильное исходное положение для выполнения верхней передачи.

Сложность решения этих задач определяется лимитом времени. Ошибка в решении хотя бы одной из этих задач приводит к неправильному, с точки зрения техники, выполнению ответной передачи. Наиболее характерными ошибками при выполнении передач в парах являются: когда ученик не успел подойти к мячу, не дошел до него, не оказался под мячом, не успел принять правильное исходное положение. Но желание продолжить упражнение, нежелание оказаться виновным в потере мяча заставляют занимающегося из неправильного, неудобного положения послать мяч вперед, в сторону партнера почти без траектории. Именно послать мяч, а не выполнить верхнюю передачу. Это создает еще большие сложности для выполнения ответной передачи, искажает упражнение, оно теряет свой обучающий характер.

Нам кажется, что при подборе упражнений по обучению верхней передаче необходимо создать для занимающихся такие условия, при которых успешность их действий не зависела бы от действий партнера. Поэтому на начальном этапе обучения надо исключить групповые упражнения, в том числе и упражнения в парах. Кроме того, упражнения надо подобрать таким образом, чтобы каждое из них или группа упражнений решала одну конкретную задачу.

Наибольшую сложность при обучении и выполнении технических приемов игры в волейбол вызывает то обстоятельство, что мяч находится в полете, иногда с большой скоростью, и игрок, как правило, перед выполнением приема перемещается. В данной работе нами предпринята попытка подобрать и организовать упражнения таким образом, чтобы

уменьшить скорость и упростить траекторию полета мяча, подобрать оптимальную скорость перемещения ученика к мячу. Создать в первых упражнениях такие условия, при которых мяч находится в покое (он ждет ученика) и занимающийся выполняет передачу сверху без предварительного перемещения. В дальнейшем упражнения усложняются за счет того, что система игрок—мяч начинает постепенно приходить в движение. Сначала игрок выполняет верхнюю передачу по неподвижному мячу после перемещения, затем в движение приводится мяч, ученик выполняет передачу, стоя на месте. В дальнейшем упражнения усложняются за счет увеличения скорости и изменения траектории полета мяча и увеличения скорости перемещения игрока к мячу. В упражнения вносятся тактическое содержание.

Такой подход при подборе упражнений наблюдается и в других спортивных играх. В футболе, например, при обучении ударам по мячу сначала выполняются удары по неподвижному мячу с меньшей силой и незначительной скоростью разбега, затем удары по катящемуся и летящему мячу и т. д.

Обучение верхней передаче мы рекомендуем начинать с обучения верхней передачи над собой. При этом упражнения можно организовать таким образом, что занимающиеся выполняют их индивидуально. Задача выполнять передачу вверх, а не вперед, заставляет учеников оказываться точно под мячом в момент выполнения передачи, а это важно для новичков. Кроме того, данные упражнения дают занимающимся обратную информацию о точности и качестве выполнения передачи.

Верхняя передача над собой

Техника выполнения

Особенность исходного положения при передаче над собой состоит в том, что игрок встречает мяч не перед собой, а над собой, и поэтому кисти рук располагаются параллельно полу. После принятия исходного положения выполняется основная фаза, которая характеризуется встречным движением рук навстречу мячу, последовательным разгибанием ног, туловища и рук. Это движение должно выполняться по возможности слитно. Амортизация и вылет мяча начинается с момента соприкосновения мяча с пальцами рук до полной потери скорости полета мяча. При этом за счет непрекращающегося разгибания ног происходит небольшое

поднимание общего центра тяжести волейболиста, одновременно с этим руки, разгибаясь в локтевых суставах, постепенно увеличивают скорость своего движения. В результате усилий, прилагаемых к опоре, пятки несколько отрываются от пола, вес тела переносится на носки обеих ног. Кисти и пальцы рук, взаимодействуя с мячом, упруго выпрямляются, происходит незначительное пригибание в грудной и поясничной частях тела. Сопровождая движение мяча ноги, туловище и руки волейболиста выпрямляются вверх, придавая полету мяча вертикальное направление.

Заключительная фаза характеризуется опусканием рук кратчайшим путем (в этот момент должно произойти расслабление), сгибанием ног и переходом к последующим действиям.

Упражнения по обучению

1. Верхняя передача над собой по неподвижному мячу.

При выполнении упражнения могут быть использованы специальные приспособления в виде мячей, подвешенных на шнуре. При отсутствии приспособлений упражнение можно организовать следующим образом: занимающиеся располагаются в парах друг напротив друга. Первый держит мяч двумя руками кончиками пальцев перед собой немного выше лба, второй, находясь под мячом в исходном положении для верхней передачи, выбивая мяч из рук первого, выполняет верхнюю передачу над собой, первый ловит мяч.

Ученик должен держать мяч так, чтобы не мешать партнеру выполнять упражнение. При правильном выполнении упражнения, когда кисти рук одновременно с одинаковым усилием воздействовали на мяч в момент передачи, мяч поднимается вертикально вверх, и партнер может, не сходя с места, поймать его.

Упражнение приучает находиться под мячом в момент выполнения передачи, знакомит с той точкой по высоте, в которой занимающийся должен встретиться с мячом в момент передачи. Ученики в паре должны быть одинакового роста, с учетом этого для каждой пары определяется высота, на которой удерживается мяч.

2. То же с заданием послать мяч на определенную высоту. Данное упражнение учит дифференцировать усилия в момент выполнения передачи.

Доступность и простота упражнений 1 и 2 состоит в том, что мяч неподвижен, он «ждет» ученика, который выполняет передачу из исходного положения, стоя, на месте, не испытывая недостатка во времени.

3. Верхняя передача над собой по неподвижному мячу после перемещения.

Партнеры находятся на расстоянии 4—5 метров друг от друга. Первый держит мяч, второй, выполнив перемещение к мячу, принимает исходное положение под мячом и выполняет передачу над собой, первый ловит мяч.

При выполнении данного упражнения необходимо требовать от занимающихся, чтобы они принимали исходное положение для передач на последнем шаге перемещения, умели оказаться точно под мячом, выполняли последний шаг с постановкой ноги на пятку, что помогает погасить скорость, сохранить устойчивое равновесие перед выполнением передачи.

Перемещения к мячу выполняются различными способами, усложнение упражнения происходит за счет увеличения скорости перемещения. Перемещение в сторону может выполняться приставными и скрестными шагами. Перемещение вперед выполняется шагом, бегом, двойным шагом, скачком.

Двойной шаг применяется в том случае, когда необходимо преодолеть расстояние до мяча в 40—60 см. Новички иногда пытаются преодолеть такое расстояние за счет шага впереди стоящей ногой, без последующего приставления к ней другой ноги и выполняют передачу практически из выпада, а это приводит к тому, что ноги не участвуют в передаче или выпрямление ног происходит несинхронно. При двойном шаге движение начинается сзади стоящей ноги и заканчивается приставлением к ней другой ноги.

Скачок выполняется одновременным отталкиванием и приземлением на обе ноги.

Перемещение приставными шагами начинается с ноги, ближней к направлению движения (вправо — с правой ноги, влево — с левой). При перемещении приставными и скрестными шагами надо следить, чтобы не было «прыжков», т. е. большого вертикального раскачивания туловища.

С основными видами перемещений можно ознакомить занимающихся в подготовительной части урока. Перемещение должно выполняться из игровой стойки и заканчиваться остановкой и устойчивым исходным положением для выполнения верхней передачи.

4. Верхняя передача над собой после перемещения.

Первый держит мяч перед собой как можно выше, и, когда второй после перемещения оказался под мячом в исходном положении, первый выпускает мяч из рук, второй выполняет передачу над собой.

Скорость полета мяча настолько незначительна, что, как правило, не ухудшает качества выполнения передачи. Если при выполнении передачи мяч уходит влево или вправо от вертикали — значит, выпрямление рук произошло несинхронно. Когда мяч летит вперед-вверх, а не точно вверх, значит занимающийся не дошел до мяча. Выполнение передачи назад за голову может происходить из-за недостаточного напряжения пальцев рук в момент передачи.

5. Бросок мяча двумя руками снизу над собой, верхняя передача над собой, ловля мяча.

Важно, чтобы в данном упражнении ученик научился встречаться с мячом в оптимальной по высоте точке. Причем движение навстречу мячу надо начинать своевременно.

Когда движение навстречу мячу начинается преждевременно, то встреча с мячом происходит в точке выше оптимальной, ноги уже полностью выпрямились, движение руками получается коротким и жестким. Когда движение навстречу мячу выполняется с опозданием, встреча с мячом происходит в точке ниже оптимальной, в этот момент ноги и руки слишком согнуты, активное выпрямление навстречу мячу еще не началось, происходит касание мяча.

Необходимо потребовать, чтобы выполнение передачи заканчивалось полным выпрямлением рук и ног, сопровождающим движением за мячом, в результате которого ученик приподнимается на носках и тянется руками вверх. Затем руки кратчайшим путем опускаются вниз, происходит расслабление.

6. Бросок мяча двумя руками снизу вперед-вверх, в сторону вверх, верхняя передача над собой после перемещения, ловля мяча.

Набрасывание выполняется с таким расчетом, чтобы перемещение к мячу сначала было небольшим (1,5—2 метра). По мере овладения упражнением бросок можно выполнять с меньшей траекторией, дальше от себя, скорость перемещения возрастает.

7. Верхние передачи над собой.

В упражнении можно оговорить высоту передачи, поскольку она задает то усилие, которое надо приложить к мячу.

Наиболее распространенной ошибкой у новичков является недостаточно активная работа ног в момент выполнения передачи. При выполнении

упражнения необходимо потребовать, чтобы в исходном положении ноги обязательно были согнуты, а после выполнения передачи — выпрямлены. И если высота передачи около метра не требует активной работы ног, то выполнение передачи на 2—3 метра требует активной работы ног.

8. Верхние передачи над собой на различную высоту.

Высота и очередность передачи по высоте задается преподавателем. Выполнение упражнения учит дифференцировать усилие в момент выполнения передачи.

9. Верхняя передача над собой мяча, отскочившего от пола. Ученик выполняет передачу над собой и отходит на 2 шага назад, мяч

приземляется и, ударившись об пол, поднимается вверх, ученик перемещается к мячу и выполняет верхнюю передачу над собой и т. д. Передача над собой должна быть как можно выше, иначе высота отскока мяча от пола будет незначительной. В упражнениях, где используется отскок мяча от пола, ученик выполняет перемещение как до начала передачи, так и после нее. Неопределенность отскока создает дополнительную сложность.

10. То же без зрительного контроля.

Выполнив передачу над собой, ученик не следит за полетом мяча, опускает голову вниз и смотрит на место предполагаемого приземления мяча. Увидев мяч в момент приземления, ученик выполняет перемещение и верхнюю передачу над собой. Выполнение упражнения требует от занимающегося концентрации внимания, способствует развитию быстроты.

11. Чередование верхних передач над собой, стоя на месте с передачами над собой мяча, отскочившего от пола.

Очередность выполнения передач задается преподавателем. Например, две передачи над собой, две — после отскока от пола и т. д.

12. Верхние передачи мяча, отскочившего от пола с продвижением вперед.

Это первое упражнение, в котором верхняя передача выполняется не над собой, а вперед-вверх. Причем задача выполнять передачу после отскока мяча от пола заставляет ученика выполнять передачу выше, иначе отскок от пола будет небольшой. Продвижение вперед минимально. Перемещаясь вдоль боковых линий волейбольной площадки, ученик успевает выполнить 6—8 передач.

13. То же, но с задачей пройти площадку с заданным количеством передач.

Выполнение задания требует ориентации на площадке, развивает периферийное зрение. Упражнение можно усложнить за счет прохождения того же отрезка с меньшим количеством передач.

14. Чередование верхних передач с продвижением вперед с верхними передачами мяча, отскочившего от пола, с продвижением вперед.

Чередование передач производится в различных сочетаниях и задается преподавателем. По мере овладения упражнением количество передач мяча, отскочившего от пола, уменьшается. 15. Верхние передачи мяча над собой с продвижением вперед (рис. 6).

В данном упражнении перемещение выполняется в определенных пределах.

16. Верхние передачи над собой, стоя на месте.

Упражнение усложняется за счет выполнения передач на ограниченном участке площадки. Высота передачи 2—3 метра над собой заставляет включить в работу ноги.

17. Верхняя передача вверх-вперед на точность с собственного набрасывания.

Выполняется в нарисованные на стене мишени, в подвесные корзины и кольца. В качестве мишеней могут быть использованы баскетбольные щиты и кольца.

Упражнения 15 и 16 могут быть использованы как контрольные для оценки качества выполнения верхней передачи над собой, стоя на месте.

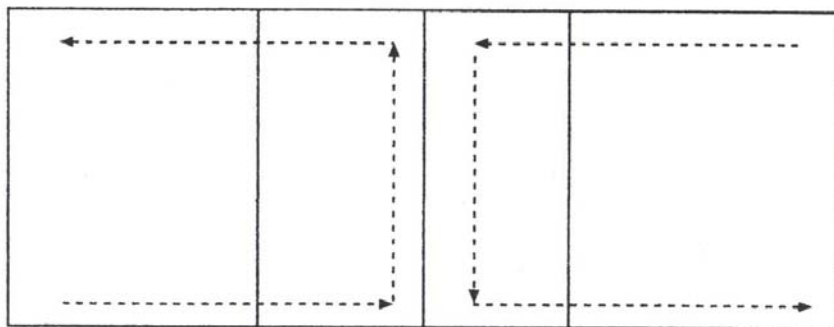


Рис. 6. Схемы верхних передач мяча над собой с продвижением вперед

Верхние передачи мяча в парах

Освоив передачу двумя руками сверху над собой, можно переходить к выполнению передач в парах.

Техника выполнения верхней передачи вперед из исходного положения представлена на рис. 7.

Техника выполнения данной передачи незначительно отличается от рассмотренной выше передачи над собой. При выполнении отсутствуют прогибание в грудной и поясничной частях тела, разгибание ног, туловища и рук производится вперед-вверх.

Для выполнения передач в парах, партнеров необходимо подбирать таким образом, чтобы с менее подготовленным учеником в паре был более подготовленный: он сможет исправить неточность выполнения первого своей качественной ответной передачей.

Упражнения по обучению

1. Верхняя передача над собой мяча, отскочившего от пола в парах.

Ученики располагаются лицом друг к другу на расстоянии двух-трех метров. Первый выполняет высокую верхнюю передачу над собой и делает шаг назад, второй подходит к мячу, отскочившему от пола, и выполняет передачу над собой и т. д.

При начальном выполнении упражнения мяч приземляется примерно в одно и то же место, а ученики, поочередно подходя к нему, выполняют передачу. Это первое упражнение, в котором партнеры взаимодействуют друг с другом, качество выполнения зависит от каждого из них.

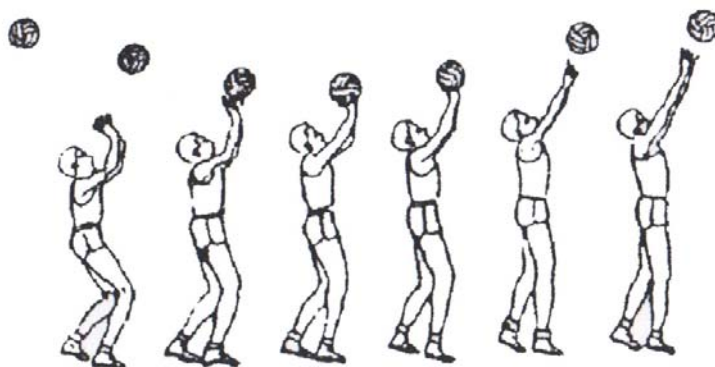


Рис. 7. Верхняя передача вперед из исходного положения

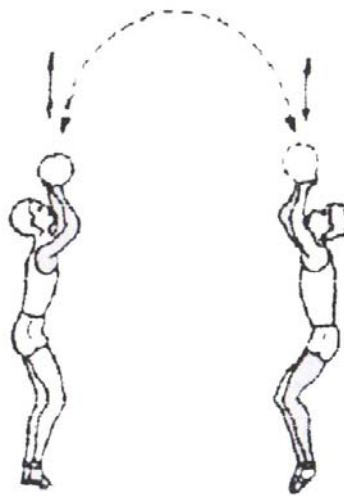


Рис. 8. Верхняя передача над собой, передача партнеру

2. Верхняя передача над собой, передача партнеру (рис. 8).

Выполнение задания на расстоянии двух метров друг от друга учит занимающихся посылать мяч не в сторону партнера (иначе он упадет ему в лицо), а вверх, с высокой траекторией, так, чтобы мяч, опускаясь, попал к партнеру. Во время относительно длительного нахождения мяча в полете партнер успевает правильно оценить траектории полета мяча и принять правильное исходное положение для ответной передачи.

Введение промежуточной верхней передачи над собой позволяет «успокоить» мяч перед выполнением ответной передачи. То же с увеличением расстояния между партнерами до 4—5 метров.

Увеличение расстояния между занимающимися изменяет характер выполнения упражнения, в работу активно включаются ноги (рис. 8). Необходимо следить, чтобы траектория полета мяча продолжала оставаться высокой.

4. Три верхние передачи, над собой, передача партнеру, общеразвивающие упражнения без мяча.

Данное упражнение может быть использовано как в подготовительной, так и в основной части урока. Упражнение включает в себя сочетание специальных (передача) и общеразвивающих упражнений без мяча. В этом упражнении после выполнения передачи партнеру обучающийся не отдыхает, а сразу приступает к выполнению общеразвивающих упражнений, наблюдая при этом за действием партнера. Таким образом, в паре

работают оба — один с мячом, а другой без мяча. Общеразвивающие упражнения, которые студент выполняет в то время, пока партнер совершает три передачи над собой, должны быть заранее подготовлены преподавателем. Они должны быть кратковременными, динамичными, простыми (например, прыжок, кувырок, падение-перекат, приседания и т. д.).

5. Верхние передачи над собой с поворотом на 360° , передача партнеру.

В то время как первый выполняет передачи над собой с поворотом, второй изменяет свое местонахождение. После окончания поворота перед выполнением передачи первый должен увидеть партнера и только потом выполнить передачу. Передачи с поворотом переступанием должны выполняться в одну и в другую стороны. Сначала количество передач, необходимых для завершения оборота на 360° не ограничивается преподавателем, затем постепенно уменьшается.

6. Верхняя передача на водящего игрока (рис. 9).

Роль ведущего поручается наиболее подготовленному ученику. Своей качественной ответной передачей он исправляет неточности в передачах других учеников, что позволяет длительно выполнять упражнения без потери мяча. Упражнение может проводиться в форме соревнования между колоннами на наименьшее количество потерь мяча (но не на скорость выполнения, что неизбежно приведет к браку в качестве передачи и большому количеству потерь мяча).

7. Верхние передачи мяча на встречных колоннах (рис. 10).

После выполнения передачи ученики могут переходить в конец своей колонны или в колонну напротив.



Рис. 9. Верхняя передача на водящего игрока

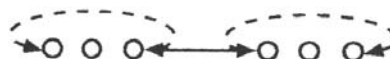


Рис. 10. Верхние передачи мяча на встречных колоннах

Выполнение данного упражнения требует большой технической подготовленности и ответственности каждого ученика, так как успешность выполнения зависит от каждого из них. В отличие от упражнения 6 исправлять неточность некому.

Упражнения 6 и 7 лучше организовать так, чтобы передачи выполнялись в пределах границ волейбольной площадки и направление передач соответствовало направлению первых и вторых передач (зоны 6—3, 6—2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4). При передаче вдоль сетки необходимо особо обратить внимание на высоту передачи, научить видеть верхний край сетки в момент выполнения передачи.

8. То же, что упражнения 6 и 7, но передача выполняется через сетку. Выполнение упражнения усложняется наличием сетки, наблюдается

большее количество потерь мяча. Верхний край сетки задает минимальную траекторию полета мяча. В целях увеличения траектории верхний край сетки можно поднять повыше.

9. Верхняя передача в парах.

Упражнение можно изменять за счет расстояния между занимающимися и выполнения передач из различных зон.

До сих пор мы говорили о выполнении верхних передач из исходного положения, стоя на месте, но в игре чаще приходится выполнять передачу после предварительного перемещения к мячу. Поэтому в дальнейшем необходимо давать упражнения с перемещением перед выполнением передачи. Для этого можно использовать приведенные выше упражнения, добавив к ним предварительное перемещение к мячу.

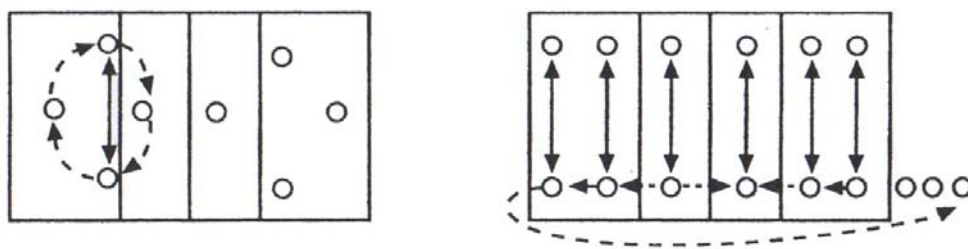


Рис. 11. Верхние передачи после перемещения боком

При этом надо помнить о том, что движение к мячу должно начинаться с ног (новички часто тянутся к мячу руками, а ноги остаются на месте), а руки должны помогать перемещению. На последнем шаге перемещения необходимо выполнить остановку и принять устойчивое исходное положение для выполнения верхней передачи, руки при этом поднимаются вверх и выносятся навстречу мячу.

10. Верхние передачи после перемещения боком (рис. 11).

Перед выполнением передачи ученики выполняют перемещение боком приставными шагами.

11. Верхние передачи в парах после перемещения вперед-в сторону (рис. 12).

Первые стоят у сетки в зоне нападения, вторые располагаются около лицевой линии лицом к сетке. Первый выполняет верхние передачи вперед, влево, вправо от второго; второй должен после перемещения выполнить точную ответную передачу первому. Выполнение упражнения в пределах границ волейбольной площадки учит лучше ориентироваться на площадке, дифференцировать усилие в момент выполнения передачи.

12. Верхние передачи в парах после перемещения с передвижением партнеров боком (рис. 13).

Оба партнера располагаются лицом друг к другу на расстоянии 4—5 метра и, выполняя передачи друг другу, перемещаются в другую сторону зала. Последняя передача может выполняться в цель, на точность, например, в дужку баскетбольного кольца.

Передача двумя руками сверху в тройках

Выполнение передачи мяча в тройках принципиально отличается от передачи мяча в парах. При передаче мяча в парах ученики посылают мяч в том же направлении, откуда была получена передача, в исходном положении располагаются лицом в сторону партнера. При передаче мяча в тройках ученик, стоя лицом к партнеру, который посылает ему мяч, должен затем выполнить передачу в другом направлении, изменив направление передачи.

Сложность выполнения такой передачи без специальной подготовки подтверждается в игре, когда ученик, достаточно хорошо выполняющий передачу в парах, оказывается в зоне 3 и не может выполнить передачу вдоль сетки в зону 2 или 4, когда мяч ему направлен из зоны 6.

Передача мяча в тройках требует специальной подготовки, задача которой заключается в том, чтобы научить ученика, зрительно контролируя приближающийся мяч, выполнить поворот в сторону партнера, которому он будет адресовать передачу, а затем принять исходное положение для передачи.

Упражнения по обучению

1. Верхние передачи над собой с поворотом переступанием на 360° .

Упражнение учит выполнять поворот переступанием, не теряя мяч из-под зрительного контроля. Количество передач над собой при выполнении поворота не ограничивается.

2. То же с заданным количеством передач.

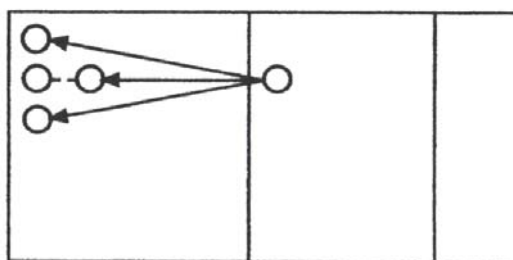


Рис. 12. Верхние передачи в парах после перемещения вперед – в сторону

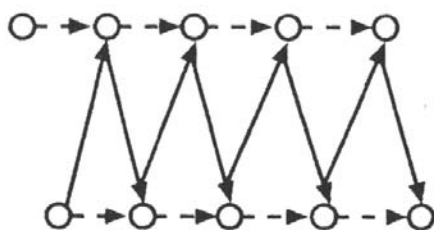


Рис. 13. Верхние передачи в парах после перемещения с передвижением партнеров боком

Определенное количество передач задает угол поворота после выполнения каждой передачи, заставляет выполнять поворот быстрее. При

выполнении упражнений 1 и 2 необходимо выполнять поворот в одну и другую сторону.

3. Стоя боком к партнеру, подбросить мяч над собой, выполнить поворот в сторону партнеру, а затем — верхнюю передачу.

Задание выполняется в парах. В исходном положении ученики поочередно располагаются правым и левым боком к партнеру.

4. Верхние передачи при построении: а) «змейкой» (рис. 14).

Ученики располагаются в двух шеренгах в шахматном порядке.

Мячи передаются от учеников А ученикам В и обратно, по «змейке». Игрок, принимающий последнюю передачу, складывает мячи около себя. Затем упражнение выполняется в другую сторону от учеников В к А. Наиболее подготовленные ученики располагаются по обе стороны сетки и выполняют передачу через сетку;

б, в) верхние передачи при построении «треугольник» (рис. 15) и «квадрат» (рис. 16).

Выполняется верхняя передача, и ученик перемещается вслед за передачей.

При организации упражнений необходимо точно оговорить расположение учеников относительно друг друга, так как от этого зависит угол разворота передачи (рис. 17). Для этого могут быть использованы ориентиры.

$ABC = 90^\circ$ — угол разворота передачи для ученика В.

$BCA = 45^\circ$ — угол разворота передачи для ученика С.

При подборе упражнений надо учитывать, что увеличение угла разворота передачи приводит к усложнению упражнения.

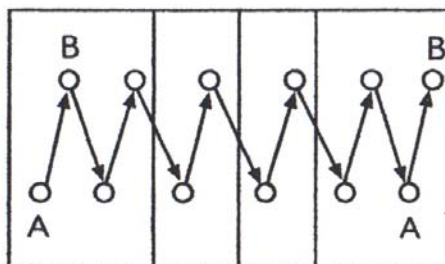


Рис. 14. Верхние передачи при построении «змейкой»

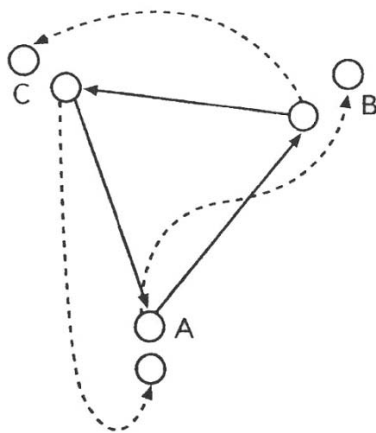


Рис. 15. Верхние передачи при построении «треугольник»

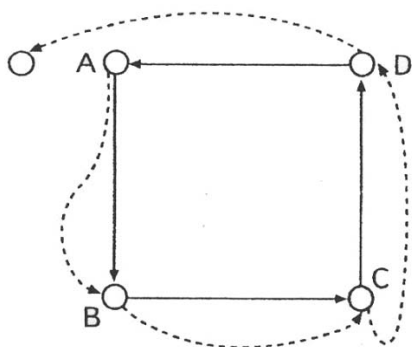


Рис. 16. Верхние передачи при построении «квадрат»

5. Верхние передачи 6—3—4—6, 6—3—2—6 (рис. 18).

После выполнения передачи ученики меняются местами вслед за мячом. Успешность игровых действий в учебной игре во многом определяется качеством выполнения данного упражнения, так как направление передач 6—3—4, 6—3—2 наиболее типично в игре новичков.

6. Набрасывание мяча 1—2, перемещение 1—2, поворот, верхняя передача мяча, отскочившего от пола 2—4.

В отличие от предыдущих в данном упражнении перед выполнением поворота и передачи ученик выполняет перемещение.

7. Верхняя передача 2—4 после перемещения 1—2 мяча, наброшенного учителем 6—2 (рис. 19).

Все мячи находятся у учителя в 6 зоне. После выполнения передачи ученик подбирает мяч, относит его в зону б и встает в конец колонны. Упражнения 6 и 7 в дальнейшем могут применяться в сочетании с нападающим ударом и могут быть использованы для совершенствования второй передачи.

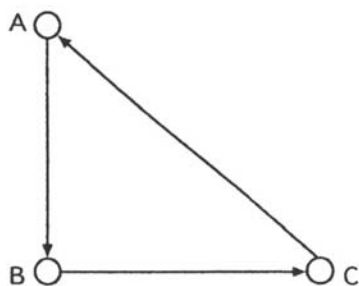
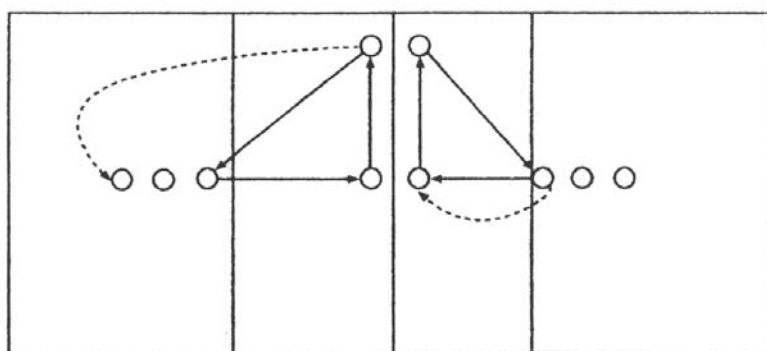


Рис. 17. Угол разворота передачи



*Рис. 18. Верхние передачи
6 – 3 – 4 – 6, 6 – 3 – 2 – 6*

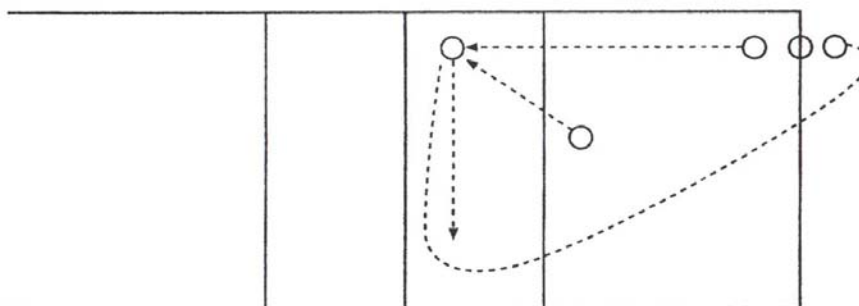


Рис. 19. Верхняя передача 2 – 4 после перемещения 1 – 2 мяча, брошенного учителем 6 – 2

Верхние передачи назад за голову

Техника выполнения верхней передачи за голову представлена на рис. 20. Верхние передачи назад за голову являются разновидностью скрытых передач. Техника выполнения передач назад за голову близка к технике верхней передачи. К особенностям следует отнести более высокое положение кистей и предплечий в момент передачи. При этом кисти приближены к горизонтали и находятся над головой, что вызвано необходимостью направить мяч за голову. В момент соприкосновения с мячом туловище и голова слегка наклоняются назад, тяжесть тела слегка

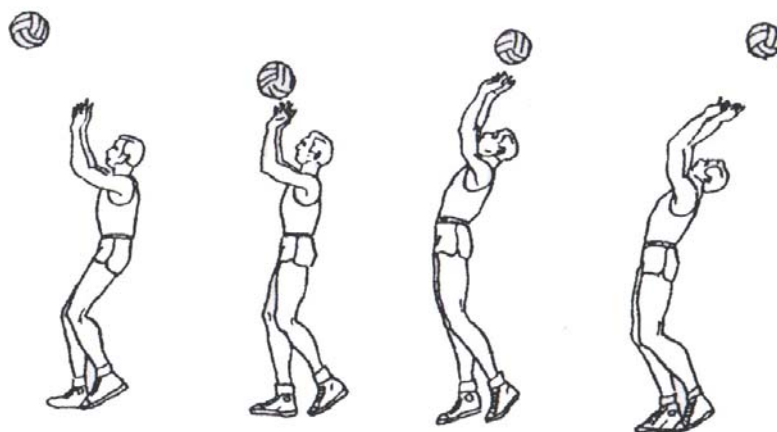


Рис. 20. Техника выполнения верхней передачи за голову

переносится на ногу, стоящую сзади. За счет активной работы кистей, выпрямления рук в локтевом и ног в коленном суставах, незначительного прогибания в пояснице придается нужное направление и высота полета мяча назад за голову.

Умение выполнять верхнюю передачу над собой положительно сказывается при обучении верхней передаче за голову. При этом изменяется направление выпрямления рук вверх-назад и добавляется незначительное прогибание в пояснице. При выполнении передачи за голову важно, как ученик подошел к мячу перед выполнением передачи.

Мяч может находиться несколько перед ним. Проще, когда мяч находится над головой. Следует исключить ситуации, когда мяч находится над головой, при этом ученик запрокидывает голову и отклоняет плечи назад, это приводит к ухудшению ориентации на площадке, а иногда и к

потере равновесия. Передача, выполненная из такого исходного положения, направлена, как правило, не вверх-назад, а назад.

При обучении необходимо обратить внимание занимающихся на направление передачи назад-вверх, при этом мяч должен приземляться на расстоянии 2—4 метра за спиной ученика. Выполнение верхней передачи за голову на большее расстояние с меньшей траекторией и большей скоростью полета мяча происходит на этапе совершенствования.

Упражнения по обучению

1. Верхняя передача над собой, передача назад за голову, поворот, перемещение, ловля мяча, отскочившего от пола.

Упражнение выполняется индивидуально. Может выполняться у стены и сочетаться с поворотом и ловлей мяча, отскочившего от стены, что способствует развитию быстроты и ловкости. Для уточнения направления разгибания рук могут быть использованы ориентиры на потолке или стене.

2. Верхняя передача назад за голову, поворот, перемещение к месту приземления мяча, передача за голову мяча, отскочившего от пола.

Чтобы отскок от пола был высоким, передача за голову должна быть также высокой. Мяч должен приземляться на расстоянии 2—3 метра от занимающегося.

3. Верхняя передача назад за голову партнеру.

Партнеры находятся на расстоянии 3—4 метров друг от друга. Первый, находясь спиной ко второму, выполняет передачу мяча над собой, а затем передачу за голову так точно, чтобы партнер, не сходя с места, поймал его. Изменение расстояния между партнерами приучает дифференцировать усилие в момент выполнения передачи.

4. Верхние передачи над собой с поворотом-переступанием на 180°, верхняя передача назад за голову партнеру.

Ученик получает мяч от партнера, находясь к нему лицом, затем, выполняя передачи над собой с поворотом, оказывается спиной к партнеру и выполняет ему передачу назад за голову и т. д.

5. Верхние передачи назад за голову в тройках при расположении игроков в одну линию (рис. 21).

Первая передача выполняется на ученика, находящегося в центре. Он вначале выполняет передачу над собой, а затем передачу назад за голову, стоящему сзади него.

6. То же, но с последующим поворотом центрального игрока то к одному, то к другому партнеру.

К недостаткам упражнений 5 и 6 можно отнести то, что из трех учеников только один (находящийся в центре тройки) обучается данному техническому приему, а двое других выполняют вспомогательные функции.

7. То же, что и упражнение 5, но со сменой ученика, находящегося в центре тройки (рис. 22).

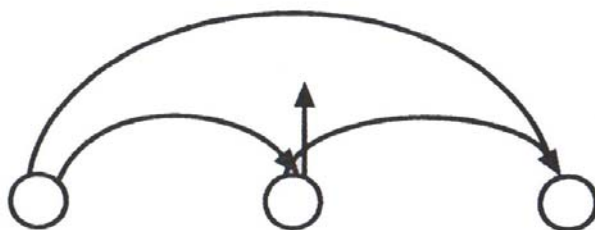


Рис. 21. Верхние передачи назад за голову в тройках при расположении игроков в одну линию

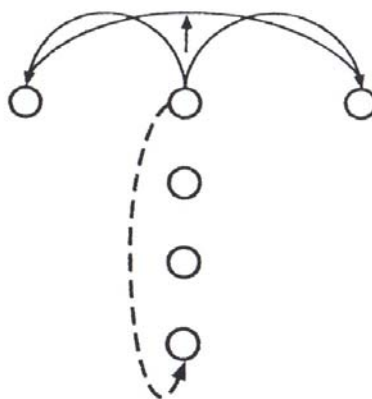


Рис. 22. Верхние передачи назад за голову в тройках со сменой ученика, находящегося в центре тройки

Упражнение выполняется в зоне нападения в непосредственной близости от сетки. После выполнения передачи назад за голову 3—2 ученик уходит в конец колонны. Затем упражнение выполняется в другую сто-

рону с направлением передачи назад — за голову 3—4. Оговорив время выхода учеников из колонны в зону 3, можно выполнять верхнюю передачу назад за голову из исходного положения, стоя на месте, или после перемещения. Перемещение в зону 3 может выполняться боком к сетке или лицом с последующим поворотом в зону 4.

8. Верхняя передача назад за голову после перемещения.

Упражнение выполняется в парах. Партнеры располагаются в одну шеренгу рядом друг с другом. Первый набрасывает мяч вперед-вверх, в сторону-вверх, второй выполняет перемещение и верхнюю передачу назад за голову первому так, чтобы он, не сходя с места, поймал мяч в руки. По мере овладения техническим приемом усложняется набрасывание мяча.

9. Набрасывание 6—3, перемещение 6—3, верхняя передача назад за голову 3—2 мяча, отскочившего от пола. Упражнение выполняется с собственного набрасывания, в отличие от предыдущих упражнений здесь после перемещения ученик выполняет поворот, оказываясь спиной к зоне 2. Упражнение в дальнейшем используется для совершенствования вторых передач в сочетании с последующим ударом. Упражнение 9 имеет большое количество вариантов выполнения и изменяется в зависимости от направления набрасывания и перемещения (1—3, 5—3,

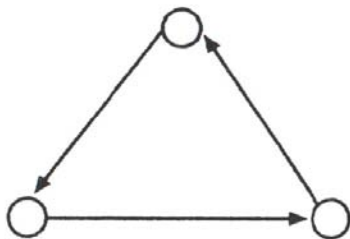


Рис. 23. Верхняя передача назад за голову в тройках

1—2, 6—2) и направления-передачи назад за голову (3—2, 3—4, 2—3, 2—4).

10. То же, но без отскока мяча от пола.

Набрасывание должно быть высоким, что позволяет успеть выполнить перемещение.

11. Верхняя передача назад за голову в тройках (рис. 23).

Выполнение упражнения требует хорошей подготовленности каждого ученика, выполняется в одну и другую сторону с различными углами разворота передачи.

Верхняя передача в прыжке

Очень важно, особенно на начальном этапе обучения, научить занимающихся выполнению передачи мяча сверху в прыжке. Это связано с тем, что в начале обучения занимающимся трудно первой передачей направить мяч очень точно к сетке, мяч часто опускается близко к ней. В этих условиях верхнюю передачу можно выполнить лишь в прыжке.

Отбивание мяча в прыжке передачей занимающиеся могут выполнять вместо нападающего удара, а в дальнейшем этот прием может послужить основой для скрытых (обманных) передач с имитацией нападающего удара.

Для выполнения передачи в прыжке (рис. 24) волейболист, отталкиваясь от опоры, должен в первую очередь учитывать высоту траектории полета мяча и сопоставить ее со своими действиями, с тем чтобы в момент выполнения передачи находиться в максимально высокой для себя точке прыжка. Одновременно с отталкиванием волейболист поворачивает в полете туловище так, чтобы оно находилось боком к сетке, выносит руки вверх, оставляя их до начала выполнения передачи согнутыми в локтевых суставах. Чем дальше нужно выполнить передачу, тем больше должны быть согнуты руки в локтевых суставах (это требование должно быть одним из основных при обучении технике передачи мяча в прыжке, так как выпрямленными руками передачу можно выполнить лишь на минимальное расстояние только за счет активной работы кистей рук).

Техника выполнения передачи мяча в прыжке над собой и назад (за голову) остается в основном такой же, как и при соответствующих передачах из исходного опорного положения.

Упражнения по обучению

1. Верхняя передача в прыжке над собой по неподвижному мячу.

При выполнении упражнения могут быть использованы простейшие специальные приспособления в виде мячей, подвешенных на шнуре. При их отсутствии упражнение можно организовать следующим образом: занимающиеся располагаются в парах друг напротив друга. Первый, стоящий на гимнастической скамейке, держит мяч двумя руками кончиками пальцев перед собой, второй, находясь под мячом в исходном положении для верхней передачи в прыжке, выбивая мяч из рук первого, выполняет верхнюю передачу в прыжке над собой и после приземления ловит мяч.

Ученик, стоящий на скамейке, должен держать мяч так, чтобы не мешать партнеру выполнять упражнение. При правильном выполнении упражнения, когда кисти рук одновременно и с одинаковым усилием

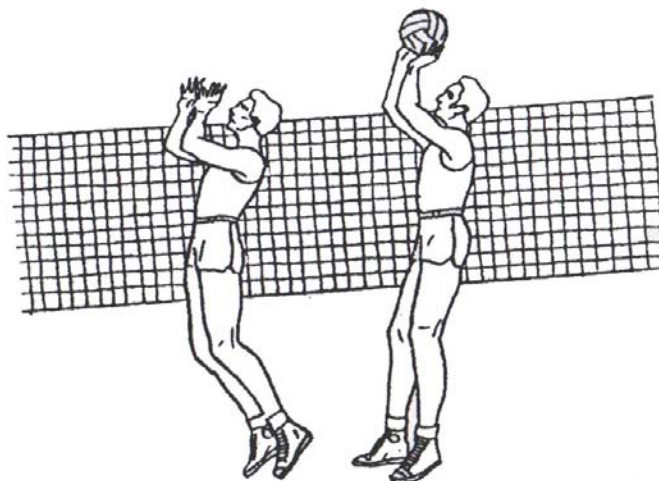


Рис. 24. Верхняя передача в прыжке

воздействуют на мяч в момент передачи, мяч поднимается вертикально вверх, и партнер может, не сходя с места, поймать его.

Упражнение приучает находиться точно под мячом в момент выполнения передачи, знакомит с той точкой по высоте, в которой занимающийся должен встретиться с мячом в момент передачи в прыжке. В связи с этим в паре должны быть ученики примерно одинакового роста, с учетом этого для каждой пары определяется высота, на которой необходимо удерживать мяч.

2. То же с заданием послать мяч на определенную высоту.

Это упражнение учит дифференцировать усилия в момент выполнения передачи, находясь в безопорном положении.

Простота и доступность этих упражнений состоит в том, что мяч неподвижен, он «ждет» ученика, который выполняет передачу в прыжке из исходного положения, не испытывая дефицита времени.

3. Бросок мяча двумя руками над собой, ловля мяча в прыжке. Важно, чтобы в данном упражнении ученик научился встречаться с мячом в максимально высокой для себя точке прыжка.

Если выпрыгивание навстречу мячу начинается преждевременно, то встреча с мячом происходит в точке ниже максимальной (т. е. на опуска-

нии), передачу можно выполнить только за счет выпрямления рук, что приводит к ошибке.

Если ученик запаздывает с выпрыгиванием, то встреча с мячом происходит в момент, когда он не успевает набрать оптимальную высоту и вынести руки для выполнения передачи в прыжке. Для избежания лишних на этом этапе обучения перемещений необходимо потребовать от занимающихся точного набрасывания мяча над собой. Надо обратить внимание на то, что ловить мяч необходимо руками, согнутыми в локтевых суставах прямо перед лицом.

4. То же, но с набрасыванием мяча партнером.

Набрасывание выполняется с таким расчетом, чтобы избежать больших перемещений к мячу. По мере освоения упражнения можно увеличить высоту, скорость набрасывания и изменять направление полета мяча.

5. Выпрыгивая вверх с мячом в руках, выполнить выбрасывание мяча над собой.

Особое внимание занимающихся обратить на своевременное выбрасывание мяча, оно должно совершаться в наивысшей точке безопорной фазы. Выбрасывание мяча производится за счет активного разгибания рук в локтевых суставах, движений кистей и пальцев рук.

6. То же, но с выбрасыванием мяча в адрес партнера. Второй ловит мяч в прыжке.

Выбрасывание мяча сначала совершается на небольшое расстояние (1,5—2 метра), затем оно увеличивается до 3—4 метров. Одновременно с этим ученики повторяют предыдущие упражнения, связанные с ловлей в прыжке мяча, посланного партнером.

Высота передач и задается преподавателем. Выполнение упражнения учит сочетанию выбрасывания мяча с дифференциацией усилий в момент выполнения приема.

7. Верхняя передача в прыжке над собой с собственного набрасывания.

Это первое упражнение, которое выполняется в полной координации.

8. Верхняя передача в прыжке мяча, отскочившего от стены.

Данное упражнение позволяет ученику самому моделировать задание — задать скорость, высоту и темп выполнения упражнения. Стена служит идеальным партнером. Это упражнение является подготовительным для выполнения верхней передачи в прыжке в парах.

9. Непрерывное выполнение верхних передач в прыжке над собой.

Выполняется индивидуально. Выполнив передачу в прыжке над собой, ученик, приземлившись на согнутые ноги, готовится к новому выпрыгиванию. Необходимо постоянно следить за мячом, руки по возможности все время находятся перед лицом или грудью. Помимо вышеперечисленных в этом упражнении могут встретиться следующие ошибки: недостаточно высокая передача, что не позволяет совершить своевременное выпрыгивание, неточное выполнение передачи мяча над собой, что приводит к нежелательным на этом этапе обучения лишним перемещениям.

При условии правильного выполнения упражнение протекает динамично и с большой нагрузкой.

10. Верхняя передача над собой в опорном положении, передача в прыжке партнеру.

Выполнение первой передачи над собой позволяет партнерам «успокоить» мяч, придав его полету необходимую точность и высоту. Возможно выполнение промежуточной (второй, третьей) передачи над собой в опорном положении перед выполнением ответной передачи.

11. То же с увеличением расстояния между партнерами до 4—5 метров.

Увеличение расстояния между партнерами изменяет характер выполнения упражнения. В этом случае значительно увеличивается амплитуда движения рук. Необходимо следить за тем, чтобы траектория полета мяча была достаточно высокой.

12. Верхняя передача в прыжке на водящего игрока. Упражнение может выполняться в различных построениях.

Ведущим в этих упражнениях должен выступать либо преподаватель, либо наиболее подготовленный ученик, способный ответной передачей исправить ошибку других учеников. Это позволяет дольше удерживать мяч в игре. Водящий может выполнять ответную передачу, находясь в опорном положении.

13. Верхние передачи в прыжке во встречных колоннах.

В отличие от предыдущего упражнения это требует большой технической подготовленности и точности выполнения передачи от каждого ее участника, так как исправлять неточность некому.

14. То же, что и упражнения 12 и 13, но передача в прыжке выполняется через сетку.

В целях увеличения высоты траектории полета мяча целесообразно верхний край сетки поднять на максимально возможную высоту.

15. Верхняя передача в прыжке с набрасывания мяча преподавателем. Занимающиеся по очереди выходят к сетке и выполняют передачу в прыжке вдоль сетки.

Прежде чем выполнить передачу мяча в прыжке, ученик должен после перемещения одновременно с отталкиванием повернуть туловище боком к сетке. Необходимо перед выпрыгиванием погасить скорость движения за счет правильного стопорящего движения с тем, чтобы прыжок был выполнен точно вверх.

Верхняя передача с падением-перекатом на бедро-спину

Прежде чем приступить к выполнению верхних передач с падением, необходимо провести предварительную подготовку, осуществляемую с помощью подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подготовительными могут служить упражнения с кувырками, перекатами, упражнения с набивными мячами. Например:

- 1) ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат на спину;
- 2) то же, но с выпадом правой (левой) ногой и перекатом в сторону на бедро-спину;
- 3) то же, но с выбрасыванием мяча в момент падения.

Техника выполнения верхней передачи в основном применяется при выполнении передач мяча, летящего со средней (до 12 м/с) скоростью прямо на игрока. При выполнении этого приема после перемещения игрок с последним шагом принимает положение средней или низкой стойки, что почти полностью исключает возможность его дальнейших перемещений. Руки, слегка согнутые в локтевых суставах, находятся на уровне лица.

В этом положении тазобедренный сустав находится на уровне коленного, общий центр тяжести опущен вниз, туловище незначительно наклонено вперед. При приближении мяча волейболист активным движением стопы отталкивается от опоры вверх-назад. Амортизация силы удара происходит как раз за счет отталкивания ног от опоры, дальнейшего разгибания туловища, смещения его назад-вверх и смягчения силы удара уступающим сгибанием кистей и пальцев рук.

Сообщение же мячу нового поступательного движения производится в основном за счет активного разгибания рук в локтевых суставах, движений кистей и пальцев рук.

После выполнения передачи туловище игрока продолжая движение назад-вверх, замедляет движение, смещается вниз-назад, после чего следует падение-перекат на спину.

Верхняя передача с падением-перекатом на бедро-спину (рис. 26) является разновидностью предыдущего способа. Выполняется в том



Рис. 25. Техника выполнения верхней передачи с падением-перекатом на спину

случае, когда мяч находится в стороне от игрока. Для выполнения передачи волейболист предварительно перемещается, делает выпад вправо или влево в сторону летящего мяча и подводит руки и туловище под мяч.

В отличие от передачи с перекатом на спину падение-перекат осуществляется на бедро, затем спину.

Упражнения по обучению

1. Выполнение переката на спину и бедро-спину с имитацией верхней передачи.

2. То же после различных видов перемещений.

3. То же с выбрасыванием волейбольного мяча двумя руками от лица (груди).

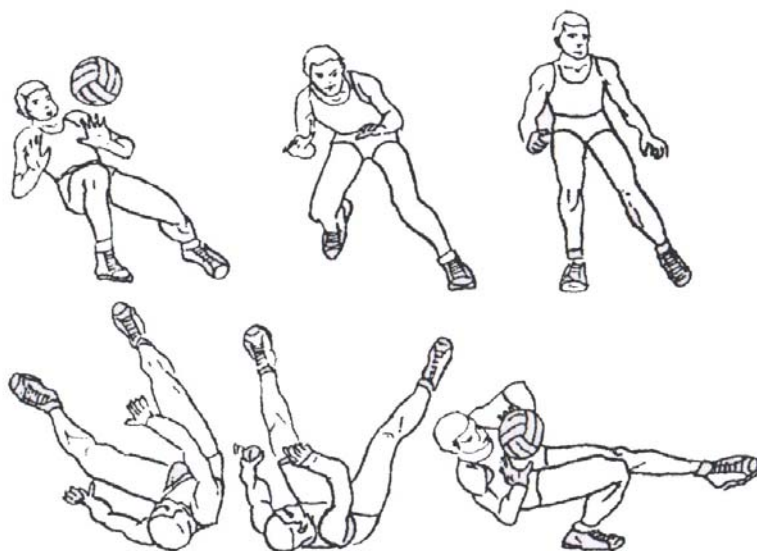
4. То же, но после перемещения.

5. Набрасывание мяча двумя руками над собой, передача партнеру с падением на спину.

6. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером, с падением и перекатом на спину.

7. Верхняя передача над собой, передача партнеру с падением и перекатом на спину, подъем.

При обучении передачам с падением надо помнить о предупреждении такой ошибки, как стремление при падении опереться руками о площадку, что может привести к травме.



*Рис. 26. Верхняя передача
с падением-перекатом на бедро-спину*

Поэтому упражнения надо давать таким образом, чтобы выпрямление рук при передаче происходило одновременно с падением. Для снятия болевых ощущений в первых упражнениях можно использовать маты.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОЙ ИГРЫ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Логическим завершением занятия по спортивным играм является игра. В условиях игры опробуются и закрепляются те технические приемы, которые разучивались ранее, раскрывается их тактическое содержание.

Под учебной игрой мы понимаем игру педагогически организованную. При этом в отличие от спортивной, ограниченной правилами соревнований, в учебной игре может допускаться ряд упрощений: более мягкое судейство, уменьшение времени игры, изменение высоты сетки, количества участвующих, порядок замен, размеры площадки и т. д.

При этом, как правило, на начальном этапе обучения таких упрощений в игре может быть больше.

В таких популярных играх, как футбол, баскетбол, основанных на естественных движениях (бег, ходьба, прыжки, ловля, броски, удары), игра у новичков на самых первых занятиях может быть проведена с минимальным количеством упрощений. В игре будет много неточных передач, потерь мяча, суматохи, эмоций, но игра состоится. Занимающиеся в условиях соревнования с соперником могут получить достаточную нагрузку и приобрести опыт игры. Поэтому представители многих видов спорта на различных этапах подготовки включают в свои занятия элементы футбола и баскетбола. Волейбол же практически не используется, так как без определенного уровня технической подготовленности игра сводится к дуэли подающего и принимающего, мяч в игре остается очень редко и кратковременно. Большое количество остановок, вызванное ошибками при выполнении простейших технических приемов игры в волейбол, приводит к значительному снижению нагрузки.

Сложность организации и проведения игры в волейбол у новичков вытекает из особенностей волейбола. К этим особенностям относятся следующие.

1. Недостаток времени при выполнении технического приема. При игре в волейбол ученик лишен возможности контролировать мяч, поддержать его у себя, подработать его, выждать удобный момент, а потом сделать передачу или бросок как в футболе и баскетболе.

2. Игра в одно касание.

Волейболист должен в одно касание отправить мяч партнеру или на сторону соперника. Игра в одно касание требует особой точности и согласованности действий. При этом решение о способе, направлении, тактическом содержании передачи должно приниматься заранее, а это требует игрового опыта. Игра в одно касание при недостатке времени всегда во всех спортивных играх была признаком класса.

3. Правильность выполнения технического приема оценивается судьей.

Обучение техническим приемам игры в волейбол начинается с обучения верхней передаче. Этап продолжительный и очень важный, так как здесь закладывается «школа волейбола». Однако уже на данном этапе необходимо включать в занятие игру. При организации учебной двусторонней игры весь вопрос в том, как, овладевая только одним техническим элементом игры — верхней передачей, организовать игру.

Поэтому задачей данной работы явилась разработка методических приемов организации учебной двусторонней игры на начальном этапе обучения верхней передаче мяча в волейболе.

Опыт практической работы с новичками на данном этапе обучения показывает, что при организации учебной двусторонней игры должны быть использованы методические приемы и рекомендации, направленные на упрощение способов введения мяча в игру, обеспечение надежности второй передачи, организации занимающихся на площадке.

Введение мяча в игру

Поскольку на данном этапе новички еще не знакомы с подачами или подача еще настолько несовершенна, что не позволяет постоянно вводить мяч в игру, а состоявшаяся подача осложняет прием мяча и часто делает прием мяча сверху невозможным, поэтому подача может быть заменена набрасыванием. При этом набрасывание сначала должен проводить учитель, который одновременно является и судьей при проведении игры. Зная уровень технической подготовленности занимающихся, учи-

тель выполняет набрасывание различной сложности, что создает одним идеальные условия для приема мяча, т. е. возможность выполнения приема сверху прямо из игровой стойки без перемещения. Для более подготовленных учеников набрасывание выполняется с более сложной траекторией, с большей скоростью полета мяча, заставляет занимающегося выполнить перемещение перед приемом. Это позволяет индивидуализировать процесс обучения. Учитель может выполнять набрасывание в определенные зоны, тем самым знакомя учеников с различными вариантами розыгрыша мяча. При таком введении мяча в игру перед учеником не стоит задача выбора способа приема (сверху или снизу), выбор способа приема оговорен заранее — сверху; это также положительно сказывается на качестве выполнения.

Другим способом введения мяча в игру может быть верхняя передача на сторону соперника после собственного набрасывания двумя руками над собой или после выполнения верхней передачи над собой. Такое введение мяча в игру может сначала выполняться из зоны 6, а затем из зоны 1. Введение мяча в игру осуществляется уже не учителем, а самими учениками, игроками, находящимися на площадке в этих зонах. Естественно, что они, вводя мяч в игру, посылая его на сторону соперника, начинают самостоятельно решать тактические задачи, стремясь послать мяч так, чтобы затруднить прием мяча сверху или сразу выиграть очко. Если при таком способе введения мяча в игру прием сверху значительно ухудшается и не дает возможность продолжить игру необходимо:

—поднять верхний край сетки, и перевод мяча на сторону соперника, как в игре, так и во время введения мяча в игру будет производиться по более высокой траектории, что значительно облегчит действия принимающих;

— не поднимая верхний край сетки, оговорить высоту полета мяча при переходе через сетку в момент введения мяча в игру, например, выше верхнего края сетки на 1,5—2 метра;

—оговорить, что введение мяча в игру или любой перевод на сторону соперника должен производиться за линию нападения на стороне противника.

Это, во-первых, делает невозможным выполнение укороченных передач (когда мяч падает у самой сетки, что зачастую исключает возможность приема сверху). Во-вторых, помогает новичкам понять простейшую схему игры, при которой перевод мяча на сторону соперника выгоднее выполнять игрокам зоны нападения (или проще послать мяч

дальше на сторону соперника), а прием мяча осуществлять игрокам зоны защиты.

Использование данных методических рекомендаций позволяет сделать введение мяча в игру стабильным, создает наиболее благоприятные условия для выполнения первого приема сверху. Улучшение качества приема и всей игры в целом позволяет постепенно включать в игру подачи.

Вторая передача

Для успешности выполнения дальнейших игровых действий команды огромное значение имеет вторая передача, которая является промежуточным звеном между первым приемом мяча и переводом его на сторону соперника. Учитывая важность второй передачи для поддержания игры, мы рекомендуем выполнение данного технического приема поручать одному ученику из числа наиболее технически подготовленных. Для этого на протяжении всей партии он должен находиться в зоне 3. Таким образом, переход на площадке выполняет пять игроков, а игрок зоны 3 остается на месте.

Это, как правило, позволяет командам дольше держать мяч в игре, поскольку игрок зоны 3, обладая более высоким уровнем технической подготовки, подвижности, большим игровым опытом, может исправить неточность первого приема, качественной второй передачей создать благоприятные условия игрокам зоны 4 и 2 для перевода мяча на сторону соперника. В свою очередь новички приучаются к простейшей форме организации игры, при которой прием и первая передача выполняется в зону 3, а переход мяча через сетку осуществляется игроками зоны 2 и 4, наглядно ощущают преимущество розыгрыша мяча на своей стороне с использованием трех касаний.

Использование рекомендаций, изложенных выше, создает благоприятные условия для выполнения первых трех передач при розыгрыше мяча способом сверху. При дальнейшем розыгрыше, когда мяч переведен на сторону соперника, могут возникнуть ситуации, когда прием сверху невозможен, и занимающиеся, пытаясь достать сложный мяч, выполняют прием снизу. Использование приема снизу можно разрешить, но предупредить, что данный прием можно выполнять только тогда, когда прием сверху невозможен, иначе прием снизу считается ошибкой. Во время

игры, когда выбор способа выполнения передачи вызывает затруднения у учеников, учитель своим возгласом: «сверху» или «снизу», может подсказать способ приема мяча. Кроме того, перед началом игры можно поставить условие, по которому команде при розыгрыше мяча можно выполнить прием снизу только один раз, выполнение приема снизу второй раз будет считаться ошибкой.

Использование этих методических рекомендаций создает наиболее благоприятные условия для игры, позволяет дольше держать мяч в игре, акцентирует внимание занимающихся на выполнении приема-передачи сверху.

Организация занимающихся

Деление учеников на команды происходит с учетом технической подготовленности занимающихся и именно поэтому должно производиться учителем. Необходимо, чтобы команды были примерно равны по составу, что позволяет проводить учебные игры более интересно.

Первоначальную расстановку игроков на площадке должен подсказать учитель, при этом надо избежать того, чтобы наименее подготовленные ученики оказывались в соседних зонах, тогда можно рассчитывать на то, что в любой момент игры рядом с менее подготовленным учеником окажется более сильный, который своими действиями сможет помочь ему и всей команде.

В целях уменьшения количества команд, принимающих участие в учебной игре на занятии, в составе команды может быть 7—8 учеников.

Когда в команде семь человек, то все они одновременно находятся на площадке. При этом игрока шестой зоны надо подтянуть ближе к сетке (ориентировочно на линию нападения), а для седьмого игрока обозначить зону семь позади игрока зоны шесть (примерно в 6 метрах от сетки), куда игрок при переходе будет попадать из зоны шесть. Если присутствие «лишнего», седьмого игрока на площадке приводит к значительному уменьшению активности всех игроков, скученности, путанице и неразберихе на площадке, то преподаватель может сразу перестроиться и оставить на площадке шесть человек в привычной расстановке. Тогда в команде появляется один лишний или запасной, поэтому необходимо предусмотреть замены с учетом того, чтобы все приняли участие в игре и порядок замены был ясен участникам. Наиболее объективной и простой

может быть замена, которая выполняется следующим образом: после перехода игрок из первой зоны уходит с площадки и становится запасным, а запасной выходит на площадку и начинает игру в зоне шесть. Таким образом, ученики поочередно заменяются, пройдя круг расстановки и сыграв во всех шести зонах. При этом пребывание в роли запасного кратковременно.

Когда в команде 8 человек, то порядок замен может быть тот же. Кроме того, запасных можно привлечь непосредственно к игре, поставив их за лицевой линией площадки и разрешив выполнить игровые действия за пределами площадки. Таким образом, они, даже оказавшись в роли запасных, имеют возможность принимать активное участие в игре, помогая своей команде достать порой безнадежно уходящие мячи. Касание мяча запасным игроком за пределами площадки может, по усмотрению преподавателя, не включаться в количество допустимых трех касаний. Касание мяча запасным игроком в пределах волейбольной площадки необходимо считать ошибкой. Включать в команду для учебной игры более восьми человек нецелесообразно, так как запасные игроки надолго выбывают из игры, теряют интерес к ней.

Проведенные выше методические приемы и рекомендации по организации учебной двусторонней игры при обучении верхней передаче в волейболе согласуются с общепринятыми принципами обучения, вытекают из особенностей волейбола как игры и этапа обучения.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Клещев, Ю. Н. Волейбол вчера, сегодня и завтра / Ю. Н. Клещев, В. А. Правдин // Спорт. Игры. — 1991. — № 7.
2. Железняк, Ю. Д. Волейбол у истоков мастерства / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунявский. — М., 1998.
3. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. — Минск, 1984.



В 2009 году Университет стал победителем многоэтапного конкурса, в результате которого определены 12 ведущих университетов России, которым присвоена категория «Национальный исследовательский университет». Министерством образования и науки Российской Федерации была утверждена Программа развития государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Санкт-Петербургский государственный университет информационных технологий, механики и оптики» на 2009–2018 годы.

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ВАЛЕОЛОГИИ

Кафедра создана в 1938 г. под названием «Кафедра физического воспитания и спорта». В 1997 году преобразована в кафедру «Физического воспитания и валеологии».

Целью работы кафедры является формирование у студентов таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
- значение научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и

совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В новом государственном образовательном стандарте учебная дисциплина «Физическая культура» представлена в блоке гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Стандартом на нее отведено 400 часов учебного времени (4 года обучения).

Курс завершается итоговой аттестацией студентов в форме зачета. В содержание работы кафедры физического воспитания входят такие виды работ, как учебная, научная и учебно-методическая работа, массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа.