



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

**Рубцовский индустриальный институт (филиал)**  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова»  
(РИИ АлтГТУ)

**В.О. КСЕНДЗОВ, В.И. КОЛЕСНИКОВ,  
В.П. СОСНИН, С.Г. ПЕСКОВ, М.А. ПРИЩЕПА**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Учебное пособие для студентов всех направлений  
и специальностей

*Рекомендовано Рубцовским индустриальным институтом (филиалом)  
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный технический университет  
им. И.И. Ползунова» в качестве учебного пособия для студентов, обучаю-  
щихся по всем направлениям*

Рубцовск 2021

УДК 75

Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Песков С.Г., Прищепа М.А.  
Физическая культура: Учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей. 2-е изд. доп. и перераб./ Рубцовский индустриальный институт. – Рубцовск, 2021. – 183 с.

В работе на современном уровне даются основы методики обучения и тренировки по основным видам спорта, культивируемым в вузе, рассматриваются вопросы технической, тактической и физической подготовки. Работа адресована студентам нефизкультурных вузов всех направлений и специальностей.

Рассмотрено и одобрено на  
заседании кафедры «ФКиС» РИИ.  
Протокол № 4 от 30.11.2020.

Рецензент: к.пед.н.

В.И. Бахмат

© Рубцовский индустриальный институт, 2015

© Рубцовский индустриальный институт, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1 Легкая атлетика.....	5
1.1 Краткая история развития легкой атлетики.....	5
1.2 Краткая характеристика техники бега.....	7
1.3 Техника прыжков в длину.....	18
1.4 Техника толкания ядра.....	23
1.5 Техника метания гранаты.....	25
Глава 2 Баскетбол.....	27
2.1 Описание технических приемов игры в защите и последовательность обучения.....	27
2.2 Описание технических приемов игры в нападении и последовательность обучения.....	40
Глава 3 Лыжная подготовка.....	54
3.1 Методика начального обучения – «школа лыжника».....	55
3.2 Обучение классическим лыжным ходам и переходам.....	57
3.3 Обучение коньковым ходам.....	64
Глава 4 Волейбол.....	70
4.1 Возникновение и развитие игры.....	70
4.2 Техника игры.....	73
4.3 Тактика игры.....	96
4.4 Техническая подготовка.....	130
4.5 Тактическая подготовка.....	145
4.6 Физическая подготовка.....	165

## **ВВЕДЕНИЕ**

Дисциплина «Физическая культура» в учебных заведениях выступает как интегрирующее средство образования и воспитания, духовно-нравственного развития и совершенствования обучающихся и их индивидуальных особенностей. Воспитание молодежи достигается благодаря демократизации, гуманизации и дифференциации образовательных программ, учебного и воспитательного процесса, учету социокультурных, природных, региональных и других факторов среды.

Дисциплина «Физическая культура» в вузах способствует повышению профессионального мастерства, развитию организаторских способностей студентов, что достигается за счет их активного участия в учебно-тренировочном процессе, спортивных праздниках, соревнованиях, досуговой деятельности.

Учебное пособие построено на основе новых концептуальных подходов к обучению и воспитанию студентов. В нем рассматриваются методологические, научно-теоретические, педагогические основы физической культуры и спорта, а также организационно-методические и практические проблемы обучения студентов.

Таким образом, отражая общую идеологию построения современного учебно-воспитательного процесса в вузе, материалы пособия направлены на формирование высокого уровня знаний у обучающихся в сфере физической культуры и спорта.

# ГЛАВА 1

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### 1.1 КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Человеку с древности было необходимо уметь быстро бегать, далеко прыгать и метать разные предметы. От этих умений зависела жизнь человека, поэтому история развития лёгкой атлетики начинается глубоко в древности.

Родиной лёгкой атлетики принято считать Древнюю Грецию. Археологи нашли тому множество подтверждений. Были найдены кубки, медальоны, монеты, на которых изображены соревнования греков в беге, прыжках, метании предметов разного веса.

Самым древним соревнованием считается бег. Мы даже знаем имя первого олимпийского чемпиона по бегу, это был повар из города Элиды Кореб.

Современная же лёгкая атлетика получила своё начало в Англии. Первые соревнования по бегу примерно на 2 км были проведены в английском городе Регби. Участниками этих соревнований были студенты местного колледжа.

Позже в соревнования включили бег на короткие дистанции, метание тяжести, бег с препятствиями. С 1851 добавили прыжки в длину и в высоту, а с 1864 также стали соревноваться в метании молота и толкании ядра.

Большое влияние на *развитие лёгкой атлетики* произвело возрождение Олимпийских игр в 1896. В программу первых Олимпийских игр было включено 12 легкоатлетических дисциплин.

На Олимпийских играх 1928 года появились соревнования для женщин.

В состав современной лёгкой атлетики входят:

- Ходьба
- Бег
- Прыжки в длину и в высоту, прыжки с шестом
- Метания диска, копья, молота
- Толкание ядра
- Легкоатлетические многоборья

Лёгкая атлетика стоит на основе естественных движений человека, что и привлекает множество спортсменов, придавая лёгкой атлетике всё большую популярность. Лёгкая атлетика способствует развитию всех групп мышц, развитию всех спортивных качеств человека. Тренировки могут проходить в любом месте и в любое время года, простота выполнения легкоатлетических упражнений, улучшение здоровья человека, развитие общих физических показателей – всё это и многое другое делает лёгкую атлетику царицей спорта.

#### **Легкая атлетика в России**

В нашей стране, как и в других странах, бег, прыжки и метания издавна входили в народные игры, включались в различные празднества и гуляния. Однако началом развития легкой атлетики в России принято считать 1888 г., когда в дачном месте под Петербургом - Тярлево был организован первый кружок любителей спорта.

Вначале соревнования проводились только по бегу на различные дистанции, а позднее и по другим видам легкой атлетики: ходьбе, прыжкам и метаниям (с 1892 г.). Этот кружок, организованный П. П. Москвиным, сыграл большую роль в развитии легкой атлетики в России.

Вслед за Петербургом в период с 1901 по 1910 гг. легкой атлетикой стали заниматься в Риге, Одессе, Ревеле (Таллине), Киеве, Самаре, Астрахани, Москве, Ставрополе, Харькове, Томске и других городах. Это позволило проводить соревнования не только внутри созданных кружков и обществ, но и между легкоатлетами различных городов.

Первенство России по легкой атлетике было проведено в 1908 г. и было приурочено к 20-летию создания Тярлевского кружка любителей спорта. В дальнейшем первенства России проводились ежегодно до 1916 г. В 1913 и 1914 гг. были проведены Олимпиады России. В 1920 г. Всевобуч провел ряд крупных соревнований в Москве, а также Сибирскую, Приуральскую, Северо-Кавказскую и Среднеазиатскую олимпиады, в программе которых значительное место отводилось легкой атлетике.

В 1921 г. состоялись I Всеукраинские соревнования по легкой атлетике и I Поволжская олимпиада. В 1922 г. в Москве впервые было проведено первенство РСФСР. Этот год стал началом массового развития легкой атлетики среди женщин.

С образованием Союза Советских Социалистических Республик — СССР (1922 г.) стали проводиться всесоюзные соревнования по легкой атлетике.

В 1923 г. проведены I Всесоюзный праздник физической культуры и всесоюзные соревнования для юных легкоатлетов (до 17 лет), первенство Красной армии. В этом же году впервые был проведен пробег Пушкин - Ленинград (30 км), который стал традиционным.

В 30-е годы наблюдается дальнейший рост массовости и спортивного мастерства советских легкоатлетов. Этому способствовало введение в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО, который стал основой советской системы физического воспитания населения. Он неоднократно совершенствовался, увеличивалось количество ступеней для более широкого вовлечения учащейся молодежи и трудящихся страны в систематические занятия физической культурой и спортом, но неизменно легкоатлетические упражнения занимали в нем значительное место. В процессе сдачи нормативов комплекса ГТО выявлялись все новые и новые имена талантливых спортсменов.

Росту массовости и спортивного мастерства наших легкоатлетов содействовало введение в 1935 г. Союзной классификации физкультурников СССР, в 1941 г. — Единой всесоюзной спортивной классификации.

С 1936 г. регулярно проводятся первенства СССР по легкой атлетике, хотя в предыдущие годы некоторые всесоюзные соревнования приравнивались к первенствам страны. Для лучшей организации и руководства физкультурным движением в стране в 1935-1936 гг. были созданы спортивные общества профсоюзов, а до этого были организованы (в 1923 г.) два наших ведущих спортивных общества — «Динамо» и «Спартак». В этих обществах выросло много из-

вестных легкоатлетов, таких как братья Знаменские, Е. Васильева, А. Маслова, М. Шаманова, Н. Думбадзе, Р. Люлько, Н. Озолин, результаты которых превышали в то время лучшие достижения в Европе и мире. В годы Великой Отечественной войны вся работа по физической культуре и спорту была направлена на защиту Родины. Советские спортсмены, в том числе и легкоатлеты, показали на войне образцы героизма и мужества, многие погибли смертью храбрых.

## **1.2 КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНИКИ БЕГА**

В легкоатлетическом спорте различают следующие виды бега:

1. Бег на короткие дистанции (от 30 до 400м)
2. Бег на средние дистанции (от 500 до 2000м)
3. Бег на длинные дистанции (от 3000 до 10000м)
4. Бег на сверхдлинные дистанции (от 20000 до 42195м)
5. Бег с препятствиями
6. Эстафетный бег
7. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности).

По этим видам проводятся соревнования, сдаются нормы на получение зачета в вузах, устанавливаются рекорды.

Бег - циклическое локомоторное движение. Основой бегового движения является шаг. Периодически повторяющиеся опорные и безопорные положения дают основание называть бег циклическим упражнением.

Анализируя беговые движения, достаточно рассмотреть их один цикл, включающий в себя двойной шаг (шаг с правой и с левой ноги).

Последовательность фаз в цикле движений следующая (по Примакову Ю.Н.):

Период опоры:

- момент постановки ноги; торможения;
- момент вертикали (наинизшая точка траектории ОЦМТ);
- фаза отталкивания;
- момент отрыва ноги.

Период полета:

- фаза подъема ОЦМТ;
- момент наивысшей точки траектории ОЦМТ;
- фаза снижения ОЦМТ.

В беге на разные дистанции сохраняется общая структура бегового шага (периоды, фазы, моменты). Однако в зависимости от скорости движения изменяются кинематические и динамические характеристики бегового шага.

В таблице 1.1 показаны кинематические характеристики бега на различные дистанции.

Таблица 1.1

**КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ БЕГА НА РАЗЛИЧНЫЕ  
ДИСТАНЦИИ (по данным Е.Б. Мякинченко, 1985г.)**

Дис- танция, м	Резуль- тат	Средняя ско- рость, м/с	Отношение длины шага к длине но- ги	Средняя частота шагов, шаг/с	Отношение времени полёта к опоре	Верти- кальные переме- щения ОЦМТ, м
800	1.48,1	7,40	2,24	3,50	1,09	0,050
1500	3.38,2	6,88	2,18	3,48	1,08	0,055
5000	13.42,37	6,08	2,09	3,22	0,94	0,048
Мара- фон	2:15.14,4	5,20	1,78	3,18	0,74	0,045

### 1.2.1 Техника бега на короткие дистанции

Короткие (спринтерские) дистанции включают в себя бег на 60, 100, 200 и 400 м. Бег на 60 и 100 м проводится только по прямой дорожке (причем 60-метровая дистанция включает только в программы состязаний детей или соревнований в закрытых помещениях). Бег на 200 м проводится как на дорожке с поворотом, так и по прямой, а на 400 м на замкнутой дорожке с двумя поворотами.

Технику бега условно разделяют на следующие фазы:

- 1) старт;
- 2) стартовый разбег;
- 3) бег по дистанции;
- 4) финиширование.

В беге на короткие дистанции применяется низкий старт, средние и длинные дистанции пользуются высоким стартом.

#### **Старт и варианты расположения колодок**

По команде «Внимание!» спортсмены отрывают колени сзади стоящей ноги от опоры, поднимая при этом таз. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Спортсмены опираются на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмены прилагали усилия на колодки, ожидая стартовую команду. В этом положении большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах. Значение этих углов можно использовать при обучении низкому старту, в частности при становлении позы стартовой готовности.

Услышав стартовый сигнал (команда голосом, выстрел), спортсмены мгновенно начинают движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Затем вместе с маховыми движениями вперед сзади стоящей ноги, которая резко раз-



гибается во всех суставах. Руки при этом работают разноименно с частотой выше, чем частота ног. Угол отталкивания с колодок колеблется в пределах от 40 до 50.

Для ускорения в начале бега применяются стартовые колодки, обеспечивающие твердую опору для отталкивания и имеющие постоянные углы наклона опорных площадок. Их расположение выбирают в процессе тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, его роста, длины конечностей, уровня развития скоростно-силовых качеств.

Существует несколько вариантов старта. Наиболее распространен так называемый обычный старт (рис.1.1), при котором стартовая колодка устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы (35-50см) от стартовой линии, а задняя - на таком же расстоянии от передней колодки. Опорная площадка передней колодки имеет угол наклона 40-50°; а задней - 60-80°. Расстояние между осями колодок - 18-20см. При сближенном старте задняя колодка приближена к стартовой линии и передней колодке (на расстояние длины стопы и меньше). При растянутом старте передняя колодка отставляется от стартовой линии назад и находится на расстоянии длины стопы и меньше от задней колодки. Изменяется при этом и угол наклона опорных площадок: с приближением колодок к стартовой линии он уменьшается, при удалении увеличивается.

### **Основные исходные положения на старте**

По команде "На старт!" спортсмен подходит к колодкам, становится впереди них, опускается на руки перед стартовой линией, упирается более сильной ногой в переднюю колодку, а другой - в заднюю. Встав на колени ноги, упирающейся в заднюю колодку, спортсмен переносит руки через стартовую линию и располагает их вплотную к ней на ширине плеч или несколько шире. Кисти рук опираются о дорожку большими пальцами внутрь, а остальные наружу. Туловище выпрямлено, голова держится прямо по отношению к туловищу. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой впереди стоящей ноги и коленом другой ноги.

По команде «Внимание!» спортсмены отрывают колени от опоры, поднимая при этом таз. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Спортсмены опираются на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмены прилагали усилия на колодки, ожидая стартовую команду. В этом положении большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах. Значение этих углов можно использовать при обучении низкому старту, в частности при становлении позы стартовой готовности.

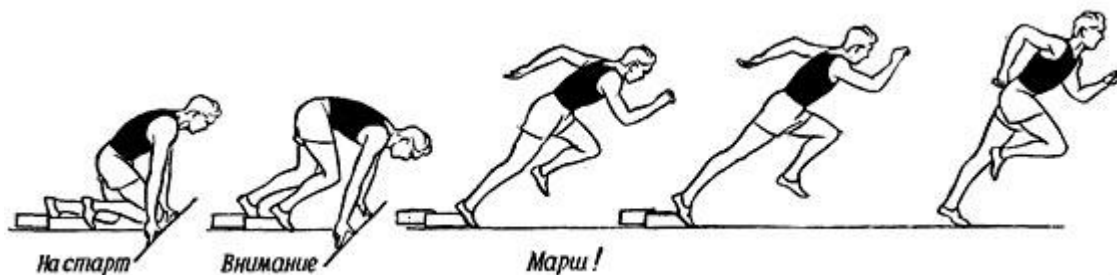


Рис. 1.1. Положения спортсменов по командам

Услышав стартовый сигнал (команда голосом, выстрел), спортсмены мгновенно начинают движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Затем вместе с маховыми движениями вперед сзади стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах. Руки при этом работают разноименно, с частотой выше, чем частота ног. Угол отталкивания с колодок колеблется в пределах от 40 до 50.

Услышав команду «Марш!» или выстрел старта, спортсмены мгновенно начинают движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки, с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Затем вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки вперед стоящей ноги, которая резко разгибается во всех суставах. Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от способности спортсмена и его квалификации.

### **Стартовый разбег (ускорение)**

Стартовый разбег выполняется в сильно наклоненном положении. Основной задачей при этом является как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. Первый шаг со старта должен иметь 3,5-4 стопы, второй 3,8-4,5 и т.д., после чего увеличивается до 8-8,5. На 14-16 шаге бег становится нормальным. С увеличением шагов туловище постепенно занимает почти вертикальное положение с незначительным наклоном.

### **Бег по дистанции**

Скорость бега на дистанции во многом зависит от рациональной формы движений, умения бежать без лишнего напряжения. В конечном итоге скорость бега на дистанции зависит от оптимального соотношения длины и частоты шагов. Обычно длина бегового шага у лучших спринтеров - мужчин равна 8-9 ступням, или 210-250 см, у женщин - 185-215 см. На начальных этапах тренировки результат может улучшаться за счет увеличения длины шагов. Это происходит по мере увеличения силы отталкивания, роста общей и специальной физической подготовленности, улучшения техники бега. При оптимальной длине шага скорость бега увеличивается главным образом за счет частоты шагов и техники бега.

Движение рук при беге играет роль балансирования. При беге руки согнуты в локтях под углом 90°. Движения рук должны быть естественными и ритмичными. Кисти рук необходимо держать свободно. Голова при беге держится прямо, без наклона вперед и запрокидывания назад.

Движение ног. Одна нога спортсмена опускается вниз (на грунт ставится на внешний свод передней частью стопы, недалеко от проекции ОЦТ). Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед нога проходит момент опорной вертикали. При этом под действием веса бегун опускается с передней части почти на всю стопу и немного сгибает колено, чем обеспечивает в дальнейшем отталкивание под наиболее острым углом за счет выпрямления ноги во всех суставах.

От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта длится основная рабочая фаза, задний толчок. Закончив отталкивание под острым углом, нога покидает грунт, причем какое-то мгновение она остается прямой, после чего сгибается в коленном суставе, пятка движется как бы вверх, голень подтягивается к бедру, а бедро в свою очередь начинает движение вперед, а потом вперед-вверх. Такой же цикл выполняет другая нога.

### **Финиширование**

Финишную линию следует пробегать с полной скоростью без специальных бросков или прыжков на финише. На последнем шаге можно наклонить туловище вперед, но это имеет значение только тогда, когда в забеге участвуют равные по силам соперники. Перед самым финишем многие спортсмены неправильно снижают скорость на последних шагах, поэтому надо, чтобы через финишную линию спортсмен пробежал так, словно до нее остается еще полметра.

### **1.2.2 Бег на средние и длинные дистанции**

В настоящее время бег на средние и длинные дистанции характеризуется более высокими скоростями. В связи с этим техника бега совершенствуется в направлении усиления отталкивания, повышения частоты движений, уменьшения вертикальных колебаний туловища, повышения быстроты работающих мышц.

Совершенствование процесса подготовки бегунов на средние и длинные дистанции основывается не только на опыте тренировки ведущих бегунов мира, но и на достижениях спортивной науки.

Техника бега — это совокупность наиболее рациональных движений бегуна, обеспечивающих пробегание определенной дистанции с планируемой скоростью.

Характерными особенностями техники бега на средние и длинные дистанции являются почти вертикальное положение туловища, ширина и свобода движений ног и рук.

Для анализа техники бега выделяются старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

#### **Старт и стартовый разгон**

В беге на средние и длинные дистанции применяется преимущественно «высокий» старт. Бег на 800 м начинается по отдельным дорожкам, на более длинные дистанции дается общий старт. До начала бега спортсмены располагаются примерно в 3 м от линии старта. По свистку или команде «На старт!» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Другую ногу опускают на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибаются, тяжесть тела в большей степени переносится на впереди стоящую ногу, взгляд направляется перед собой. Разноименная впереди стоящей ноге согнутая в локте рука вместе с плечом выносится вперед, другая рука отводится назад. Пальцы рук свободно согнуты.

При положении высокого старта с опорой на одну руку, которая опускается на согнутые пальцы к стартовой линии, разноименная ей нога располагается примерно на расстоянии одной стопы сзади линии, тяжесть тела частично переносится на руку.

По команде «Марш!» или по выстрелу бегун должен быстро начать бег. Стартовый разгон — это путь, на котором спортсмен набирает полную скорость для данной дистанции.

### **Бег по дистанции**

В беге на средние и длинные дистанции длина шага равняется 170-210 см, частота — 3-4,5 шаг/с. Туловище во время бега находится почти в вертикальном положении, взгляд обращен вперед. При таком положении туловища обеспечиваются наилучшие условия как для отталкивания, так и для выноса ноги вперед. Руки согнуты примерно под углом 90° и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног.

Ноги ставятся на дорожку по обе стороны средней линии. Сильнейшие бегуны ставят ногу на опору, в основном на переднюю часть стопы. Толчок в беге выполняется вперед-вверх. Во время толчка нога сзади должна полностью выпрямляться. После толчка нога сгибается в коленном суставе, выносится согнутой вперед и затем опускается на опору впереди проекции ОЦМТ. Искусственно приближать постановку ног ближе к проекции ОЦТ не следует, так как это приводит к укорочению длины шага.

Скорость бега зависит от силы и быстроты толчка и выноса согнутой ноги вперед, что, в свою очередь, обуславливает длину и частоту шагов, которые у каждого спортсмена проявляются в определенном соотношении.

В беге на средние и длинные дистанции важное значение имеет правильное дыхание. Дышать надо носом и ртом одновременно. Ритм дыхания должен быть естественным и индивидуальным для каждого спортсмена, который меняется на дистанции в зависимости от скорости бега и утомления. Для развития дыхательных мышц во время тренировочного бега надо обращать внимание на глубину вдоха и полноту выдоха, сохраняя удобный ритм дыхания в целом.

При беге по повороту бегун несколько наклоняется влево, стопа правой ноги ставится носком внутрь, правая рука работает более активно, чем левая. Взгляд должен быть направлен вперед на внутренний край дорожки.

### **Финиширование**

При окончании бега важно либо сохранить соревновательную скорость бега до последних метров дистанции, либо ее увеличить на последних 200—400 м. Желание закончить бег с остановкой на финишной линии всегда приводит к снижению скорости на последних 10—15 м. Поэтому главной задачей при финишировании является пробегание финишной линии без снижения скорости бега.

### **1.2.3 Эстафетный бег**

Эстафетный бег на стадионе проводится по кругу беговой дорожки. Беговые эстафеты на стадионе могут включать в себя этапы коротких и средних

дистанций. Наряду с этим применяется эстафетный бег с этапами различной длины.

Эстафетный бег (4x100 м, 4x200 м) проводится по отдельным дорожкам, а в остальных эстафетах — по общей дорожке. Первый этап или часть его можно пробегать по отдельным дорожкам.

Наряду с эстафетным бегом на беговой дорожке стадиона проводятся эстафетные соревнования на улицах города с этапами разной длины. Как правило, эти соревнования проводятся для смешанных команд, в которые входят мужчины и женщины, а иногда и участники различных возрастных групп. Легкоатлеты участвуют в соревнованиях, в которых часть этапов преодолевают велосипедисты, мотоциклисты, гребцы на разных судах, пловцы и др.

### **Техника эстафетного бега на короткие дистанции**

На 1-м этапе бег начинается с низкого старта. Бегун держит эстафету в правой руке, сжимая ее конец тремя или двумя пальцами, а большим и указательным опирается на грунт у стартовой линии (рис. 1.2).

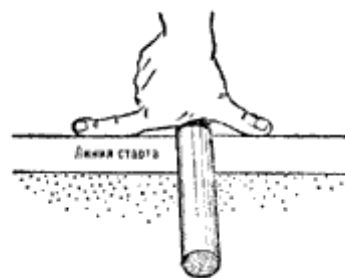


Рис. 1.2

Бег со старта и по дистанции не отличается от обычного бега на 100 и 200 м. Сложность техники эстафетного бега заключается в передаче эстафеты на высокой скорости в ограниченной зоне. Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10 м до конца одного этапа и продолжается на 10 м вперед от начала другого. Принимающий эстафету имеет право начинать разбег за 10 м до начала зоны передачи. Это позволяет достигнуть более высокой скорости.

Существует два способа передачи эстафетной палочки (рис. 1.3).

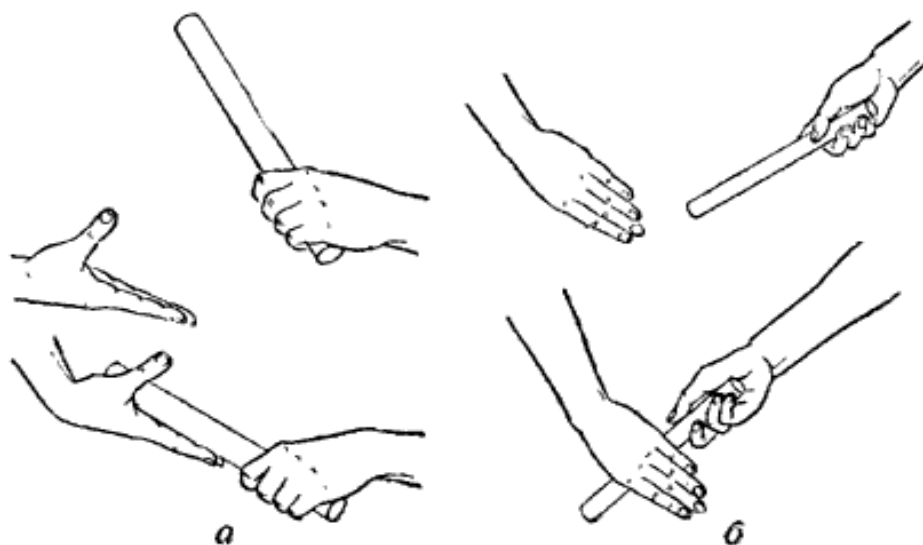


Рис. 1.3

Передача эстафетной палочки по этапам в беге 4x100 м проводится следующим образом. Стартующий на 1-м этапе держит эстафету в правой руке и бежит возможно ближе к бровке. Ожидающий его второй бегун стоит ближе к наружному краю своей дорожки и принимает эстафету левой рукой. Он пробегает прямую (вторые 100 м) по правой стороне своей дорожки и передает эстафету левой рукой в правую руку третьего участника, бегущего по левой стороне дорожки. Четвертый бежит по правой части дорожки и принимает эстафету левой рукой. Другой способ передачи (с перекладыванием бегом принятой эстафеты из одной руки в другую) в эстафете 4x100м менее эффективен.

Спортсмены, бегущие на 2, 3 и 4-м этапах, используют зоны разбега (10 м) и передачи (20 м), чтобы получить эстафету на максимальной скорости и пробежать свой этап с ходу. Для решения этой задачи бегун, принимающий эстафету, занимает позу, близкую к позе низкого старта (рис. 1.4). Встав правой ногой у линии, обозначающей начало разбега, он левую ногу ставит вперед, опирается правой рукой о дорожку, а левую руку отводит вверх-назад. В этом положении спортсмен смотрит назад под левое плечо на приближающегося бегуна. Бегун 1-го этапа приближается с максимальной скоростью к зоне передачи. Когда до зоны разбега ему остается 9—11 м, бегун 2-го этапа стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость, чтобы за 2—3 м до конца зоны догоняющий его бегун мог передать ему эстафету. Расстояние между бегунами во время передачи (1—1,3 м) равно длине отведенной назад руки бегуна, принимающего эстафету, и длине вытянутой вперед руки бегуна, передающего ее (рис. 1.5). Расстояние может увеличиваться за счет наклона туловища бегуна, передающего эстафету. Скорость бегуна на этапах спринтерской эстафеты должна быть максимальной, ее нельзя снижать в зонах передачи. Показателем, характеризующим эффективность техники, может служить время прохождения бегуна с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. У спринтеров-мужчин высокой квалификации это расстояние преодолевается за 2,0 с и меньше, у женщин — за 2,2 с и меньше. Следовательно, стартующему бегуну необходимо почти полностью использовать 30-метровое расстояние, чтобы набрать самую высокую скорость. Лучше всего, если скорость бегунов в момент передачи эстафеты будет одинакова.



Рис. 1.4

До момента передачи эстафеты у обоих бегунов руки движутся как в спринте. Но, как только бегун приблизится к принимающему эстафету на расстояние, нужное для передачи, он дает сигнал «хоп». По этому сигналу при-

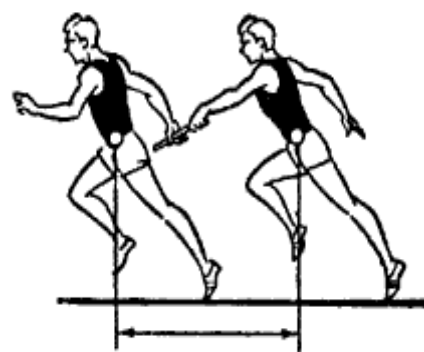


Рис. 1.5

мающий эстафету, не снижая темпа и не нарушая ритма бега, выпрямляет левую (для бегунов 2-го и 4-го этапов) руку с опущенной кистью (отведенный большой палец образует с остальными пальцами угол, открытый книзу). В это мгновение бегун, передающий эстафету, быстро вытягивает правую руку и движением снизу вперед и слегка вверх точно вкладывает эстафету в кисть принимающего.

Еще лучше, если принимающий эстафету отбрасывает руку назад не по сигналу «хоп», а в момент, когда достигает отметки, установленной в процессе тренировки. Разумеется, такой способ требует хорошей согласованности в действиях бегунов.

Для точности передачи эстафеты важно еще в ходе занятий определить момент начала бега принимающего. Для этого на некотором расстоянии перед линией разбега делается отметка. В момент, когда бегун, передающий эстафету, достигнет этой отметки, принимающий стремительно начинает бег вдоль правого края своей дорожки, стараясь развить возможно большую скорость (рис. 1.6).



Рис. 1.6. Схема определения контрольной отметки начала бега принимающего эстафету

Расстояние до отметки должно быть таким, чтобы бегун с эстафетой догнал принимающего точно у места, намеченного для передачи (за 4—5 м до конца зоны). В процессе тренировки и на прикидках отметка уточняется, причем это расстояние можно определить следующим образом (В. Кривоzubов, 1984): вначале определяется место передачи эстафеты ( $S = 25$  м), затем определяется время пробегания 25 м в стартовом разгоне принимающего эстафету из положения низкий старт с опорой на одну руку (например,  $t_1 = 3,35$  с) и последних 25 м передающего эстафету при беге на 75—100 м ( $t_2 = 2,25$  с). Далее определяем разницу во времени пробегания 25 м передающим и принимающим —  $t$  ( $3,25 - 2,25 = 1,00$  с), рассчитываем среднюю скорость бега передающего ( $25$  м :  $2,25$  с =  $11,11$  м/с) и расстояние, которое он пробегает за время  $t$  ( $11,11 \times 1,00$  с =  $11,11$  с). Это расстояние и является оптимальной величиной «форы» между принимающим и передающим без учета реакции на движущийся объект (в среднем запаздывающая реакция принимающего эстафету равна  $0,2$  с). Полная величина «форы» должна включать также длину отрезка, пробегаемого передающим, из-за времени запаздывающей реакции принимающего.

К моменту передачи важно бежать в ногу. Для этого хорошо тренированный бегун на 100 м добивается такого однообразия всех шагов, которое позволяет ему вбегать в зону передачи почти всегда в одном и том же месте, одной и той же ногой. Чтобы убедиться в этом, следует пробежать весь этап и зону 2—3 раза. Если шаги не совпадают, то стартующему в зону нужно приноровиться к шагам другого бегуна.

В эстафетах, где соотношение скорости бега принимающего и передающего бегунов несколько иное (например, 4x200 м, 4x400 м, 800+400+200+100 м), следует делать соответствующие поправки.

В прикидках и соревнованиях в беге на 200 и 400 м нужно определить скорость бега на последних 10 м и на основании этого сделать соответствующие расчеты. Естественно, что чем медленнее бегун заканчивает свою дистанцию, тем меньшим должно быть расстояние от контрольной отметки до начала зоны передачи.

### **Обучение технике эстафетного бега**

Обучать технике эстафетного бега целесообразно после того, как усвоена техника бега на короткие дистанции. Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету на высокой скорости бега. Ниже указана последовательность обучения технике эстафетного бега, перечислены частные задачи, средства для их решения и даны методические указания.

#### **Задачи, средства и методы обучения**

*Задача 1.* Создать представление о технике эстафетного бега.

Средства. 1. Сообщить сведения о видах эстафетного бега. 2. Объяснить и показать технику передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости. 3. Показать кинокольцовки передачи эстафеты сильнейшими бегунами. 4. Объяснить значение расчета и точности движений в передаче эстафеты.

*Задача 2.* Научить технике передачи эстафетной палочки.

Средства. 1. Объяснением и демонстрацией создать представление о способе передачи эстафетной палочки снизу. 2. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. 3. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. 4. То же по сигналу передающего. 5. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель (тренер). 6. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке.

Методические указания. Упражнения в передаче эстафетной палочки на месте выполняются парами, двумя шеренгами и по кругу. Передающий находится уступом в противоположную сторону от руки, держащей эстафету. Так же выполняются упражнения в передаче эстафетной палочки в передвижении шагом и медленным бегом.

*Задача 3.* Научить старту бегуна, принимающего эстафету.



Средства. 1. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. 2. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. 3. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). 4. Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. 5. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.

Методические указания. При овладении стартом на дорожке в зоне нужно следить за тем, чтобы принимающий бежал у внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и у внутренней — на 3-м этапе. Переходить к изучению старта, согласованного с бегом передающего, целесообразно только после того, как достигнут стабильный навык старта и бега по задней стороне дорожки.

*Задача 4.* Добиться передачи эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Средства. 1. Передача эстафеты на максимальной скорости в зоне (устанавливаются индивидуальные контрольные отметки для команды по этапам). 2. Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух и более команд.

Методические указания. Техника передачи эстафеты изучается и совершенствуется при беге в 1/2—3/4 интенсивности и на максимальной скорости в конце разминки или вскоре после нее.

В основном совершенствование в технике передачи эстафеты проводится парами (связками), которые тренируются на своем месте, т. е. в начале или в конце поворота. Вначале занимаются пары бегунов 1-го и 2-го и 3-го и 4-го этапов. После этого второй бегун совершенствует передачу с третьим, наконец все четверо вместе. Разумеется, эта последовательность в связи с задачами может изменяться. Очень важно, чтобы бегун, передавший эстафетную палочку, выходил со своей дорожки только тогда, когда снизит скорость, а участники других команд, принявшие эстафеты, пробегут вперед.

При составлении команды участников эстафеты следует расставлять по этапам, учитывая следующие обстоятельства. В связи с тем, что бегун, стартующий в зоне, всегда бежит медленнее в момент передачи, нежели догоняющий его бегун, целесообразно ставить на 1-й этап слабейшего, на следующий — второго по силам бегуна и т. д. Это позволит передать эстафету при лучшем соотношении в скорости обоих бегунов. Вместе с тем учитывается и то, что одни спринтеры умеют и любят бегать со старта, а другие имеют худшие результаты в беге со старта, но успешно участвуют в эстафете. Нельзя забывать также тех, кто хорошо бежит по повороту и финишной прямой. После того как все кандидаты в команду детально изучены, следует распределить их по этапам и начать тренировку.

Тренировка в эстафетном беге на короткие дистанции — это в первую очередь спринтерская подготовка и совершенствование техники передачи эстафеты. Основные условия для этого — постоянство состава эстафетной команды и длительная практика. Тренировка эстафетной команды включается как органическая часть в спринтерскую тренировку. Это не должно намного увеличивать нагрузку спортсменов. Например, по ходу тренировочного занятия бегуны

должны пробегать несколько раз 100 м. Вместо этого лучше провести эстафету 4x100 м. Бег с ускорениями, с ходу, прикидки могут оканчиваться передачей эстафеты. Ускорения можно начинать вместе с приемом эстафеты и т.д.

Совершенствование в эстафетной технике при беге с максимальной интенсивностью, а также прикидки следует проводить как часть спринтерской тренировки в середине или даже в конце занятий, перед заключительной частью. Особенно важно почаще пробегать всю дистанцию эстафеты: только при этом достигается привычность движений и точный расчет контрольных отметок.

Перед соревнованием в конце разминки следует провести передачу эстафеты в связках. Очень важно при этом установить, если требуется, поправки к расстоянию до контрольных отметок. Это необходимо главным образом при ветре - встречном, попутном.

В процессе тренировки и соревнований постоянный состав эстафетной команды может достигнуть очень большой точности выполнения всех движений.

### **1.3 ТЕХНИКА ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ**

#### **Прыжки в длину с разбега**

Существует три способа прыжка: «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Прыжок в длину с разбега состоит из четырех взаимосвязанных частей: разбега, отталкивания, полета и приземления.

Техника разбега и отталкивания во всех вариантах прыжков одинакова. Различны только способы группировки в фазе полета.

Успех прыжка в длину в значительной степени зависит от разбега, который состоит из 20-22 беговых шагов (у женщин 18-20). На более короткой дистанции нельзя достичь максимальной скорости, а на меньшей скорости далеко прыгнуть невозможно.

Перед разбегом одна нога выставлена вперед, тело наклонено вперед или обе ноги слегка согнуты и расставлены на ширину плеч, руки на коленях.

Сильно наклоненное туловище, энергичные движения ногами и руками позволяют набрать скорость в разбеге уже на 6-м беговом шаге. При этом постепенно наращивается и длина шагов. Затем скорость бега увеличивается более плавно (до 16-го шага). В средней части разбега туловище постепенно выпрямляется. Увеличивается размах и активность движений рук и ног. Частота беговых шагов и длина их постепенно увеличиваются и в средней части разбега. Но здесь спортсмен еще не прилагает предельных усилий, а сохраняет их для последних шагов разбега.

Очень ответственны в разбеге последние 4 шага. Выполнять их важно, не теряя скорости бега, которая достигает примерно 10 м/сек и более. Одновременно надо сосредоточиться на толчке. Эти шаги надо совершать свободно, сочетая их с активными движениями рук. Здесь ОЦТ тела плавно снижается, особенно при завершении предпоследнего шага маховой ногой, которая больше сгибается в коленном суставе, чем в предыдущих шагах разбега, и ставится плоско на стопу с внешнего свода. Поэтому предпоследний шаг самый большой

во всем разбеге (у И. Тер-Ованесяна в прыжке на 8 м 19 см предпоследний шаг 2 м 49 см, а последний 2 м 06 см).

Последний шаг обычно уменьшается до 30 и более сантиметров. Получается это в результате быстрого продвижения на маховой ноге вперед-вверх и быстрой постановки ноги для толчка. Тело прыгуна находится в вертикальном положении, таз продвигается вперед. Оставлять таз сзади в момент постановки толчковой ноги нельзя — это грубая ошибка.

Нога выносится и ставится на брусок обычным беговым движением, выполненным лишь с меньшей амплитудой, собраннее, быстрее.

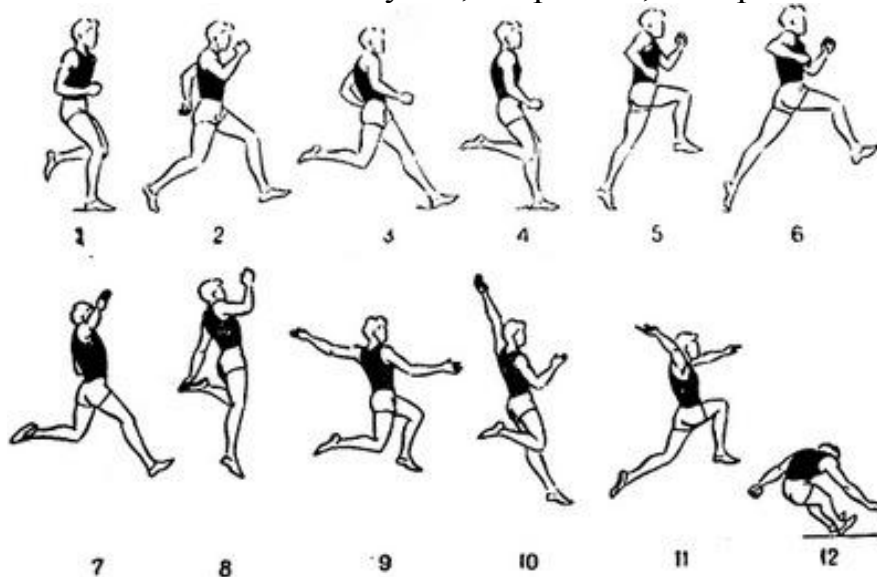


Рис. 1.7. Прыжок «ножницы»

В момент постановки на брусок нога почти выпрямлена в коленном и тазобедренном суставах (кадр 3); стопа одновременно касается пяткой дорожки, а бруска — гвоздями шипов.

Шум при постановке ноги («шлепок») означает, что мышцы голеностопного сустава расслабленные или слабые. Упругая, более плоская постановка стопы на внешний свод всегда бесшумна.

Прыгун, продвигаясь на толчковой ноге, сгибает ее в коленном и тазобедренном суставах под углом 30—40. Активное разгибание начинается в момент, когда колено маховой ноги выйдет вперед, а вес тела полностью распределится на толчковой ноге (кадр 4). Прыгун тотчас же стремится полностью разогнуть толчковую ногу во всех суставах, энергично направить туловище от вертикали вперед-вверх, одновременно поднять плечи и грудь. При этом он одну руку отводит назад и через сторону поднимает вверх до уровня плеча. Прыгун в этот момент сильно вытягивается (в средней части тела), направляя плечи, грудь и маховую ногу вверх - вперед, а толчковую ногу вниз - назад (кадр 5).

Отделившись от опоры, прыгун переходит в фазу полета. Первая часть полета (полет «в шаге») почти одинакова во всех способах; прыжка в длину с разбега.

Существует несколько способов группировок движений прыгуна в полете.

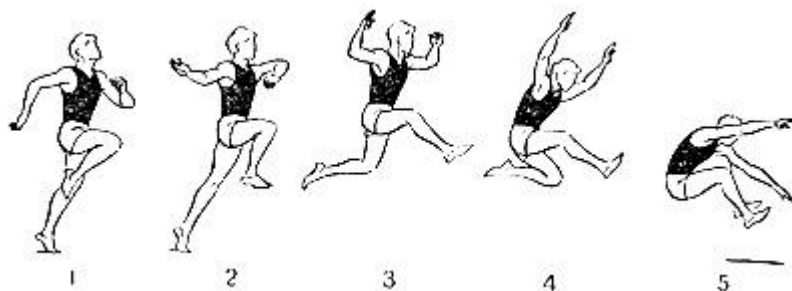


Рис. 1.8. Прыжок «согнув ноги»

В более простом способе — прыжке «согнув ноги» — прыгун после полета «в шаге» (кадр 3) подтягивает толчковую ногу к маховой, затем обе ноги, сгибая в коленях, подтягивает к груди, туловище наклоняет вперед, руки опускает вперед - вниз (кадры 4,5). Перед приземлением, примерно за полметра, он выпрямляет ноги в коленных суставах вперед, а руки дугообразным движением отводит назад. При такой группировке возможны вращение тела вперед или назад, потеря равновесия тела в полете и преждевременное приземление. В результате этого дальность прыжка уменьшается.

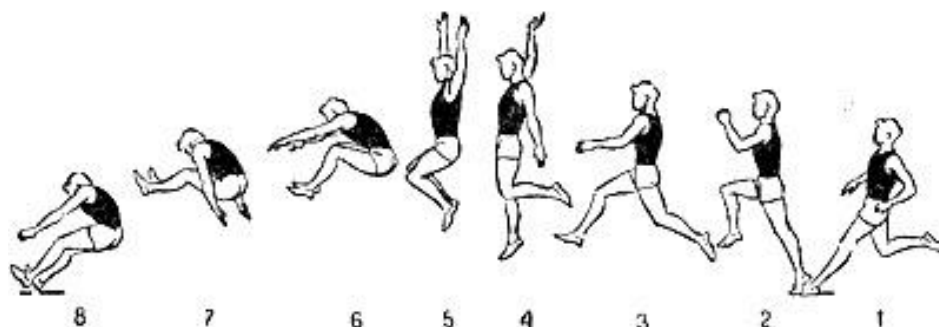


Рис.1.9. Прыжок «прогнувшись»

В другом способе — «прогнувшись» — прыгун, выполняя все движения с большой амплитудой, сохраняет устойчивое равновесие тела в полете. Движения способа позволяют далеко выбросить ноги вперед для приземления. Характерны в нем опускание маховой ноги вперед – вниз - назад и небольшая задержка в этой позе, т.е. в средней части полета (кадры 3, 4).

В начале полета толчковая нога выпрямлена, затем она сгибается и подтягивается вперед к маховой ноге.

Рука, находящаяся в момент окончания толчка впереди, разгибаясь, опускается вниз и круговым движением через сторону направляется вверх. Другая рука, двигаясь назад через сторону, также поднимается вверх, а маховая нога опускается вниз, таз подается вперед. В это время прыгун прогибается в грудной части позвоночника (кадр 4), и происходит небольшая задержка. Поднятые руки начинают опускаться вперед-вниз. Одновременно согнутые в коленях но-

ги выносятся вперед (кадры 5, 6) и перед касанием выпрямляются (кадр 7). Сильно наклонять туловище к ногам невыгодно.

Рекомендуется приземляться способом «сидя» (кадр 8). Но в более далеких прыжках, как правило, очень трудно держать ноги выпрямленными вперед; обычно они начинают опускаться до приземления, от чего длина прыжка уменьшается до 10-20 см. Поэтому эффективнее группироваться в полете способом «ножницы». Эти движения точнее можно назвать «бегом по воздуху».

### **Тройной прыжок с места**

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места. Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление (рис. 1.10).

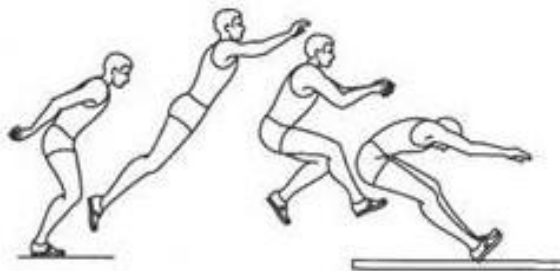


Рис. 1.10. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрям-

ляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Тройной прыжок с места. Техника тройного прыжка с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую и затем — на две ноги (рис. 1.11).

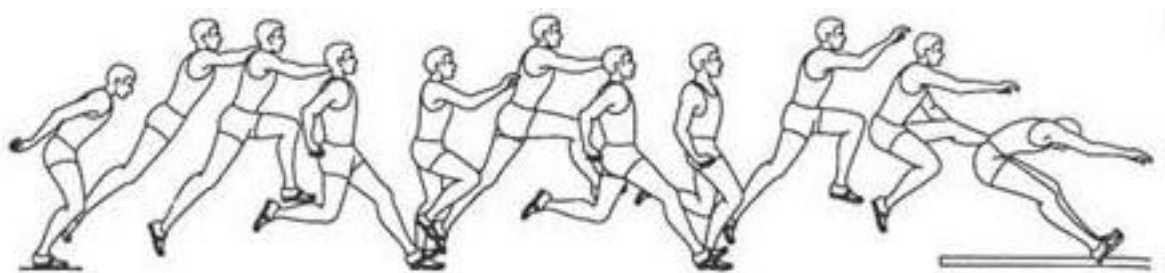


Рис. 1.11. Тройной прыжок с места

Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой.

После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление, которое описано в прыжках с места.

Для достижения высокого результата в тройном прыжке важно активно выполнять отталкивание в сочетании с активным махом и стараться удлинять полетную фазу, а не ставить быстро маховую ногу на место отталкивания.

Прыжок в высоту с места выполняется так же, как и прыжок в длину с места, только все действия прыгуна направлены вверх. Важно запомнить, что разгибание ног должно выполняться в тот момент, когда тело прыгуна совершает еще движение вниз, т.е. в нижней точке подседа не должно быть паузы.

## 1.4 ТЕХНИКА ТОЛКАНИЯ ЯДРА

Толкание ядра выполняют из небольшого круга (диаметром 3 м 13,5 см). На этой площадке спортсмен производит движение, состоящее из четырех фаз: исходного положения, скольжения, толчка и торможения тела после выполнения толчка. Принятие исходного положения примерно соответствует замаху при толкании; скольжение можно сравнить с разбегом, с помощью которого необходимо добиться на очень маленькой площади максимально возможной скорости по направлению толчка. Чтобы полностью использовать диаметр круга, мы начинаем толчок, стоя спиной в сторону метания. Тогда при принятии исходного положения мы можем наклониться вперед, и у тела будет больше свободы движения, чем при отклонении в сторону (как это происходило бы при первоначальном положении — левым боком по направлению толчка). Поэтому и при толкании ядра с места, которое производится без сложного скользящего движения, школьники также должны принимать исходное положение спиной к сегменту, если даже такое положение неудобно.

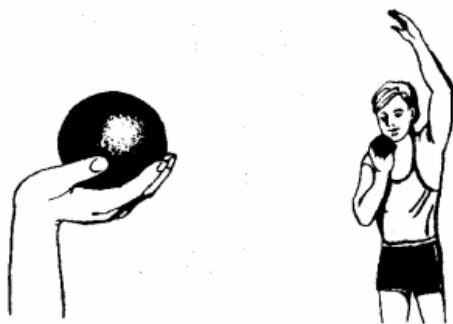


Рис.1.12

1. Ядро удерживается у надключичной впадины фалангами пальцев руки.
  2. Три средних пальца несколько расставлены в сторону, а мизинец и большой палец поддерживают ядро сбоку.
  3. В таком положении ядро прижимается к шее сбоку от подбородка.  
В исходном положении обратите внимание на следующее:
  4. Вы становитесь в полный рост спиной в сторону толчка, вес тела на правой ноге.
  5. Затем наклоняете туловище вперед и для уравнивания отставляете маховую ногу назад-вверх.
  6. После этого сгибаете опорную ногу и отводите маховую ногу дальше назад.
- При скольжении имейте в виду следующее:
1. Скольжение начинается энергичным махом левой ногой по направлению к сегменту. Однако при этом не нужно поднимать стопу высоко.
  2. Одновременно происходит разгибание опорной ноги, и толкатель, не прыгая, движется к середине круга.

3. При этом он отталкивается всей стопой. Правая нога проносится над грунтом скользящим движением вперед и в центре круга подтягивается под туловище.

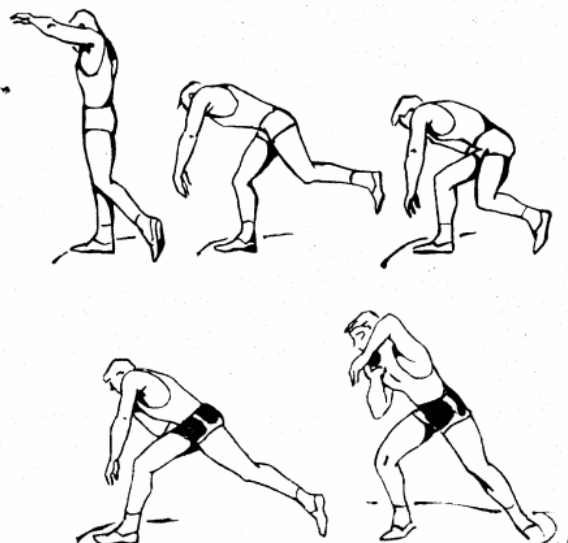


Рис. 1.13

4. В то время как стопа и колено разворачиваются и сторону метания (стопа на  $120^\circ$ , а колено на  $90^\circ$ ), верхняя часть туловища остается, как и прежде, повернутой спиной по направлению толчка.

5. После маха левая нога, полностью выпрямляясь, энергично опускается вниз. При этом ее стопа ставится на грунт носком наружу и упирается в сегмент.

6. Благодаря этому движение вперед тормозится и переключается по направлению вверх.

Таким образом толкатель завершает замах.

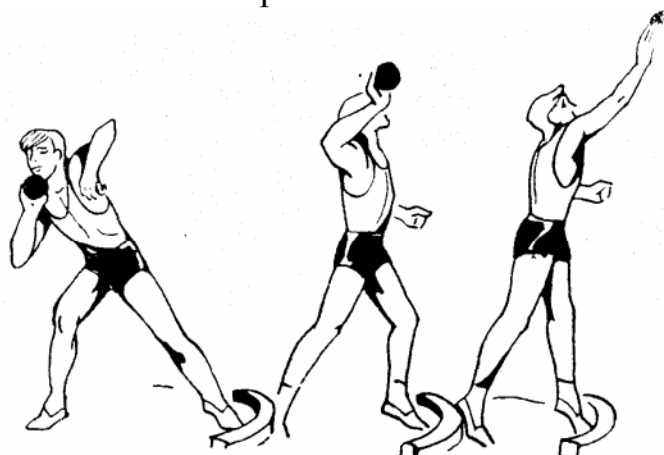


Рис. 1.14

При толчке (финальном усилии) обратите внимание на следующее:

1. Толчок начинается непосредственно после скользящего движения со «взрывного» распрямления обеих ног, а также разгибания и поворота тела в сторону метания.



2. Правое колено и бедро поворачиваются по направлению толчка уже в начале выпрямления.

3. Верхняя часть туловища вначале поднимается вверх, и только затем толкатель поворачивается в сторону метания. Это должно происходить молниеносно!

4. При повороте в сторону метания рука, удерживающая ядро, отходит от шеи и с большой силой совершает толчок вперед-вверх.

5. Ядро должно оторваться от руки на максимально возможной высоте. Поэтому в конце толчка тело должно полностью разогнуться.

6. Левая сторона тела является воображаемой осью вращения. Поэтому она не отклоняется в сторону. Выталкивание ядра осуществляется одновременно с распрямлением левой ноги и туловища.

Заканчивается финальное усилие мощным разгибательным движением правой руки в локтевом суставе. В конце метатель выталкивает ядро кистью правой руки.

### **Практическое исполнение техники толкания ядра**

Старт, подход и группировка. Спортсмен в исходном положении стоит спиной к сектору поля у заднего края круга, ядро расположено под грудиноключичным суставом, пальцами толкающей руки и подбородком слегка прижимается к шее. Предплечье и плечо толкающей руки находится в относительно вертикальном положении и незначительно отведены вправо, левая рука опущена вниз. Движение начинается с медленной ходьбы вперед с ориентировкой, чтобы с шагом правой ноги встать на левую в центральной части круга, и далее безостановочно с левой ноги на правую идти в стартовую группировку.

Действия спортсмена, направленные на выполнение группировки, должны быть непринужденными и выполняться плавно с такой скоростью, чтобы стремительный уход со старта был результатом работы предварительно натянутых мышц спины. Статические позы в группировке недопустимы.

Разгон с применением скачкообразного разбега до момента касания правой стопой центральной части круга (переход с однообразного положения в двухопорное) при согласованном сочетании маха левой ноги с отталкиванием правой создает нужную скорость разгона. Чем активнее маховое движение левой ногой и отталкивание правой в сторону толкания ядра, тем выше скорость разбега.

Заканчивается разбег в момент подтягивания и постановки под таз голени и стопы правой ноги, происходит быстрый переход в двухопорное положение. Разбег переходит в начало выполнения финала и продолжается до момента вылета ядра. Спортсмен безостановочно переходит к завершению выполнения третьей фазы упражнения, выталкивает ядро кистью правой руки.

## **1.5 ТЕХНИКА МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ**

Метание гранаты как прикладной вид используется в программах физического воспитания во многих вузах страны.

Метание гранаты производится в коридоре шириной 10 м. Вес гранаты: 700 г - для мужчин и 500 г - для женщин.

Длина спортивной гранаты 23,6 см, диаметр ручки 4 см, длина ручки 10,5 см, диаметр тела гранаты 5 см, а длина 10,5 см, длина скоса по оси ручки 2,6 см, гранату метают в коридор. Оптимальный угол вылета 40-42°, начальная скорость вылета может быть выше, чем при метании копья. Засчитываются броски, не выходящие за пределы коридора.

Держание гранаты. Гранату удерживают четырьмя или пятью пальцами (мизинец сгибается, упираясь в основание ручки). При таком способе захвата рука меньше напряжена.

Разбег. Максимальная длина для разбега составляет 13-15 шагов, из них 8 шагов выполняется в предварительной части разбега и 5 шагов - в заключительной. При разбеге гранату можно держать внизу, над плечом и перед собой. В зависимости от способа несения гранаты применяется тот или иной способ отведения. При увеличении скорости разбега удобнее нести гранату перед собой или внизу, однако при отведении руки назад может возникнуть значительное снижение скорости. В период разбега рука с гранатой должна быть напряженной.

При разбеге необходимо пользоваться двумя контрольными отметками: в начале разбега и перед заключительной частью разбега, бросковыми шагами. Бег в зоне разбега выполняется с ускорением на передней части стопы, при этом длина шагов меньше, чем в спринтерском беге. Задача метателя заключается в том, чтобы в конце разбега, не снижая скорости бега, выполнить отведение гранаты и подойти в наиболее удобном положении к фазе финального усилия.

Отведение гранаты производится на два шага, затем метатель поворачивает плечи направо и по их оси выпрямляет руку со снарядом, немного заводя ее за спину. Затем выполняется скрестный шаг, при выполнении которого туловище скручивается за счет сохранения разворота оси плеч.

Бросковые шаги заканчиваются постановкой ног у дуги сектора для выполнения финального хлестообразного движения руки, и происходит выпуск гранаты.

### **Список литературы**

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
2. Тер-Ованесян И.А. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. - М., 2000.
3. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М., 1989.
4. Алабин В.Г., Крупенио В.Н. Специальные упражнения юных легкоатлетов. - Минск, 1970.
5. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Е.И. Ливадо. Юный легкоатлет. - М., 1984.

## **ГЛАВА 2 БАСКЕТБОЛ**

### **2.1 ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В ЗАЩИТЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ**

#### **2.1.1 Основы индивидуальной игры в защите**

Независимо от того, какую защиту выбирает команда, в игре всегда возникают ситуации, при которых игрок одной команды опекает игрока другой команды. Правильные действия игрока в защите, взаимосвязанные с действиями других членов команды, и создают защитный барьер, затрудняющий маневры атакующей команды.

Индивидуальная игра в защите – основа для командной защиты, а в сочетании с решительным, агрессивным настроением на игру – верный путь к успеху.

Индивидуальные защитные действия составляют половину игры в баскетбол, так как команда в игре или обороняется, или нападает. Однако игроки и тренеры, к сожалению, отнюдь не всегда уделяют им достаточное внимание. Проще, конечно, тренироваться в бросках в корзину и отмечать достигнутый прогресс, чем подсчитывать удачные защитные маневры, выполняемые игроком во время матча.

Индивидуальные навыки, необходимые для игры в защите, не являются архитрудными. И овладеть ими в состоянии каждый средний игрок. Значительно труднее обычно убедить игроков в важности индивидуальных защитных действий, чтобы во время тренировки игроки всегда помнили о них. Тренер обязан постоянно подчеркивать важность, доступность и значение индивидуальной игры в защите, чтобы помочь своим подопечным сформировать правильное отношение к ней.

Команда, баскетболисты которой хорошо владеют индивидуальными защитными действиями, всегда будет успешно играть в защите. Акцент на игру в защите поможет хорошей команде играть превосходно, средней команде – играть отлично и слабой команде – играть хорошо.

Если баскетболист хорошо освоил основы индивидуальной игры в защите, он легко сможет приспособиться как к личной, так и к зонной защите, несмотря на их различия в некоторых деталях техники. Основы индивидуальной игры в защите являются фундаментом любой командной защиты, и обучать им игроков необходимо в первую очередь, чтобы все игроки имели прочные навыки.

#### **Что необходимо для индивидуальной игры в защите**

Очень редко баскетболисты обладают всеми качествами, необходимыми для отличной игры в защите. Если же такие игроки все же встречаются, то это выдающиеся баскетболисты. Обычно многие нужные качества игрок получает от природы, однако это совсем не значит, что некоторые из них нельзя развить упорной целеустремленной тренировкой.

**Быстрота.** Быстрота «работы» рук и ног играет очень важную роль в баскетболе. Быстрота «работы» ног дает игроку преимущество в передвижениях,

позволяет возместить некоторые недостатки в технике и даже скрыть свои ошибки. Быстрота движения рук помогает игроку держать соперника в напряжении, блокировать броски, прерывать передачи.

**Рост** игроков сильно влияет на успех индивидуальной игры в защите. Из двух игроков с одинаковыми способностями тренер всегда выберет того, кто выше ростом.

Рост игроков можно оценивать двумя способами: по высоте вытягивания руки в положении стоя и по так называемой «игровой высоте». Случается, что высокий игрок с длинными руками плохо играет «на втором этаже». Поэтому необходима комбинация высокого роста со способностью «высоко играть». Многие игроки ростом 190 см благодаря исключительной прыгучести добивают мяч в корзину не хуже игроков ростом 2 м и выше. И подчас высоко играть важнее, чем иметь высокий рост.

**Собранность.** Собранность – способность всегда быть готовым к действию. Игрока, обладающего этим качеством, никогда нельзя застать врасплох, и он всегда готов к любым неожиданностям. Собранность проявляется в перехватах мяча под щитом и во всех других приемах индивидуальной игры в защите.

**Боевитость.** В основе данной психологической характеристики лежит желание быть лучшим в команде и принести максимум пользы. Желание игрока бороться за мяч, обыграть соперника, выиграть матч часто компенсирует недостаток некоторых качеств, необходимых для хорошей индивидуальной игры в защите. Боевитый игрок всегда будет преследовать соперника, даже если тот выше его ростом, быстрее, выносливее и т.п. Такой игрок никогда не думает о поражении и стремится только к победе.

**Видение поля.** «Он играет, как будто у него глаза на затылке» – эта фраза выражает важность видения поля. У некоторых игроков широкое поле зрения – так называемое периферическое зрение. Другие очень плохо видят поле. Умение видеть поле помогает защитнику избежать заслонов, следить за игроками и за мячом и вообще лучше фиксировать все, что происходит на площадке.

**Расчет.** Во множестве игровых ситуаций баскетболистам приходится принимать мгновенные решения, являющиеся следствием мыслительных процессов, происходящих в очень короткие промежутки времени. Например, игроку приходится рассчитывать, успеет ли он к мячу раньше соперника или не успеет. Решение перехватить мяч игрок должен принимать молниеносно или вообще не принимать его. Это и есть расчет. Способность принимать точные решения и точно рассчитывать свои действия очень помогает игрокам надежно действовать в защите.

**Пластичность.** Пластичностью называется способность приспособиться к новым или изменяющимся условиям игры. В баскетболе встречается много ситуаций, в которых игроку приходится приспособливать свои действия к действиям соперника, чтобы эффективно бороться с ним. Одни баскетболисты приспособливаются к условиям игры легко, для других – это довольно трудное дело. Спустя пять минут после начала матча игрок должен найти ответ на следующие вопросы, касающиеся его подопечного:

1. Какой его любимый бросок?
2. Левша он или сильнейшая рука у него правая?
3. Выполняет он проходы вправо или влево?
4. Выполняет ли он проходы вдоль лицевой линии?
5. Хорошо ли он добивает мячи?
6. Хорошо ли играет у своего щита?
7. Какие у него любимые финты?

Если опекающий игрок сможет ответить на эти вопросы, то он сможет и успешно противостоять сопернику. Например, если соперник левша, защитник будет держать правую руку поднятой, чтобы препятствовать броску. Если соперник проходит только вправо, защитник сместится влево и легко остановит проход. Если защитник определил любимый бросок соперника, он не позволит ему занять удобную для броска позицию. Чем больше защитник знает о своем подопечном, тем эффективней он может играть против него.

**Координация движений.** Хорошо координированный игрок свободен в выборе эффективных действий. Самые трудные движения в исполнении такого игрока кажутся легкими, так как он тратит минимальное количество энергии для выполнения того или иного приема. Координацию можно развить при помощи специальных упражнений.

## **ТЕХНИКА ЗАЩИТНИКА**

**Стойка защитника.** Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

### **ОШИБКИ**

1. Потеря равновесия.
2. Пятки касаются пола.

**Приставной шаг.** При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении должны не отрываться от площадки, а скользить по ней.

### **ОШИБКИ**

1. Скрещивание ног.
2. Перемещение на прямых ногах.
3. Передвижение на полной стопе.
4. Перенос тяжести тела назад.

**Работа рук.** Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину — одна рука поднимается вверх — вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны — вниз.

## Упражнения для обучения передвижению в защитной стойке

1. Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под счет.

2. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет.

3. Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, по зрительному сигналам.

4. Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера.

5. Подвижные игры:

«Пятнашки в парах». Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера — нападающие, вторые — защитники. Нападающие применяют обманные движения с резким изменением направления и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему удалось рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

«Шуточный бой». Игра проводится в парах. Удары наносятся ладонями несильно и расслабленной рукой. Запрещаются удары в лицо и ниже пояса, девочки наносят удары только по рукам. За каждый удар в спину игроку начисляется штрафное очко.

Варианты:

1. Наносить удары только по правому плечу, правому предплечью и правой стороне туловища.

2. Наносить удары только по левому плечу, левому предплечью и левой стороне туловища.

3. Наносить удары по правой и левой стороне туловища.

«Коршун и насадка». Играющие делятся на команды и располагаются в колоннах поперек площадки. «Коршун» располагается лицом к колонне «цыплят». У первого «цыпленка» руки на поясе. Остальные игроки обеими руками держатся за пояс впереди стоящего. «Цыплята» принимают параллельную защитную стойку и перемещаются только приставными шагами. «Коршун» выполняет различные перемещения и передвижения. Он применяет обманные движения (резкое изменение направления и скорости бега), чтобы внезапно приблизиться и запятнать последнего «цыпленка». Если ему это удастся, он становится впереди колонны. Пойманный «цыпленок» становится «коршуном», и игра продолжается.

**Вырывание и выбивание мяча.** Этими приемами пользуются для овладения мячом, который плохо укрыт противником.

**Вырывание.** Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед-влево.

### ОШИБКИ

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища.

Выбивание: выбивание мяча у игрока, стоящего на месте — защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху

или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбить мяч.

#### **ОШИБКИ**

Выбивание расслабленной ладонью.

**Выбивание мяча при ведении.** Защитник набирает такую же скорость, как и нападающий и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

#### **ОШИБКИ**

1. Выбивание дальней рукой от соперника.

2. Остановка защитника на месте в момент выбивания.

#### **Упражнения для обучения технике вырывания, выбивания мяча**

1. В парах, у одного из игроков мяч. Его партнер захватывает мяч из рук нападающего и вырывает его одновременно с поворотом туловища.

2. Нападающие выполняют повороты на месте, защитник пытается захватить мяч и вырвать его.

3. В парах. Мяч у одного из игроков. Его партнер старается ребром ладони выбить мяч.

4. Повороты на месте, второй игрок пытается, не нарушая правил игры в баскетбол, выбить мяч ребром ладони.

5. Повороты на месте, второй игрок пытается вырвать или выбить мяч.

6. Один занимающийся медленно ведет мяч, второй подбегает к нему и выбивает мяч.

7. Игрок ведет мяч с изменениями направления, защитник, передвигаясь спиной вперед, старается выбить мяч и овладеть им.

8. Подвижные игры.

**Перехват мяча при передаче.** Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, проходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему нужно сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

#### **Упражнения для обучения технике перехвата мяча**

1. Перехват передачи, выполняемой поперек площадки, неподвижно стоящим нападающим.

2. Перехват передачи, выполняемой вдоль площадки.

3. В парах, передача мяча поперек площадки с продвижением к противоположному щиту.

Защитник, перемещаясь спиной вперед, должен сделать рывок вперед и постараться перехватить мяч.

4. Подвижные игры.

**Накрывание мяча при броске.** В момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку-сверху, и бросок выполнить не удается.

#### **Упражнения для обучения технике накрывания мяча**

1. Бросок с места, защитник старается накрыть мяч без нарушения правил.
2. Бросок в движении, защитник бежит рядом, выбирает момент, чтобы оттолкнуться от пола на долю секунды и постараться накрыть мяч.

**Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.** После броска нападающего защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он должен выпрыгнуть максимально вверх и немного навстречу мячу, стараясь поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводят в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обежав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохранив тем самым мяч от выбивания.

#### **ОШИБКИ**

1. Ловля на уровне груди или пола.
2. После ловли мяч не укрывают от соперника.

#### **Упражнения для обучения технике овладения мячом, не попавшим в корзину**

1. Ловля мяча, отскочившего от щита.
2. Ловля мяча, отскочившего от щита, брошенного в щит другим игроком.
3. То же, но с пассивным сопротивлением защитника.
4. То же, но с активным сопротивлением защитника.
5. Построение в 2 колонны, преподаватель с линии штрафного броска бросает мяч в щит, игроки борются за мяч.
6. Подвижные игры.

### **2.1.2 Основы групповой игры в защите**

#### **Зонная защита в расстановке 2-3.**

Зонная защита в расстановке 2-3 позволяет надежно прикрыть корзину и создать хорошие условия для отрыва игроков 1 и 2. Она очень сильна в районе корзины при противодействии сильному центральному игроку противника. С другой стороны, она малоэффективна на краях площадки и у линии штрафного броска.



Зонная защита в расстановке 2-3 (рис. 2.1). Заштрихованные участки показывают уязвимые места зоны. Игроки 1 и 2 - защитники, 3 и 4 – нападающие, и 5 - центральной игрок. Игрок 3 должен быть активным в борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца.

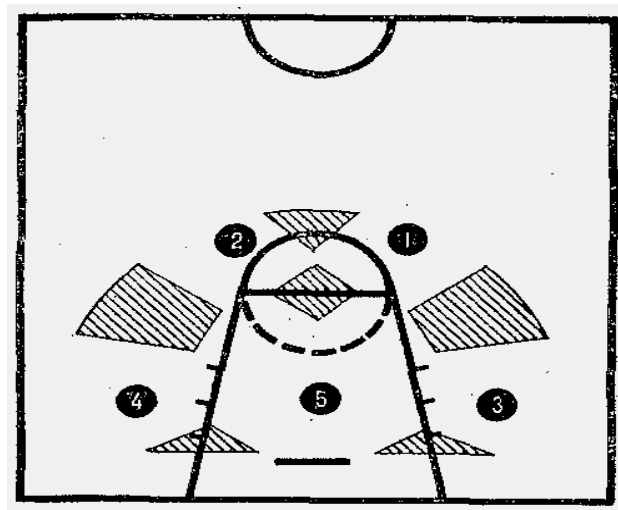


Рис. 2.1

Рисунок 2.2. Стрелками обозначены передвижения, которые защитники обязаны выполнять для хорошего прикрытия корзины.

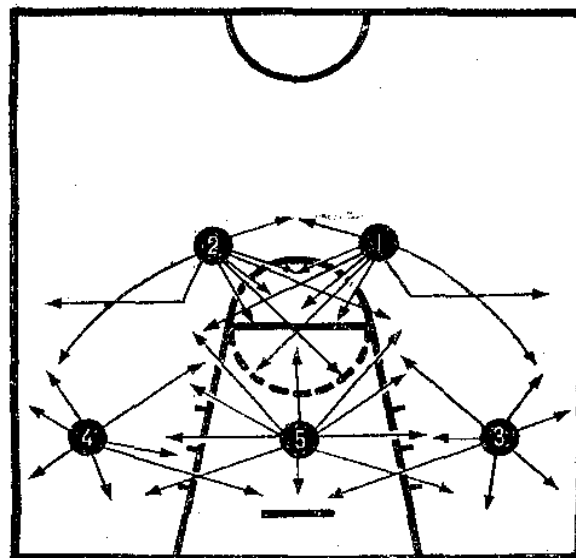


Рис. 2.2

Рисунок 2.3. Стрелки 1, 2 и 3 показывают передвижения защитников при передачах мяча от игрока 2 игроку 3 (1); от игрока 3 игроку 4 (2) и от игрока 4 игроку 1 (3). Игрок 4 пересекает трехсекундную зону, выходя навстречу мячу. Ненумерованные стрелки показывают начальное перемещение защитников в момент ведения мяча игроком 2 вправо перед выполнением передачи.

Первое движение защитника 2 направлено под прямым углом к лицевой линии, в сторону позиции центрального, а уже затем наружу, к владеющему мячом игроку 3. Если защитник 2 сразу начнет движение к игроку 3, он оставит открытым коридор для передачи выходящему в позицию центрального игроку 4. В момент движения защитника 2 его партнер 1 смещается к вершине области штрафного броска в готовности перехватить передачу, направленную игроку 4. Защитники 1 и 2 должны подстраховывать в первую очередь трехсекундную зону, так как бросок из позиции, занимаемой игроком 3, менее опасен, чем проникновение мяча внутрь зоны.

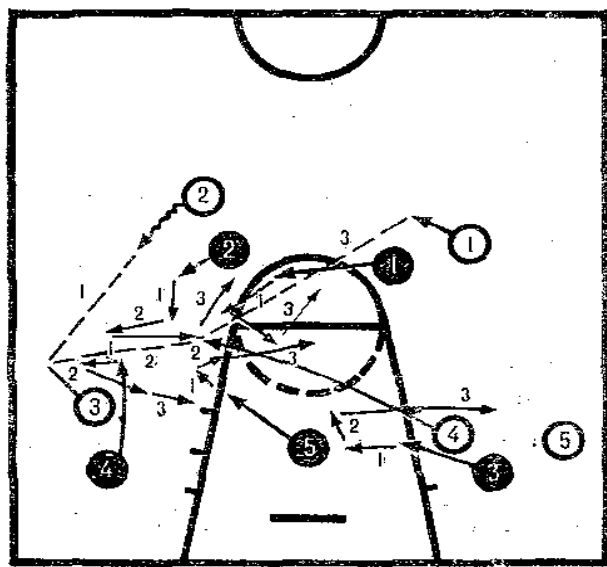


Рис. 2.3

### **Зонная защита в расстановке 2-3 с групповым отбором мяча**

Агрессивная зонная защита в расстановке 2-3 с групповым отбором мяча требует решимости, точного предвидения и энергичного исполнения необходимых передвижений. Игроки должны быть активны, удерживать руки поднятыми вверх для блокирования направлений возможных передач и голосом подсказывать, предупреждая партнеров. Игроки задней линии зоны направляют игроков первой линии в сильную сторону расстановки нападающих для предотвращения передач высокому центральному (при этом типе зонной защиты высокий центральный игрок должен быть зажат двумя защитниками спереди и сзади). Игроки первой линии зоны имеют широкие возможности для оказания давления на мяч. Они могут двигаться наружу в направлении центра и оттеснять игрока, владеющего мячом, влево или вправо так, чтобы первая передача была сделана к боковой линии, что позволит создать ситуацию для группового отбора мяча в этой позиции. При групповом отборе мяча в углу площадки дальний защитник должен предвидеть передачу, наблюдая за движениями рук и головы нападающего, владеющего мячом. Игроки задней линии зоны должны быть постоянно готовы к тому, что первая линия может далеко оттянуться. В

этом случае игроки задней линии зоны прикрывают любого игрока противника, находящегося возле корзины.

Защитники располагаются в своих основных позициях: 1 и 2 – у вершины области штрафного броска, игрок 5 – за пунктирным внутренним полукругом области штрафного броска, а игроки 3 и 4 – в нижних позициях по краям.

Рисунок 2.4. Зонная защита в расстановке 2-3 (вариант 1).

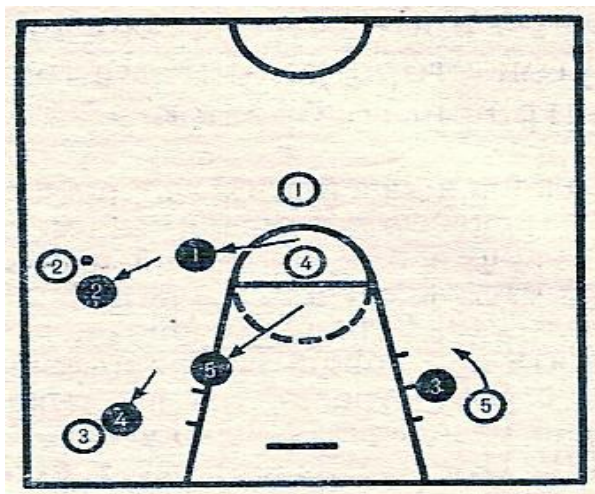


Рис. 2.4

Нападающий 1 передал мяч партнеру 2. Стрелки показывают передвижения защитников в новые позиции. Защитник 1 уходит с вершины области штрафного броска и занимает место перед нападающим 4, на стороне мяча. Защитник 5 смещается к позиции центрального в средней зоне области штрафного броска. Защитник 4 отступает назад вместе с нападающим 3. Защитник 2 смещается к нападающему 2, владеющему мячом. Защитник 3 играет на перехват с нападающим 5. Если нападающий 4 перейдет в среднюю или нижнюю зону области штрафного броска, перед ним обязан будет играть защитник 5. Защитник 4 располагается так, чтобы в случае необходимости помочь партнеру 2 и прикрыть нападающего 3, если он получит мяч.

Рисунок 2.5. Зонная защита в расстановке 2-3 (вариант 2).

Нападающий 2 передал мяч партнеру 3. Позиция, занимаемая игроком 3 в углу, удобна для групповой атаки на мяч. Защитник 4 атакует игрока 3, закрывая ему проход вдоль лицевой линии, а защитник 2, смещаясь за передачей мяча, атакует сбоку. Защитник 1 перекрывает направление передачи игроку 2. Защитник 5 располагается перед игроком 4 в позиции центрального. Защитник 3 подстерегает передачу игрока 3 наружу, следя за его взглядом и движением рук. Защитник 3 имеет хорошую возможность перехватить передачу, направленную игроку 1, но если он ошибется с преждевременным выходом, передача игроку 5 приведет к легкому взятию корзины. Групповой отбор мяча будет эффективным только в том случае, если все пять защитников будут действовать согласованно.

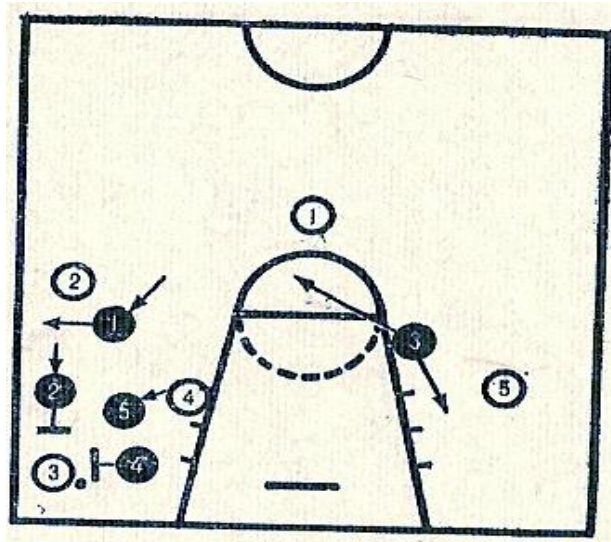


Рис. 2.5

Рисунок 2.6. Зонная защита в расстановке 2-3 (вариант 3).

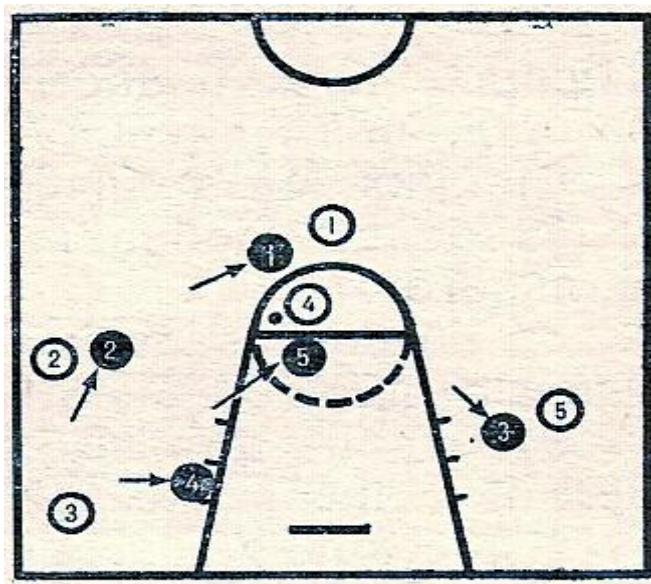


Рис. 2.6

Нападающий 3 передал мяч партнеру 4, который отошел назад в наружный полукруг области штрафного броска. Защитник 1 покидает свою позицию у игрока 2 и смещается к игроку 4 снаружи. Защитник 5 выходит к игроку 5, двигаясь в низкой, атакующей стойке. Защитник 4 должен отойти к области штрафного броска, подстраховывая партнера 5 на случай, если игрок 4 сумеет обыграть его. Защитники 2 и 3 должны быть наготове. Из позиции при групповом отборе мяча защитник 2 должен сместиться к игроку 2. Защитник 3 препятствует выходу игрока 5 под корзину.

Рисунок 2.7. Зонная защита в расстановке 2-3 (вариант 4).

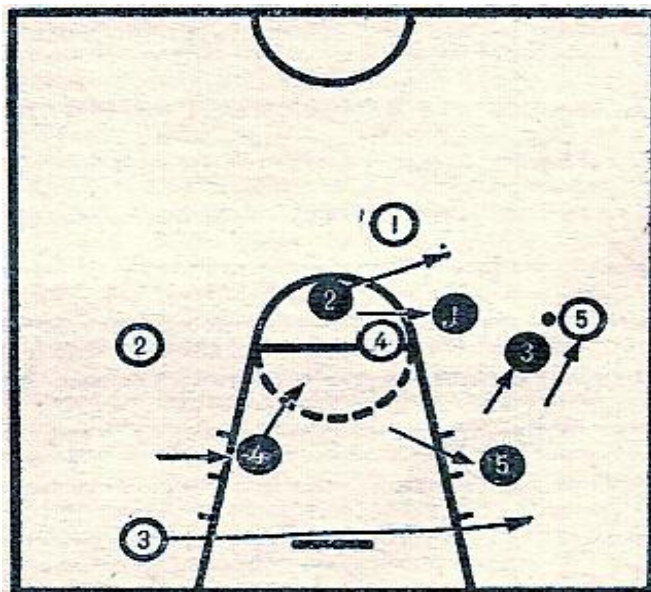


Рис. 2.7

Нападающий 4 передал мяч партнеру 5 на слабую сторону площадки. Защитник 3 осторожно сближается с игроком 5. Защитник 5 из верхней зоны области штрафного броска смещается в нижнюю позицию центрального на стороне мяча. Защитник 1 движется поперек области штрафного броска, сохраняя позицию перед центровым 4. Защитник 5 должен контролировать открытую зону на своей стороне площадки. Партнер 4 должен подсказать ему момент выхода игрока 3 к мячу. Защитник 2 смещается к игроку 1 со стороны мяча. Защитник 4 выходит в центр области штрафного броска, прикрывая возможный выход игрока 2 к мячу или корзине.

Рисунок 2.8. Зонная защита в расстановке 2-3 (вариант 5).

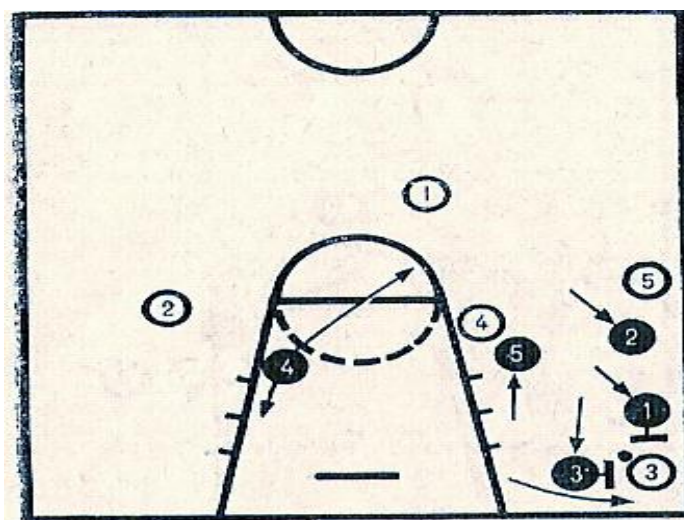


Рис. 2.8

Нападающий 5 передал мяч партнеру 3, который вышел в угол. Игрок 3, получив мяч, находясь спиной к корзине, выполняет поворот. Позиция, занимаемая им в углу, удобна для группового отбора мяча. Защитник 3 атакует игрока 3, закрывая ему проход вдоль лицевой линии. Защитник 1 быстро уходит из верхней зоны области штрафного броска и атакует игрока с мячом сбоку. Защитник 2 занимает позицию для перехвата передач, направленных игроку 5. Защитник 5 остается в своей позиции в момент выхода партнера 3 к игроку 3, а затем занимает позицию перед игроком 4, перекрывая направление передач в позицию центрального. Защитник 4 на слабой стороне области штрафного броска подстерегает момент длинной передачи игроку 1 и может перехватить ее. (Чтобы угадать момент передачи, защитник 4 должен следить за движением глаз и рук игрока 3.) Поскольку он играет в последней линии защиты, игрок 4 должен быть готов отступить назад, если его партнер 3 не сможет удержать нападающего 3.

**Зонная защита в расстановке 3-2.** Сильные стороны этой защиты определяются подвижной первой линией игроков, которые должны агрессивно атаковать нападающих, пытаясь вызвать ошибку, нарушение правил или плохую передачу мяча. Из расстановки 3-2 очень удобно развивать атаку быстрым прорывом. Эта расстановка показана на рисунке 9.

Защитники 1, 2 и 3 должны быть самыми быстрыми игроками, поскольку им приходится больше всего перемещаться. Игрок 1 отвечает за область штрафного броска. Игроки 2 и 3 подстраховывают позиции центрального в средней и нижней зонах области штрафного броска на дальней от мяча стороне площадки. Играя против команд, состоящих из высоких игроков, защитники 1, 2 и 3 должны быть нацелены на мяч и использовать групповой отбор, когда это возможно.

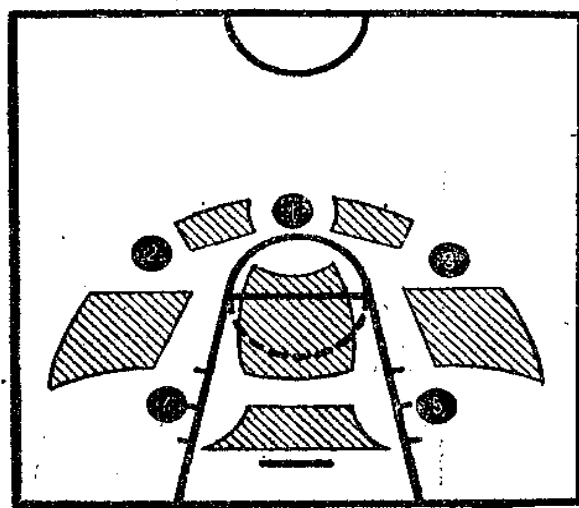


Рис. 2.9

Зонная защита в этой расстановке недостаточно сильна против центрального у боковой линии области штрафного броска и по краям площадки. Это обуславливает необходимость оказания помощи игроками 1, 2 или 3 в борьбе за

мяч при неудачном броске, а также обязывает игроков задней линии быстро оттягиваться из углов площадки. Кроме того, расстановка 3-2 слабо прикрывает участок площадки, прилегающий к корзине, углы площадки и пространство за спиной игроков первой линии зоны, если они недостаточно быстро оттягиваются назад. Игрок 1 должен быть самым быстрым нападающим, так как ему приходится отходить назад в область штрафного броска для оказания помощи в борьбе за мяч при отскоке от щита или кольца. Игроки 2 и 3 - защитники, игрок 4 - второй нападающий, а игрок 5 - центровой.

На рисунке 10 стрелками обозначены передвижения, которые защитники обязаны выполнять для хорошего прикрытия корзины.

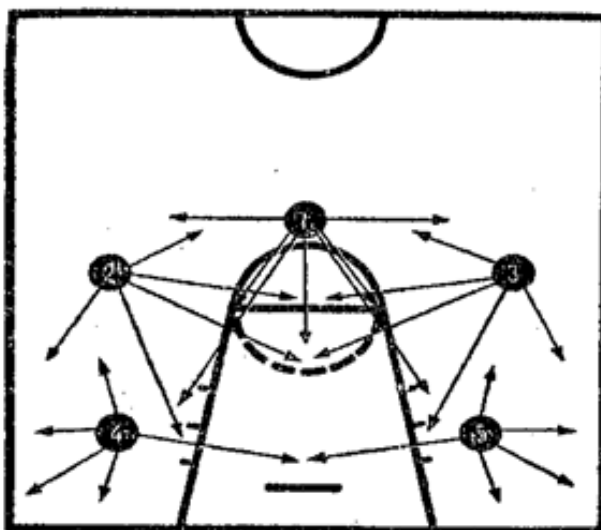


Рис. 2.10

На рисунке 11 передвижения защитников обозначены при передаче мяча от игрока 1 игроку 2 (1), при передаче мяча от игрока 2 игроку 5 (2) и при передаче мяча от игрока 5 игроку 4 (3).

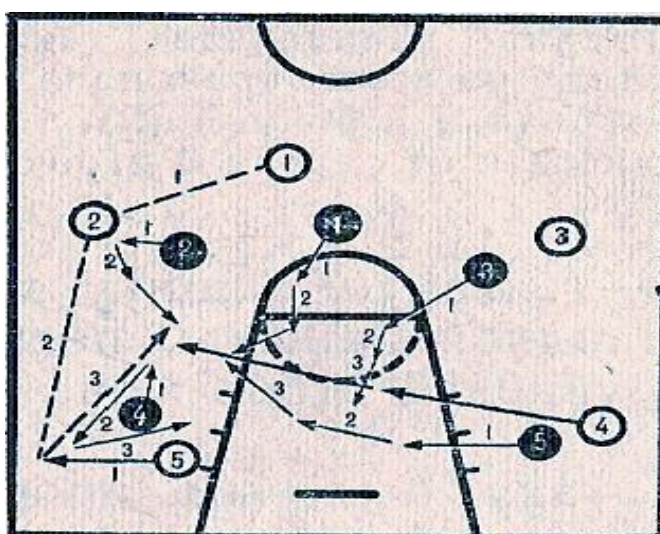


Рис. 2.11

### **Учебные вопросы**

1. Почему важна индивидуальная игра в защите?
2. Какую роль играет скорость в индивидуальной игре в защите?
3. Каким должно быть первое движение защитника, когда его подопечный без мяча проходит к корзине?
4. Объясните, как опека центрального, который располагается на вершине трапеции с той стороны площадки, где находится мяч.
5. Почему при опеке центрального защитник не занимает позицию между центровым и корзиной?
6. Где должен быть центр тяжести тела, если защитник находится в основной стойке?
7. Что делает защитник после попытки остановить дриблера в ситуации двое против одного? Как это выполняется?

### **Задания для дополнительного изучения**

1. Нарисуйте схемы двух упражнений, способствующих обучению держания игрока с мячом, который имеет возможность вести мяч, передавать его или бросать в корзину.
2. Перечислите качества, необходимые для индивидуальной игры в защите, в порядке их значимости и объясните, почему вы распределили их в таком порядке.
3. Проанализируйте одну баскетбольную тренировку и определите, сколько внимания в ней уделялось игре в защите. Какими были упражнения для совершенствования индивидуальной игры?
4. Подберите упражнения для индивидуальной игры в защите (по одному упражнению для каждой ситуации).
5. Посетите календарную игру и обратите особое внимание на овладение мячом при отскоке от щита защитником, опекающим центрового. Будут ли у вас критические замечания по поводу его игры?

## **2.2 ОПИСАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ИГРЫ В НАПАДЕНИИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ**

### **Основы индивидуальной игры в нападении**

Основы индивидуальной игры в нападении складываются из навыков, необходимых для продвижения мяча в передовую зону и овладения корзиной. Броски в корзину являются самым важным приемом игры в нападении. Однако это отнюдь не значит, что изучение всех других приемов можно сводить к минимуму. Известный тренер по баскетболу 30-х годов Блэйр Галион как-то сказал: «Лучшими всегда были и будут команды, которые полностью освоили основы игры в баскетбол и постоянно получают удовольствие от игры».

Каждый прием занимает свое место в игре, и разносторонний баскетболист должен владеть всеми приемами, а не лишь каким-нибудь одним. И хотя не всегда удается достигнуть совершенства, упорная тренировка не может не дать хороших результатов.



## **ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ**

### **Стойка в нападении**

Это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы — параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 см вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 см. Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

### **ОШИБКИ**

1. Тяжесть тела перенесена на одну ногу, а вторая недостаточно согнута в коленном суставе.
2. Пятки касаются пола.
3. Туловище чрезмерно наклонено вперед, а таз отведен назад.
4. Носки ног чрезмерно разведены наружу.
5. Голова и руки опущены.
6. Излишняя напряженность.

### **Упражнения для обучения**

1. Принять положение стойки без мяча, стоя на месте.
2. Ходьба обычная, варианты ходьбы, по сигналу (слуховому, зрительному) принять стойку баскетболиста.
3. Бег, варианты бега, по слуховому, зрительному сигналу принять стойку баскетболиста.
4. Из различных исходных положений, после выполнения общеразвивающих упражнений принять стойку баскетболиста.

### **Держание мяча**

Прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить учеников правильному держанию мяча. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук с широко расставленными (как «веер») пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх - внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед.

Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

### **ОШИБКИ**

1. Кисти располагаются на задней поверхности мяча.
2. Мяч касается ладоней.
3. Пальцы направлены вниз.

### **Упражнения для обучения**

1. Принять положение имитации держания мяча, образуя воронкообразное положение кистей.
2. Наклониться к лежащему на полу мячу, положить на него кисти рук и поднять мяч на уровне груди;
3. Подбросить мяч вверх и поймать его на уровне груди.
4. В парах занимающиеся поочередно поднимают мяч и выполняют им движения в разных направлениях, а партнеры проверяют правильность держания, положение пальцев, ладоней.
5. Занимающиеся перемещаются с мячом в руках и по сигналу стойки с мячом.
6. Соревнование на правильность выполнения стоек с мячом и без мяча.

Занимающиеся выстраиваются в две колонны, учитель — в центре площадки. По сигналу учителя колонны подбегают к нему, фиксируют стойку баскетболиста, и учитель оценивает качество выполнения приема обоих учеников, после чего они возвращаются в конец колонны. Ученик, показавший лучшую технику стойки, получает 1 очко. При равном качестве демонстрации приема оба ученика получают по одному очку. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

### **Передвижение без мяча**

1. Ходьба — применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

2. При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеренному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги.

### **ОШИБКИ**

1. Бег с носка.
2. Ноги в коленном суставе прямые.

### **Упражнения для обучения**

1. Бег по периметру площадки с ускорениями на определенных участках площадки.
2. Ускорение по сигналу.
3. Бег по кругу. По сигналу последующий догоняет впереди бегущего.
4. Бег по кругу. По сигналу последующий «змейкой» обегает впереди бегущих и продолжает бег во главе колонны.
5. То же, но ученики в колонне перемещаются спиной вперед.

6. Ученики бегут в колонне по одному с интервалом 1-1,5 м. По сигналу последний догоняет направляющего в колонне по кратчайшему пути и становится во главе колонны.

#### **Остановка двумя шагами**

Данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой, более короткий, сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги, стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

#### **Остановка прыжком**

Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без мяча. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в противоположную сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

#### **ОШИБКИ**

1. Стопа на одной линии по ходу движения, перенос массы тела на выставленную вперед ногу и, как правило, потеря равновесия.

2. Шаги выполняются с постановкой стоп с носка и недостаточно сгибаются в коленных суставах.

3. Чрезмерно высокий подскок — при остановке прыжком.

#### **Упражнения для обучения технике остановки двумя шагами**

1. Ходьба, один шаг короткий, второй длинный.

2. Бег, один шаг короткий, второй длинный.

3. У игрока мяч — подбросить вперед — поймать от пола с шагом правой (длинный), второй шаг левой стопорящий короткий.

4. То же, но медленно бегом.

5. Остановка двумя шагами после ловли мяча.

6. Остановка двумя шагами после ведения по зрительному, слуховому сигналу.

7. В парах. Один игрок ведет мяч — остановка — двумя шагами — повороты плечом вперед, назад — передача партнеру.

8. Эстафеты.

#### **Упражнения для обучения технике остановки прыжком**

1. Ходьба. Остановка прыжком.

2. Бег. Остановка прыжком.

3. Бег. Остановка после слухового, зрительного сигнала.

4. Остановка прыжком после ловли мяча.

5. Остановка прыжком после ведения мяча.

## 6. Эстафеты.

### **Повороты на месте**

Повороты могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад.

### **ОШИБКИ**

1. Отрыв или смещение осевой ноги.
2. Вертикальные колебания высоты центра тяжести.
3. Перенос массы тела на маховую ногу.
4. Выпрямление осевой ноги.
5. Туловище сильно наклонено вперед.
6. Мяч не укрыт туловищем от защитника.

### **Упражнения для обучения технике поворотов на месте**

1. Выполнение поворота стоя на месте без мяча.
2. То же с мячом.
3. То же в сочетании с ловлей мяча на месте.
4. То же в сочетании с ведением мяча, остановками.
5. То же с добавлением ловли и передачи мяча.
6. То же с сопротивлением защитника.
7. Эстафеты.

### **Советы по технике передвижений**

1. Выполняй остановки и повороты быстро.
2. Удерживай ноги на ширине плеч.
3. Сохраняй низкую стойку и равновесие.
4. Укрывай мяч от защитника телом.

### **Ловля мяча**

Ловля мяча — прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. Ловля мяча двумя руками — если мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, ук-

рываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

### **Ловля одной рукой**

Для этого рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой, и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

### **Ловля высоколетящих мячей**

При ловле мяча, летящего высоко над головой, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцы кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу. После приземления занимающийся сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

### **ОШИБКИ**

1. Отсутствует уступающее движение рук во время прикосновения к мячу.
2. Кисти обращены ладонями друг к другу или широко расставлены в стороны, и мяч проходит между кистей.
3. Руки (рука) не вытягиваются навстречу мячу.
4. Пальцы встречаются с мячом, когда руки (рука) значительно согнуты в локтевых суставах.
5. Мяч принят ладонями (ладонью), а не кончиками пальцев.

### **Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте**

Передача мяча — прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки.

Передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте — кисти с расставленными пальцами свободно обхватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опущены. Кругообразным движением рук вперед-вниз — на себя — вверх и одновременным плавным сгибанием ног в коленных суставах мяч подтягивают к груди. Затем мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, при этом ноги полностью разгибаются и масса тела переносится на выставленную вперед ногу. Мяч выпускают захлестывающим движением кистей, придавая ему обратное вращение. После передачи руки расслабленно опускают, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка согнутых ногах.

### **Передача одной рукой**

Передача одной рукой от плеча стоя на месте — руки с мячом отводят к правому плечу так, чтобы локти не поднимались, и одновременно игрок слегка поворачивается в сторону замаха. Затем левая рука отводится от мяча, правая же сразу выпрямляется, туловище поворачивается вслед за ней, масса тела переносится на впереди стоящую ногу. Мяч выпускается движением руки и кисти. После вылета мяча правая рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, затем игрок возвращается в исходное положение — стойку баскетболиста.

## ОШИБКИ

1. Несогласованность движений рук и ног.
2. Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.
3. Отсутствие захлестывающего движения кистями.
4. Туловище чрезмерно наклонено вперед.
5. При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.
6. При передаче в движении также вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.
7. Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

### **Ловля мяча**

1. Ловля мяча стоя на месте.
2. Ловля мяча в движении бегом.
3. Ловля высоко и низко летящего мяча.

### **Передача мяча стоя на месте**

1. Имитация передачи.
2. Замах и передача без работы ног.
3. Передача с работой ног.
4. Передача на длинное и короткое расстояние.
5. Передача в разных направлениях.
6. Передача в сочетании с другими техническими приемами.
7. Подвижные игры.

Передача в движении может выполняться после ведения мяча и после его ловли. Игрок ведет мяч, с шагом правой — это первый шаг (правая нога впереди на пятки, игрок находится в положении выпада), берет мяч в руки, выполняет кругообразное движение руками с мячом и одновременно выполняет шаг левой (это второй шаг), затем, не ставя правую ногу на опору, игрок выпрямляет руки и захлестывающим движением посылает мяч в нужном направлении. После этого ставит правую ногу на опору, опускает руки и продолжает движение в нужном направлении или остается на месте. Передвигаться игрок должен перекатом с пятки на носок на согнутых в коленных суставах ногах.

## ОШИБКИ

1. При ловле мяча игроки останавливаются или подпрыгивают.
2. Бегут в руках с мячом, т.е. делают больше двух шагов.
3. Двигаются в сторону, а не навстречу мячу (упр. при встречном беге в колоннах).
4. Передача очень высоко или низко, а не на грудь.
5. Очень сильная передача.

### **Упражнения для обучения передаче в движении**

1. «Мертвый мяч». Занимающиеся разбиваются на пары. В 5-6 м от стены у занимающегося на вытянутой в сторону руке находится мяч. Партнер идет широкими шагами с расстояния 3-4 м и с шагом правой ноги берет мяч с руки, выполняет замах, шаг левой, выносит руки вперед и, не ставя на опору правую ногу, финальным, захлестывающим движением посылает мяч в стену, ставит правую ногу на опору.

2. То же, но медленно бегом.
3. Передача в движении после ловли.
4. Передача в движении после ведения.
5. Передачи в движении во встречных колоннах.
6. Передачи в движении при параллельном передвижении игроков к противоположному щиту.
7. Передачи в движении по кругу.
8. Подвижные игры:

«Командные салки». Класс делится на 2 команды. Одна команда водящая, вторая — убегающая. Команда водящих передает друг другу мяч заданным способом, стараясь догнать игроков противоположной команды и осалить их мячом, не выпуская мяча из рук. Осаленный выходит из игры. Игра закончится, когда первая команда всех осалит. Затем они меняются ролями.

Методические указания: игра универсальная, в ней закрепляется техника передвижения без мяча, остановки, повороты, передачи стоя на месте и в движении.

«Салки и мяч». Игроки бегают по площадке, спасаясь от преследования водящего, и передают друг другу мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках играющего. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если водящий сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

«Чья команда сделает больше передач». Две команды. Игра начинается с подбрасывания мяча в центральном кругу. Команда, овладевшая мячом, начинает выполнять передачи между своими игроками, перемещаясь в любом направлении по площадке. Вторая команда старается перехватить мяч, не давая игрокам получить точную передачу.

Учитель считает количество передач, сделанных командой, до тех пор, пока мячом не овладеет вторая команда. Затем он начинает считать выполненные передачи. Можно играть до определенного количества передач или времени. Бегать с мячом в руках нельзя.

#### **Советы ловящему мяч**

1. Не отводить взгляда от летящего мяча до тех пор, пока он не коснется кончиков пальцев.
2. Вытягивать руки навстречу летящему мячу, расслабляя при этом локти и кисти.
3. При ловле низкого мяча направлять пальцы вниз, а ладони наружу, при ловле высокого мяча направлять пальцы вверх, а ладони наружу.
4. При приближении мяча руки в локтевых суставах согнуть, а пальцы расставить в стороны, образуя ими полусферу.
5. Не касаться мяча ладонями.
6. Выходить навстречу летящему мячу.

#### **Советы передающему мяч**

1. Не допускать небрежности при выполнении передач.
2. Выполнять передачи быстро.
3. При выпуске мяча контролировать его кончиками пальцев.
4. Передавать мяч в точку, где будет партнер, а не туда, где он находится в настоящее время.
5. Смотреть в сторону от партнера, принимающего передачу, а не на него.
6. Не стоять после передачи, выйти на свободное место.
7. Ведение мяча — единственный прием, дающий возможность игроку продвигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом направлении.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз — вперед, несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быстро изменить направление движения. Туловище слегка подают вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характерна синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.

#### ОШИБКИ

1. Хлопок по мячу.
2. Туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз.
3. Мяч ударяется перед собой.
4. Ноги недостаточно согнуты.
5. Ведение со зрительным контролем.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низким и близком к вертикальному ведение замедляется и может вообще выполняться на месте.

Ведение с изменением направления - игрок ведет мяч правой рукой — кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

#### ОШИБКИ

1. Ведение правой рукой влево и наоборот.
2. При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
3. Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

#### **Упражнения для обучения технике ведения мяча по прямой**

1. Ведение мяча на месте.
2. Ведение мяча в ходьбе.
3. Ведение мяча медленным бегом.
4. Ведение мяча на максимальной скорости.
5. Ведение по прямой — остановка заданным способом — передача.
6. Ведение по прямой — остановка — поворот — передача.



7. Ускорение — ловля мяча — ведение — остановка — поворот — передача.

8. Ведение с изменением высоты отскока.

9. Ведение с изменением скорости.

10. Ведение с изменением высоты отскока и скорости.

11. 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

### **Упражнения для обучения технике ведения с изменением направления**

1. Ведение на месте правой — перевод на левую, ведение левой — перевод на правую.

2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону — перевод на левую руку — ведение левой рукой в левую сторону и т.д.

3. Ведение с изменением направления бегом.

4. Ведение с изменением направления перед препятствием (стойки, набивные мячи).

5. Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.

6. Подвижные игры.

### **Советы дриблеру (ведущему мячу)**

1. Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.

2. Не бить по мячу ладонью.

3. Изменить длину шага и направление движения.

4. Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.

5. Контролировать мяч пальцами.

6. Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

7. Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.

8. Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Бросок мяча в корзину — технический прием, являющийся заключительной стадией атаки.

Бросок двумя руками от груди стоя на месте — игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии, или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх-вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придающим мячу обратное движение, выпускается с кончиков пальцев, одновременно в ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение.

### **ОШИБКИ**

1. Руки выпрямляются вертикально вверх.

2. Бросок выполняется без работы ног, траектории обратного вращения.

3. Отсутствует захлестывающее движение кистями.

4. Отсутствует расслабление после броска.

5. Отсутствует согласованность работы рук и ног.

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. Исходное положение — ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 см, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги «бросающей» руки (правой) левая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлест кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз и игрок принимает исходное положение.

#### **ОШИБКИ**

1. Потеря равновесия.
2. Несогласованность в работе рук и ног.
3. Неполное разгибание руки в локтевом суставе.
4. Отсутствие захлеста руки.

#### **Упражнения для обучения технике бросков с места**

1. Имитация захлеста кистями (кистью) с фиксацией финального положения.
2. Имитация замаха (кругообразного), выноса мяча, захлест кистями, фиксация финального положения.
3. Имитация броска с работой ног.
4. Бросок партнеру или в стену без работы ног.
5. Целостное выполнение броска в стену или партнеру.
6. Броски мяча в корзину с близкого расстояния сначала под углом 45 градусов к щиту (с отскоком), затем прямо перед корзиной.
7. Броски мяча с линии штрафного, с соблюдением всех правил его выполнения.
8. Подвижные игры.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный), берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков, бросающих с правой стороны.

#### **ОШИБКИ**

1. Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.

2. Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
3. Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.
4. Резкое, сильное движение руки с мячом.
5. Отсутствие маха правой ногой – просто сгибание ее в коленном суставе.
6. Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью.

#### **Упражнения для обучения технике броска одной рукой сверху в движении**

1. Исходное положение — прямая рука поднята вверх, мяч лежит на широко расставленных пальцах, которые смотрят назад — за счет тыльного сгибания кисти мяч отделяется от руки вверх, слегка вращаясь.

2. Мяч на уровне груди — вынос мяча над правым плечом — в верхней точке — выпуск мяча с захлестывающим движением кисти.

3. Исходное положение — левая нога впереди на пятке, ноги в коленных суставах согнуты, мяч на уровне груди. Одновременно отталкивается левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом, выпуск мяча над собой в верхней точке, приземление на две ноги.

4. Правая нога впереди на пятке и с шагом левой — то же, что и в упражнении 3.

5. Занимающиеся разбиваются на пары. У одного на вытянутой в сторону руке находится мяч. Его партнер идет широким шагом с расстояния 2-3 м и под шаг правой берет мяч с руки партнера, делает шаг левой, отталкивается, мах правой — вынос мяча — бросок над собой.

6. То же, медленно бегом.

7. То же, но партнер с мячом располагается на боковой линии 3-секундной зоны, и бросок в кольцо с отражением от щита.

8. Бросок в движении, после ловли мяча.

9. Бросок в движении, после ведения мяча.

10. Эстафеты, комплексные упражнения.

Методические указания: упражнения даны для занимающихся, бросающих правой рукой.

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью.

После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

#### **ОШИБКИ**

1. Мяч выносится в исходное положение для броска до прыжка.
2. При «подседании» наблюдается размахивание мячом.
3. Локоть бросающей руки низко опущен и отведен в сторону.
4. Мяч лежит на всей ладони.
5. Мяч в верхнем положении выносится далеко вперед или назад.
6. Не выпрямляется полностью рука при броске.

#### **Упражнения для обучения технике броска в прыжке**

1. Исходное положение — стойка баскетболиста — мяч на уровне груди. Вынос мяча — в исходное положение — для броска вдоль средней линии туловища.

2. Исходное положение — сидя на полу. Вынос мяча вдоль средней линии туловища.

3. Вынос мяча для броска одновременно с отталкиванием.

4. Из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке — отталкивание, вынос мяча и приземление на пол.

5. То же, но исходное положение перед гимнастической скамейкой.

6. Бросок в прыжке выполняют полностью около стенки или в парах.

7. Бросок с расстояния 1,5-2 м.

8. Бросок после ловли мяча. Одновременно с ловлей мяча игрок выполняет напрыгивание на пятки (с одновременной постановкой пяток на пол или с разновременной, т.е. сначала ставит ногу на пятку, а затем подставляет другую тоже на пятку).

9. Бросок в прыжке после ведения мяча.

10. Подвижные игры и эстафеты.

#### **Советы снайперу**

1. Выполняй броски быстро.

2. В исходном положении перед броском удерживай мяч перед грудью, близко к туловищу.

3. Если бросаешь одной рукой, выведи локоть бросающей руки вперед.

4. Выпускай мяч через указательный палец.

5. Постоянно удерживай взгляд на цели.

6. Полностью сосредоточься на броске.

7. Следи за легкостью и непринужденностью броска.

Обманные движения (финты). Финт — это ловкое движение, незаконченный технический прием, задачей которого является отвлечение внимания противника от истинных намерений нападающего. Финты могут быть с мячом и без мяча. Финты без мяча выполняются руками, туловищем, ногами, головой, взглядом, мимикой — как на месте, так и в движении. Финты без мяча применяются для освобождения от защитника. Существуют финты на передачу, на бросок, на ведение.

## **Упражнения для обучения обманным действиям перед передачей, ловлей или броском**

1. Передача без зрительного контроля — мяч передается вправо, игрок смотрит влево.

2. Движение на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его.

3. Движение на передачу вправо (влево), изменить способ передачи после ложного движения.

4. Передачи в парах на расстоянии 5-7 м, между ними защитник. Задача защитника — перехватить мяч. Перед передачей, чтобы вывести из равновесия защитника, выполнить обманное движение на передачу вправо или влево.

### **Учебные вопросы**

1. Перечислите качества, необходимые игроку для умения хорошо бросать мяч в корзину.

2. Объясните, что такое контроль за мячом кончиками пальцев. Почему он важен?

3. Когда нужно придавать мячу вращение?

4. Опишите три упражнения для тренировки броска мяча одной рукой сверху, броска в прыжке и броска с поворотом.

5. В чем преимущество броска в прыжке?

6. Перечислите пять ступеней в подготовке и выполнении штрафного броска.

7. Каковы преимущества при держании мяча в основной позиции?

8. Перечислите несколько общих ошибок при передачах мяча.

9. Каковы преимущества разнообразного ведения?

10. Дайте определение скорости маневрирования.

### **Задания для дополнительного изучения**

1. Понаблюдайте за игрой и зафиксируйте количество и способы бросков в корзину. Проанализируйте эти цифры по отношению к каждому игроку и команде.

2. Отрадите графически по пять упражнений, применяемых для передач мяча, бросков и добивания.

3. Какие игры можно применять при тренировке бросков? В чем преимущество игры по сравнению с упражнениями?

4. Опишите основы индивидуальной игры в нападении с точки зрения тренера средней школы.

5. Подробно опишите технику броска в прыжке. Каковы наиболее типичные варианты этого броска, применяемые различными игроками?

### **Выводы**

Индивидуальной игре в защите сравнительно легко обучить, если ей уделяется достаточно внимания и если тренер и игроки убеждены в её важности.

Хороший защитник должен быстро передвигаться, обладать подвижностью рук, иметь высокий рост, быть собранным, решительным, точно рассчи-

тивать свои действия, приспосабливаться к игре соперника, быть хорошо координированным.

Индивидуальные технические приемы и особые ситуации при опеке нужно тщательно отрабатывать, так как основы индивидуальной игры в защите являются базой для командной защиты.

К основам индивидуальной игры в нападении относится все, что связано с продвижением мяча к корзине команды противника и взятием корзины. Каждый из приемов играет определенную роль в системе атакующих действий, и баскетболисты должны владеть всеми приемами. К основам индивидуальной игры в нападении относятся броски в корзину, владение мячом, ведение мяча, «работа» ног, финты и обманные движения, овладение мячом и добивание мяча в корзину.

Каждый тренер самостоятельно определяет необходимость тренировки основ индивидуальной игры в нападении, избирает и придумывает упражнения. Тренерам необходимо продуманно планировать тренировочные занятия и обучать игроков всему арсеналу индивидуальных атакующих действий.

### **Список литературы**

1. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2004.
2. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линдеберг. М.: Физкультура и спорт, 1971.
3. Спортивные игры / ред. Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975.
4. Баскетбол / Л. Легран, М. Ра. - М.: АСТ-Астрель, 2004.
5. Баскетбол: концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. - М.: Физкультура и спорт, 1975.

## **ГЛАВА 3 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

Обучение способами передвижения на лыжах надо начинать с решения задач «школы лыжника».

Процесс обучения технике передвижения на лыжах состоит из трех этапов: первоначального изучения, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования навыков. В курсе лыжной подготовки преподаватель из-за недостатка времени вынужден ограничиться только этапами первоначального изучения и углубленного изучения.

На этапе первоначального изучения занимающиеся должны освоить основные элементы техники с объединением их в целостный способ передвижения на лыжах.

Начальный момент изучения способа передвижения на лыжах – предварительное ознакомление с ним. Преподаватель должен назвать его и показать в соревновательном исполнении, затем объяснить сущность и указать

наиболее типичные условия применения изучаемого способа передвижения, показав его в замедленном темпе и по частям, разъясняя основы техники выполнения.

Цель этапа углубленного разучивания – довести первоначальное умение до точного, отработанного в деталях.

Преподавателю следует рекомендовать занимающимся средства и методические приемы для визуального контроля правильности выполнения двигательных действий и требования к ним.

При правильной методике обучения, хорошей подготовленности занимающихся, достаточном сроке обучения, удовлетворительном инвентаре возможность появления ошибок невелика, но они все же возникают, и педагог должен знать способы их предупреждения и исправления.

Ошибки можно разделить на основные и частные. Основные ошибки нарушают основу движения. Частные ошибки (индивидуальное отклонение в технике) снижают эффективность, но не искажают основу движений.

Лыжные ходы и переходы на занятиях по лыжной подготовке осваиваются в следующей последовательности: одновременный бесшажный (ОБ) и попеременный двухшажный ход (П2Х), затем одновременный одношажный ход (ООХ) – основной и скоростной варианты, одновременный двухшажный ход (О2Х); переходы – без шага (с П2Х на ОХ), со свободным движением рук (с ОХ на П2Х); коньковый ход (КХ) без отталкивания руками и одновременный двухшажный коньковый ход (О2КХ).

Приступить к изучению указанных ходов и переходов следует (независимо от уровня владения ими) после овладения занимающихся на первых 2-3 занятиях специально-подготовительными, подводящими упражнениями и наиболее простыми, доступными для них способами передвижения на лыжах. Для детей, обучающихся в младших классах, и лиц, не умеющих передвигаться на лыжах, количество занятий может быть увеличено до 5-6.

### **3.1 МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ – «ШКОЛА ЛЫЖНИКА»**

Приступая к овладению способами передвижения на лыжах, всем занимающимся, независимо от уровня владения лыжами, необходимо на 2-3 занятиях пройти курс начального обучения – «школа лыжника».

Новичков, в первую очередь, необходимо:

1. Ознакомить с выбором и подготовкой мест занятий для выполнения упражнений «школы лыжника».

2. Научить: управлять лыжами; отталкиваться лыжей и палками; переносить массу тела с одной лыжи на другую; удерживать равновесие и уверенно скользить на двух лыжах и на одной.

Для решения этих задач следует использовать подводящие упражнения и наиболее простые способы передвижения на лыжах. Упражнения на месте: многократно принимать рабочую позу лыжника; поочередно поднимать ноги с лыжами, как при обычной ходьбе; поочередно поднимать ногу с лыжей, не

отрывая пятку лыжи от снега, и делать движения лыжей вверх вниз, вправо и влево; скользящие движения лыжей вперед-назад; имитировать положение лыжника в фазе свободного скольжения на одной лыже и со сменой положения ног; повороты, переступание на месте вокруг пяток и носков лыж, с параллельным положением лыж; передвигаться ступающим шагом по неглубокому снегу без палок, с палками, среди деревьев или кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление; подниматься на пологий склон ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» и другие упражнения. Для выработки устойчивого равновесия при скольжении на двух и одной лыже используются спуски в высокой, средней и низкой стойках; спуски с переходом из одной стойки в другую и обратно; спуски с поочередной загрузкой то одной, то другой лыжи. То же с переступанием в сторону на параллельный след; спуск прямо, отрывая от опоры носок правой, левой лыжи. При спуске наискось переступать наверх к склону; спуски с переходом на площадке выката на коньковый ход без отталкивания руками; бег на лыжах в небольшой пологий подъем; бег на лыжах на равнине и под уклон 2-3° с переходом к небольшому прокату на одной лыже.

С помощью этих упражнений вырабатывают двигательные умения, сходные с элементами техники основных способов передвижения на лыжах (лыжные ходы, способы подъемов и спусков, поворотов в движении). Их целесообразно применять как при начальном изучении техники, так и при совершенствовании ее.

Обучать новичков этим упражнениям нетрудно: им достаточно показать упражнения и объяснить характер выполнения, подобрав наиболее подходящие условия, которые в дальнейшем следует постоянно усложнять.

Последовательная постановка задач перед занимающимися при начальном обучении передвижению на лыжах, определение основных средств решения этих задач, выбор и подготовка мест для выполнения заданий и оптимальное дозирование – вот основные положения, составляющие «школу» лыжного спорта.

Очень важно добиваться от занимающихся точности выполнения упражнений «школы лыжника». Прodelать с различными ошибками все упражнения может любой обучающийся, но это не позволит ему в дальнейшем овладеть техникой передвижения на лыжах в полном объеме.

Только освоив общие основы техники владения лыжами, следует переходить к изучению основных способов передвижения.

Преподавателю необходимо заранее выбрать и подготовить место занятий (учебную площадку и склон) для прохождения учебного материала «школы лыжника». Оно должно находиться недалеко от базы, чтобы новички могли дойти до него пешком, с лыжами в руках.

Учебная площадка должна быть ровной или с незначительным уклоном. Для группы 20-25 человек нужна площадка 30 x 80м. Рядом с площадкой желательно иметь несколько склонов длиной до 15м и крутизной 3-5° и длиной



30-50м с крутизной 8-10°. В конце спусков должны быть хорошие площадки выката.

Снег на площадке и спуске следует утрамбовать лыжами или укатать специальной техникой (например, снегоходом «Буран»). Желательно, чтобы площадка и спуск были защищены от ветра. Если горок нет, следует в бесснежное время соорудить хотя бы один склон до 10 метров и уклоном 3-5°.

До постановки занимающихся на лыжи преподавателю необходимо в помещении проверить подгонку инвентаря и научить их правильно крепить лыжи. Хорошая подгонка инвентаря и правильная смазка лыж способствует успешному овладению упражнениями «школы лыжника».

По изучаемой теме предусмотрена учебная практика, в процессе которой студенты должны показать умение выбрать и подготовить место для выполнения упражнений «школы лыжника», объяснить и показать упражнения, с постановкой частные задачи, находить ошибки в исполнении и устранять их причины.

Распределение времени на овладение техникой отдельных способов передвижения на лыжах не регламентируется, все зависит от уровня подготовленности студентов, посещаемости занятий и применяемой методики обучения.

## **3.2 ОБУЧЕНИЕ КЛАССИЧЕСКИМ ЛЫЖНЫМ ХОДАМ И ПЕРЕХОДАМ**

### **Обучение одновременному бесшажному ходу (ОБХ)**

**Задача 1.** Создать представление о технике ОБХ.

Средства:

- объяснение, демонстрация хода в целом и по разделениям на два счета «И» - «Раз».

Методические указания (М.У.): в процессе ознакомления с ОБХ преподаватель должен назвать его и показать в обычном и соревновательном исполнении. Затем объяснить сущность и указать типичные условия применения, показать его в замедленном темпе или по частям, кратко раскрыв основы техники движения, выполняемые на счет «И» - «Раз» из исходного положения (И.П.) – окончание толчка руками.

**Задача 2.** Добиться свободного выноса палок вперед и правильной позы перед толчком палками.

Средства:

- из И.П. – окончания толчка палками – многократный вынос палок вперед; на счет «И» - одновременно с выпрямлением туловища вывести кисти рук до уровня глаз, локти обращены в стороны, нижние концы палок направлены к себе.

М.У.: вынос рук с палками вперед начинать не ранее, чем закончится плавное выпрямление туловища, со счетом «И» производится глубокий вдох.

**Задача 3.** Научить имитации отталкивания палками в сочетании с работой туловища.

Средства:

– выполнение счета «Раз» - имитация отталкивания палками, начиная с наклона туловища (из И.П. – окончание счета «И»), пронося нижние концы над снегом.

М.У.: кисти рук проходят на уровне или ниже коленного сустава, ноги в коленях не сгибать, к концу имитации на счет «Раз» масса тела лыжника сосредоточена на передней части стопы.

**Задача 4.** Выполнить имитацию ОБХ в целом.

Средства:

- принятие положения окончания отталкивания палками; выполнение движений на счет «И» - «Раз» по разделениям;

– то же слитно;

М.У.: аналогично решению 2-й и 3-й задачи.

**Задача 5.** Овладеть техникой ОБХ в облегченных условиях.

Средства:

- выполнение отталкивания руками на счет «Раз» из И.П. вынесенных вперед рук.

М.У.: выполнять на лыжне под уклоном 2-3° с хорошей опорой для лыжных палок. Следует обратить внимание на последовательность в работе туловища и рук, активную постановку палок на снег «ударом» (на уровне каблука ботинок), проводку кистей рук ниже коленного сустава и полное выпрямление рук, когда руки составляют с лыжными палками одну прямую линию. С постановкой палок на снег продолжить активно наклонять туловище с блокированием суставов рук для жесткой передачи усилий на палки; после толчка палками избегать преувеличенного отбрасывания их назад и вверх, это свидетельствует о несоответствии направления силы отталкивания оси лыжной палки, что ведет к увеличению давления на лыжи и снижению скорости скольжения.

- выполнение ОБХ в целом под уклон 2-3°;

- то же, только за счет сгибания-разгибания туловища (руки прижаты к телу).

**Задача 6.** Совершенствовать технику ОБХ.

Средства:

- прохождение отрезков 30-50м ОБХ при минимальном числе отталкиваний палками;

- то же, отрезков 50-200м на скорость;

- передвижение ОБХ в различных условиях и в сочетании с другими ходами;

- эстафеты на отрезках 50-150м.

М.У.: сначала передвижение ОБХ выполнять медленно, при контроле граничных поз начала и окончания толчка руками; по мере овладения ходом включить в занятие прохождение отрезков на скорость.

## **Обучение попеременному ходу (П2Х)**

**Задача 1.** Создать представление о технике П2Х.

Средства:

- объяснение,
- демонстрация,
- опробование.

М.У.: при объяснении и демонстрации акцентировать внимание занимающихся на согласовании работы рук и ног на одноопорном скольжении.

**Задача 2.** Освоить стойку лыжника.

Средства:

- многократное выполнение стойки лыжника на месте – с работой рук и без, выполняя маховые движения руками с фиксацией их в переднем и заднем положении;

- сохранение стойки лыжника в процессе спуска с пологого склона и при движении ступающим и скользящим шагом – с попеременной работой рук и ног.

М.У.: при выпаде колени не должны закрывать носки ботинок, туловище слегка наклонено вперед, голову не отклонять назад, взгляд – на 3-4 м вперед перед собой.

**Задача 3.** Согласовать движение рук и ног при скользящем шаге без палок и совершенствовать устойчивое положение на одной лыже.

Средства:

- принять положение фазы свободного скольжения на одной лыже на месте;

- то же со сменой положения с шагом вперед, перенося массу тела с левой ноги на правую (и наоборот) и попеременно вынося руки вперед;

- передвижение скользящим шагом без палок в пологий подъем, синхронно выполняя маховый вынос ноги и противоположной руки;

- то же, держа палки за середину, передвигаясь на равнине и под уклон;

- то же, бег на лыжах (8-10 м), держа палки не ниже петель, с переходом на скользящий шаг с прокатом на одной лыже на равнине и в подъем 2-3°;

- то же с подсчетом числа шагов при прохождении отрезков 30-50 м.

М.У.: стремиться к устойчивому скольжению на одной лыже и плавному переносу массы тела с одной лыжи на другую, согласуя с маховыми движениями рук.

**Задача 4.** Обучить отталкиванию лыжей.

Средства:

- отталкивание лыжей на месте из «И.П.» выпада масса тела – на толчковой ноге, находящей позади и слегка согнутой, отталкиваться в направлении вперед-вверх, одновременно выпрямляя ногу в коленном суставе (с опорой на палки и без опоры);

- по окончании фазы свободного скольжения на левой лыже махом выпад на правую лыжу и плавный перенос на нее массы тела (с переступанием) с последующим скольжением и синхронной сменой рук, возврат в «И.П.»;

- передвижение скользящим шагом с акцентом на отталкивание поочередно вначале правой лыжей, затем левой;
- скользящий шаг в пологий подъем 2-3° с акцентированным движением рук при прохождении ими линии бедер;

М.У.: отталкиванию лыжей предшествует ее остановка, группировка лыжника (подседание) на опорной ноге и выполнение толчка вперед-вверх. Уточнить представление занимающихся о позе лыжника в момент максимального приложения усилий при отталкивании движением в тазобедренном суставе, а мах рукой – движением тела. Добиваться мягкой постановки переносной лыжи и плавной загрузки ее массой тела.

**Задача 5.** Обучить технике П2Х с использованием палок, отрабатывая согласованность движений руками и ногами.

Средства:

- И.П. – стойка лыжника. Маховым движением вынести одну руку с палкой вперед, другую – отвести назад;
- И.П. – стойка лыжника. Делая правой ногой шаг вперед, ударом поставить левую палку на снег рядом с опорной ногой – вернуться в И.П.;
- принять стойку одноопорного скольжения на месте, обратить внимание на вынос и постановку палки на снег;
- из стойки одноопорного скольжения на левой лыже произвести активную постановку правой палки на снег у каблука ботинка и выполнить шаг правой ногой с асинхронным выбросом левой руки;
- передвижение П2Х в подъем 2-3° с акцентом на толчках палками в момент постановки на снег;
- передвижение скользящим шагом с захватом палок ниже петель и периодичной постановкой их на снег, согласуемой с движением ног (без активных толчков руками).
- ОБХ под небольшой уклон и на равнине с поочередным отталкиванием двумя палками и одной (правой, левой);
- бег на лыжах с небольшим прокатом (палки держать ниже петель) и акцентированием внимания на выносе и активной постановке палок и своевременном начале толчка ими.

М.У.: при отталкивании одной рукой в П2Х палка ставится активно на снег на уровне каблука ботинок. При этом масса тела лыжника должна быть больше сосредоточена на разноименной ноге, несколько выдвинутой лыже, это создает эффективную передачу усилий.

**Задача 6.** Совершенствовать технику хода в целом.

Средства: передвижение П2Х с различной скоростью на учебной лыжне и на пересеченной местности.

М.У.: повышать эффективность толчков лыжами и палками, контролируя силу и быстроту, направление и завершенность. Вынос руки вперед должен совпадать с выдвиганием разноименной ноги.

В зависимости от состояния лыжни и рельефа местности следует учить занимающихся видоизменять технику движений.

Предлагаемая методика обучения ПХ с использованием различных подводящих упражнений позволяет постепенно овладевать отдельными действиями, фазами движений и техникой хода в целом. Выполнять все перечисленные упражнения необязательно: необходимо принимать во внимание уровень подготовленности учащихся. Некоторые занимающиеся сразу осваивают ход в целом, и тогда эти упражнения и закрепление технических деталей позволяют быстрее осваивать элементы техники и рационально использовать их с учетом различных условий.

Передвижение П2Х следует осуществлять с акцентом на:

1. Маховый вынос руки и ноги.
2. Согласованное отталкивание рукой и ногой.
3. Подседание и отталкивание лыжей.
4. Направление отталкивания лыжей вперед-вверх, выносе ноги махом и плавном переносе массы тела.

### **Обучение одновременному одношажному ходу (ООХ) (основной вариант)**

**Задача 1.** Создать представление о технике ООХ (основной вариант).

Средства: объяснение и демонстрация в целом и по разделениям.

**Задача 2.** Научить занимающихся согласовывать движения ног и рук.

Средства:

- имитация ООХ на три счета из И.П. окончание толчка палками: на счет «Раз» выпрямить туловище и вынести руки с палками вперед, на счет «И» сделать шаг правой или левой ногой и перенести нижние концы палок, на счет «Два» обозначить отталкивание палками (проводя их над снегом), маховым движением приставить толчковую ногу к опорной, обозначить прокат;

- то же слитно;

И.П. – стойка лыжника, поставить нижние концы палок на снег у носков лыж, оттолкнуться лыжей, когда палки окажутся под острым углом, оттолкнуться ими, одновременно махом приставляя толчковую ногу к опорной, сделать прокат (использовать при затруднениях в овладении структурой хода).

М.У.: обращать внимание занимающихся на законченность толчков ногами и чередование шагов с левой и правой ноги, на выполнение толчков палками при активном участии туловища, на правильный ритм движений и согласование с дыханием. Перед изучением хода повторить ОБХ, обращая внимание на активное и законченное отталкивание руками.

### **Обучение одновременному одношажному ходу (ООХ) (скоростной вариант)**

**Задача 1.** Создать представление о технике ООХ (скоростной вариант).

Средства: объяснение и демонстрация хода в целом и по разделениям с указанием на отличия от основного варианта.

М.У.: аналогичны указаниям при обучении ОБХ.

**Задача 2.** Научить выполнению движений на счет «И».

Средства:

- группа строится в шеренгу с интервалом 1-1,5 м, занимающиеся принимают положение окончания толчка палками – перенести массу тела на одну из лыж, выполнить шаг вперед, синхронно вынося палки вперед (лапками к себе), обозначить фазу свободного скольжения;

- то же, но шаг выполняется после активного отталкивания лыжей, и лыжник скользит на одной лыже с вынесенными вперед руками.

**Задача 3.** Освоить отталкивание палками из И.П. – фазы свободного скольжения на счет «Раз».

Средства:

- выполнить имитацию отталкивания палками после сделанного шага и принятия фазы свободного скольжения, затем приставить маховым движением толчковую ногу к опорной;

- то же, в момент скольжения на одной лыже.

**Задача 4.** Научить согласованной работе рук и ног.

Средства:

- выполнить ООХ по разделениям по счету «И» - «Раз» на лыжне по уклон 2-3°;

- то же слитно.

**Задача 5.** Совершенствовать технику ООХ в целом.

Средства:

- выполнение хода под уклон и на равнине при различном состоянии снежного покрова;

- прохождение отрезков 50-100 м и ООХ с общего старта.

- чередование 2-3 циклов скоростного и основного варианта ООХ.

М.У.: важно научить занимающихся сознательно использовать тот или иной вариант хода в различных условиях.

## **Обучение одновременному двухшажному ходу (О2Х)**

**Задача 1.** Создать представление о технике О2Х.

Средства:

- объяснение и демонстрация, сопровождаемая счетом «Раз», «Два», «Три».

М.У.: при объяснении и демонстрации акцентировать внимание занимающихся на длине проката в первом и втором скользящем шаге и ритме выполнения хода в целом.

**Задача 2.** Научить согласованной работе рук и ног.

Средства:

- имитация О2Х по разделениям на три счета из И.П., в котором оказывается лыжник после толчка руками: на счет «Раз» сделать шаг правой (левой) ногой вперед, руки с палками энергичным махом вынести вперед (кольцами к себе), на счет «Два» сделать следующий шаг (нижние концы палок продолжают движение вперед), на счет «Три» оттолкнуться палками (обозначить толчок) и приставить толчковую ногу к опорной;

- слитная имитация хода;
- слитное выполнение хода под уклон 2-3° с активным отталкиванием лыжами и палками.

М.У.: первый шаг в О2Х аналогичен при счете «И» в скоростном варианте ООХ.

**Задача 3.** Совершенствовать технику хода в целом.

Средства:

- передвижение О2Х под уклон, на равнине, в пологий подъем при различном состоянии снежного покрова и с разной скоростью движения.

М.У.: обратить внимание на законченность толчков лыжами и палками, на ритм движений при подсчете «Раз», «Два» - произносить более протяжно, «Три» - короче.

### **Обучение переходу без шага (с П2Х на ОБХ)**

**Задача 1.** Создать представление о технике перехода без шага.

Средства:

- объяснение и демонстрация перехода в целом и по разделениям на два счета «И» - «Раз».

М.У.: данный переход выполняется при сочетании П2Х с ООХ (скоростной вариант).

**Задача 2.** Научить занимающихся согласованно выполнять движения руками и ногами.

Средства:

- имитация движений перехода на месте из И.П., возникающего по окончании фазы свободного скольжения на левой лыже (правая рука впереди, левая – сзади), на счет «И» вынести левую руку вперед на один уровень с правой, на счет «Раз» имитировать толчок одновременно двумя палками с приставлением правой ноги к опорной;

- то же на учебной лыжне при энергичном отталкивании палками.

М.У.: сначала имитировать переход по разделениям, затем – слитно на лыжне под уклон.

**Задача 3.** Совершенствовать технику перехода в целом.

Средства:

- переход без шага с сочетанием циклов П2Х и скоростного варианта ООХ на учебной лыжне;

- то же на пересеченной местности.

М.У.: необходимо научить занимающихся выполнять переход без шага с одноопорного скольжения как на левой, так и на правой лыже. После этого перехода можно перейти на любой из одновременных ходов.

### **Обучение переходу со свободным движением рук (с ООХ на П2Х)**

**Задача 1.** Создать представление о технике перехода со свободным движением рук.

Средства: объяснение, демонстрация перехода в целом и по разделениям.

М.У.: используется при переходе с любого одновременного хода (после окончания отталкивания двумя палками на П2Х).

Это – один из простых способов переходов.

**Задача 2.** Научить занимающихся согласованно выполнять движения руками и ногами.

Средства:

- имитация движений перехода на месте из И.П. окончание толчка палками в одновременных ходах – прокат на двух лыжах: на счет «Раз» перенести массу тела лыжника на правую лыжу, подготовиться и произвести плавное отталкивание ею с синхронным маховым выносом левой ноги и правой руки, плавно перенести массу тела на левую лыжу (правая рука впереди, левая сзади) – прокат; на счет «Два» постановка правой палки на снег под острым углом, и начинается цикл ПВХ.

- то же на учебной лыжне.

М.У.: необходимо научить занимающихся выполнять переход с шагом правой и левой ноги. В дальнейшем можно сочетать выполнение перехода без шага с П2Х на ООХ и сразу переход со свободным движением рук на пересеченной местности.

### **3.3 ОБУЧЕНИЕ КОНЬКОВЫМ ХОДАМ (КХ)**

При наличии соответствующего инвентаря, мест занятий и времени, отведенного на лыжную подготовку, целесообразно включить в программу обучения ознакомление с наиболее доступными для овладения коньковыми ходами (КХ) без отталкивания палками и одновременному двухшажному коньковому ходу (О2КХ).

При изучении коньковых ходов обучающиеся, освоившие технику классических способов передвижения, могут использовать умение отталкиваться палками и согласовывать движения, выполняемые руками и ногами.

Основное отличие коньковых ходов в том, что спортсмен отталкивается на лыжах скользящим упором. Научить такому отталкиванию – главная задача преподавателя при обучении занимающихся коньковым способом передвижения.

Чтобы решить ее, используют некоторые подводящие упражнения из «школы лыжника» (их следует выполнять непосредственно перед изучением техники коньковых ходов):

- поочередные отталкивания лыжами с внутреннего ребра скользящей лыжей и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (расстояние между ними – 50-60 см);

- то же, но с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела;

- то же, но с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыжи под углом 20° в направлении движения;



- преодоление пологого подъема «елочкой» с энергичным отталкиванием внутренним нижним ребром лыжи;
- активное отталкивание лыжей – отведением при спуске наискось (вправо, влево);
- то же, с поворотом переступанием вверх к склону;
- поворот переступанием на площадке после небольшого спуска с горы;
- поворот переступанием по укатанной площадке (на равнине) при движении по кругу сначала в одну сторону, затем в другую;
- то же, двигаясь по «восьмерке» (на равнине или пологом склоне);
- передвижение КХ без отталкивания палками под уклон 2-3° со значительным (акцентированным) сгибанием ног в коленных и тазобедренных суставах с различными углами (10-24°) отведения носка толчковой и скользящей лыж в направлении основного движения.

М.У.: упражнения надо выполнять на хорошо укатанной равнинной площадке и пологом склоне. Чтобы отталкивание лыжей при скольжении на ней было эффективным, к толчку следует готовиться – сгибать опорную ногу (группироваться), а также активно начинать его – давить на весь внутренний свод стопы, включая пяточную часть. Массу тела с лыжи на лыжу переносить постепенно. Все упражнения выполнять сначала без отталкивания палками.

По мере освоения толчков лыжами скользящим упором при каждом переступании одновременно отталкиваться палками.

#### **а) Обучение коньковому ходу без отталкивания палками**

Поскольку занимающиеся после применения перечисленных выше упражнений освоили коньковый ход без отталкивания палками, необходимо их научить передвигаться этим ходом в более низкой стойке с махами и без махов руками (в группировке) с большой скоростью.

М.У.: сначала совершенствуют КХ с махами руками, добиваясь законченности толчков лыжами и длительного скольжения на опорной ноге. Научившись сохранять равновесие при скольжении на одной лыже, можно переходить к совершенствованию техники КХ без махов руками. Но предварительно нужно научиться группироваться на месте (туловище наклонено под углом 36-45°, кисти рук лыжника находятся впереди вместе, палки прижаты к туловищу). Сначала занятия проводятся на склонах крутизной 2-4°, затем – на более крутых. Использовать ход также для поддержания высокой скорости на площадке выката после спуска.

#### **б) Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу (О2КХ)**

**Задача 1.** Создать представление о технике О2КХ.

Средства: объяснение, демонстрация хода в целом и по разделениям на два счета «И» - «Раз».

**Задача 2.** Научить занимающихся согласовывать работу рук и ног.

Средства:

- имитация О2КХ по разделениям на два счета из И.П., при котором обозначено скольжение на левой (правой) лыже: лыжник стоит на левой (правой) согнутой ноге с отведенным в сторону под углом 16-24° носком лыжи,

подтянуть к ней вторую лыжу, носок которой отведен в сторону под углом 16-24°, кисти рук лыжника – на уровне бедра левой (правой) ноги, туловище наклонено вперед;

- на счет «И» - отталкивание левой (правой) ногой, вынос другой ноги махом вперед-в сторону и постепенный перенос на нее массы тела с одновременным выносом полусогнутых рук вперед (обозначить скольжение на одной лыже);

- на счет «Раз» - обозначение отталкивания палками, отталкивание правой (левой) лыжей и плавный перенос массы тела на левую лыжу, руки – сзади;

- то же, при движении под уклон 2-3°;

- слитная имитация хода;

- то же, на равнине и на подъеме крутизной 2-6°.

М.У.: имитацию хода на месте по разделениям сначала выполнять без лыжных палок. Слитная имитация выполняется с палками. Палки ставить на снег (штырями к себе) не одновременно: первой ставить на снег палку, одноименную к толчковой ноге.

**Задача 3.** Совершенствовать технику хода в целом.

Средства: передвижение О2КХ на различных подъемах.

М.У.: начинать изучение цикла хода следует с обучения отталкиванию левой и правой лыжей. Угол отведения в сторону носка лыжи при отталкивании и ее кантование изменять с учетом крутизны подъема, жесткости трассы.

### **Обучение способам подъема, спуска, поворота и торможения**

**Задача 1.** Обучить технике подъема в гору: ступающим шагом, «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой».

Средства:

- объяснение и демонстрация техники изучаемого способа подъема;

- выполнение способа подъема на склоне до 5-8°;

- то же, с акцентированным отталкиванием лыжами и палками.

**Задача 2.** Обучить технике подъемов скольльзящим и беговым шагом, используя ГГ2Х.

Средства:

- передвижение П2Х в пологий подъем 2-3°;

- то же, в подъем 5-6° и выше 8°;

- при передвижении в подъем до 5° занимающиеся должны стремиться сохранять свободное скольжение, на более крутых – следует переходить на скольльзящий шаг с отсутствием свободного скольжения;

- преодоление короткого подъема крутизной свыше 10° беговым шагом.

При этом шаге все фазы скольжения сменяются фазой полета.

**Задача 3.** Совершенствовать технику преодоления подъемов на пересеченной местности.

Средства: передвижение различными способами в подъемы, выбирая оптимальную длину и частоту шагов.

## **Обучение способам спуска с гор**

**Задача 1.** Создать представление о средней, низкой и высокой стойках спуска.

Средства: объяснение, демонстрация стойки на месте и спуске.

**Задача 2.** Научить принимать стойки спуска на месте и в движении.

Средства:

- выполнение спусков в облегченных условиях (ровный, пологий, открытый склон с равномерным снежным покровом);
- выполнение спусков, постепенно усложняя условия – изменяя длину и крутизну склона;
- спуски с переменной стойки.

**Задача 3.** Научить преодолевать неровности склона при спуске.

Средства:

- подготовка склона от 5-8° с наличием на нем небольшого бугра, впадины, уступа;
- объяснение и демонстрация техники преодоления неровностей склона (бугров, впадин, уступов);
- спуски в средней стойке с преодолением отдельных неровностей склона;
- то же, постепенно усложняя условия спуска и виды препятствий.

М.У.: при преодолении неровностей лыжник должен уметь поддерживать скорость и сохранять равновесие. Достигается это, прежде всего, спрямлением траектории движения центра массы тела лыжника, путем изменения стойки.

При преодолении бугра лыжник, выезжая на него, должен согнуть ноги так, чтобы вершину бугра пройти в более низкой стойке.

Съезжая с бугра, надо разогнуть ноги, чтобы контакт лыж со снегом не прекращался.

При преодолении впадины лыжник, подъезжая к ней, принимает более низкую стойку. По мере преодоления впадины он разгибает ноги, чтобы на дне впадины принять более высокую стойку. Выезжая из впадины, лыжник, сообразуясь со скоростью и крутизной склона, сгибает ноги и отклоняется назад, а при высокой скорости – выдвигает лыжу вперед.

При преодолении уступа или резкого перегиба на бугре лыжник должен стремиться избежать полета или по возможности сократить его. Для этого, проезжая по уступу, необходимо принять низкую стойку, а съезжая с него, быстро разогнуть ноги в коленных суставах. Благодаря этому действию сохраняется контакт лыж со снегом.

## **Обучение способам торможения**

**Задача 1.** Создать представление о технике торможения «плугом» и «упором».

Средства:

- объяснение;
- демонстрация.

**Задача 2.** Освоить стойку торможения «плугом» на месте.

Средства:

- объяснение;
- демонстрация;

Выполнение стойки торможения на месте.

**Задача 3.** Освоить стойку торможения «плугом» при спуске.

Средства:

- спуск с горы в принятой на месте стойки обучаемого способа торможения, стараясь как можно дольше удерживать, сохранять принятую стойку;

- то же, спуск с закантовкой лыж на внутренние ребра;
- спуск с принятием стойки торможения в начале, середине и конце спуска;
- многократное повторение торможения при спуске различной длины и крутизны.

М.У.: добиваться того, чтобы лыжник мог со свободного спуска перейти на спуск с торможением «плугом» или «упором» и обратно, регулировать скорость спуска, а если потребуется, и остановиться в намеченном месте. Степень торможения зависит от угла разведения пяток лыж, их закантовки и давления на внутренние ребра.

## **Обучение поворотам в движении**

### **а) Поворот переступанием**

**Задача 1.** Создать представление о технике поворота переступанием.

Средства:

- объяснение,
- демонстрация.

М.У.: при объяснении и демонстрации подчеркнуть необходимость активного переноса массы тела за счет энергичного отталкивания нагруженной лыжей, отталкиваясь, делать небольшой угол переступания внутренне по отношению к повороту лыжей.

**Задача 2.** Научить занимающихся переступанию и переносу массы тела с лыжи на лыжу.

Средства:

- поворот переступанием на месте;
- спуск с горы в средней стойке с переносом массы тела то на одну, то на другую лыжу;
- то же, с приподниманием носка лыжи вверх;
- переступание на параллельную лыжню при спуске;
- поворот переступанием к склону из спуска наискось.

**Задача 3.** Научить отталкиванию ребром наружной лыжи.

Средства:

- движение переступанием по кругу, восьмеркой с энергичным отталкиванием ребром наружной лыжи (без отталкивания и с отталкиванием палками);
- коньковый ход без отталкивания и с отталкиванием палками.

**Задача 4.** Научить повороту в целом и совершенствовать его технику.

Средства:

- поворот на подножии горы (после небольшого спуска);
- поворот на пологом склоне;
- серия поворотов влево, вправо и т.д. на подножии горы и на склоне;
- отталкивание палками при повороте;
- повороты на склонах с различным рельефом и состоянием снега.

М.У.: обучать повороту на пологом склоне и площадке выката с неглубоким снежным покровом. Менять направление движения (направо и налево). При повороте переступать неторопливо, энергично отталкиваться лыжей с ребра наружной лыжи, а также наклонять туловище внутрь поворота и подавать его вперед.

#### **б) Повороты «плугом» и «упором»**

**Задача 1.** Создать представление о технике их выполнения.

Средства:

- объяснение,
- демонстрация.

**Задача 2.** Научить занимающихся принимать стойку поворота и загружать лыжи массой тела.

Средства:

- спуск с торможением «плугом» и «упором»;
- имитация поворота на месте.

**Задача 3.** Научить занимающихся повороту в целом и совершенствовать технику поворота.

Средства:

- повороты в движении из стойки торможения «плугом» и «упором»;
- серия поворотов в различных условиях спусков.

М.У.: первоначально поворот «плугом» выполнить на раскатанном пологом склоне из спуска прямо, поворот «упором» - на равнине после спуска и из спуска наискось в спуск прямо.

При повороте «упором» необходимо выдвигать «рулящую» лыжу и незначительно увеличивать давление на нее. Упор выполнять в разные стороны из стойки прямого спуска и спуска наискось.

#### **Список литературы**

1. Олюнин А.П., Чукардин Г.Б., Семенов Н.И. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях. Методическое пособие для учебных заведений. – СПб.: АФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – 69 с.

2. Гурский А.В. Лыжные гонки. – Смоленск: Смоленский ГИФК, 2007. – 80 с.

3. Чукардин Г.Б. Лыжный спорт. Технологии физкультурно-спортивной деятельности. Учебное пособие. – СПб.: АФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 120 с.

## ГЛАВА 4 ВОЛЕЙБОЛ

### 4.1 ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ИГРЫ

До сего времени по большинству источников родиной волейбола считают Соединенные Штаты Америки, хотя имеются данные, говорящие о более раннем возникновении этой игры в Европе (в частности, в России игра называлась «Кулачный мяч») и на Азиатском континенте (Китай, Япония, Корея).

Автором данной игры в США был преподаватель физической культуры колледжа в городе Гелиок штата Массачусетс Вильям Морган. Он хотел создать простую игру, которую можно было бы проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование. В 1895 г. Морган разработал правила новой игры. И названа она была «волейбол», что в переводе с английского значит «летающий мяч». Впервые волейбол был продемонстрирован перед публикой в 1896 г. в Спрингфилде.

Обнародованные в 1897 г. в США первые правила имели десять параграфов:

§1. Разметка площадки.

§2. Принадлежности для игры.

§3. Величина площадки – 25 × 50 футов (7,6 м × 15,1 м).

§4. Размер сетки – 2 × 27 футов (0,61 м × 8,2 м). Высота сетки – 6,5 фута (198 см).

§5. Мяч – резиновая камера в кожаном или полотняном футляре. Окружность мяча – 25-27 дюймов (63,5 см - 68,5 см), вес – 340 г.

§6. Поддача. Игрок, производящий подачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то поддача повторяется.

§7. Счет. Каждая не принятая противником подача дает 1 очко. Очки засчитываются только при собственной подаче. Если после подачи мяч на стороне подающих и они допустят ошибку, то подающий игрок сменяется.

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

§9. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.

§10. Количество игроков не ограничено.

Постепенно игра становится все более популярной в разных странах. Особенно быстро волейбол распространяется на европейском континенте (Чехословакия, Франция, СССР). Начинают проводиться первые официальные первенства стран (Чехословакия, Польша). В 1928 г. в Москве проходит Всесоюзная спартакиада, в программу которой включен волейбол.

Ширилась популярность волейбола, менялись, совершенствовались и правила игры:

1900 г. – партия считается оконченной, когда одна из команд набирает 21 очко; высота сетки – 7 футов (213 см). Линия является частью площадки.

1912 г. – размер площадки - 35×60 футов (10,6×18,2 м); высота сетки – 7,5 фута (228 см); ширина сетки – 3 фута (91 см). После потери подачи игроки сменяются.

1917 г. - высота сетки – 8 футов (243 см); партия продолжается до 15 очков.

1918 г. – состав команды ограничен шестью игроками.

1921 г. – введена средняя линия.

1922 г. – игрокам каждой команды разрешаются только три удара по мячу.

1923 г. - размер площадки - 30×60 футов (9,1×18,2 м). При счете 14:14 победителем считается команда, первой набравшая 2 очка.

Как видим, основные пункты правил, характеризующие волейбол как игру, сформировались именно в период с 1917 по 1925 г.

### **Эволюция техники и тактики**

Наряду с правилами менялись техника и тактика волейбола. Первоначально волейбол был игрой-развлечением. Название «летающий мяч» полностью соответствовало содержанию игры. Мяч подолгу находился в воздухе. И даже при слабой технике игроков и большом их количестве на площадке (8-9 человек и больше) перебить мяч на свободное место площадки противника было трудно. Однако постепенно стали появляться способы перебивания мяча через сетку, затрудняющие действия противника.

Вскоре стало очевидным, что перебивать мяч на сторону противника с первого удара не всегда целесообразно. Лучшие условия для выигрыша очка создавались, если мяч посылали через сетку с передней части площадки. Игроки начали применять несколько касаний, в игре стали появляться элементы коллективных действий. Введение пункта правил, ограничивающего число касаний, стимулировало развитие технических приемов. Третий удар стал нападающим.

Тактика игры первоначально сводилась к умению равномерно расположить игроков на площадке и перебить мяч противнику.

В 1921-1928 гг. уточняются правила игры, формируются технические приемы (подача, передачи, нападающий удар, блок). Возникают основы тактики игры. Заклучались они в первую очередь в организации действий нескольких игроков и применении ими отдельных технических приемов.

Уже на первом этапе развития волейбола подачу, бывшую раньше только способом введения мяча в игру, начинают использовать как средство нападения. Появляется верхняя боковая подача. Технические приемы приобретают все более агрессивный, нападающий характер. Начинает обобщаться тактика игры, постепенно становится очевидной необходимость специализации игроков.

В 1929-1939 гг. развиваются дальше техника и тактика. Появляется групповой блок, который все чаще применяют против нападающих ударов противника. Это, в свою очередь, сказывается на развитии способов нападающих ударов. Игроки начинают использовать силовые, обманные удары. Становится очевидной необходимость страховать блокирующих. Эту роль поручают игроку зоны 6. Появляется боковой нападающий удар.

Волейбол все больше становится игрой коллективной. Это отражается на расстановке игроков на площадке. На организации нападающих и защитных действий команды.

В 1934 г. на международном совещании представителей спортивных федераций в Стокгольме предлагается создать техническую комиссию по волейболу. Предложение было принято на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 г. Первым председателем комиссии стал председатель польской федерации Равич-Масловски. В комиссию вошло 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатские страны. За основу были приняты американские правила игры со следующими изменениями:

- переходили на метрическую меру измерения;
- разрешалось ударять мяч телом только до пояса;
- игрокам, касающимся мяча при блокировании, запрещалось прикасаться к нему до тех пор, пока этого не сделает другой игрок;
- высота сетки для женщин стала 224 см;
- ограничивалось место для подачи.

После Второй мировой войны по инициативе Франции, Чехословакии и Польши была создана новая техническая комиссия, по решению которой в апреле 1947 г. в Париже состоялся первый конгресс по волейболу. В нем участвовали представители 14 стран. Конгресс принял решение о создании Международной федерации волейбола (ФИВБ). Создание международной федерации означало признание волейбола как вида спорта.

Последующие годы (1948-1968 гг.) характеризуются бурным развитием волейбола во всем мире. Под руководством международной федерации начинают регулярно проводиться первенства Европы, мира, Кубка мира.

Совершенствуются правила игры: в 1949 г. введено три перерыва в каждой партии, разрешен групповой блок; в 1951 г. введена линия нападения, разрешена смена расстановки игроков на площадке после подачи; в 1952 г. ликвидирован третий перерыв.

В 1957 г. в связи с тем, что волейбол стал терять свою зрелищность из-за большого количества остановок в игре, было ограничено число замен (с 12 до 4); сокращено время, отводимое на замену и перерывы (с 1 мин до 30 с); запрещено выполнение заслона при подаче. Кроме того, было принято решение, что изменения в правилах могут вноситься только раз в четыре года. В 1961 г. количество замен во время игры увеличили до 6 и одновременно ликвидировали время на замену. Изменения в правилах, вступивших в действие с 1965 г., были направлены на то, чтобы еще больше повысить зрелищность волейбола. Было разрешено переносить руки на сторону противника, дано право игрокам, участвующим в блокировании, еще раз касаться мяча. В результате уменьшилось преимущество нападения перед защитой, а кроме того, удалось избежать субъективизма в судействе при фиксировании ошибок на блоке.

Наряду с совершенствованием правил развивалась техника и тактика волейбола. Появились удары с краев сетки, с низких передач, поверх блока. В нападении стали развиваться способы ударов как с первой передачи, так и со вто-



рой передачи выходящего игрока. Они, в свою очередь, дали толчок к рождению таких интересных комбинаций, как «крест», «эшелон», удар с откидки.

Постепенно у большинства ведущих команд мира наметилась тенденция к более рациональной игре. К этому вынуждали возросшая агрессивность подач (особенно с выходом на международную арену команд Японии) и слишком большое еще преимущество нападения над защитой. Большинство игроков команд перешли на прием подачи снизу двумя руками. Это позволило резко сократить ошибки при приеме подач.

С переходом на прием подач снизу двумя руками игра стала рациональнее, тактику игры в нападении с первой передачи стали применять очень редко. С изменением правил блокирования (1965 г.) блок стал активным средством защиты. Поскольку блокирующим было разрешено переносить руки на сторону противника, нападающие оказались в довольно трудных условиях. Начались поиски новых приемов, разнообразных действий. К игре в нападении привлекаются игроки не только передней, но и задней линии; снижается высота передач, увеличивается их скорость. Кроме того, все чаще находит применение силовая подача в прыжке.

Все это обусловило очередные изменения правил (конец 90-х годов), направленные, как и ранее, главным образом на уменьшение преимущества нападения перед защитой с целью повышения динамичности и зрелищности игры: разрешена задержка мяча при первом касании; вводится свободный защитник «либеро»; разрешается касание мячом сетки при подаче; отменяется правило «спорный мяч» при одновременном касании мяча игроками разных команд; вводится «теннисный» счет.

Данные изменения безусловно внесут свои коррективы в технику и тактику игры, обеспечив тем самым их дальнейшее развитие и совершенствование.

## **4.2 ТЕХНИКА ИГРЫ**

### **4.2.1 Общие положения**

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она является средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках правил решать конкретные тактические задачи в различных игровых ситуациях. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых условиях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре — это определяется понятием «техническое мастерство спортсмена». Критериями высшего технического мастерства являются:

- разносторонность, определяемая широким кругом технических приемов (и их вариантов), которые умеет выполнять волейболист;
- эффективность, как уровень высокой результативности технических приемов, основанных на умении использовать свои возможности в конкретных условиях игровой деятельности;

- стабильность, характеризуемая устойчивостью техники к действию различных сбивающих факторов и постоянством достижения высоких результатов во всех условиях деятельности.

Уровень технического мастерства игрока во многом определяет тактические схемы ведения игры и успех игры команды в целом.

В процессе развития волейбола выполнение технических приемов и способов, а также критерии их оценки изменялись и совершенствовались в зависимости от:

- соотношения уровней развития нападения и защиты,
- уровня физической подготовленности игроков,
- разработки новых концепций ведения игры и построения эффективных тактических схем в нападении и защите,
- изменения правил игры.

Так, повышение уровня физической подготовленности игроков и формирование новых подходов к организации игры в нападении привело к ускорению игры, широкому использованию нападающих ударов с низких скоростных и ускоренных передач. В свою очередь, применение таких ударов потребовало сокращения амплитуды движений игрока при замахе и ударе по мячу, расширения диапазона использования скоростных и ускоренных вторых передач. Повышение атакующего потенциала команд, активизации нападения способствовало изменению правил игры (разрешение переноса рук при блокировании), что способствовало укреплению защитных действий команды. Плодотворное содружество передового опыта и научного поиска создают предпосылки для появления новых путей дальнейшего совершенствования техники нападения и защиты.

#### **4.2.2 Техника нападения**

##### **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: высокая, средняя и низкая.

**Высокая стойка** применяется при приемах и передачах мяча, летящего с небольшой скоростью, а также при выполнении удара и блокирования. Игрок ставит ноги на ширине плеч, одна впереди; сгибание ног и наклон

туловища незначительны, руки перед туловищем, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры.

**Средняя стойка** используется при приеме подачи и при страховке. Она характеризуется чуть большим сгибанием ног, вес тела перемещен на переднюю часть опоры, т.е. на носки (рис. 4.1).



Рисунок 4.1.  
Средняя  
стойка во-  
лейболиста

При игре в защите (прием мячей, летящих с большой скоростью) игрок находится в **низкой стойке**, в полуприседе; туловище слегка наклонено вперед, центр тяжести игрока перемещен на носки.

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно до начала перемещения, либо двигаться на месте, переступая с ноги на ногу или подсакивая на обеих ногах, — это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

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 ЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной шаг.

**Бег** характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным (приставным) шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчиваться 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.

## **Техника владения мячом**

### **Подачи**

Подача — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. До недавнего времени подача выполнялась только с места, но сейчас подача в прыжке входит в арсенал почти каждого игрока. Силовая подача в прыжке — грозное оружие, позволяющее начинать атаку сразу, с момента ввода мяча в иг-

ру. Однако подачи с места не утратили свою актуальность и продолжают широко использоваться.

**Подача в прыжке.** По технике исполнения эта подача является наиболее сложной.

Первой фазой подачи является подбрасывание мяча (рис. 4.2). Оно осуществляется вверх и вперед, причем настолько вперед, сколько расстояния необходимо подающему для разбега перед прыжком. Подбрасывание более предпочтительно осуществлять двумя руками, без вращения мяча, поскольку в этом случае траектория мяча достаточно проста и позволяет подающему точно выйти под мяч и нанести удар. Однако подбрасывание мяча одной рукой, с приданием ему вращения вперед, также допускается и широко распространено.

Вторая фаза подачи – разбег. Оптимальным можно считать разбег в 2 – 3 шага. Такой разбег позволяет точно выходить под мяч и обеспечивает необходимую высоту прыжка подающего игрока. Увеличение длины разбега, как правило, приводит к дополнительным ошибкам, и поэтому его нельзя считать целесообразным.

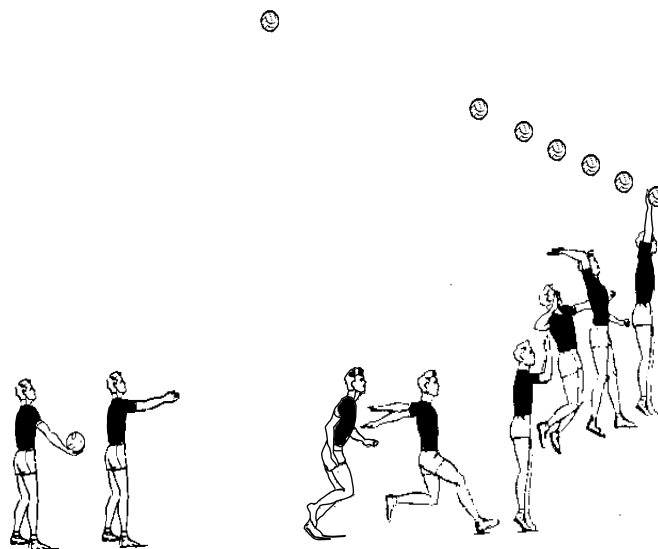


Рисунок 4.2. Подача в прыжке

Третьей фазой подачи является прыжок. Для увеличения силы подачи прыжок обычно выполняют вверх и немного вперед, толкаясь у лицевой линии и приземляясь уже в зоне площадки.

И, наконец, заключительная фаза подачи в прыжке – непосредственно удар по мячу. В зависимости от высоты прыжка и вида подачи (силовая, планирующая, укороченная) он может наноситься сверху вниз, снизу вверх либо горизонтально. В подавляющем большинстве подача в прыжке используется как силовая подача, и в этом случае представляется целесообразным сообщать мячу вращение вперед, что придает траектории движения мяча дугообразный вид (концами дуги вниз) и препятствует уходу мяча за лицевую линию площадки соперника.

Несмотря на различия в технике отдельных способов подач с места, движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи с места игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагаются примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до  $45^\circ$ , левое плечо находится впереди правого, — это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних подачах расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ЦТ 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 должна быть параллельна опоре;

- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости, — это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу — проекция ЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибаются в коленях, стоящую сзади — несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

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

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше двигался вперед и вверх.

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 за-

мах, 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 четыре способа выполнения подачи с места.

**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 руки 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. 4.3).

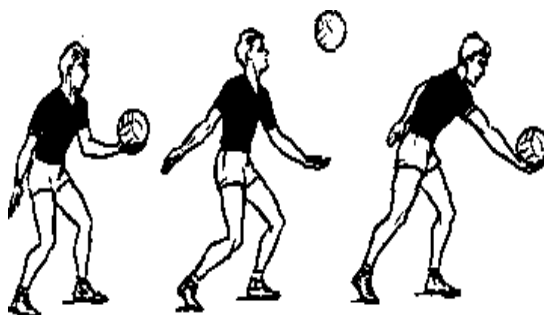


Рисунок 4.3. Нижняя прямая подача

**Нижняя боковая подача.** Удар по мячу наносят ниже оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. Существует два варианта выполнения этой подачи. В обычном варианте замах производят в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной к опоре примерно под углом  $45^\circ$ . Правое плечо при этом отводят назад и опускают. Удар осуществляют маховым движением правой руки сзади-вправо-вперед, ее выводят под мяч так, чтобы место удара находилось примерно на уровне пояса. Ударяют по мячу напряженной согнутой (сжатой в кулак) кистью снизу-сбоку. После удара осуществляют сопровождающее движение, вытягивая руку в направлении подачи и фиксируя ее в таком положении (рис. 4.4). Второй вариант описывается в разделе «Особенности техники подач при их тактической реализации».



Рисунок 4.4. Нижняя боковая подача

**Верхняя прямая подача.** Удар по мячу наносят выше оси плечевого сустава, стоя лицом к сетке (прямо). Мяч подбрасывают почти над головой и несколько впереди на высоту до 1,5 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  $90^\circ$ . Одновременно с замахом прогибаются в грудном и поясничном отделах, правое плечо отводят назад. При ударном движении правую руку разгибают в локтевом суставе, поднимают и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимают вверх. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно  $80^\circ$ ). Удар выполняют сзади и несколько снизу, чтобы мяч двигался вперед и вверх (рис. 4.5).



Рисунок 4.5. Верхняя прямая подача

**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  $80^\circ$ ) сзади и несколько снизу так, чтобы после удара мяч двигался вперед и вверх (рис. 4.6).



Рисунок 4.6. Верхняя боковая подача

### **Особенности техники подач при их тактической реализации (варианты подач)**

Варианты подач, как проявление особенностей при их тактической реализации, определяются: 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. При этом выполняются точные (нацеленные), скоростные (силовые), планирующие подачи. 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 подбрасыванием 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, подачи в прыжке. 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 разновидность 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 он 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 переднее вращение. Обе ноги при этом выпрямляет в коленях. После удара рука продолжает движение вверх до остановки; амплитуда сопровождающего движения невелика (рис. 4.7).

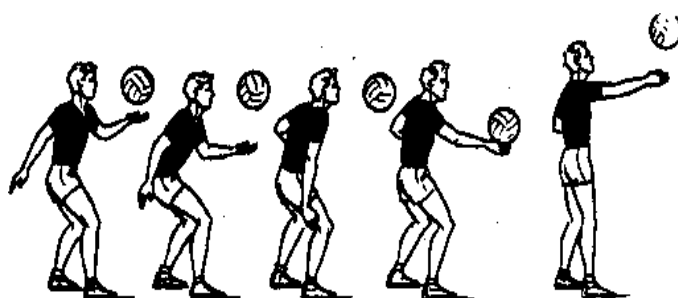


Рисунок 4.7. Поддача с высокой траекторией полета мяча

Поддачи, при которых мяч летит не вращаясь, получили название планирующих. Планирующие подачи чаще всего выполняются способом верхней прямой, 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 в нужное место мяча при ударе.

По мячу следует ударять кулаком или 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 отсут-

ствует), в другом — также резко тормозится, но сопровождающее движение выполняется с меньшей скоростью. Во всех случаях контакт кисти с мячом должен длиться возможно меньше.

Верхняя 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 планирующих подач определяется конструктивными особенностями техники и спецификой нанесения ударов по мячу.

### **Передачи**

Взаимодействие игрока с мячом при выполнении передач включает:

- прием 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 целостный 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).

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 передача с левой стороны, 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 и разворачиваются в сторону предполагаемой передачи, — это помогает точнее адресовать мяч. В исходном положении ноги согнуты в коленях (угол в коленном суставе не должен быть меньше  $90^\circ$ ), 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 как бы разорванный треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом. Кисти рук напряжены и отогнуты назад, пальцы максимально растопырены и вместе с кистями образуют своеобразный ковш.

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. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно — руки.

Кисти, амортизируя мяч и делая передачу «мягкой», вступают в работу последними. Движение кистями осуществляют таким образом, чтобы большие и указательные пальцы двигались в направлении передачи. Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие и указательные пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации мяча и являются основной ударной частью кисти, передающей движение мячу; средние, безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, обеспечивая его точное положение относительно ударных пальцев.

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы (рис. 4.8).



Рисунок 4.8. Передача мяча сверху двумя руками

Передачу в прыжке выполняют в том случае, когда мяч летит высоко и за игрока. Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе (см. далее). Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характерно активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног. Наиболее эффективным является выполнение ударного движения в высшей точке подъема тела при взлете (рис. 4.9).



Рисунок 4.9. Передача мяча в прыжке сверху двумя руками

**Передача одной рукой сверху.** Ее выполняют только в прыжке и как укороченную. Разбег и прыжок осуществляют так же, как и при нападающем ударе. Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси. Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены. Пальцы направлены вверх, навстречу мячу. Ударное движение вы-

полняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу толчкообразен, резкий, без сопровождения; пальцы обхватывают мяч (рис. 4.10). Также возможен вариант передачи одной рукой сверху с вынесением ударной руки вперед и разворотом кисти ладонью вверх.



Рисунок 4.10. Передача мяча сверху одной рукой

### **Особенности техники передач при их тактической реализации (варианты передач)**

В современной игре передача — важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная техническая задача здесь — обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов, используя при этом передачи точные, скоростные, чередуя их по направлению, длине, высоте, выполняя отвлекающие действия.

По скорости полета мяча передачи подразделяют на медленные (до 10 м/с), ускоренные (до 16 м/с) и скоростные (более 16 м/с). Для увеличения скорости полета мяча используют варианты скоростных и ускоренных передач, выполненных способом сверху двумя руками. Скорость полета мяча увеличивают следующим образом:

- в исходном положении принимают более высокую стойку, ноги в коленях сгибают меньше (около  $140^\circ$ ); положение кистей рук зависит от длины передачи, но во всех случаях они расположены ниже, чем при медленной передаче;
- удар выполняют быстрым, активным движением рук, ноги и руки при этом выпрямляются одновременно.

Характерно отсутствие сопровождающего движения, поэтому такие передачи менее точны.

Для выполнения точных передач используют все варианты медленных передач, выполняемых способом сверху двумя руками. Условиями правильного выполнения таких передач являются:

- правильный и точный выход под мяч;
- активные, быстрые движения ног при относительно медленном движении рук;
- активное выполнение сопровождающего движения в направлении полета мяча при передаче.

Чередование передач по направлению и длине позволяет использовать для атаки всю игровую часть сетки. Передача вперед рассмотрена раньше.

**Передача назад.** Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одну ногу (обычно левую) ставят впереди другой. В исходном положении руки выносят так, чтобы кисти находились над головой (точнее, над проекцией ОЦТ тела. ОЦТ – относительный центр тяжести). В ударном движении первоначально разгибают ноги в коленях. Одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях. Затем включают в работу руки: их полностью разгибают в локтях строго вверх. Необходимый угол взлета в направлении передачи задается и регулируется только величиной прогибания, а не движением рук (рис. 4.11).

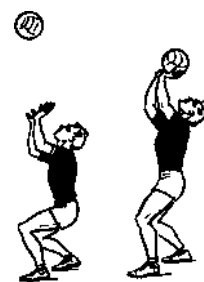


Рисунок 4.11.  
Передача мяча  
назад сверху  
двумя руками

Существует и другой вариант передачи назад, когда руки в исходном положении выносят вперед, прогиб в грудной и поясничной частях отсутствует. В ударном движении участвуют только руки. Этот вариант более сложен, но позволяет более эффективно маскировать передачу.

**Передачи длинные, короткие, укороченные.** По длине передачи классифицируются таким образом: длинные — передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4); короткие - направленные в соседнюю зону (например, из зоны 3 в зону 4); укороченные — направленные в свою зону (например, из зоны 2 в зону 2). Короткая передача описана раньше, угол взлета мяча составляет  $75 \pm 3^\circ$ . При длинной передаче кисти в исходном положении во время выноса рук располагаются несколько ниже, так что большие пальцы находятся примерно на уровне носа игрока. При выполнении ударного движения скорость разгибания ног остается высокой; характерным является более энергичное и быстрое движение рук. Угол вылета мяча —  $67 \pm 2^\circ$ .

При укороченной передаче в исходном положении кисти выносят высоко, большие пальцы располагают на уровне лба игрока. Передачу выполняют из более высокой стойки, разгибание ног минимально; угол вылета мяча составляет  $85 \pm 2^\circ$ .

Для достижения эффекта неожиданности атакующих действий можно чередовать высоту передач и использовать отвлекающие действия.

**Передачи высокие, средние, низкие.** По высоте различают передачи: низкие — наибольшая высота траектории полета мяча над сеткой до 1 м; средние — высота до 2 м; высокие — выше 2 м. Высота траектории полета мяча регулируется скоростью выполнения ударного движения и величиной предварительного приседания (сгибания ног в коленях) в рабочей позе. Чем выше необходимо передать мяч, тем ниже следует опуститься перед ударом и быстрее выполнить ударное движение.

**Передачи с отвлекающими действиями.** Один из путей дезинформации соперника о предполагаемой атаке — отвлекающие действия игрока, выпол-

няющего передачу. Подготовительная фаза, как наиболее информативная для соперника, берется из одного технического приема, а основная — из другого.

В качестве примера рассмотрим передачу, известную в практике под названием «откидка». В подготовительной фазе игрок выполняет все действия, характерные для прямого нападающего удара: разбег, прыжок, замах. Однако руку в положении замаха не фиксирует. В высшей точке взлета игрок поворачивает туловище перпендикулярно сетке, одновременно из-за головы опускает правую руку и поднимает левую в исходное положение для передачи в прыжке. Затем мяч передает партнеру. Таким образом, передачу с отвлекающими действиями структурно можно представить елe дующим образом:

- выполнение подготовительных действий другого технической приема (например, нападающего удара) или другого варианта этого технического приема (например, при желании выполнить передачу назад — все подготовительные действия для передачи вперед);

- принятие исходного положения, специфичного для выполнения необходимой передачи (например, передачи сверху двумя руками в прыжке или передачи двумя руками сверху назад);

- выполнение передачи своему партнеру.

### **Нападающие удары**

**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. 4.12). При прямом нападающем ударе ударное движение выполняют в сагиттальной плоскости. Начальное положение аналогично стойке при выполнении передачи. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок и замах. Разбег служит для достижения достаточной горизонтальной скорости движения и максимального ее использования для прыжка.



Рисунок 4.12. Прямой нападающий удар

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. 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.

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 и немного наклоняются вперед. 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. Одновременно с началом движения рук начинают разгиб туловища.

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  $90^\circ$ .

С момента отрыва ног от опоры тело игрока приобретает 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, способствует уменьшению длины траектории полета тела.

Одновременно со взлетом ударной рукой делают замах вверх-назад. Таким образом, движение рук в подготовительной фазе состоит из махового, тянущего усилия и 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. Другая 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 плеча ударной руки. 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 полурасслабленном состоянии сверху-спереди (угол наклона руки примерно  $75^\circ$ ) хлестообразным движением. При этом плечо дальше проводят вперед, руку продвигают с мячом вперед-вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. 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 функции 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  $80 - 85^\circ$ ;

- 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.

Во время взлета выполняют замах по типу замаха при верхней боковой подаче: ударную руку отводят вниз-в сторону, другую 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 по инерции. По окончании удара игрок приземляется на обе ноги (рис. 4.13).

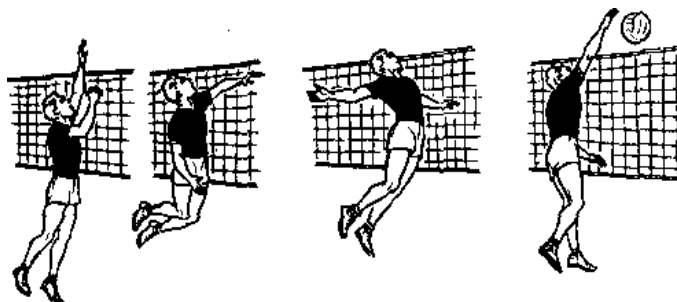


Рисунок 4.13. Боковой нападающий удар

#### **Особенности техники нападающих ударов при их тактической реализации (варианты нападающих ударов)**

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

перник 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. 4.14):

1-й этап — подготовительные действия (разбег, прыжок, замах), выполняются, как и в 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 по ходу 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 (правую) ведут по дуге влево-вперед так, чтобы кисть ложилась на мяч с левой стороны; правое плечо несколько поднимают, а левое опускают. После удара по мячу руку немного опускают, придавая направление полету мяча (рис. 4.15).

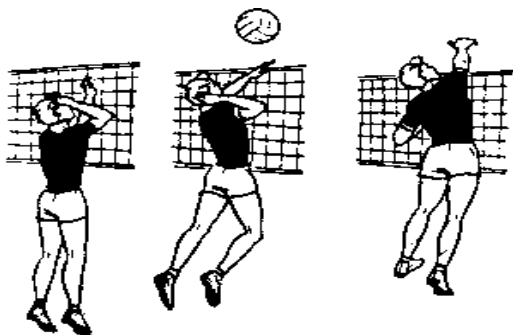


Рисунок 4.14. Ускоренный нападающий удар с низкой (быстрой) передачи

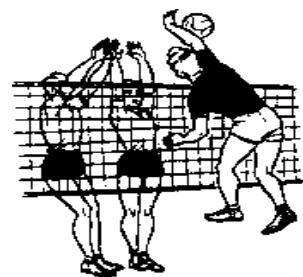


Рисунок 4.15. Нападающий удар с переводом вправо (перевод)

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. 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. При обманах выше блока используют прямой медленный удар по ходу. Все подго-

товительные 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, кончиками пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманах мимо блока используют медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

### 4.2.3 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. 4.16) после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа, одну ногу (обычно левую) ставит несколько впереди. Одновременно руки выносит до уровня лица. Ударное движение выполняется, 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. После удара игрок как бы садится на пятку, находящуюся сзади ноги, группируется, прогибаясь в грудной части, наклоняет голову и падает на «круглую» спину, постепенно перекачиваясь. Руки при этом сохраняют прежнее положение.



Рисунок 4.16. Прием мяча сверху двумя руками с падением на спину

В приеме с падением на бедро — спину (рис. 4.17) 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. После удара игрок 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.



Рисунок 4.17. Прием мяча сверху двумя руками с падением на бедро - спину

**Прием мяча двумя руками снизу** (рис. 4.18). 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. Лучше всего располагать руки перпендикулярно к траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги: их разгибают в коленях; тело игрока поднимается вверх и несколько вперед (угол примерно  $20^\circ$ ). Ноги выпрямляют быстро и энергично, что создает 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 очень мало, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля за направлением полета мяча. При этом ноги почти полностью выпрямляют, руки вытягивают вперед.

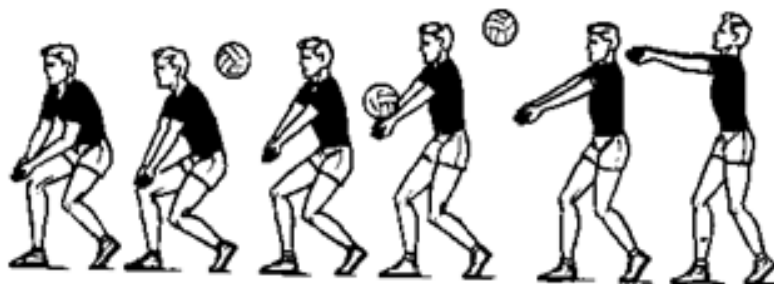


Рисунок 4.18. Прием мяча снизу двумя руками

**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 ударить кулаком, ладонью, или «рюмкой» (рис. 4.19). Такой прием можно выполнять на месте, после перемещения и в падении на бедро — спину и на грудь, если мяч летит далеко от игрока.

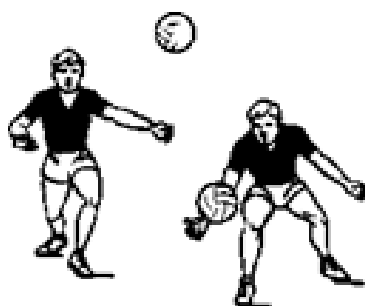


Рисунок 4.19. Прием мяча снизу одной рукой

При выполнении приема с падением на бедро — спину движение аналогично описанному, удар по мячу осуществляется по типу приема мяча одной рукой. При выполнении приема с падением на грудь (рис. 4.20) игрок с последним шагом делает выпад вперед, а затем толчком находящейся впереди ноги 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 (или «рюмкой») движением снизу вверх.



Рисунок 4.20. Прием мяча снизу одной рукой с падением на грудь

После удара обе руки вытягивают вперед и разводят в стороны несколько шире плеч. Одновременно маховым движением выносят вверх находящуюся впереди ногу (толчковую), 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, отталкиваясь руками, «протаскивает» себя по полу, постепенно переходя на живот и бедра.

После выполнения приема и падения игрок встает и принимает исходное положение.

### **Особенности техники приема мяча при его тактической реализации (варианты приема)**

В современной игре прием мяча — ведущий элемент защитных действий команды, особенно при приеме подачи соперника. Его можно разделить на две относительно самостоятельные части:

1. Прием мяча, когда основная задача — принять его, оставить в игре после нападающих действий противника.

2. 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 передача его на переднюю линию (на определенного партнера или место); в этом случае целесообразно принимать 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.

### **Блок**

Блок — технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу, летящему после нападающего удара 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, стопы параллельны. Руки согнуты в локтях, кисти перед грудью (рис. 4.21). 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. Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется наружной частью стопы.

После перемещения бегом игрок выполняет стопорящий шаг, прыгает и уже в воздухе поворачивается к сетке.

Движение во время прыжка руки и ноги начинают одновременно. 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 рук параллельны сетке (рис. 4.22). 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.

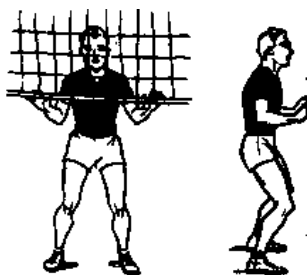


Рисунок 4.21. Блокирование



Рисунок 4.22

Важным элементом блока является выбор места и времени для прыжка. 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 бло-

кирующий примерно одного роста. Блокирующему игроку более низкого роста следует прыгать несколько раньше, более высокого — позже.

### **Особенности техники блокирования при его тактической реализации (варианты блокирования)**

В современной игре успешное применение блока определяет эффективность игры команды. Это важнейший технический прием защиты. Тактической задачей его 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 также целесообразно использовать варианты подвижного блока.

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

## **4.3 ТАКТИКА ИГРЫ**

### **4.3.1 Основные понятия**

**Тактика игры** — это организация спортивной борьбы команды с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

Основная задача тактики — определить средства, способы и формы ведения игры в конкретных условиях против определенного противника.

Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков. Главной движущей силой ее развития является борьба между нападением и защитой. Появление новых эффективных средств и способов нападения диктует необходимость поисков средств и способов защиты.

**Средствами ведения игры** являются все технические приемы и способы их выполнения.

**Способами ведения игры** называют индивидуальные, групповые и командные действия игроков, применяемые в борьбе с соперником.

**Индивидуальные действия** — это действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

**Групповые действия** — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

**Командные действия** — это взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определенных задач в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

**Система игры** - это определенная организация действий команды, основанная на функциях игроков и их расстановке на площадке.



**Тактическая комбинация** — это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки.

**Форма ведения игры** — это характер проявления действий команды, выражающийся в определенном темпе и стиле ведения игры, в тактике замен 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 и турнира, сохранять исключительную собранность и умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием.

В современном волейболе появились новые термины, определяющие тактические действия в нападении, имеющие следующие значения.

**«Просто».** Этот термин означает, что в сложной ситуации передающий игрок должен передавать мяч ближайшему партнеру с высокой траекторией в зону, не разыгрывая комбинации. Такие моменты возникают, когда нападающие игроки из-за различных обстоятельств не успевают принять участие в розыгрыше тактической комбинации, либо когда сам передающий игрок оказался в неудобном положении, либо само нахождение мяча затрудняло розыгрыш комбинации.

**Первым темпом.** Это название определяется игроком, который начинает тактическую комбинацию первым (или игрок первого темпа). Как правило, он идет на удар с низкой передачи именно первым, так как другой игрок также может нападать с низкой передачи, но начинает действия после первого.

**Вторым темпом.** В розыгрыш этой комбинации вступают все остальные игроки после действия первого. При этом условно можно классифицировать двухходовые, трехходовые и четырех ходовые варианты комбинаций, когда подключаются все трое нападающих передней линии и игрок (игроки) задней линии. Каждый может действовать в своей зоне и зоне партнера и идти в любом темпе, делая движения на удар вторым, третьим, четвертым или с кем-то вместе.

**Одним темпом.** В этом случае могут выходить на удар и одновременно прыгать в одной или разных зонах два или три нападающих.

**Зона.** Определяется место в зоне, наиболее удобное для действия каждого нападающего. Понятие «зона» относится также к определенным тактическим комбинациям с участием двух (трех) нападающих в одной зоне.

**Взлет.** Имеет отношение к ударам с низких передач по вертикальной или слегка отлогой траектории в большинстве случаев в зоне 3, когда нападающий прыгает (идет на удар) до передачи и выполняет удар по мячу в момент появления последнего над сеткой.

**Прострел.** Термин обозначает удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

**Полупрострел** — удар с ускоренной передачи вдоль сетки на высоте не выше полутора метров. Передача может быть из зоны в зону или через зону.

Скорость полета мяча ниже, чем при скоростной передаче, а траектория — несколько выше.

«Волна» и «эшелон» — однотипные тактические комбинации, условно различающиеся по расположению нападающих игроков относительно сетки. Как правило, в конкретной комбинации участвуют два нападающих. Один из них выходит на удар первым темпом. В тот момент, когда первый игрок после прыжка начинает опускаться, выпрыгивает второй игрок. Как правило, они прыгают не далее чем на метр-полтора друг от друга. Удар может выполнять один из них. Если удар выполняет второй нападающий, то создается впечатление, что первый игрок как бы промахнулся при ударе по мячу.

«Волна» — игровой момент, когда оба нападающих выходят на удар в одну зону и передача выполняется вдоль сетки.

«Эшелон». Эту тактическую комбинацию проводят, когда оба нападающих выходят на удар в одну зону перпендикулярно к сетке друг за другом. Первый нападающий заслоняет второго. Поэтому комбинацию называют еще «заслон». Мяч при этом передают от сетки немного в глубь площадки, если удар выполняет второй игрок.

«Крест». В этой комбинации пути перемещения нападающих на удар перекрещиваются.

**Прямой «крест».** Выполняют его, когда первым на удар выходит нападающий, который находится перед передающим игроком, а второй нападающий пересекает его путь. Вторым нападающий может находиться как перед пасующим, так и сзади него.

**Обратный «крест»** выполняют, когда первым на удар выходит нападающий, который вначале находится сзади передающего, но играет перед ним. Вторым выходит на удар, пересекая путь первого, нападающий, который находился перед пасующим игроком. Тактическую комбинацию прямой и обратный «крест» можно выполнять как перед передающим игроком, так и сзади него.

**Малый «крест».** Здесь в нападении участвуют игроки смежных зон.

**Большой «крест».** В этой тактической комбинации в нападении участвуют игроки, находящиеся через зону (зоны 4 и 2).

**Двойной «крест».** Выполняют эту тактическую комбинацию, когда все три игрока передней линии участвуют в нападении и движение на удар последнего из них пересекает путь первого и второго нападающего.

«**Морита**». Удар, который впервые показал японский игрок Морита на розыгрыше Кубка мира 1969 г. в ГДР.

**Вторым прыжком** или «морита» выполняют удар перед пасующим игроком или сзади него. Нападающий разбегается, выполняет приседание (скачок) перед взлетом для прыжка, начинает разгибать ноги, имитируя прыжок (взлет) для удара с низкой передачи, но в последний момент задерживает движение. Мяч для удара передают примерно на высоту метра. Затем нападающий вновь поднимается вверх (прыгает) и наносит удар по мячу.

**Возврат.** Здесь нападающий удар выполняют как перед пасующим игроком, так и сзади него. Нападающий находится перед передающим игроком, а

выходит на удар сзади него, затем тут же возвращается в положение перед пасующим и наносит удар. И наоборот, когда нападающий находится сзади пасующего, то выходит на удар перед ним, затем возвращается в прежнее положение и выполняет удар.

**Двойной возврат.** В этом случае нападающий игрок возвращается дважды. Находясь перед пасующим, он выходит на удар сзади него, затем возвращается в положение перед ним и тут же уходит наносить удар сзади него. И наоборот, когда нападающий находится сзади пасующего, выходит на удар перед ним, затем возвращается в прежнее положение и тут же уходит на удар перед передающим игроком.

**Финт.** Этот тактический прием выполняют, когда нападающий находится перед пасующим игроком и выходит на удар перед ним, затем тут же делает финт за передающего игрока и наносит удар сзади него. И наоборот, когда нападающий находится сзади пасующего и выходит на удар сзади него, но тут же делает финт и выходит на удар перед пасующим игроком.

**«Дужка».** В данном случае нападающий удар обычно выполняют в центре сетки, когда игрок выходит на удар примерно в полтора метрах от пасующего. Траектория полета мяча на удар образует маленькую дугу между пасующим и нападающим игроками, иными словами, удар выполняют с низкой передачи, только в стороне от передающего игрока. Иногда такую комбинацию называют «От меня!» (эту команду дает пасующий игрок) или «На меня!» (тогда нападающий прыгает около пасующего).

Для обозначения всех этих тактических приемов при взаимодействии игроков в различные моменты игры при каждой расстановке существует своя жестикуляция.

### 4.3.2 Функции игроков

Для организации действий команды необходимо распределение функций между игроками.

Формирование каждого игрока проходит по двум направлениям: совершенствование в универсальных навыках игры и совершенствование в навыках, специфических для выполнения определенных функций. Эти навыки взаимосвязаны.

В современной команде функции распределяются следующим образом: нападающие (первого и второго темпа), связующие игроки и либеро.

Нападающий первого темпа — это, как правило, игрок, обладающий стабильными и результативными ударами. Обычно он играет в нападении с низких передач.

На нападающего первого темпа может возлагаться функция центрального блокирующего. При одиночном блокировании он действует, как и все игроки, по заданию, против конкретного нападающего противника.

Функции нападающего первого темпа могут расширяться, и в первую очередь благодаря разнообразию нападающих ударов с разных передач во всех зонах, а также значительному повышению уровня его подготовленности.

Нападающий второго темпа должен быть универсально подготовленным игроком — всесторонне физически развитым, подвижным, быстро ориентирующимся, с острым тактическим мышлением. Он должен владеть разнообразными нападающими ударами во всех зонах в сложных тактических комбинациях. При блокировании нападающим второго темпа отводятся функции крайнего или центрального блокирующего. Функции их расширяются с совершенствованием нападающих и защитных действий.

Связующий игрок должен обладать качествами организатора командных действий, и главным образом в нападении, быть всесторонне технически подготовленным, особенно хорошо владеть второй передачей в различных ситуациях. Рассудительный, спокойный, наблюдательный, быстро ориентирующийся в игровой обстановке, обладающий отличным периферическим зрением, связующий игрок призван направлять комбинационную игру.

Основные его обязанности в нападении: точно по адресу направлять передачу для удара в простых и сложных тактических комбинациях, учитывая особенности каждого нападающего; разыгрывать комбинации с учетом расположения блокирующих противника; умело выходить с задней линии (из разных зон) для передачи на удар не только при приеме подач, но и по ходу игры; в контратаках проявлять инициативу в нападении.

В защитных действиях на связующих игроков возлагают следующие обязанности: при блокировании владеть одиночным и групповым блоком, быть подвижными и быстрыми при страховке и на приеме нападающих ударов; на задней линии, если необходимо, брать под свой контроль большой район действий и четко играть в защите, поддерживая боевой дух команды.

Либеро – игрок защитного плана. В его обязанности входит прием подач и четкая доводка мяча до пасующего, а также прием нападающих ударов, в том числе и обманных. Обычно это один из самых опытных игроков команды, владеющий полным набором защитных приемов. Часто такие игроки, безукоризненно выполняя прием подачи, обеспечивая тем самым дальнейшее развитие атаки и реализацию тактического плана, становятся как бы фундаментом команды.

### **4.3.3 Комплектование команды**

Комплектование команды предполагает подбор игроков с учетом сильных сторон индивидуальной игры каждого и рациональное распределение их по линиям и зонам начальной расстановки в соответствии с выполняемыми функциями (зоны 4-1; 3-6; 2-5).

При комплектовании определяется состав не только стартовой шестерки, но и всей команды, в которую должны входить игроки, способные дублировать функции игроков стартовой шестерки.

Может быть несколько вариантов комплектования стартовой шестерки команды. В последнее время в практике распространены два варианта:

- четыре нападающих и два связующих (4-2);
- пять нападающих и один связующий (5-1).

Вариант комплектования 4-2 предполагает расположение игроков одинаковых функций (два связующих, два вспомогательных нападающих и два основных нападающих) в противоположных зонах. Причем связующие игроки при начальной расстановке могут располагаться рядом как с основными, так и со вспомогательными нападающими (в зонах 3-6, 2-5, 4-1).

При варианте 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки команды. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

#### **4.3.4 Тактика нападения**

Специфика игры позволяет условно разделить нападение и защиту, хотя они тесно связаны между собой. Каждый прием защиты является контратакующим действием (например, блокирование) или подготовкой атаки и контратаки (прием подач, нападающих ударов).

Главная цель нападающих действий в том, чтобы мяч коснулся площадки соперника или чтобы игрок команды противника допустил техническую ошибку. 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 без мяча**

Сюда относится выбор места для приема подач (первая передача, подготовка атаки), вторых передач (развитие атаки) и нападающего удара (завершение атаки). Эти действия носят постоянный характер в течение всей игры.

Выбор места для вторых передач осуществляется следующим образом:

1. Перемещение передающего игрока передней линии в зону нападения для выбора лучшей позиции.

2. Нацеленный выход 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 передачи данного передающего игрока.

При выборе позиции для вторых передач игрок должен помнить следующее:

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

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

3. Игрок, выполняющий вторую передачу на 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 положениями: начальное положение, занятие исходной позиции, предварительное смещение или перемещение и выход на удар.

При выборе начальной позиции каждый игрок занимает наиболее удобное для себя место, например, в зоне 4 — за трехметровой линией или перед ней у боковой линии в поле, в зависимости от задуманной тактической комбинации. Для того чтобы в дальнейшем удобнее было действовать, игрок обычно предварительно перемещается несколько назад и влево. Выход на удар идет в трех направлениях: прямо к середине сетки в зону 3, между зонами 3 и 4 или на край сетки, примерно в полуметре — метре от ограничителя (антенны). Не исключено перемещение для удара и в зону 2.

В зоне 2 игрок занимает положение несколько дальше от боковой линии и смещается немного назад. Направление выхода на удар также в зону 3, между зонами 3 и 2 и на край сетки. Возможно перемещение для удара и в зону 4.

В зоне 3 нападающий игрок может быть:

- за трехметровой линией нападения на одинаковом расстоянии от боковых линий;
- за трехметровой линией несколько правее середины;
- за трехметровой линией несколько левее середины;
- в районе зоны 3 в 1-2 м от сетки.

Встречаются и такие положения, когда игрок зоны 3 заведомо должен выходить на удар в зону 4 или в зону 2. Тогда он располагается у трехметровой линии далеко влево от середины площадки, примерно в 1,5 м от боковой линии или соответственно вправо.

При нападении в зоне 3 игроки выходят на удар под незначительным углом к сетке. Если же игрок будет выполнять удар сзади передающего с выходом в зону 2 или 4, то предварительное перемещение для более удобного выхода на удар он осуществит по «петле» — назад-в сторону-вперед-вправо или влево.

Если игрок занял исходную позицию в «полуоттяжке», в 1-2 м от сетки, то в момент подачи он предварительно перемещается немного назад.

При выходе на удар игроки должны соблюдать ряд положений:

- создавать реальную угрозу нападения противнику;
- отвлекать блокирующих игроков соперника перемещениями в другие зоны;
- быть готовыми в любой момент нанести удар;
- не нарушить ансамбля, подчиняясь определенному темпу и ритму разыгрываемой тактической комбинации.

#### **Действия с мячом**

Сюда относятся выбор способа-приема нападения и своевременное и эффективное его применение.

Игрок может угрожать противнику и оказывать на него психологическое воздействие сменой способа подачи, нарушать стройную систему защиты разнообразными ударами на точность, сильными, тихими, обманными и т.п., а также вводить его в заблуждение сменой скорости и направления вторых передач на удар.

Тактически разумное выполнение подач может затруднить сопернику их прием, нарушить организацию его нападающих действий. Иногда подача сразу приносит команде очко. Это достигается точностью, силой и разнообразием таких подач, как подача в прыжке, верхняя прямая и верхняя боковая подачи. Они могут быть силовыми, нацеленными и планируемыми.

**Тактика подач** строится с учетом особенностей игры команды противника.

Разберем несколько конкретных примеров.

**Пример 1.** Допустим, в команде противника игрок задней линии выходит к сетке для второй передачи. Целесообразно направлять подачу в зону выходящего игрока или в зону игрока передней линии, из-за которого выбегает выходящий игрок.

**Пример 2.** При приеме силовых подач игроки располагаются несколько дальше, чем при обычной расстановке. В этих случаях разумно чередовать силовые подачи на заднюю линию с нацеленными подачами в зону нападения.

**Пример 3.** Противник играет в нападении с первых передач и откидок. Необходимо затруднить ему выполнение первой передачи — подавать сильные или точные подачи к лицевой линии.

**Пример 4.** В команде противника есть игрок, хуже других владеющий приемом подачи. Надо постоянно направлять подачи в его зону.

**Пример 5.** Если команда пользуется в основном приемом подач снизу, то чаще надо применять нацеленную подачу с отлогой траекторией полета мяча, на уровне груди игроков задней линии противника; если же принимает сверху, то целесообразнее планирующая подача или подача на силу.

В играх на летних площадках надо учитывать метеоусловия, чтобы по возможности затруднить сопернику прием подачи.

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.

Грамотное выполнение передач возможно только при правильной оценке игровой обстановки. А это зависит от уровня тактического мышления игрока: его сообразительности, находчивости и знания возможностей нападающих в данный момент игры, умения принимать решения. Главное требование к передающему игроку - не только уметь выполнить передачу просто в зону, но и стремиться каждый раз разыграть мяч в комбинации.

Для принятия правильного тактического решения игрок должен учитывать ряд факторов:

1. Умение владеть всеми разновидностями передач с учетом высоты (высокие, средние, низкие) траектории полета мяча, скорости (полупрострельные, прострельные), расстояния (длинное - через зону, короткое — из зоны в зону или укороченное — в одной зоне), характера нападающего удара (обычный, с низкой передачи, на взлете или вдогонку), а также передачами с отвлекающими действиями.

2. Результативность нападающих игроков в данной встрече.

3. Расположение блокирующих противника, в частности слабейших.

4. Кто из нападающих находится в наиболее удобной для удара позиции и какая передача для него самая удобная.

5. Расстояние между передающим игроком и нападающим.

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

7. Не забывать закон: в трудных и невыгодных условиях передающий игрок должен отдавать мяч ближнему нападающему, которому более удобно выполнить удар. При передачах из глубины площадки (4 м и более) не стремиться максимально точно дать мяч на удар, а просто адресовать в зону.

8. Не играть на одного нападающего.

9. Учитывать конкретную игру нападающих.

10. Не бояться разумного риска.

11. Учитывать темп движения нападающих в данной тактической комбинации.

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

Все это важно и 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. Передачи направляют в любую зону: 4, 2 и 3.

**Откидка** — это передача в прыжке, но она неотделима от нападающего удара с первой передачи. Цель откидки — выведение нападающих на удар без блока, против одного блока или неорганизованного блока, а также создание условий для внезапного нападения. Откидкой достигают результата в том случае, если имитация удара выполнена убедительно и передача сделана только в последний момент.

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 посылать мяч в противоположную, или дать противнику понять, что передача будет направлена ближайшему партнеру, а самому внезапно выполнить длинную передачу на край сетки и т.п.

**При выполнении нападающих ударов** индивидуальная тактика важна в те моменты, когда нападающий остается в единоборстве с блокирующими или когда ему приходится выбирать средства и способы для завершения действий.



Главным в выборе решения и его выполнении являются техническое мастерство игрока, его умение мгновенно оценивать все действия игроков своей команды и команды соперника, периферическое зрение. Важно также умение игрока обходить блок противника, когда блокирующие закрывают определенную зону площадки или направление предполагаемого удара, а нападающий выполняет удар в другую зону.

В таких случаях обычно пользуются различными ударами с переводом и косыми ударами.

Для того чтобы дезорганизовать оборону противника первой линии (блокирование), второй (страховка) и третьей (защита на задней линии), нападающие используют сочетание сильных ударов с тихими и обманными, с ударами на точность.

Необходимо уметь пользоваться ударами по блоку так, чтобы мяч резко отлетал за пределы площадки, применять удары выше рук блокирующих игроков, внезапно изменять направление удара в связи с действиями одного из защитников при выборе места, проводить удары с замахом двумя руками и последующим ударом правой или левой рукой.

Каждый нападающий должен стремиться применять удары с различных передач — высоких, средних, низких, вертикальных, полупрострельных, прострельных и прочих; умело пользоваться таким тактическим приемом, как имитация передачи в прыжке с внезапно последовавшим ударом.

Очень важно принимать правильное решение при встречном ударе, когда мяч случайно переходит со стороны противника. Если соперник не успел организовать блок, надо быстро осуществить удар, так как игроки не будут готовы к защите. Если же блок успели поставить, то выгоднее - откинуть мяч одному из партнеров.

### **Групповые действия в нападении**

Они представляют собой взаимодействия двух или нескольких игроков, решающих часть задачи, поставленной перед командой.

Принятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линий выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями. Их действия определяются не только количеством касаний мяча (тремя, разрешаемыми правилами, или двумя по тактическим соображениям, не считая блокирования), но и зоной, откуда игрок будет выполнять нападающий удар.

Их взаимодействие заключается в следующем:

1. Спортсмен, принимавший мяч (подачу или 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 удар, взаимодействует с нападающим игроком, и наоборот. В этом случае нападающий удар можно выполнить со второй или первой передачи.

4. Нападающие игроки взаимодействуют друг с другом при игре в своей зоне и в зоне партнера.

Все эти групповые взаимодействия игроков реализуются в определенных тактических комбинациях: заранее разученных и согласованных действиях, которые выполняют при приеме подач и в ходе игры.

Для примера возьмем простейшие варианты:

1. Один из игроков левой половины площадки (зоны 4, 5 или 6, если он становится левее игрока зоны 3) направил передачу игроку зоны 3, который стоит около сетки. Игрок зоны 3 посылает мяч для нападающего удара игроку зоны 4 или передает назад через голову игроку зоны 2.

2. Один из игроков правой половины площадки (зоны 2, 1 или 6) направил передачу игроку зоны 3, который передал мяч для удара игроку зоны 2 или назад через голову игроку зоны 4.

3. Один из игроков направил мяч в зону 2 (4), игрок которой стоит около сетки, выполняет передачу для удара игроку зоны 3, 4 (2).

4. Один из игроков команды направляет первую передачу партнеру зоны 2 (4), но ближе к зоне 3. Игрок зоны 2(4) передает мяч для удара назад через голову нападающему зоны 3, который забегает сзади него и выполняет удар.

Тактические комбинации при ведении игры с первой передачи на удар строятся в зависимости от:

- точности передачи сразу на удар;
- умения выполнять удары с первой передачи в зонах 4, 3, 2 и сочетать их с откидкой;
- умения выполнять откидку из любой зоны в любом направлении;
- умения выполнять удары как с разбега, так и с места.

Такие комбинации осуществляют при взаимодействии двух-трех игроков. Главное в них — внезапность атаки. Разберем пример.

Первая передача направлена для удара игроку зоны 4, который и выполняет нападающий удар. Если же противник успел организовать блок, то нападающий зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара в зону 3, 2 или 4, куда может переместиться другой игрок.

Аналогичные комбинации разыгрывают, когда первая передача на удар направлена игроку зоны 2.

1. Первая передача направлена сразу на удар игроку зоны 2, тот откидывает мяч назад через голову для завершающего удара забежавшему сзади игроку зоны 3.

2. Игрок зоны 3 стоит у сетки. Первая передача направлена ему сразу для удара справа от него. Нападающий зоны 3 выполняет удар с места с поворотом либо откидывает мяч вперед игроку зоны 2 или назад игроку зоны 4.

Приведем примерные тактические комбинации, при которых вторую передачу на удар выполняет выходящий игрок задней линии. Причем для передачи могут выходить игроки зон 1, 6 и 5.

Существует два способа выхода игрока задней линии: из-за игрока и из зоны.

При выходе из-за игрока выходящий не должен участвовать в приеме мяча. Такой выход можно назвать нацеленным. Он распространен при приеме подач.

При выходе из зоны игрок располагается в своей зоне и действует в зависимости от обстоятельств и при приеме подачи, и в доигровках. Если мяч летит на него, он направляет первую передачу игроку передней линии или другому выходящему; если нет — перемещается к сетке и выполняет вторую передачу. Вот почему этот способ выхода рекомендуется в основном в доигровках и в зависимости от направления подачи противника: если подача направлена в левую часть площадки, то игрок выходит из зоны 1 или 6, если в правую — из зоны 5 или 6.

Принципиальная схема построения какой-либо тактической комбинации одинакова.

1. Для второй передачи на удар выходит игрок зоны 1(6, 5). Каждый нападающий играет в своей зоне (4, 3, 2). Отличие характера комбинаций заключается в разнообразии передач на удар, в направлении и темпе движения нападающих. Игра может идти с высоких и средних передач, с широкой раскидкой по всей длине сетки (нападают с краев), в зоне 3 при низких передачах или на взлете мяча, с вертикальных или полупрострельных и прострельных передач, с передач мяча назад через голову и т. п.

2. Для второй передачи на удар выходит игрок зоны 1(6, 5). Нападающие играют в своей зоне, в зоне партнера и со скрестным перемещением игроков. Некоторые из этих комбинаций называются «крест», «волна», «эшелон», «зона», «возврат», «прострел» и т. п.

В любых тактических комбинациях для завершения атаки создают условия одному из игроков. Поэтому игроков подразделяют на непосредственно участвующих в розыгрыше мяча и способствующих этому. Например, для передачи выходит игрок зоны 1 или 6. Нападающий зоны 3 быстро перемещается и прыгает на удар по взлетающему мячу, игрок зоны 2 также быстро продвигается в его зону, но несколько позже, пересекая путь игрока зоны 3, и прыгает левее него. Игрок зоны 4 атакует с полупрострельной или прострельной (скоростной) передачи на краю сетки. Такая атака носит название «крест» (подразумевается скрестное передвижение нападающих игроков (рис. 4.23).

Комбинации «волна», «эшелон», или, как их еще называют, комбинации при ударе с заслоном, выполняют соответственно вдоль сетки и в глубину площадки.

Реализуя тактические комбинации и совершенствуя взаимодействия игроков, важно придерживаться определенных принципов: нельзя использовать непосильную по технике выполнения для команды или неразумную тактическую комбинацию; всякая тактическая комбинация должна основываться на конкретной игровой обстановке.

### Командные действия в нападении

Результативность нападения зависит не только от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков и четкого взаимодействия звеньев, но и от единства и слаженности действий всей команды.

Если нападение ведется со второй передачи игрока передней линии, вариант начальной расстановки и дальнейшего развития атаки определяется в зависимости от того, из какой зоны выполняется передача на удар.

Если игра ведется с первой передачи и с откидки, варианты нападения определяются направлением первой передачи на удар. Надо отметить, что этот способ ведения игры применяют редко, только в благоприятных условиях, когда по ходу игры мяч просто перешел со стороны противника или когда в начале его розыгрыша противник применил простую подачу.

При системе игры со второй передачи выходящего игрока задней линии варианты начальной расстановки и дальнейшего развития атаки зависят от зоны, из которой выходит игрок и в которую направляется мяч для передачи.

Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный командам различной подготовленности способ атаки. В завершении ее участвуют только два игрока передней линии, так как третий игрок должен выполнять вторую передачу. Это значительно снижает эффективность атакующих действий команды, поскольку сокращается комбинационность игры и противнику будет гораздо легче организовать групповое блокирование и защиту в поле.

Здесь также возможны варианты комбинаций. Например, игрок, выполняющий вторую передачу, находится в зоне 2. Игроки зон 4 и 3 играют в напа-

Условные обозначения:

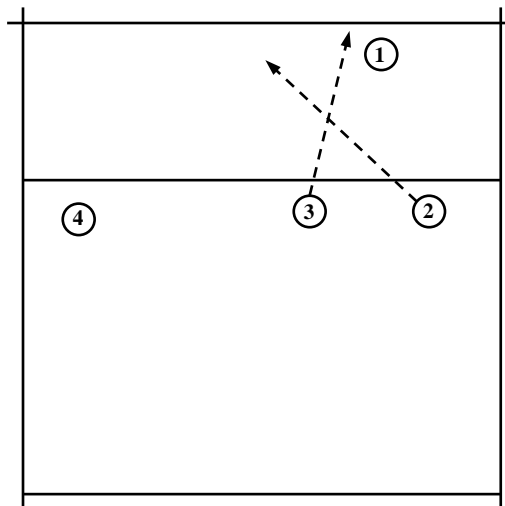
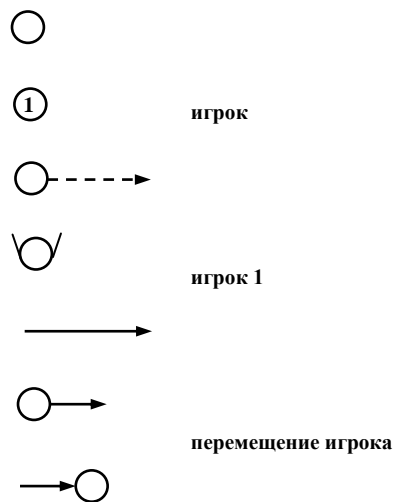


Рисунок 4.23. Тактическая комбинация «крест»

дении. Мяч первым касанием направляют в зону 2. Нападающий зоны 3 резко выходит на удар с низкой передачи в своей зоне. Готовясь передать мяч, игрок видит, что удар будет встречен групповым блокированием. Тогда в последний момент он направляет скоростную передачу (полупрострельную или прострельную) нападающему зоны 4, который и заканчивает комбинацию.

Нападение с первой передачи и с откидки игрока передней линии — самый агрессивный способ, но применяется он гораздо реже остальных, так как не всегда сразу представляется возможность для передачи на удар. Поэтому необходимо поддерживать стремление игроков провести такой удар, едва появились малейшие условия для этого. Передача не должна быть высокой. Если мяч направлен на удар в зону 4 или 2, то он должен пройти в полутора метрах от боковой линии и не очень близко к сетке, ибо в противном случае также трудно выполнить удар или откидку.

Угрозу нападения с первой передачи необходимо создавать поочередно в разных зонах (4, 2 и 3). Нападающие удары выполняют и с обычного разбега, и с укороченного. Наиболее эффективны удары с шага или с места без поворота и с поворотом. Их чередуют с ударами с откидок.

Иногда возможны и две откидки подряд: нападающий имитирует удар по встречному мячу (переходящему) и откидывает его партнеру, а тот делает откидку другому нападающему. Откидку выполняют из всех зон во всех направлениях, на любое расстояние, на разной высоте и с различной скоростью.

Разберем некоторые ситуации, возникающие при этом способе игры.

**Момент доигровки.** Мяч переходит через сетку к игроку зоны 2. Нападающий зоны 3 успел отойти от сетки. Игрок зоны 2 сразу передает ему мяч на удар (резко и невысоко). Тот прыгает, замахивается, но замечает, что противник готов к блоку, в последний момент он откидывает мяч назад через голову нападающему зоны 4, который и завершает комбинацию.

**Прием несложной подачи.** Один из нападающих (или связующих) игроков стоит в метре от сетки в зоне 3 как будто для передачи. Мяч направляют в его зону немного выше сетки (около метра). Игрок имитирует передачу в прыжке и внезапно наносит удар по мячу.

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии — самая результативная, поскольку три игрока у сетки постоянно угрожают противнику. Она позволяет применять наиболее острые, сложные и интересные тактические комбинации.

Наибольшей результативности добиваются в том случае, когда нападающие владеют не только ударами с различных передач и не только в своих зонах, но и со скрестным перемещением. Связующий игрок должен уметь разыгрывать мяч, учитывая действия блокирующих противника.

Остановимся на некоторых примерных тактических комбинациях этой системы.

1. Мяч принят в зоне 5 и направлен в зону 3, куда вышел игрок зоны 6. Нападающие зон 4 и 2 резко выходят к середине сетки, чтобы выполнить удар с

низкой передачи. Противник организует там групповой блок. Пасующий игрок передает мяч в зону 4, откуда нападающий зоны 3 выполняет удар (рис. 4.24).

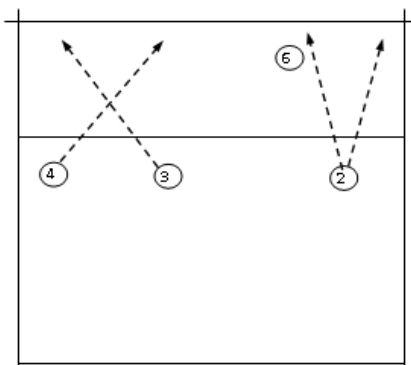


Рисунок 4.24. Тактическая комбинация с выходящим игроком задней линии зоны 6 («крест»)

2. Мяч направлен в зону 2, куда для второй передачи вышел игрок зоны 1. Нападающий зоны 2 резко выходит на удар с низкой передачи в зону 3, игрок которой до последнего момента не обнаруживает своих намерений. В зоне 4 угрожает еще один нападающий. Передающий игрок вначале дает понять противнику, что будет выполнять низкую передачу около себя, затем имитирует, что передача будет длинной, на край сетки в зону 4. Неожиданно он направляет мяч в зону 3, за спину нападающего зоны 2, который выходил на удар с низкой передачи — «эшелон» (рис. 4.25).

3. Атака развивается так же, как и в предыдущем варианте, но в последний момент нападающий зоны 3 перемещается в зону 2, чтобы выполнить удар (комбинация «крест»), а передающий резко направляет мяч на край сетки в зону 4 (рис. 4.26).

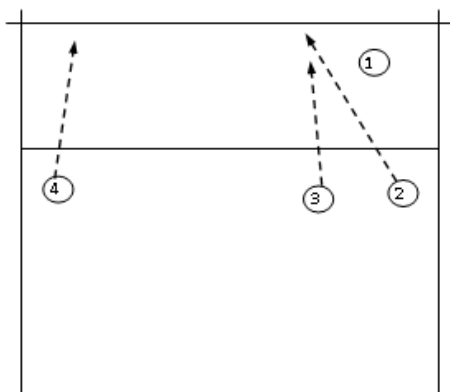


Рисунок 4.25. Тактическая комбинация с выходящим игроком задней линии зоны 1 («эшелон»)

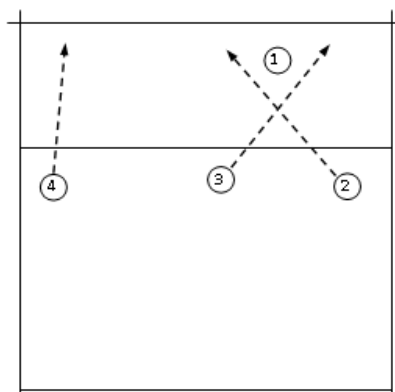


Рисунок 4.26. Тактическая комбинация с выходящим игроком задней линии зоны 1 («крест»)

### 4.3.5 Тактика защиты

Цель защитных действий — нейтрализация нападения противника. Главное — не дать мячу упасть на свою половину площадки и не допустить технической ошибки.

При этом команда решает такие задачи:

- не дать противнику выиграть очко подачей;
- мешать сопернику выполнять нападающий удар;
- не допустить падения мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки;
- постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите расстраивать атаки противника.

Активные защитные действия команды нарушают результативность нападения противника.

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

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

### **Индивидуальные действия в защите**

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

### **Действия без мяча при приеме подачи**

При выборе места для приема подач игрок в первую очередь занимает наиболее удобную позицию, учитывая общую схему построения. Она не должна сковывать действия рядом стоящих игроков. Он должен предугадать направление и возможную траекторию полета мяча, чтобы сориентироваться в дальнейших действиях, связанных с перемещением для приема мяча.

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

### **Действия 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 удар;
- нахождением нападающего противника в зоне и возможным его перемещением;
- траекторией передачи мяча и возможной точкой удара;
- предполагаемым направлением удара;

- уточнением места перед прыжком;
- знанием индивидуальных особенностей игрока, выполняющего нападающий удар.

Учитывая все это, блокирующий при обычных ударах по ходу должен располагаться против мяча (или места нанесения удара); при косых ударах-левее мяча (или места нанесения удара), если удар следует из зоны 4, и правее - если из зоны 2.

### **Действия 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 ни находились.

Защитник, определяющий предполагаемое направление нападающего удара и выбирающий место выхода, постоянно находится в движении. Перемещение игроков, выбор места для приема мяча и выход к нему во многом зависят от исходной позиции и от умения разгадать действия нападающего противника. А для этого важно уметь и правильно оценить игровую ситуацию.

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 (что он может применить);
- умением быстро определять качество передачи на удар.

### **Действия 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 и скоростных тактических комбинациях, когда угрожают три нападающих соперника;
- нападении противника с первой передачи и с откидки;
- встречных неожиданных ударах.

Рассмотрим два способа постановки одиночного блока - зонный и подвижный (ловящий). При зонном блоке игрок закрывает только одно направление удара — зону площадки. При подвижном блоке он каждый раз стремится закрыть действительное направление нападающего удара, определяя его по передачам и действиям нападающего.

Своевременность прыжка во многом определяет качество блока. При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего, чтобы закрыть направление удара. Фактически он делает это в момент замаха, а то и движения руки нападающего на удар, так как блокирующий уже готов к прыжку. При ударах с низких, вертикальных и прострельных передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим. При



ударах с далеких от сетки передач или при боковых ударах прыжок совершают несколько позже, чем обычно.

Прыжок при блокировании не всегда надо выполнять в полную силу. Это зависит от:

- роста блокирующего и прыжка нападающего;
- высоты и удаленности передачи от сетки;
- высоты удара относительно сетки;
- направления ударов нападающего (какие удары он чаще применяет — прямолинейные или переводы);
- роста и высоты прыжка самого блокирующего.

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

Главное при постановке блока - внимательное наблюдение за нападающим. В прыжке игрок должен следить за действиями нападающего соперника, тогда блок будет гораздо результативнее.

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.

Направление выноса рук и положение кистей зависят от удаленности мяча от сетки. При нападающих ударах с близких от сетки передач надо активнее переносить руки через сетку к мячу, делая как бы встречный удар кистями. При ударах с относительно далеких передач (примерно 1-1,5 м) руки следует максимально вытягивать вверх у самой сетки.

Постановка рук (и особенно кистей) блокирующего зависит от направления удара. При ударах по ходу их ставят против мяча; ладони располагают почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов – ударов из зоны 4 вправо (или из зоны 2 влево), руки выносят левее (правее) и левую (правую) ладонь разворачивают навстречу мячу. При блокировании переводов — ударов из зоны 4 влево (или из зоны 2 вправо) — блокирующий выносит руки справа (слева) от мяча, левую (правую) ладонь ставит против мяча, а правую (левую) несколько разворачивает навстречу мячу.

В зависимости от качества приема подачи командой противника блокирующий определяет наиболее вероятную зону, откуда будет произведен нападающий удар. Важно уметь по действиям нападающего игрока предугадать зону завершающего удара.

Таким образом, тактическое мастерство блокирующего заключается в умении предугадать зону и направление нападающего удара и действовать в зависимости от сложившейся обстановки, а также, учитывая 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 прибегает к самостраховке.

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

### **Групповые действия в защите**

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 реализовывать и две тактические задачи. Взаимодействие игроков проявляется в групповом блокировании (двойном или тройном), в различных действиях при приеме нападающих ударов, при страховке.

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

### **Тактика группового блока**

Основа тактики группового блока - двойное блокирование. Тройной блок встречается очень редко. Принципы постановки одиночного блока, зонное и подвижное блокирование полностью применимы и к групповому блокированию.

Блокирующих разделяют на средних (центральных) и крайних. Понятия «основной и вспомогательный блокирующий» условны. Важно, чтобы не было стандартного распределения их функций: если игрок находится в центре, то он обязательно основной блокирующий, а если с края - вспомогательный.

Из тактических соображений сильнейший блокирующий в большинстве случаев играет в центре. Делается это главным образом для того, чтобы он успевал действовать и в зоне 2, и в зоне 4, не говоря уже о зоне 3. Такой игрок является еще и организатором блока.

Появилось много тактических скоростных комбинаций в нападении, в которых целесообразнее оставлять сильнейших блокирующих у края сетки. Иногда это делается персонально против определенного нападающего противника. Причем основная ответственность ложится как раз на крайнего блокирующего.

Сильнейший блокирующий, или условно основной, закрывает наиболее опасные направления предполагаемых ударов, другие блокирующие помогают ему в этом независимо от того, в каких зонах располагаются. Поэтому в центре целесообразно оставлять более подвижного игрока.

Без согласованности действий и твердой дисциплины невозможно осуществление группового блокирования. Это относится и к выбору места, и к согласованному перемещению, и к занятию окончательной позиции, и к моменту прыжка, и к постановке рук и кистей. Вопрос о том, кто к кому подключается при групповом блоке, решают в зависимости от нахождения мяча в момент

удара, направления удара и даже от расположения блокирующих игроков. Если удар направлен больше в сторону правого блокирующего, значит, левый блокирующий подключается к нему, и наоборот. Если же мяч направлен между ними, то оба действуют согласованно.

Постановка рук и кистей при двойном и тройном блоке зависит от зоны действий блокирующих и направления удара:

1. При блокировании ударов по ходу (прямо) руки блокирующих соприкасаются друг с другом с обеих сторон мяча, как бы плотно обхватывают его.

2. При блокировании косых ударов из зоны 4 средний блокирующий, располагаясь левее мяча, выставляет руки под углом к сетке. Крайний блокирующий, находясь против мяча, соответственно располагает руки вплотную к среднему блокирующему. При косых ударах с левой стороны расположение рук блокирующих соответственно меняется.

3. При блокировании ударов из зоны 4 с переводом влево крайний игрок располагается напротив или немного правее мяча и соответственно выставляет руки, развернув правую ладонь навстречу мячу, а левую расположив напротив него; средний блокирующий, находясь немного слева от мяча, выставляет руки плотно к рукам крайнего.

При тройном блокировании крайние игроки как бы тянутся к среднему. Тройной блок применяют против ударов в середине сетки и ближе к краям.

**Блок уступом.** Один из блокирующих (средний или крайний) находится, как обычно, непосредственно около сетки, другой (или другие) располагается несколько дальше от сетки, примерно в метре от нее. Делается это для того, чтобы он не мешал первому, в случае необходимости перемещаться вдоль сетки, предпринимать действия против нападающего первого темпа.

В свою очередь, это дает возможность второму блокирующему лучше выбрать позицию для противодействия нападающему противника второго темпа и вообще нейтрализовать сложные технические комбинации нападения соперника при групповом блокировании. Рассмотрим варианты группового блокирования.

1. Вторую передачу на удар в команде противника будет выполнять игрок зоны 2. Лучший нападающий их команды выполняет удар в зоне 3, причем играет он в этой зоне очень результативно. Блокирующие подтягиваются (особенно игрок зоны 4) к зоне 3. Блокирующий зоны 2 находится на полпути, так как угрожает нападающий противника зоны 4, но основное внимание направлено на нападающего зоны 3.

Игроки будут ставить тройной блок к середине сетки. И только в последний момент, если передача последует на край сетки, туда быстро перейдут блокирующие зон 2 и 3 (в зависимости от скорости и длины передачи).

2. Соперник разыгрывает сложную тактическую комбинацию, атакуя со второй передачи выходящего игрока зоны 1. Возможны прострельные передачи на края сетки, игра с низкой передачи в середине, игра сзади передающего, перекрестное перемещение нападающих и т.п.

Каждый блокирующий располагается против своего атакующего. Только в последний момент, когда разгадан замысел атаки, блокирующие выставляют двойной блок.

### **Групповые действия 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 (смешанной) 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.

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

Не исключена возможность смены зон действий защитников, то есть специализация в защитных действиях в определенной зоне. Обязанности между защитниками могут быть распределены по-разному: один из них отвечает за середину площадки, другой — за боковую линию; один больше за прием ударов впереди, другой - у лицевой линии и т.п.

По ходу игры игроки 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 берет чужие.

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

Договоренность между защитниками и блокирующими может быть различной. Допустим, блокирующие могут закрывать сильный удар по боковой линии, середину площадки или только сильный косой удар и т.п. В соответствии с этим защитник несколько увеличивает зону своих действий.

Взаимодействие при страховке блокирующих определяется зоной постановки блока и расположения 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.

### Первый вариант

1. В страховке участвует игрок зоны 6. Когда при тройном блоке в середине сетки страхует только один игрок, он занимает положение в средней части площадки, готовясь принять мяч, падающий и справа от него, и слева (рис. 4.27).

2. Игрок зоны 6 страхует при двойном блоке. В этом случае зона его действий становится гораздо меньше, потому что ему может помочь игрок, не участвующий в блоке.

Например, двойной блок в зоне 2. Страхующий игрок располагается соответственно в этой зоне и отвечает за страховку зоны 2 и половины зоны 3. Если обманное действие или удар от блока будет направлен в зону 4, там его должен принять игрок этой зоны (рис. 4.28). Если же двойной блок поставлен в зоне 4, то страхующий игрок отвечает за зоны 4 и 3.

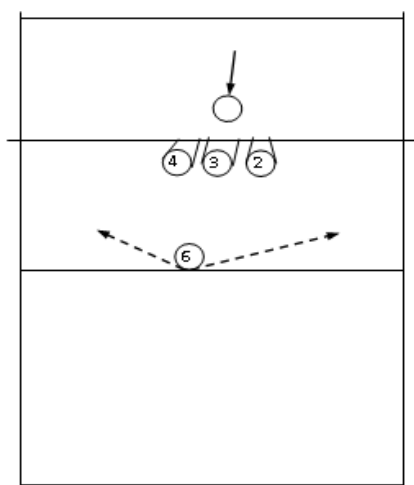


Рисунок 4.27. Положение страхующего игрока зоны 6 при тройном блоке

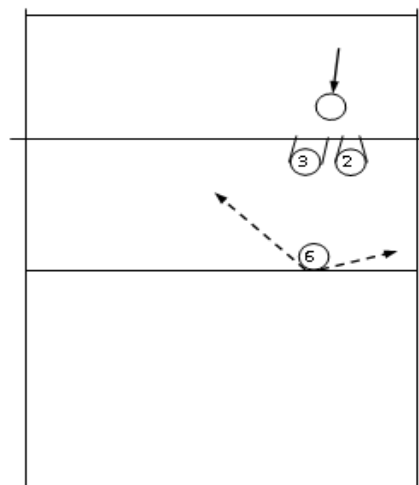


Рисунок 4.28. Положение страхующего игрока зоны 6 при двойном блоке

3. Игрок зоны 6 страхует при одиночном блоке в любой зоне. Район его действий сужается, так как помочь ему готовы два игрока, не участвующих в блоке. Если он страхует блок в зоне 3, то становится у линии нападения за игроком этой зоны (рис. 4.29); если в зоне 2 — то немного правее блокирующего; если в зоне 4-го немного левее его.

### Второй вариант

1. Страхует игрок передней линии, не участвующий в блокировании. Страховка при одиночном блоке почти полностью совпадает с постановкой одиночного блока при страховке игроком зоны 6.

2. Игроки зоны 3 и 2 ставят двойной блок в зоне 2 (рис 4.30). Страхует игрок зоны 4. Он занимает позицию примерно на границе зон 2 и 3, но должен быть готов обеспечить страховку во всех зонах нападения, что очень сложно.

Правда, остается надежда на защитника зоны 5, который несколько выдвигается вперед и частично отвечает за зону 4.

3. Данный пример в принципе сходен с предыдущим. Блок ставят игроки зон 4 и 3 в зоне 4. Страхует игрок зоны 2. Действия те же. В лучшем случае игрок зоны 2 может рассчитывать на помощь со стороны крайнего защитника зоны 1.

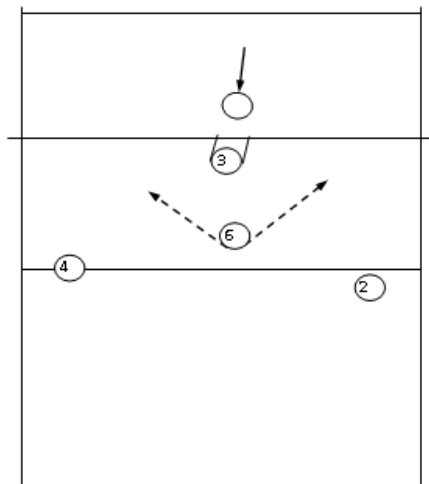


Рисунок 4.29. Положение страхующего игрока зоны 6 при одиночном блоке

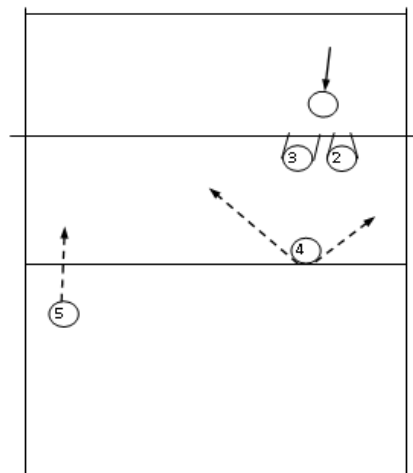


Рисунок 4.30. Положение страхующего игрока зоны 4, свободного от блока

### Третий вариант

1. В страховке участвуют крайние защитники, игроки зон 1 и 5. В этом варианте рассматривается только страховка двойного и тройного блокирования. В данном случае крайние защитники будут основными страхующими, которым могут помочь игроки, свободные от блока.

Рассмотрим основные ситуации, в которых друг другу могут помочь только крайние защитники.

1. В одном случае (рис. 4.31) в постановке блока участвуют игроки зон 3 и 2 в зоне 2. Крайний защитник зоны 1, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Причем он не выбегает заранее в зону нападения, а выжидает, то есть страхует в последний момент. В случае необходимости ему должен помочь игрок зоны 4.

2. Блокируют игроки зон 4 и 3 в зоне 4. Крайний защитник зоны 5, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Действия его такие же, что и страхующего зоны 1 в первом случае. Помочь ему готов игрок зоны 2.

3. В блоке участвуют все три игрока линии нападения (рис. 4.32). Крайние защитники зон 1 и 5 подтягиваются к линии нападения и готовы страховать во всех зонах передней линии.

Способы взаимодействия при страховке рассматриваются гораздо шире при выполнении различных технических приемов, например при приеме подачи, нападающих ударов или страховке своих нападающих.

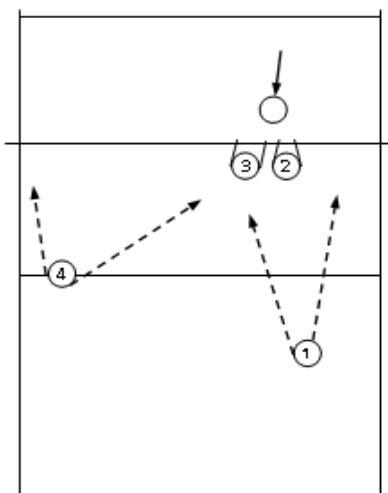


Рисунок 4.31. Положение при страховке крайнего защитника зоны 1

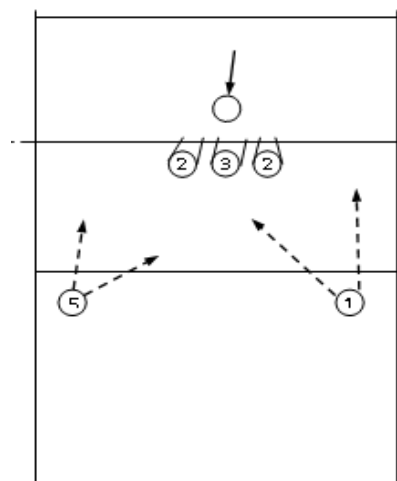


Рисунок 4.32. Положение при страховке тройного блока защитниками зоны 1 и 5

### **Страховка игроков, принимающих подачу**

Здесь возможны два варианта взаимодействия:

1. Игрок слабее других и не так уверенно владеет приемом подач, как остальные. Надо страховать его, прикрывая на приеме.

В таком случае партнеры должны до предела сузить зону его действий. Это особенно важно, когда игрок находится на передней линии и ему предстоит играть в нападении.

2. При страховке на приеме подач каждый игрок должен быть готов принять неожиданно направленный мяч, передать неудачно принятый, неожиданно отскочивший в сторону или опускающийся рядом с ним.

При страховке игроков, принимающих нападающий удар, ближайшие игроки должны быть готовы к приему мяча. Например, если мяч, принятый защитником зоны 5, уходит за пределы площадки около зоны 1, игрок этой зоны должен быстро переместиться и направить мяч в поле. Одновременно с игроком зоны 1 перемещаются в том же направлении игроки зон 6 и 2, чтобы подстраховать своего партнера и третьим ударом перебить мяч на сторону противника.

### **Страховка нападающих**

Рассмотрим принципиальные положения, в которых определяются ближайшие страхующие и действия остальных игроков. Конкретные действия зависят от расположения игрока зоны 6.

#### **Первый вариант**

Игрок зоны 6 играет впереди (рис. 4.33). Нападающий удар выполняет игрок зоны 4 с любой передачи. К нему подтягиваются в первую очередь ближайшие игроки зон 3, 6, 5. Игроки зон 2 и 1 также готовы страховать отскочивший мяч.

В любой ситуации на задней линии должен оставаться один игрок. В данном случае остается игрок зоны 1, он перемещается несколько левее.

Если нападает игрок зоны 2, то ближайшие страхующие игроки зон 3, 6 и 1. Готовится и игрок зоны 4. На задней линии остается защитник зоны 5, который перемещается несколько вправо.

Если же в нападении участвует игрок зоны 3, то страховать его в первую очередь будут игроки зон 2, 4 и 6. Когда вторую передачу на удар выполняют из зоны 2, то игрок зоны 5 остается на задней линии, а защитник зоны 1 немного выдвигается вперед. Если вторую передачу выполняют из зоны 4, то наоборот.

### Второй вариант

Игрок зоны 6 играет сзади в защите (рис. 4.34). С любой передачи нападает игрок зоны 4. Для страховки к нему подтягиваются ближайшие игроки зон 3 и 5. Кроме того, продвигаются вперед и готовы к страховке игроки зон 2 и 1. Защитник зоны 6 остается на задней линии, готовый принимать отскочившие туда мячи.

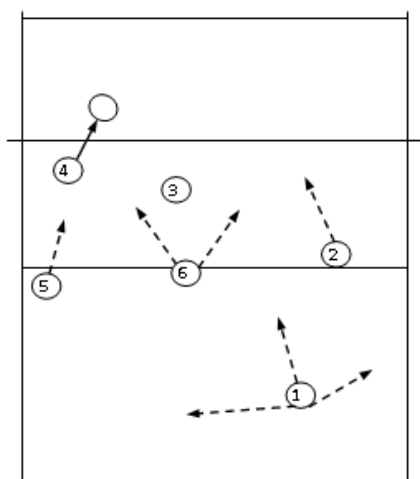


Рисунок 4.33. Положение игроков при страховке своих нападающих, когда игрок зоны 6 выходит вперед

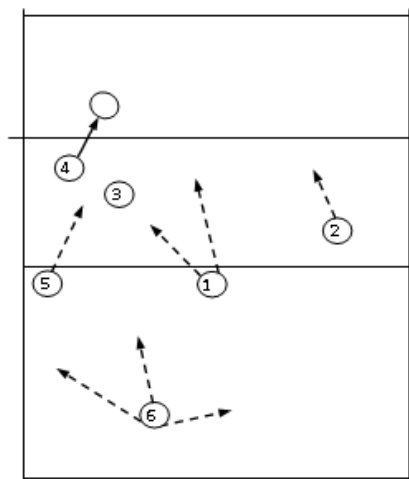


Рисунок 4.34. Положение игроков при страховке своих нападающих, когда игрок зоны 6 находится на задней линии

Если нападает игрок зоны 2, то ближайшие страхующие - игроки зон 3 и 1, а также игроки зон 4 и 5; защитник зоны 6 остается для страховки на задней линии.

При ударе нападающего зоны 3 страховать его будут игроки зон 2 и 4, а также защитники зон 1 и 5, которые продвигаются к линии нападения. Защитник зоны 6 остается на задней линии.

Основные положения первого и второго вариантов взаимодействий в равной степени относятся и к страховке в разных зонах, если тактические комбинации разыгрываются со второй передачи выходящего игрока задней линии, который после передачи также окажется в роли страхующего. Например, для второй передачи к сетке вышел игрок зоны 1 (рис. 4.35). Удар выполняет нападающий зоны 3. Его страхуют вышедший игрок зоны 1, игроки зон 2 и 4, а также игрок зоны 6, если он играл впереди, или игрок зоны 5, если защитник зоны 6 играл сзади.



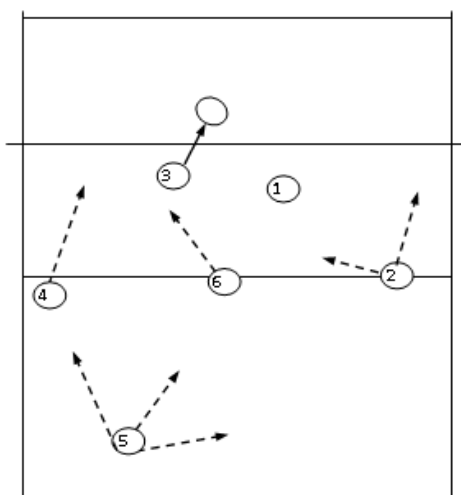


Рисунок 4.35. Положение игроков при страховке своих нападающих, когда для передачи на удар выходит игрок задней линии (зоны 1)

При атаке и контратаке, когда приходится страховать нападающих игроков, необходимо помнить следующее.

1. Все страхующие располагаются таким образом: ближайšie к нападающему (один-два игрока), затем второй эшелон (два-три игрока) и игрок на задней линии для доигровки отскочившего мяча.

2. Все игроки без исключения должны готовиться к страховке нападающего.

3. Ближайшему игроку (игрокам) необходимо низко присесть и заранее вытянуть руки для приема снизу.

#### **Командные действия в защите при приеме подач**

Разберем расположение и взаимодействие всех игроков команды при приеме подачи, а также при атаке и контратаке соперника.

В зависимости от тактики подач противника и распределения зон приема условно выделяют **расстановку в линию** и **уступами**.

При расстановке в линию игроки стоят почти на одной линии, не нарушая правил расстановки.

При расстановке уступами, или в две линии, игроки стоят на различном расстоянии друг от друга, не загромождавая один другого.

В большинстве случаев команды предпочитают расстановку уступами. Такое расположение игроков помогает лучше принимать разнообразные по способу выполнения и направлению подачи.

#### **Расположение игроков при приеме подач, когда команда готовится напасть со второй передачи игрока передней линии**

Игрок зоны 3 в приеме мяча не участвует (рис. 4.36). Все стоят лицом в сторону подающего игрока противника. Игрок зоны 4 находится за линией нападения, примерно в метре от боковой линии, и отвечает за прием подач в своей зоне, особенно вдоль боковой линии.

Игрок зоны 6 располагается в середине площадки, отвечает за этот район действий и зону нападения непосредственно перед собой. Игрок зоны 2 находится около линии нападения, примерно в полутора метрах от боковой линии. Игроки зон 5 и 1 стоят соответственно между игроками зон 4 и 6, а также 2 и 6. Они отвечают за прием подач, проходящий между этими игроками, в своих зонах действий и на всей задней линии.

Другой вариант. Игрок зоны 2 располагается около сетки в своей зоне и в приеме мяча не участвует (рис. 4.37). Нападающий зоны 3 отходит за линию нападения, примерно на середину площадки, или в зону нападения. Расположение и обязанности игроков зон 4 и 5 такие же, как в первом варианте. Поскольку игрок зоны 2 ушел к сетке для передачи, место его фактически занимает игрок зоны 1, а игрок зоны 6 соответственно смещается вправо и перекрывает путь игроку зоны 1. Таким образом, игроки равномерно распределяются по всей площадке.

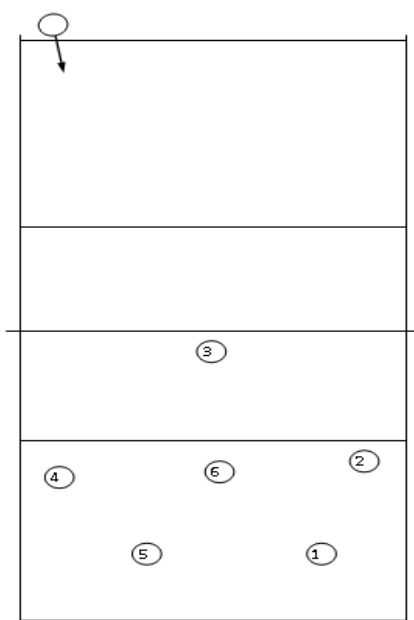


Рисунок 4.36. Расположение игроков при приеме подач противника, когда вторую передачу должен выполнять игрок зоны 3

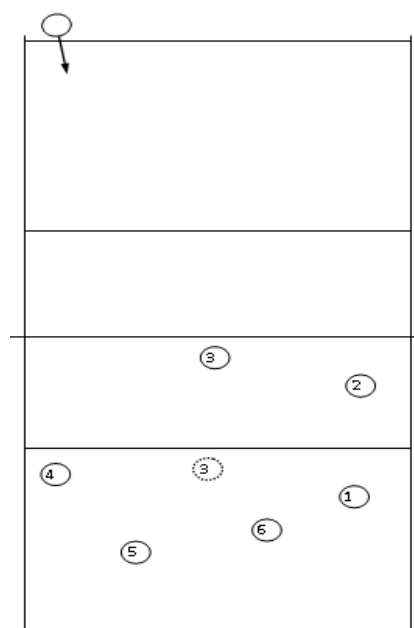


Рисунок 4.37. Расположение игроков при приеме подач противника, когда вторую передачу должен выполнять игрок зоны 2

Здесь возможны разновидности расстановки игроков. Например, нападающий зоны 3 стоит правее середины площадки, чтобы играть в нападении как впереди, так и сзади передающего зоны (рис. 4.38).

Поэтому, не нарушая правил расстановки, игроки зон 3 и 2 располагаются примерно на границе этих зон. Соответственно определяют зоны своих действий и остальные игроки. Нападающий зоны 3 может совсем уйти вправо, в зону 2, в то время как передающий зоны 2 после подачи противника будет перемещаться для второй передачи к зоне 3. В этом случае приема подачи целесообразна расстановка, приведенная на рис. 4.39.

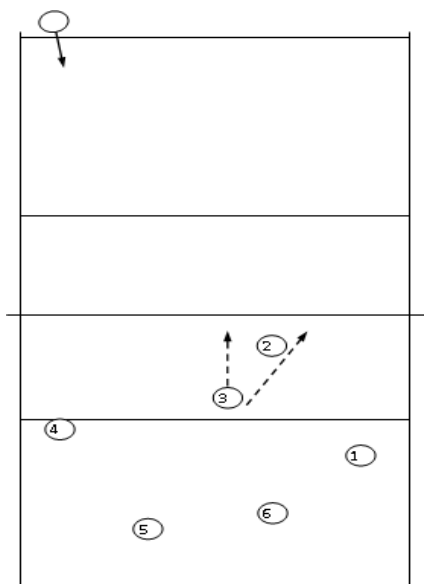


Рисунок 4.38. Расположение игроков при приеме подач, когда игрок зоны 3 будет нападать перед игроком зоны 2 или сзади него

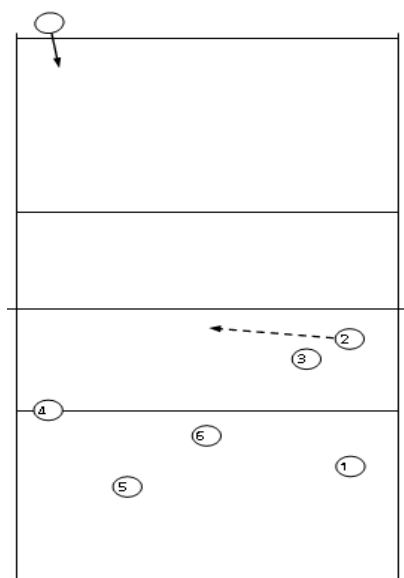


Рисунок 4.39. Расположение игроков при приеме подач, когда игрок зоны 3 будет нападать из зоны 2

Расположение игроков, когда передающий зоны 4 в приеме подач не участвует, является зеркальным повторением предыдущих вариантов.

**Расположение игроков при приеме подач, когда команда готовится нападать с первой передачи или откидки игрока передней линии**

Команда не стремится направить мяч на удар в заранее определенную зону.

Все нападающие становятся за линией нападения. Игроки зон 5 и 1 занимают соответствующие места в своих зонах между ними, а игрок зоны 6 все время находится сзади, чтобы избежать скученности при приеме и страховать мячи, идущие на заднюю линию (рис. 4.40).

Команда стремится направить первую передачу на удар сразу в зону 2 (рис. 4.41). Нападающий зоны

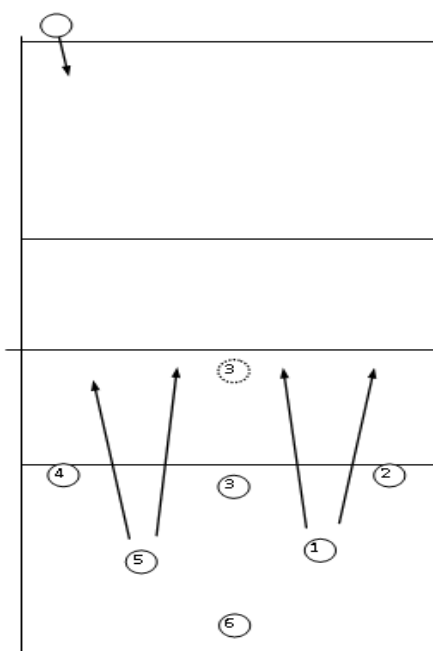


Рисунок 4.40. Расположение игроков при приеме подачи противника, когда возможно нападение с первой передачи из любой зоны нападения

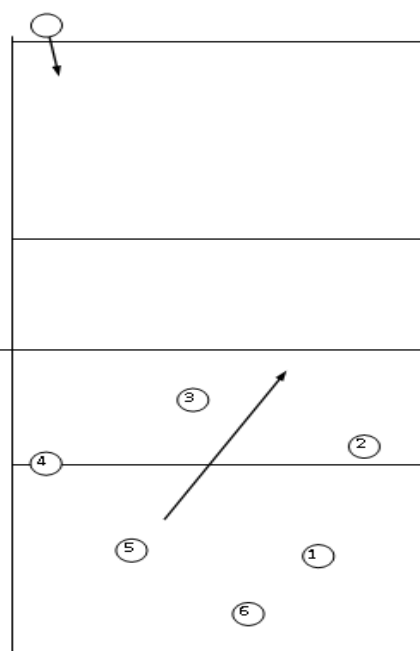


Рисунок 4.41. Расположение игроков при приеме подачи, когда возможно нападение с первой передачи из зоны 2

3 располагается примерно на одинаковом расстоянии от боковых линий у линии нападения. Игрок

зоны 6 находится правее его. Защитник зоны 1 становится несколько впереди, так как нападающий зоны 2 занимает позицию почти в зоне нападения у боковой линии.

Игроки стремятся направить мяч сразу на удар в зону 4 (рис. 4.42). Игрок зоны 5 находится несколько впереди, так как нападающий зоны 4 стоит в зоне нападения у боковой линии.

**Расположение игроков при приеме подач, когда команда готовится нападать со второй передачи выходящего игрока задней линии**

При выходе передающего задней линии из-за игрока возможны следующие варианты расположения.

Для передачи выходит игрок зоны 1 (рис. 4.43). Нападающий зоны 4 обычно располагается в своей зоне за линией нападения. Игрок зоны 3 находится также за линией нападения или ближе к сетке. Нападающий зоны 2 стоит в полутора метрах от боковой линии за линией нападения. Игроки зон 5 и 6 занимают позиции соответственно между игроками зон 4 и 3, а также 3 и 2. Выходящий зоны 1 из-за игрока зоны 2, не нарушая правил расстановки, становится сзади и немного правее последнего. Иногда, чтобы лучше определить момент перемещения к сетке и не нарушать расстановки, выходящий игрок касается рукой стоящего перед ним игрока. При выходе игрока из зоны 1 нападающие зон 3 и 4 иногда заранее готовятся к смене мест, чтобы играть в зоне партнера.

Для второй передачи выходит игрок зоны 6 справа от нападающего зоны 3. Не исключена возможность выхода слева от него. Принципиальная схема расположения принимающих игроков та же, что и в первом варианте. Особенно внимательно должны согласовывать свои действия игроки зон 3, 5, 1 и 6. Такой выход несколько усложняет прием мяча игрокам, находящимся в этих зонах, особенно если не четко действует игрок зоны 6 и путь его пересекает траекторию полета мяча при подаче. Поэтому выгоднее использовать такое тактическое расположение при выходе игрока зоны 6, когда нападающий зоны 3 стоит около сетки, позволяет выходящему сократить путь и не мешает при приеме подачи (рис. 4.44).

При выходе игрока зоны 5 для второй передачи (рис. 4.45) команда располагается так же, как при выходе игрока зоны 1. Разница лишь в том, что игрок зоны 5 выходит слева от нападающего зоны 4. Возможен и выход справа (рис. 4.46).

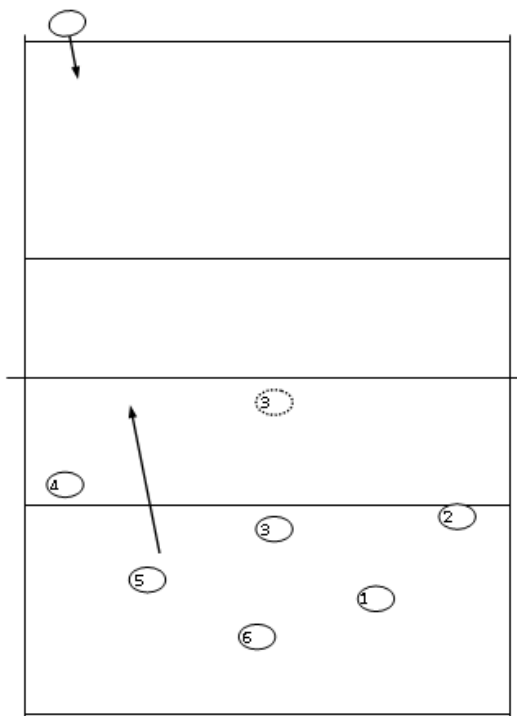


Рис. 4.42. Расположение игроков при приеме подачи противника, когда возможно нападение

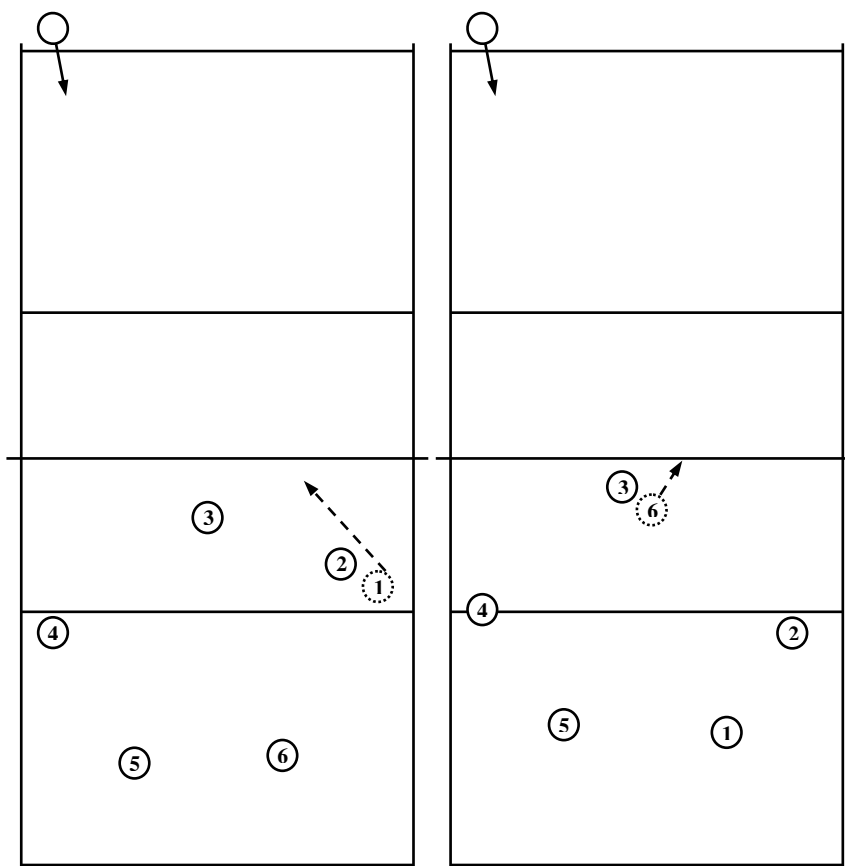


Рисунок 4.43. Расположение игроков при приеме подачи, когда команда готовится нападать со второй передачи выходящего игрока задней линии зоны 1

Рисунок 4.44. Расположение игроков при приеме подачи, когда команда готовится нападать со второй передачи выходящего игрока задней линии зоны 6

### **Расположение команды при приеме подач, когда игрок задней линии выходит из зоны**

Игроки размещаются аналогично схеме расположения при приеме подач, когда команда готовится нападать с первой передачи и откидки.

Для второй передачи выходит игрок зоны 1. Все игроки располагаются в своих зонах. Игрок зоны 6 становится правее, ближе к зоне 1.

Для второй передачи выходит игрок зоны 6. Все игроки располагаются почти так же, как в первом случае, только игрок зоны 1 немного отходит назад, а игрок зоны 5 - чуть вперед.

При выходе для второй передачи игрока зоны 5 защитник зоны 6 располагается несколько левее.

Основное правило для всех вариантов расположения — выходящий игрок перемещается к сетке, если подача не направлена в его зону.

Не исключены и другие варианты расположения игроков при приеме подач в зависимости от намеченных вариантов тактических комбинаций нападения.

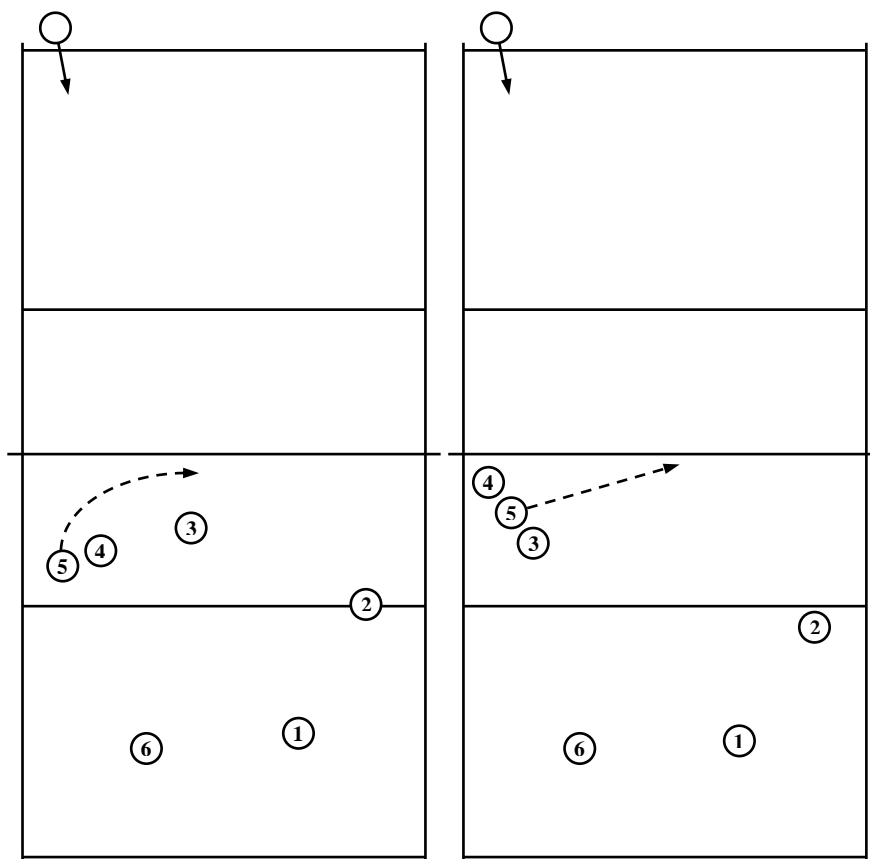


Рисунок 4.45. Расположение игроков при приеме подачи, когда команда готовится нападать со второй передачи выходящего игрока задней линии зоны 5

Рисунок 4.46. Вариант расположения игроков при приеме подачи, когда команда готовится нападать со второй передачи выходящего игрока задней линии зоны 3

### 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 линий.

Система страховки может осуществляться:

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

Название каждой системы определяется расположением игрока, находящегося на страховке. При страховке игроком передней линии игрок зон 4, 2, 3 страхует блокирующих, при страховке игроком задней линии эту функцию вы-

полняет игрок зон 1, 5 или 6. При любой системе игры все игроки команды располагаются, подчиняясь общей схеме построения защиты.

Каждая система игры имеет свои варианты расположения игроков. Они определяются в зависимости от того, из какой зоны противник выполняет удар, сколько игроков участвуют в блоке и какой игрок страхует.

### **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 ближайшей зонах. При такой системе игроки защищающейся команды, блокирующие со страхующими и принимающими нападающие удары, действуют более результативно.

Противник нападает из зоны 4 (рис. 4.47). Двойной блок ставят игроки зон 2 и 3, закрывая удары по ходу.

**Страхует свободный от блоков игрок** зоны 4, который находится у линии нападения на границе зон 3 и 2. Защитник зоны 5 продвигается вперед вдоль боковой линии, примерно до середины площадки, и готов подстраховать зону 4 и середину площадки. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, смещается немного влево. Игрок зоны 1 занимает обычную позицию защитника, готовясь принять удар с переводом мяча.

При нападении противника из зоны 2 вариант расположения в защите аналогичен первому, только в соответствии с зонами нахождения каждого игрока: на блоке игроки зон 3 и 4, на страховке — зоны 2, в защите — зон 1, 6, 5. Все остальные варианты расположения игроков в защите при нападении противника из зоны 3 аналогичны первым двум.

### **Игра в защите при страховке игроком задней линии**

Разберем примерные варианты расположения игроков.

Противник атакует из зоны 4 (рис. 4.48). Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая в основном нападающий удар по ходу. Игрок зоны 4 занимает позицию в защите до удара, отходя к линии нападения и почти к боковой линии. Он готов принять сильные косые и обманные удары а своей зоне. Защитник зоны 5 готов принять мяч по диагонали площадки, проходящий между руками блокирующих или задетый блоком. Игрок зоны 1 готовится принять удары по линии. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения.

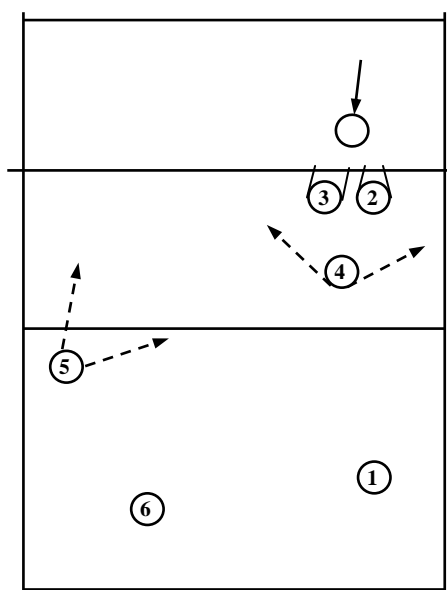


Рисунок 4.47. Система расположения игроков в защите при страховке свободным от блока игроком зоны 4

При нападении противника из зоны 2 в блоке участвуют игроки зон 4 и 3. Расположение остальных игроков аналогично предыдущему варианту (в соответствии с зонами нахождения).

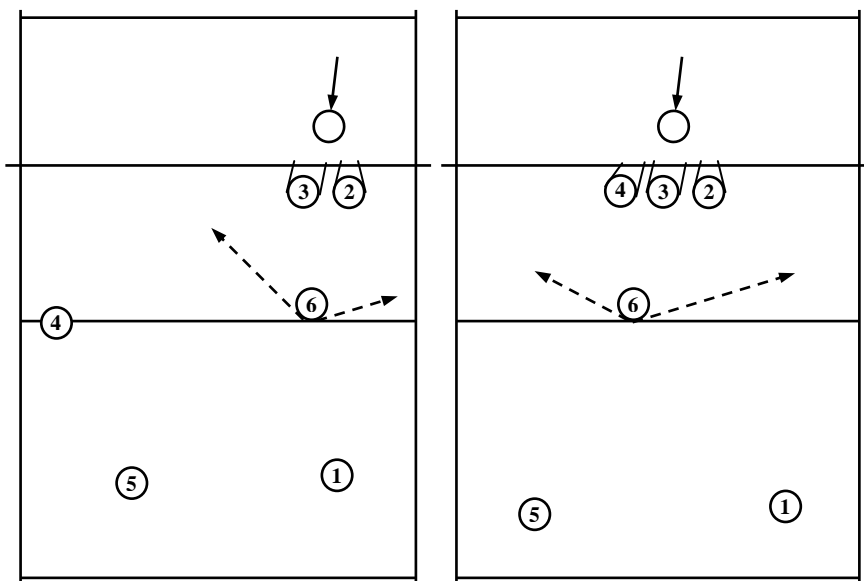


Рисунок 4.48. Вариант расположения игроков в защите при страховке игроком задней линии зоны 6

Рис. 4.49. Вариант расположения игроков в защите при страховке игроком задней линии зоны 6

При нападении противника из зоны 4 с переводом мяча влево или по линии блок ставят игроки зон 3 и 2 с края сетки, пытаясь закрыть направление именно этого удара. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь в зоне 2 у линии нападения. Игрок зоны 4 занимает позицию за линией нападения, стоя в полутора метрах от боковой линии и готовясь принять косые и обманные удары. Игрок зоны 5 выдвигается по диагонали для приема ударов по ходу. Защитник зоны 1 располагается в углу площадки у боковой линии.

При ударе из зоны 2 расположение игроков защищающейся команды аналогично (в соответствии с зонами нахождения).

При атаке противника из зоны 3 ставится тройной блок (рис. 4.49). Игрок зоны 6 страхует по всей линии нападения. Игрок зоны 5, находясь на своем месте, готов принять сильные удары по ходу или удары, задетые блоком. Защитник зоны 1 выдвигается несколько вперед для приема ударов с переводом и подстраховки ударов, направленных на середину площадки.

**Страховку крайними защитниками** используют чаще. Она требует особенно четких действий страхующего игрока, который не должен заранее перемещаться в зону нападения.

Нападающий удар противник выполняет из зоны 4 (рис. 4.50). Двойной блок ставят игроки зон 2 и 3.

Защитник зоны 1 выдвигается несколько вперед к линии нападения (в 6—5 м от сетки). Его задача — принять нападающий удар и, если надо, страховать в зоне за блоком. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, смещается вправо к



границе зон и принимает удары в своей зоне и в зоне 1. Защитник зоны 5 выходит немного вперед по диагонали. Свободный от блока игрок зоны 4 занимает позицию за линией нападения у боковой линии. Его задача — принимать косые удары, а также подстраховывать обманы в своей зоне и в середине площадки (в 4 м от сетки).

Если же противник нападает из зоны 2, то двойной блок ставят игроки зон 4 и 3 и вся схема расположения немного смещается по дуге влево. Она является зеркальным повторением предыдущего варианта.

При постановке тройного блока в зоне 3 защитники зон 5 и 1 перемещаются примерно в 5—4 м от сетки (рис. 4.51). Их задача — принять нападающий удар и страховать блокирующих соответственно в левой и

правой половинах зоны нападения и в середине площадки. Игрок зоны 6 отвечает за прием ударов по всей задней линии.

Кроме того, используют так называемый смешанный вариант страховки.

### Смешанный вариант страховки

При смешанном варианте страховки с крайними защитниками и игроком, свободным от блока, принципиальная схема расположения игроков остается той же. Задача этих, игроков — обеспечить двойную страховку. В подобных случаях допускается, чтобы игрок зоны 2 или 4 занял позицию в зоне нападения, выйдя на страховку несколько вперед. А защитник зоны 5 (1) смещается чуть вперед к зоне блокирующих. Двойная страховка применяется в тех случаях, когда теряется много мячей именно на передней линии из-за недостаточной страховки (рис. 4.52).

При любой системе защиты, при любых ее вариантах игроки могут изменять места расположения, чтобы усилить блокирование, страховку или непосредственно прием ударов. Это де-

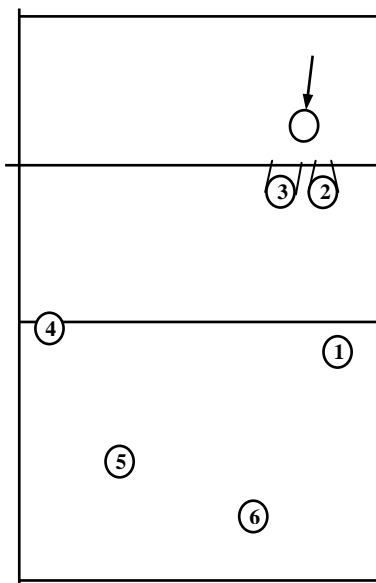


Рисунок 4.50. Расположение игроков в защите при страховке крайними защитниками зоны 1 или 5, когда они не выходят заранее на страховку

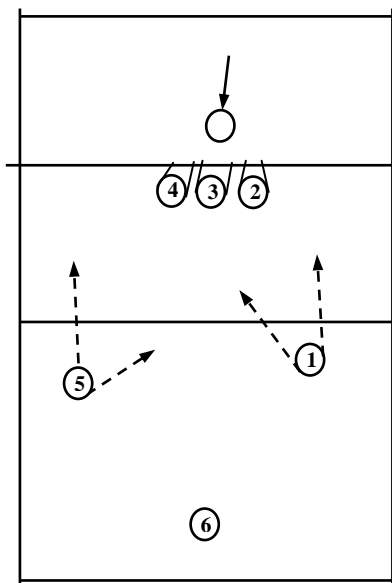


Рисунок 4.51. Расположение игроков в защите, когда выходят на страховку два крайних защитника зон 1 и 5

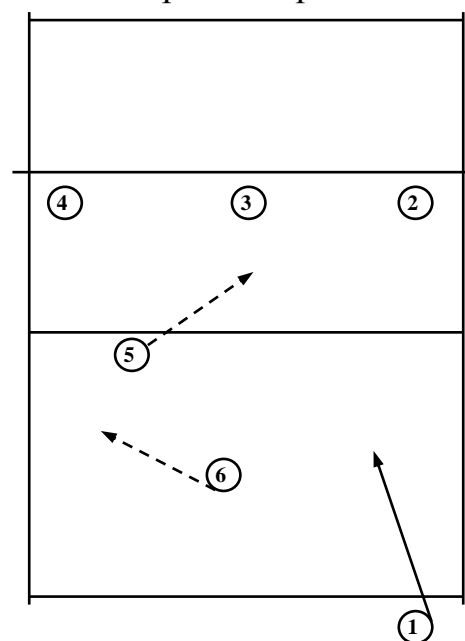


Рисунок 4.52. Смена игроков зон 5 и 6 для страховки и игры в защите при своей подаче

ляется как при розыгрыше подачи, так и в ходе игры. О смене надо договориться заранее, чтобы делать все очень быстро и четко.

На рис. 4.52 видно, как после подачи меняются местами игроки зон 5 и 6: защитник зоны 5 уходит на страховку, а игрок зоны 6 будет играть в защите и его зоне.

## 4.4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 4.4.1 Общие положения

Техническая подготовка — процесс обучения и совершенствования техники движений и действий, являющихся средствами ведения спортивной борьбы (технических приемов). Общей задачей является овладение техникой волейбола, в процессе которого игрок познает биомеханические закономерности движений и действий, осваивает на практике соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно большей степени совершенства. Высокие спортивные результаты могут быть показаны только на основе всесторонней технической подготовленности волейболиста, определяющей уровень тактического мастерства команды в целом. Для этого необходимо:

1. Владеть определенным арсеналом технических приемов и уметь выполнять эти приемы современными способами; в этом проявляется один из показателей технического мастерства — разносторонность технической подготовленности игрока.

2. В совершенстве владеть способами технических приемов, которыми в игре приходится пользоваться значительно чаще в связи с выполнением определенных функций в команде, и использовать их в конкретной игровой ситуации. В этом проявляется такой показатель технического мастерства, как эффективность владения спортивной техникой.

3. Выполнять технические приемы стабильно, при активном противодействии соперника и действию различных сбивающих факторов. В этом проявляется показатель стабильности техники.

Успешное овладение техникой каждого приема и его способов определяется индивидуальными особенностями игрока, разнообразием его двигательных навыков и последовательностью изучения элементов.

Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, в котором принято выделить три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого — достижение высшего спортивного мастерства.

**Этап начального обучения.** Он имеет большое значение. Здесь закладывается фундамент технического мастерства волейболиста. Этому этапу соответствует стадия формирования первоначального умения выполнять главные варианты движения, причем в основных чертах. Методической задачей на этом этапе является овладение основами техники и общим ритмом движения, устранение ненужных движений и лишних мышечных напряжений.

На этапе начального обучения изучают основные приемы техники волейбола, формируют навыки выполнения и использования их в игре.

Вначале прием изучают изолированно, а затем в сочетании с другими приемами. В последовательности изучения технических приемов, способов и их вариантов господствует принцип от главного к второстепенному. Изучение каждого приема идет по общей схеме: показ, объяснение, опробование и т.д.

Обучение начинают с техники перемещения (бег, скачки и т.д.). Затем переходят к технике владения мячом в простых условиях. При этом основное внимание обращают на овладение следующими элементами:

- правильным исходным положением;
- правильным положением в рабочей позе (на стыке подготовительной и основной фаз);
- структурой движений по фазам технического приема и их сведением в целостное действие.

Освоение технических приемов проводят в специально созданных для этого условиях. Когда у занимающихся появляются четкие представления, внимание концентрируют на овладении некоторыми деталями приема. Очень важно добиваться согласованности в работе звеньев тела при оптимальном размахе движения в нужном ритме.

При дальнейшем обучении условия усложняют, постепенно подводя занимающихся к освоению изученных приемов в простейших играх. Такое усложнение достигается:

- изменением исходных положений;
- выполнением приемов после предварительных перемещений;
- увеличением площади действия.

**Этап углубленного разучивания.** Его задача — расширение и закрепление навыков выполнения способов и вариантов техники волейбола, глубокое изучение и совершенствование способов и вариантов технических приемов на основе овладения деталями движений. Для этого необходимы:

1. Оптимизация структуры движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа и ритма, согласованности работы звеньев, непринужденность выполнения).

2. Повышение точности результата при выполнении технических приемов.

Освоение технических приемов на этом этапе проводят в сложных условиях:

- выполнение в сочетании с другими техническими приемами;
- изменение трудности выполнения самого приема (необычное исходное положение, изменение способа перемещения, времени действия и т.д.);
- повышение требований к качеству и эффективности выполнения приема;
- создание простейших моделей игровой ситуации, в которых время выполнения приема ограничено;
- введение сбивающих факторов.

**Этап дальнейшего совершенствования.** На этом этапе решают следующие задачи:

1. Закрепление навыка выполнения изученных приемов и максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям игрока.

2. Определение вариантов технических приемов, которые исполняются наиболее эффективно (коронные).

3. Расширение количества вариантов технических приемов, умение свободно переходить от одних к другим.

4. Овладение техникой специфических приемов для выполнения определенных функций в команде.

5. Стабильное и надежное выполнение вариантов при сбивающих факторах и активном противодействии противника.

6. Выполнение технических приемов с высокой эффективностью в условиях утомления и большого психического напряжения.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре. Для этого дают задания выполнять технически приемы с максимальной быстротой и точностью, в необычных условиях, при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения, при формировании предварительной установки.

Для совершенствования техники используют различные упражнения, сочетания приемов и чередование их в определенной последовательности, в меняющихся условиях игры. Кроме того, широко используют игровые упражнения (в том числе подвижные игры), учебные и товарищеские игры. Разнообразное сочетание методов и средств создает неограниченные возможности для совершенствования техники.

#### **4.4.2 Изучение техники и совершенствование в ней**

##### **Техника перемещений**

##### **Бег**

Начинают изучать технику перемещений с обычного бега лицом вперед. При показе и объяснении его техники следует акцентировать внимание прежде всего на степени сгибания ног и особенности постановки стоп на площадку, а затем уже на других сторонах - скорости, ритме и т.д. Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага, для чего используют бег на месте с переходом на бег по прямой, семенящий бег с переходом на обычный, бег по дистанции, с высоким подниманием бедер, прыжки с ноги на ногу с небольшим передвижением вперед, с ноги на ногу по специальным отметкам с последующим переходом на бег, бег с прыжками, высоко поднимая бедра и высоко взлетая, с прыжками, высоко поднимая бедра и далеко пролетая.

При выполнении таких упражнений следует обращать внимание на полное и активное выпрямление ноги и ускорение к концу движения.

Дальше изучают перемещение приставными шагами, для чего используют такие упражнения, как перемещение приставными шагами вправо, влево, то вправо, то влево.

Навыки, полученные при освоении этих упражнений, позволяют перейти к изучению техники бега с ускорениями. Здесь следует обратить внимание на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), активные движения руками и эффективное отталкивание от опоры. Развитию этого навыка способствуют следующие упражнения:

1. Старты с места, бег на 5—10 м.
2. Чередование обычного бега и бега с ускорением до определенного ориентира.
3. То же, но ускорение выполняют по сигналу преподавателя.
4. Занимающиеся строятся в колонну по одному. Преподаватель, стоя около первого игрока, бросает мяч так, чтобы он катился по площадке с определенной скоростью. Игрок догоняет мяч и возвращает его преподавателю.

Следующий этап — освоение бега спиной вперед. Для этого можно использовать все описанные упражнения. Следует особое внимание обратить на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), скорость перемещения занимающихся, а также на страховку в начале обучения.

При совершенствовании перемещений необходимо отрабатывать их быстроту, скорость движения, формировать навыки внезапно изменять направление. Для волейбола характерно выполнение технических приемов после остановки. Поэтому одновременно с техникой бега необходимо обучать и остановкам. Формирование навыков быстрой остановки после бега и принятия исходного положения для выполнения определенного технического приема осуществляется с помощью следующих примерных упражнений:

1. Медленный бег с принятием стартовой стойки (упражнения выполняют в строю и отдельно в любом месте площадки).
2. Равномерный бег с остановкой по сигналу преподавателя и принятием исходного положения для выполнения определенного технического приема.
3. Остановки по внезапному сигналу с имитацией определенного приема.

### **Скачок**

В большинстве случаев скачку предшествует перемещение в какую-либо сторону, а затем следует выполнение того или иного технического приема. При обучении скачку используют такие упражнения:

1. После перемещения шагом или бегом скачок вперед или вперед – в сторону у определенной отметки.
2. Скачок с последующей имитацией какого-либо технического приема (например, передачи).
3. После быстрого бега скачок с последующей имитацией технического приема.

Особо следует обратить внимание занимающихся на сгибание ног в коленных суставах (снижение ОЦТ тела) в конце скачка и остановку после его выполнения.

Технику различных способов перемещений совершенствуют, используя их в различных сочетаниях, характерных для игры. Совершенствование идет по пути: улучшения структуры и ритма выполнения каждого способа перемеще-

ния, овладения навыками применения всех вариантов перемещений в конкретных игровых ситуациях, сочетания различных перемещений между собой и с другими техническими приемами в различной последовательности.

Для совершенствования таких навыков используют комплексные задания, в которых сочетаются различные перемещения и технические приемы. Приведем примерные упражнения:

1. Занимающиеся становятся в круг. Дистанция между ними — 2-3 м. Все двигаются по кругу бегом. По сигналу преподавателя каждый делает ускорение, стремясь коснуться бегущего впереди.

2. Построившись в колонну, занимающиеся двигаются бегом и по условным сигналам преподавателя выполняют определенные перемещения.

3. Построившись в шеренги на лицевой линии, занимающиеся бегут к противоположной лицевой линии. По определенному сигналу выполняют прыжок вверх, после чего продолжают бег до конца площадки.

Параллельно с перечисленными упражнениями необходимо использовать и другие, способствующие развитию специальных физических качеств волейболиста.

### **Техника владения мячом и противодействий**

Изучение технических приемов начинается с освоения подач, передач и приема мяча, затем приступают к изучению нападающих ударов и блока.

#### **Подачи**

Изучают подачи в такой последовательности: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, подача в прыжке. Объяснив и показав занимающимся способ подачи, приступают к обучению его расчлененным методом. Для этого следует научить их принимать правильное начальное положение, а затем уже переходить к важнейшей детали техники — подбрасыванию мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча можно приступать к изучению удара по мячу и согласования работы отдельных звеньев тела в ударном движении. Необходимо сразу добиваться точности движений, умения контролировать их, а также переключать внимание с цели на мяч и наоборот.

В начале обучения подачам целесообразно выполнять упражнения в упрощенных условиях.

Примерные упражнения для освоения подач:

1. Имитация изучаемого способа подачи.

2. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8—10 м. Один подбрасывает мяч 5-10 раз, другой контролирует выполнение. В дальнейшем одновременно с подбрасыванием игрок делает замах.

3. Расположение игроков то же. Игрок с мячом принимает начальное положение для подачи изучаемым способом, подбрасывает мяч и выполняет удар в направлении партнера. Следует обращать внимание на согласованность работы звеньев тела, а также на высоту траектории полета мяча.

4. Занимающиеся располагаются парами по обе стороны сетки, в 5-6 м от нее. Игрок с мячом принимает начальное положение, подбрасывает мяч и вы-

полняет подачу изучаемым способом. При овладении подачей с избранного места следует постепенно увеличивать расстояние до сетки, чтобы со временем подавать с лицевой линии.

5. Игроки поочередно выполняют подачу изучаемым способом с места подачи. Вначале ставят задачу — перебить мяч через сетку, затем — подавать в левую или правую часть площадки.

Типичные ошибки при выполнении подач на начальном этапе обучения: неправильное исходное положение (ноги не согнуты, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога, одноименная бьющей руке), неправильно подбрасывается мяч (за голову, в сторону или далеко от игрока), удар по мячу расслабленной кистью, неточное попадание кистью по мячу и т.д.

После овладения структурой движения при выполнении основных способов подач можно перейти к совершенствованию их в следующих направлениях: отработка деталей техники, выполнение подач на силу, точность планирующих подач. Для этого подбирают упражнения, задания и условия, сложность которых усложняют постепенно.

#### **Примерные упражнения для совершенствования подач:**

1. Подачи в определенную зону передней или задней линии, в правую или левую часть. Следует добиваться, чтобы в одну и ту же зону игрок мог направить подачу различными способами, с различной траекторией и скоростью полета мяча.

2. Подачи «на силу», добиваясь максимальной скорости полета мяча.

3. Подачи с заданием добиваться высокой скорости полета мяча и попадать в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т.д.).

Целесообразно совершенствовать подачи и прием мяча после подачи.

После овладения всеми способами подач каждый игрок должен выбрать определенные варианты их выполнения на силу и точность (коронные) и в тренировках уделять им больше внимания. Это, однако, не исключает параллельного совершенствования и других вариантов.

#### **Передачи**

Первоначально необходимо, чтобы занимающиеся освоили исходное положение (рабочую позу), а также расположение рук кистей при выполнении передачи. Для этого используют следующие задания.

1. Занимающиеся принимают исходное положение для передачи. Преподаватель особое внимание обращает на постановку ног и степень их сгибания, положение туловища, рук и кистей с разведенными пальцами, на оптимальное их напряжение.

2. Игроки принимают исходное положение для передачи после перемещения шагом, бегом в различных направлениях.

3. И. п. то же — партнер вкладывает мяч в руку игрока, контролируя положение кистей и расположение пальцев на мяче.

4. Занимающиеся располагаются парами. Один набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи и ловит его.

5. Подбросив мяч вверх и несколько вперед или в сторону, занимающийся перемещается под летящий мяч и ловит его, приняв исходное положение для передачи.

После усвоения этих упражнений можно переходить к непосредственному обучению ударному движению в передачах сверху двумя руками, для чего используют следующие упражнения.

**Примерные упражнения для освоения ударного движения:**

1. Занимающийся подбрасывает мяч над собой, принимает исходное положение и выполняет подачу сверху двумя руками своему партнеру.

2. Игроки стоят друг против друга. Один набрасывает другому, стоящему в исходном положении, а тот выполняет передачу.

3. Положение игроков то же. Партнер набрасывает мяч несколько вперед занимающегося, который делает шаг вперед, принимает исходное положение и выполняет передачу. Далее мяч можно набрасывать несколько в сторону (вправо, влево) и за игрока.

Эти упражнения позволяют последовательно обучать выполнению передачи сверху двумя руками с места и после предварительного перемещения. Изменяя направление и высоту подбрасывания, можно варьировать условия выполнения передачи.

4. Группа расположена по кругу, в центре — преподаватель, который выполняет передачу поочередно на занимающихся.

Когда передачи вперед достаточно освоены, можно переходить к изучению передач назад. Последовательность обучения и принципы подбора упражнений аналогичны описанным. Промежуточным этапом может быть изучение и освоение передач сверху двумя руками над собой.

При обучении у занимающихся появляются следующие ошибки, которые очень важно учитывать преподавателю:

- при перемещении — несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении);

- в исходном положении — недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища (слишком наклонено вперед или откинута назад), широко разведены руки, слишком низкое или слишком высокое положение кистей;

- в ударном движении — несогласованные движения звеньев тела, расслаблены пальцы, неполное выпрямление рук при ударе.

Ошибки следует исправлять только индивидуально, для чего используют повторные показы, объяснения, подводящие упражнения.

Последовательность совершенствования передач сверху двумя руками такова:

1. Передачи в различных направлениях — вперед, назад, в стороны.

2. Передачи на различные расстояния — длинные, короткие, укороченные.

3. Передачи различной высоты — высокие, средние, низкие.

4. Передачи различной скорости — медленные, ускоренные, скоростные.



### **Примерные упражнения для совершенствования передач:**

1. Занимающиеся построены в две шеренги друг против друга на расстоянии 5-9 м. Один из игроков ударяет мяч об пол, другой перемещается под мяч после его отскока и передает партнеру.

2. Построение то же, но передачи партнеру чередуют с передачами над собой. Передачу партнеру можно выполнять из различных положений (лицом к нему, боком или спиной).

3. Занимающиеся располагаются в шеренгах на площадке, параллельно сетке или перпендикулярно к ней на расстоянии 5-4 м. Выполняют передачи в парах на различное расстояние, разные по высоте и скорости полета мяча. Партнер может искусственно затруднять игроку выполнение передачи, направляя мяч перед ним, в стороны и за него. Это приближает условия выполнения упражнения к игре.

4. Занимающиеся располагаются тройками и выполняют передачи в правую или левую сторону в произвольном порядке.

5. Занимающиеся располагаются тройками: один — у лицевой линии, двое — у сетки. Упражнение выполняют двумя мячами. Стоящие у сетки попеременно выполняют передачу, стоящий на задней линии передает мяч тому партнеру, от кого получил мяч.

6. Три игрока встают друг за другом, параллельно сетке. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад (за голову) игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1.

7. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2). Мяч из зоны 6 передают в зону 3, из зоны 3 — в зону 2, затем из зоны 2 возвращают в зону 6. После выполнения передачи игроки могут оставаться на месте или перемещаться в направлении передачи.

8. Занимающиеся располагаются в зонах 5, 2, 4 или 1, 4, 2. Выполняют длинные передачи 5—2—4—5 или 1—4—2—1 с перемещением по ходу движения мяча.

9. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4 (2) на двух площадках. Мяч передают из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, а из зоны 4 — в зону 6 через сетку. Игроки, находившиеся на противоположной стороне, приняв мяч в зоне 6, выполняют то же упражнение. Перемещаться целесообразно только на своей площадке по схеме 6—3—4—6. Это упражнение можно выполнить с одним или двумя мячами.

10. Занимающиеся располагаются в две шеренги друг против друга на расстоянии 2—3 м и выполняют передачу в прыжке. После овладения передачей сверху двумя руками в прыжке можно использовать это упражнение у сетки, делая откидки одной или двумя руками.

### **Прием мяча**

К изучению приема мяча снизу одной или двумя руками следует переходить после овладения техникой передачи мяча сверху. Передачу мяча снизу изучают и совершенствуют в той же последовательности, что и передачу сверху.

### **Примерные упражнения для освоения приема мяча:**

1. Занимающиеся, выстроившись в шеренги, имитируют прием мяча двумя руками или одной рукой снизу.

2. Занимающиеся располагаются парами друг против друга на расстоянии 3-4 м. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру. Изменяя высоту и направление полета мяча при набрасывании, можно создавать принимающему игроку более сложные условия.

3. Построение занимающихся то же. Игрок ударяет мяч об пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая партнеру передачей. Это упражнение можно выполнять, принимая мяч снизу одной рукой.

4. Занимающийся выполняет передачи над собой снизу двумя руками (одной), перемещаясь по всей площадке. Его задача — не потерять мяч и сделать возможно больше таких передач.

При обучении приему мяча снизу наиболее типичны следующие ошибки:

- при перемещении — несвоевременный выход, при котором игрок не успевает переместиться ближе к летящему мячу, не успевает принять нужное исходное положение;

- в исходном положении — неправильное положение туловища (излишний наклон вперед) и рук (согнуты в локтях);

- при ударе — мяч попадает на кисти, а не на предплечья.

### **Примерные упражнения для совершенствования приема мяча снизу:**

1. Игрок двумя руками набрасывает мяч на высоту 2-3 м, после чего принимает его двумя руками. Условия выполнения упражнения усложняют, изменяя высоту подбрасывания и направление полета мяча (вперед, назад, в стороны).

2. Игрок ударяет мячом об пол, после отскока перемещается под мяч, принимает нужное исходное положение и выполняет прием мяча снизу двумя руками.

3. Чередование средних (3-4 м) и высоких (8-9 м) передач снизу двумя руками. Предварительно игрок перемещается к мячу.

4. Прием и передача мяча снизу двумя руками у стены. Меняя расстояние до стены и силу удара мяча о стену, можно облегчить или усложнить упражнение.

Выполняя индивидуальные упражнения, каждый игрок может менять высоту передачи, траекторию полета мяча, величину отскока от пола и от стены в зависимости от подготовленности.

Когда освоен прием мяча в опоре, можно переходить к изучению его в падениях. Вначале осваивают падения назад с перекатом на спину, а затем вперед с перекатом на грудь.

### **Примерные упражнения для освоения падений с перекатом:**

1. Падение назад из низкого положения с перекатом на спину или бедро — спину.

2. Шагом вперед принять низкое исходное положение — падение назад с перекатом на спину или бедро — спину.

3. Из среднего исходного положения выпад в сторону и падение перекатом на спину или бедро — спину.

4. После медленного бега принять низкое исходное положение - падение с перекатом на спину или бедро — спину.

5. Упражнения, включающие различные сочетания способов перемещения, для совершенствования техники падений.

**Примерные упражнения для совершенствования падений с перекатом на спину или бедро — спину:**

1. Бег по кругу, по сигналу преподавателя, принимая низкое исходное положение и выполняя падение с перекатом на спину или бедро — спину.

2. То же, но после выпада в сторону.

3. Занимающиеся строятся в колонны (дистанция и интервал — 3-4 м) лицом к преподавателю и принимают исходное положение. По сигналу преподавателя «Правая рука в сторону!» перемещаются влево, «Левая рука в сторону!» — вправо, «Левая рука вниз!» — выпад и падение с перекатом на спину, «Правая рука вниз!» — выпад и падение с перекатом на бедро — спину.

После выполнения серии таких упражнений можно перейти к приему мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину или бедро — спину. Типовые упражнения:

1. Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Игрок посылает партнеру мяч, одновременно выполняя падение с перекатом на спину или бедро — спину.

2. Расположение игроков то же. Один стоит в среднем исходном положении, другой набрасывает мяч. Партнер принимает низкое исходное положение для передачи и выполняет эту передачу в падении с перекатом на спину — бедро.

3. Расположение игроков то же. Один набрасывает мяч несколько впереди другого или в сторону от него.

Изменяя высоту подбрасывания мяча, скорость его полета и направление, усложняют условия выполнения упражнения и тем самым совершенствуют прием мяча сверху с падением назад.

Падению перекатом на грудь следует обучать только с помощью расчлененного метода. Вначале занимающиеся учатся выполнять перекат на грудь, для чего рекомендуются следующие упражнения:

1. Занимающиеся, лежа на груди, по команде выносят руки в стороны, прогибаются в грудной и поясничной частях туловища, согнутые в коленях ноги отводят назад и выполняют покачивание на груди.

2. Игрок в упоре лежа на руках, партнер держит его за голеностопные суставы. Из упора лежа занимающийся сгибает руки и выполняет перекат на грудь.

3. С одного шага из низкого выпада игрок толчком одной ногой выполняет перекат на грудь.

Когда перекат на грудь освоен, переходят к изучению приема мяча снизу одной рукой (или двумя) с падением. Типовые упражнения:

1. Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один в положении глубокого выпада. Партнер набрасывает мяч несколько впереди игрока, который выполняет удар по мячу тыльной стороной ладони (или «рюмкой») и падение с перекатом на грудь.

2. Расположение то же. Партнер набрасывает мяч значительно впереди игрока, последний бежит к нему, прыгает и принимает мяч с перекатом на грудь.

3. Партнер набрасывает мяч, изменяя направление (вперед, в зоны) и предупредив об этом игрока. Тот принимает мяч, выполняя падение перекатом на грудь.

Изменяя высоту подбрасывания мяча, скорость его полета и направление, усложняют условия выполнения упражнений, что помогает совершенствовать прием мячи снизу в падении с перекалом на грудь.

При приеме мяча с падением наиболее часто встречаются следующие ошибки:

- игрок не успевает переместиться к мячу;
- при падениях назад недостаточна группировка тела;
- недостаточное прогибание тела при выполнении падения вперед и т.д.

**Примерные упражнения для совершенствования приема мяча и последующей его передачи:**

1. Игрок ударяет мячом об пол, принимает его снизу двумя руками, а затем передает сверху двумя руками. Более сложный вариант этого упражнения — выполнение верхней передачи двумя руками на точность (в баскетбольное кольцо, определенную зону площадки и т.д.).

2. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на различном расстоянии (4-9 м). Целесообразно расположиться перпендикулярно сетке, чтобы передача после приема мяча снизу была направлена от лицевой линии. Это больше соответствует игровым ситуациям.

3. Два игрока располагаются на лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом об пол, выполняет перемещение и передачу снизу двумя руками над собой. Игрок 2 после перемещения выполняет передачу сверху двумя руками в зону 4 или 2.

4. Игроки парами располагаются у сетки лицом к лицевой линии. Игрок 1 ударяет мячом об пол так, чтобы после отскока он опускался в 7-8 м от сетки. Игрок 2 перемещается под мяч, выполняет передачу снизу двумя руками над собой, поворачивается кругом и ударом двумя руками сверху возвращает мяч к сетке игроку 1. Игрок 1 осуществляет нападающий удар в направлении игрока 2, который должен принять мяч сверху или снизу двумя руками.

5. Игроки располагаются тройками. Игроки 1 и 2 стоят у сетки, игрок 3 — у лицевой линии. Игрок 1 выполняет нападающий удар в направлении игрока 3, который принимает мяч снизу двумя руками и направляет его игроку 2. Игрок 2 передает мяч ударом сверху двумя руками и направляет его игроку 1. Игрок 1 нападающим ударом посылает мяч игроку 3 и т.д. Каждый игрок в данном упражнении имеет свои функции: игрок 1 — нападающий, игрок 2 — передаю-

щий, игрок 3 — защитник. Упражнение выполняют непрерывно, смена мест происходит по команде преподавателя.

При выполнении большинства упражнений, направленных на совершенствование передач и приема мяча, можно акцентировать внимание на том или ином способе (в зависимости от целей и задач тренировки).

### **Нападающий удар**

Обучение начинается с прямого нападающего удара по ходу, затем переходят к освоению нападающего удара с переводами. В дальнейшем, параллельно с освоением прямого, можно изучать боковой нападающий удар. Обучение ведется только расчлененным методом. Вначале занимающиеся осваивают разбег и прыжок, добиваясь закрепления ритма движений. Особое внимание следует уделять правильной постановке ног при отталкивании. Для изучения прыжков рекомендуются следующие примерные упражнения:

1. Прыжок с места вверх, вверх-вперед, в сторону, вверх-назад.
2. Прыжок с места с поворотом (90-360°) вправо и влево.
3. Прыжки в сериях по 5-10 раз, акцентируя внимание на высоте, взлета.

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

### **Примерные упражнения:**

1. Сделать шаг, вынося прямую правую ногу (стопорящий шаг), приставить левую и выполнить прыжок вверх.
2. То же, но акцентируя внимание на опережающем маховом движении двумя руками.
3. Сделать шаг, стопорящий шаг и прыжок вверх с махом руками.
4. То же, но стопорящий шаг выполнить скачком. Особое внимание следует обратить на постановку стопорящей ноги и согласованную работу ног и рук.
5. Выполнить разбег в 2-3 шага, стопорящий шаг и прыжок вверх.

В начале обучения технике разбега и прыжка необходимо следить за активным отталкиванием от опоры после напрыгивания, а также активной работой рук в маховом движении, способствующем высокому прыжку.

При выполнении прыжка с разбега чаще всего встречаются следующие ошибки: в стопорящем шаге ногу ставят не на пятку а на носок, в результате чего нет стопорящего эффекта, а полет проходит в горизонтальной плоскости; перед отталкиванием игрок останавливается, из-за чего уменьшается высота прыжка; нет опережающего махового движения руками, что уменьшает высоту прыжка и нарушает общую координацию движений.

Особое внимание необходимо уделить приземлению. Игрок должен приземлиться на прямые ноги и тут же согнуть их, чтобы подготовиться к последующим действиям. Осваивать приземление помогают специальные упражнения:

1. Прыжки с места, обращая внимание на приземление.
2. Спрыгивание с гимнастических снарядов (коня, скамейки, гимнастической стенки и т.д.).

3. Прыжки с подкидного мостика, обращая внимание на приземление.

После овладения прыжком с разбега или параллельно следует изучать удар по мячу в упрощенных условиях — без прыжка, используя следующие примерные упражнения:

1. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу, обращая внимание на выпрямление руки при ударе.

2. Занимающиеся располагаются парами. Игрок подбрасывает мяч левой рукой и выполняет удар правой в направлении партнера, который принимает его снизу двумя руками.

3. Занимающийся располагается у стены (5-6 м) и выполняет нападающий удар с собственного удара об пол в точку на расстоянии 1 м от стены.

4. То же, но удары выполняют непрерывно по отскакивающему от стены мячу.

После овладения нападающим ударом по частям занимающиеся могут выполнять его в целом, но в упрощенных условиях.

#### **Примерные упражнения:**

1. Имитация нападающего удара. Необходимо обратить внимание на правильную последовательность работы звеньев тела и их согласованность.

2. То же, но у сетки в зонах 4, 3, 2. Здесь важно следить за местом отталкивания и приземления.

3. Игроки располагаются в колонну по одному в зонах 4, 3, 2. По сигналу преподавателя игрок выполняет разбег, прыжок и бросок теннисного мяча через сетку нападающим ударом.

4. Нападающий удар по подвешенному над сеткой мячу. Здесь создаются упрощенные условия для последовательной и согласованной работы звеньев тела при выполнении приема в целом.

5. Игроки располагаются парами. Один, находясь со стороны бьющей руки другого игрока, подбрасывает мяч вверх; партнер, находясь на расстоянии 2-3 м от него, разбегается и выполняет нападающий удар.

Это упражнение можно выполнять у стены.

6. Расположение то же, но игрок 1, подбрасывающий мяч, стоит у сетки. Игрок 2 разбегается и выполняет нападающий удар через сетку.

7. Игроки расположены, как в упр. 5. Вместо подбрасывания игрок передает мяч сверху двумя руками, а партнер выполняет нападающий удар с этой передачи.

8. Игроки с мячом становятся в колонну по одному в зоне 4, один игрок в зоне 3. Из зоны 4 выполняется передача в зону 3, игрок зоны 3 передает мяч на удар в зону 4, игрок зоны 4 разбегается и осуществляет нападающий удар.

После овладения ударом из зоны 4 можно выполнять нападающие удары из зоны 3 с передачи из зоны 2, а затем — из зоны 2 с передачи из зоны 3. В последнем случае следует обратить внимание на то, что передача осуществляется со стороны слабой руки. Поэтому выполнение удара несколько специфично.

Типичные ошибки при выполнении нападающего удара в начальном периоде обучения:

- при разбеге запаздывание с выходом к мячу или пробегание мяча, выход боком к сетке;

- прыжок не вверх, а в длину, из-за чего игрок касается сетки; недостаточно активно движение руками при отталкивании;

- удар согнутой рукой;

- приземление на прямые ноги без последующего сгибания их в коленях.

После овладения структурой движения можно переходить к его совершенствованию, осваивая более сложные варианты нападающих ударов, постепенно повышая степень трудности упражнений и условия их выполнения.

#### **Примерные упражнения для совершенствования нападающих ударов:**

1. Нападающие удары с собственного набрасывания из различных зон в различных направлениях.

2. Нападающие удары с длинных передач: из зоны 4 с передачи зоны 2; из зоны 2 с передачи из зоны 4.

3. Нападающие удары с укороченных передач: из зоны 4 с передачи из зоны 4; из зоны 3 с передачи из зоны 3; из зоны 2 с передачи из зоны 2.

4. Нападающие удары с передачи из глубины площадки; из зоны 4 с передачи из зоны 6; из зоны 2 с передачи из зоны 6 и т. д.

5. Нападающие удары со скоростных и ускоренных передач, длинных и коротких.

6. Нападающие удары с далеких от сетки передач: из зон 1, 5, 6 с передачи от сетки; из зон передней линии с передачи, отдаленной от сетки.

7. Нападающие удары с переводом туловища влево и вправо в различных направлениях.

8. Нападающие удары с переводом руки влево и вправо в определенные зоны площадки.

9. Нападающие удары с первой передачи и откидки.

10. Нападающие удары с перемещением в соседние зоны.

11. Серии нападающих ударов (10-15), выполняемые с максимальной быстротой.

12. Нападающие удары против одиночного и группового блоков. На определенном этапе совершенствовать нападающие удары обязательно следует с противодействием, что соответствует условиям ведения игры.

13. Нападающие удары после передачи, блокирования, пробегания коротких отрезков, прыжков и т.д. Упражнения такого типа способствуют формированию навыка использования нападающего удара в игре.

Процесс обучения нападающим ударам и совершенствования в них должен строиться так, чтобы занимающийся постепенно овладел всеми способами и вариантами, научился выполнять любой рукой из различных исходных положений в различных условиях.

## **Блок**

Начинают изучение этого технического приема с одиночного неподвижного блока, затем переходят к подвижному. При этом целесообразно использовать расчлененный метод. Вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее - вынос и постановку рук над сеткой, а затем — перемещение. Необходимо прививать занимающимся навык внимательно наблюдать за действиями нападающего игрока. Кроме того, важно, чтобы игроки имели четкое представление о выборе места и времени для прыжка на блок в ответ на определенные действия нападающего.

### **Примерные упражнения для обучения блоку:**

1. Имитация блока с места у сетки.
2. Два игрока располагаются парами по обе стороны сетки. По сигналу преподавателя оба прыгают и ударяют друг друга по кистям над сеткой.
3. Броски мяча двумя руками через сетку. Здесь следует обратить внимание на движение кистей.
4. Имитация блока после перемещения вдоль сетки: вправо и влево. Упражнения можно выполнять многократно после перемещения в один или два приставных шага.
5. Игроки парами располагаются по обе стороны сетки. Один игрок находится на линии нападения. Он разбегается и имитирует нападающий удар. Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне площадки, определяет место и время прыжка по разбегу нападающего, перемещается туда и имитирует блок, закрывая руками воображаемое направление полета мяча. Выполнив 4-5 раз, игроки меняются ролями.
6. Расположение игроков то же, но нападающий игрок держит в руках мяч, разбегается и выполняет удар с собственного подбрасывания в строго определенном направлении (например, в зону 5). Другой игрок, стоящий у сетки на противоположной стороне, ставит блок, закрывая известное ему направление полета мяча.
7. Игроки с мячами в руках выстраиваются в колонну по одному в зоне 4. В зоне 3 находится передающий игрок, в зоне 2 на противоположной стороне площадки — блокирующий. Так же располагаются игроки на другой стороне площадки. Игрок зоны 4 передает мяч игроку зоны 3, тот выполняет передачу на удар игроку зоны 4. Игрок зоны 2 с противоположной стороны выполняет блок (неподвижный или подвижный, по заданию преподавателя), стремясь закрыть вначале известное направление удара, а затем неизвестное.

Меняют блокирующего после серии нападающих ударов. Это упражнение нужно выполнять при блокировании нападающих ударов и из других зон.

Ошибки, наиболее часто встречающиеся при выполнении блока: неправильный выбор места, прыжок вперед или в сторону, несвоевременный прыжок (раньше или позже), широкое разведение кистей, игрок смотрит только на мяч, а не на нападающего; опускание рук после блока через стороны, приземление на прямые ноги без последующего их сгибания.



### **Примерные упражнения для совершенствования блока:**

1. Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач в зонах 2, 3, 4.
2. Блокирование нападающих ударов с таких же передач у краев сетки в зонах 2 и 4.
3. Блокирование нападающих ударов с низких ускоренных и скоростных передач.
4. Блокирование нападающих ударов с далеких от сетки передач.
5. Блокирование нападающих ударов с первых передач с повторным блокированием нападающего удара с откидки.

## **4.5 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **4.5.1 Цель тактической подготовки**

Главная цель тактической подготовки — научить занимающихся выполнять технические приемы, сообразуясь с обстановкой спортивной борьбы.

Тактическое мастерство волейболиста немыслимо без знания современной тактики игры и истории ее развития. Эти сведения составляют теоретический раздел подготовки. Практическим разделом является процесс овладения конкретными навыками, которые дают возможность игроку осуществлять тактические решения, действуя индивидуально или взаимодействуя с партнерами.

В тактической подготовке можно выделить четыре методически взаимосвязанные задачи:

1. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакций, ориентировки 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, обучение командным действиям в нападении и защите, определяющимся 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.

Если первые две задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

### **4.5.2 Обучение тактике индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и совершенствование в ней**

Занимающиеся прежде всего должны научиться целесообразно использовать технические приемы игры.

### **Тактика подач**

1. Подачи в зону нападения. Их рекомендуется направлять в зоны 2 и 4 до линии нападения, так как при обычной расстановке игроки передней линии располагаются за линией нападения и мяч, посланный в эту зону, трудно принять. Если же нападающий противника умышленно не участвует в приеме, уходит ближе к сетке, то подачу также следует выполнять в его зону. Если игрок передней линии заранее готовится ко второй передаче, занимая соответствующую позицию, то подавать надо именно в зону этого игрока. При выходе игрока задней линии для второй передачи надо подавать также на путь его выхода в зону нападения, чтобы заставить принять мяч или затруднить прием.

2. Подачи к лицевой линии. Трудность приема таких подач заключается в том, что расстояние между принимающим игроком и выполняющим вторую передачу увеличивается. Кроме того, создаются неудобства при перемещении. Это сказывается на точности приема подач.

3. Чередование подач в зону нападения и к лицевой линии. Такая тактика нарушает обычное расположение игроков при приеме, мешает принимающему игроку сосредоточиться. Большая эффективность достигается неожиданной сменой направления подач в зону нападения или к лицевой линии.

4. При приеме силовых подач игроки отходят несколько дальше назад, чем обычно. В этих случаях разумно чередовать сильные подачи на заднюю линию с точными в зону нападения.

5. Нацеленные подачи на определенного игрока:

- на слабо владеющего приемом;
- на сильнейшего нападающего (чтобы затруднить его участие в нападении);
- на заранее готового к выполнению второй передачи;
- в зону игрока задней линии, выходящего для второй передачи;
- на вошедшего в игру при замене;
- на допустившего перед этим ошибку.

6. Подачи между игроками. При этих подачах трудно определить, кто из игроков должен принимать мяч. Наибольшего эффекта достигают подачи, направленные между игроками зон 5-3, 3-6, 6-1, 6-5, когда нападающий зоны 3 оттянут от сетки.

7. Нацеленные подачи в определенные части зон площадки, наиболее сложные для приема:

- в зону 5 вдоль боковой линии (наиболее уязвимой частью зоны является площадь примерно в 1 м от боковой линии и в 1,5 м от лицевой);
- в зону 1 в угол площадки, ближе к боковой линии.

### **Тактика передач**

Занимающиеся должны научиться точно определять наиболее целесообразные направления передач, их высоту, скорость, удаленность от сетки и т.д.

Приведем некоторые упражнения.

1. Игроки располагаются парами, лицом друг к другу, на расстоянии 6-8 м. Один выполняет передачу над собой и следит за действиями партнера, который перемещается в различных направлениях.

Это упражнение помогает вырабатывать умение следить за действиями других игроков. Спортсмены могут располагаться на боковых линиях площадки, тогда передачи выполняют параллельно сетке. Перемещаться в этом упражнении может как один, так и оба игрока.

Упражнение может быть выполнено без передачи над собой с чередованием.

2. Выполнение передач, различных по направлению и высоте в зависимости от действий партнера. Игроки располагаются так же, как в упр. 1.

После передачи над собой игрок должен определить, в каком положении его партнер, и в зависимости от этого выполнить ту или иную передачу. Например:

- игрок 1 сделал поворот вправо (влево), партнер выполняет полупрострельную передачу в направлении поворота;

- игрок 1 приседает, партнер выполняет среднюю по высоте передачу;

- игрок 1 выполнил падение, игрок 2 направляет ему высокую передачу;

- игрок 1 быстро перемещается к игроку 2, последний выполняет передачу в прыжке или откидку.

Эти упражнения направлены на развитие ответной реакции игрока на действие партнера.

3. Два игрока располагаются в зонах 4 и 2 у линии нападения, один — в зоне 3 у сетки и еще один — в середине площадки в зоне 6, пятый игрок находится на противоположной стороне площадки и имитирует блокирование (рис. 4.53).

Игрок зоны 6 выполняет передачу в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2 (в зависимости от действий условного блокирующего). Если блокирующий (пятый игрок) начинает перемещаться вправо, то передача направляется игроку зоны 2, который возвращает мяч игроку зоны 6. Если блокирующий начинает перемещаться влево, то передача из зоны 3 направляется игроку зоны 4.

В этом упражнении действия передающего игрока зоны 3 (он должен располагаться вполборота к сетке) зависят от действий противника, таким образом развивается умение следить за действиями игроков команды-соперника и в зависимости от этого принимать решение.

4. Три-четыре игрока располагаются в середине площадки и по одному в зонах 2 и 4. С середины площадки выполняют передачу игроку зоны 2(4), который передает мяч игроку зоны 4(2) в соответствии с его действиями:

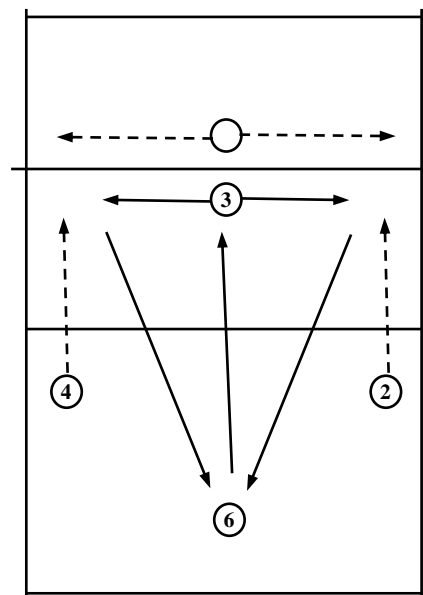


Рисунок 4.53

- если игрок зоны 4 резко вышел на удар, то выполняют полупрострельную или прострельную передачу;

- если игрок зоны 4 задержался на месте, выполняют высокую передачу.

Дальше игрок зоны 4 возвращает мяч на середину площадки. Иными словами, упражнение выполняют поточно. Игроки перемешаются по ходу мяча. Упражнение нужно выполнить и в противоположную сторону; первую передачу с середины площадки направляют в зону 4. В ходе упражнения направление передач и перемещение игроков меняют по внезапному зрительному или звуковому сигналу тренера.

Это упражнение развивает ориентировку, воспитывает умение выполнять передачи и перемещаться строго по заданию, а также развивает сообразительность и умение переключаться с одних действий на другие.

5. Передачи в движении. Выполняют их в различных направлениях, с различными перемещениями игроков. Два игрока располагаются в зоне 1, один — в зоне 5. Один из игроков зоны 1 направляет мяч к противоположной боковой линии на выход игроку зоны 5 (в 1,5-2 м впереди него) и перемешается в направлении передачи, обегая сзади игрока зоны 5. В это же время начинает движение вдоль своей боковой линии второй игрок зоны 1. Игрок зоны 5 выполняет передачу также на выход второму игроку зоны 1 и перемешается ему за спину и т.д.

Упражнение выполняют, двигаясь вдоль всей площадки.

Следующая тройка игроков начинает выполнять упражнение только тогда, когда предыдущая перешла на противоположную половину площадки.

Упражнение делают поточно. Игроки, сделавшие его, выходят за боковые линии и становятся в исходное положение. Условия можно усложнять. Передачу на выход давать дальше, вперед от игрока. Можно изменять и сочетания видов перемещений - обычные рывки, рывки с поворотами, перемещение спиной и боком вперед, а также выполнять передачи в падении и в прыжке с различной траекторией.

Таким образом, у игроков развивается чувство ориентировки, умение оценивать расстояние, точность передачи, быстрота и согласованность в действиях; осваивают они и темп выполнения упражнений.

6. Передачи в различных направлениях в зависимости от перемещения того или иного игрока (рис. 4.54). Игрок зоны 6 располагается в середине площадки, за линией нападения, лицом к сетке. На расстоянии 4-5 м от сетки, в зонах 4 и 2, размещаются по 3-4 игрока. Один игрок находится на противоположной стороне площадки у зоны нападения.

При передаче мяча через сетку с противоположной стороны в направлении зоны 6 игрок зоны 4 или 2 начинает перемещаться вперед к сетке. Игрок, находящийся в середине площадки, должен соответственно выполнить передачу в этом направлении.

Игрок, получивший передачу, направляет мяч через сетку двумя руками сверху игроку, находящемуся на противоположной стороне площадки, а сам уходит в конец своей или другой колонны. Игрок, находящийся на противо-

ложной стороне площадки, сразу же направляет мяч через сетку игроку, стоящему в середине площадки.

Вначале игроки зон 4 и 2 выходят поочередно, затем нарушают очередность, заставляя тем самым игрока зоны 6 быть более внимательным и реагировать на их выходы, передавая мяч в соответствующую зону.

7. Передачи на игрока в различных направлениях в зависимости от его перемещения (рис. 4.55). Игрок 1 располагается в зоне 6, в 3 м от лицевой линии. Игрок 2 с мячом располагается в углу зоны 1. Игрок 3 постоянно перемещается по дуге в зонах 2, 3, 4, 5. Игрок 1, получив мяч от игрока 2, должен точно направить его перемещающемуся игроку 3, который возвращает мяч игроку 2.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы игрок, находившийся в зоне 6, обязательно поворачивался лицом к игроку 2, когда тот направляет ему мяч, и в сторону перемещающегося игрока во время передачи.

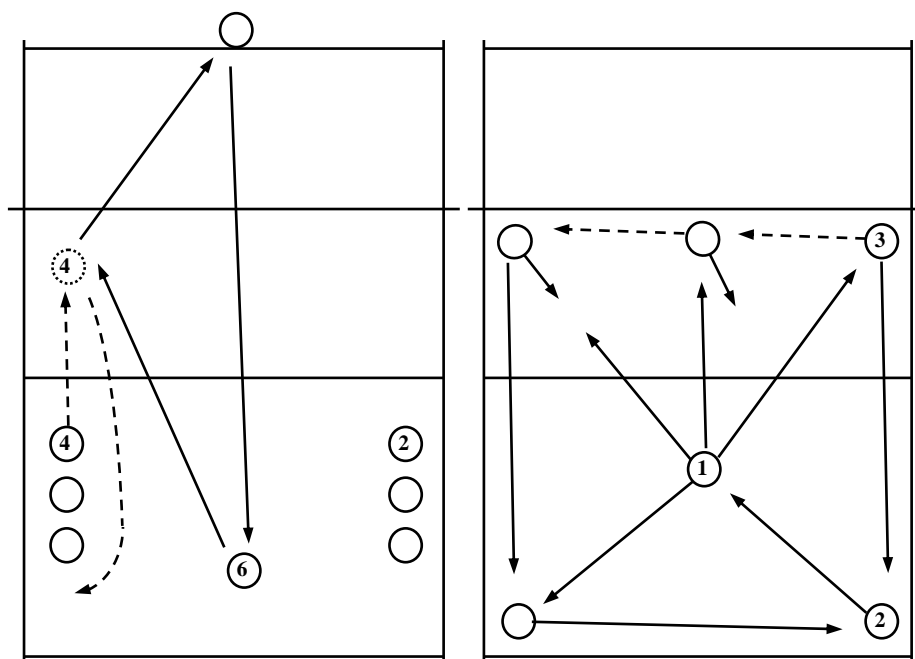


Рисунок 4.54

Рисунок 4.55

В этом упражнении могут перемещаться два игрока, тогда мяч из зоны 6 направляют поочередно.

Упражнение выполняют поточно в двух вариантах: игроки остаются на своих местах или перемещаются по ходу передачи (2-1 — 3-2). Можно также выполнять его, когда игрок 2 располагается в углу зоны 5, а игрок 3 перемещается по дуге зон 4, 3, 2, 1.

### Тактика нападающих ударов

Овладение тактикой нападающих ударов обычно проходит в три этапа:

- обучение тактике нападающих ударов без сопротивления и совершенствование в ней;
- совершенствование тактики нападающих ударов с пассивным сопротивлением блокирующих;

- совершенствование тактики нападающих ударов с активным сопротивлением блокирующих.

Тактическая задача может быть поставлена заранее или непосредственно в момент выполнения нападающего удара (например, когда игрок уже находится в прыжке, тренер указывает зону - зрительным или звуковым сигналом, в которую должен быть направлен удар, также можно указывать способ или разновидность удара — прямой, боковой, по ходу, с переводом, обман).

Все эти упражнения необходимо выполнять из каждой зоны нападения (4, 2, 3).

1. Нападающие удары строго по заданию в определенную зону.

Игроки выполняют несколько серий ударов из зоны 4 с собственного набрасывания мяча, поочередно направляя мяч в зоны 5, 4, 1. Затем следуют серии ударов из зоны 2 в направлении зон 5, 1, 2.

Таким образом, игроки овладевают навыком направлять удар в строго определенные зоны с любых передач.

2. Нападающие удары по цели. На площадке раскладывают круги разного цвета диаметром 0,5-1 м или ставят специальные мишени. Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг только заданного цвета.

Упражнение можно усложнять следующим образом:

- игрок получает это задание только в момент прыжка (разбега);
- игрок имеет задание - направлять удары в круг определенного цвета, но иногда в момент прыжка он получает сигнал выполнить удар в круг другого цвета.

3. Удары с внезапным изменением направления в зависимости от действий игроков на стороне противника. Игроки выполняют удар из зон 4, 2, 3. На задней линии противоположной стороны площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в другую зону. Нападающий должен направить удар в противоположную сторону от перемещающегося игрока.

4. На задней линии в зонах 1, 5 располагается по одному игроку, в момент выполнения передачи на удар они меняются местами. Каждый нападающий имеет задание адресовать удар определенному игроку. После серии ударов мяч направляют в другого защитника. Защищающиеся игроки могут также оставаться на месте.

Таким образом, у нападающих воспитывается умение дифференцированно подходить к оценке игровой ситуации на стороне противника.

5. Игроки из зоны 2 (4, 3) выполняют удар в зону 1 только на силу, а получив определенный сигнал в момент разбега или прыжка, направляют мяч несильным ударом в зону 5 (6).

Сигнал может быть следующим:

- звуковой сигнал тренера, который называет зону (например, «Пять!»);
- в зоне 5 находится защитник, который в момент прыжка нападающего уходит вперед на страховку, и это служит сигналом для нападающего, чтобы направить мяч в зону, из которой ушел защитник.

6. Сочетание нападающих ударов с обманами. Игроки располагаются парами: один с мячом на линии нападения, другой у сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается и в зависимости от действий блокирующего выполняет удар (если не было блока) или обман (если был обозначен блок).

7. Нападающий удар против зонного блока. Игроки выполняют удар из зоны 4. На противоположной стороне площадки игроки зон 2 и 3 ставят зонный блок, закрывая зону 6. Нападающий должен осуществить удар в зоны 1 и 4.

Упражнение можно выполнять при ударе из зон 2 и 3, при блоке, закрывающем поочередно разные, заранее определенные зоны.

8. Нападающий удар с первой передачи или с откидки (в зависимости от действий блокирующих). Игроки с мячом располагаются в колонну по одному в зоне 3 на линии нападения, один игрок в зоне 2 также на линии нападения. На противоположной стороне площадки в зоне 4 находится блокирующий. Из зоны 3 игроки выполняют передачу на удар в зону 2. Если блокирующий ставит блок, то игрок зоны 2 делает откидку, если же блока нет - удар. Игрок зоны 2 должен быть нацелен на удар. Откидку можно выполнять лицом к сетке и боком.

#### **Тактика приема подач**

1. Прием подачи и направление мяча в определенную зону. Игроки располагаются парами на противоположных сторонах площадки. Игрок выполняет подачу на партнера, который должен направить мяч точно в определенную зону. Принимающий располагается поочередно в разных зонах площадки. Зону, в которую он должен направить мяч, можно определить заранее.

Способ приема (сверху или снизу) игрок выбирает сам в зависимости от сложности подачи.

Проводить упражнение можно по-разному:

- принимать мяч только с одной стороны площадки; после серии приемов (10-15) игроки меняются ролями;
- игроки поочередно выполняют подачу и принимают мяч каждый на своей стороне площадки.

На площадке одновременно могут располагаться 3-4 пары.

2. Прием подач и направление мяча на передающего игрока. Принимающие игроки располагаются в зонах 5, 1, передающий – на границе зоны 2 и 3. Подачу выполняют на игроков зон 5, 1, которые должны направить мяч точно на передающего игрока. Игроки зон 5, 1 должны научиться тонко дифференцировать прием подачи, так как они должны направить мяч не просто в зону, а точно передающему игроку. Передающий игрок может выходить в зону только после выполнения подачи.

3. Прием подач и направление мяча в зависимости от выхода игрока. Игроки, располагающиеся в зонах 5 и 1, поочередно принимают подачу. Если ее принимает игрок зоны 5, то игрок зоны 1 делает выход. И наоборот.

Игроки не знают заранее, кто из них будет принимать подачу, а кто выходить для передачи, так как это зависит от направления подачи. Упражнение по-

могает овладеть умением направлять мяч после приема в ту или иную зону, а также переключаться с одних действий на другие.

4. Прием подач в своих коридорах. Три игрока располагаются в линию. С противоположной стороны следуют подачи поочередно на переднюю и заднюю части площадки. Игроки, принимая подачи, перемещаются вперед и назад в своем коридоре. По движениям подающего они должны предугадать направление подачи.

Умение предугадать направление подачи дает возможность игроку, принимающему мяч, своевременно переместиться и оказаться в наиболее благоприятных условиях при выборе способа приема.

### **Групповые и командные действия в нападении**

Индивидуальная тактическая подготовка является фундаментом при овладении умением взаимодействовать с партнерами. Воспитывается оно в групповых и командных тактических упражнениях. Упражнения эти могут быть направлены на совершенствование тактических действий в нападении. Кроме того, существует целый ряд упражнений, которые одновременно направлены на совершенствование тактики нападения и защиты. Они наиболее приближены к игровой обстановке.

Все взаимодействия между игроками обусловлены определенными системами игры в нападении и защите.

Вначале изучают упражнения, в которых взаимодействия между игроками налаживаются только при передачах. Здесь необходимо последовательно менять место расположения игроков и направление передач. Количество игроков, участвующих во взаимодействиях, увеличивают постепенно. Следует подчеркнуть, что, уменьшая количество игроков в определенных зонах, можно выработать умение более быстро перемещаться.

Безусловно, на начальном этапе совершенствования необходимо использовать простые передачи, а в дальнейшем уделять больше внимания скоростным передачам со сниженной траекторией полета мяча.

Многие из упражнений можно выполнять не только на одной стороне площадки, но и с перебиванием мяча (верхней передачей двумя руками) на противоположную сторону площадки, если игроки располагаются там аналогично. Более сложный вариант таких упражнений — выполнение их одновременно двумя мячами. Вначале перед каждым игроком ставят определенную задачу, а затем им предоставляется свобода выбора действий, в зависимости от обстоятельств.

Необходимо, чтобы игроки обязательно выполняли упражнение во всех трех зонах и налаживали связи с игроками передней и задней линий. На определенном этапе совершенствования нападающих ударов следует вводить сопротивление блокирующих. Сначала оно должно быть пассивным, а затем и активным. Постепенное усложнение задания приближает условия их выполнения к игровым.

Большинство таких упражнений направлено на совершенствование взаимодействий игроков при той или иной системе игры в нападении. В дальней-



шем необходимо отрабатывать взаимодействия между игроками в строго определенных расстановках.

### **Взаимодействия игроков при передачах**

1. Игроки располагаются тройками на расстоянии 7 м друг от друга: двое с мячами — у сетки в зонах 2 и 4, третий — на лицевой линии. Игроки зон 4, 2 поочередно выполняют передачу игроку зоны 6, который возвращает мяч туда, откуда получил его. Через определенное количество повторений все игроки меняются местами. Выполнение упражнения двумя мячами способствует развитию у игроков периферического зрения и ориентировки на площадке.

Действия игрока зоны 6 можно усложнить, если передачу из зоны 4 направлять несколько влево, а из зоны 2 несколько вправо от него.

Упражнение можно проводить и так. Игрок зоны 6, получив передачу из зоны 2, направляет мяч в зону 4. Одновременно с передачей из зоны 6 в зону 4 выполняют передачу из зоны 4 в зону 6. Получив мяч из зоны 4, игрок зоны 6 направляет его в зону 2 и т.д.

2. Игроки располагаются по одному в зонах 1, 2, 4, 5. Из зоны 5 мяч направляют в зону 2, после чего передающий игрок перемещается в зону 4. Из зоны 2 передача идет вдоль сетки в зону 4, а игрок переходит в зону 1; из зоны 4 мяч передают в зону 1, а игрок перемещается в зону 5. Из зоны 1 мяч возвращают в зону 4, а игрок перемещается в зону 5. Из зоны 4 мяч направляют в зону 2, игрок перемещается в зону 5, из зоны 2 мяч по диагонали передают в зону 5, а игрок перемещается в зону 1.

Это упражнение строится по двум принципам. Передачи чередуют по диагонали и вдоль сетки следующим образом: 5-2-4-1-4-2-5 и т.д., игроки перемещаются вдоль боковых линий таким образом: 5-4-5 и 2-1-2.

Особенность упражнения в том, что направление перемещений игроков не соответствует направлению передач. Кроме того, игрокам постоянно приходится чередовать диагональные передачи с передачами вдоль сетки.

При выполнении передач из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5 целесообразно снижать траекторию передачи, чтобы приблизить условия к игре в защите.

3. Два игрока располагаются в зоне 5 и по одному в зонах 1, 2, 3, 4. Упражнение начинают передачей из зоны 5 в зону 3, откуда мяч направляют в зону 4, а затем — в зону 1, игрок которой возвращает его в зону 3. Далее мяч передают в зону 2, а оттуда — в зону 5. Смена мест происходит по ходу передач - 5-3-4-1-5. В одном варианте упражнения игрок зоны 3, выполняя вторую передачу, стоит лицом к игрокам зон 4 и 2, в другом, получая мяч из зоны 5, направляет его назад за голову в зону 2; получив передачу из зоны 1, он направляет мяч за голову в зону 4.

Наконец, игроку зоны 3 дается право выполнять передачу в зоны 2 и 4 по своему усмотрению.

В дальнейшем можно затруднять действия игроков зоны 5 и 1, снижая траекторию передач в их зоны и направляя мяч несколько в сторону.

4. Два-три игрока располагаются в зоне 6 в середине площадки, по одному игроку — в зонах 3, 4, 2 и в зонах 5 и 1 на противоположной стороне площадки (рис. 4.56). Игрок зоны 6 направляет мяч игроку зоны 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Игрок зоны 4 двумя руками сверху направляет мяч через сетку в зону 5, а игрок зоны 2 — в зону 1 на противоположной стороне площадки. Игроки зон 5 и 1 возвращают мяч через сетку в зону 6. Игроки меняются местами на своей стороне: 6-3-4(2)-6, а игроки зон 5 и 1 остаются на своей стороне, меняясь между собой. Смена игроков может происходить и по ходу мяча: 6-3-4-5-6-3-2-1-6.

В дальнейшем игроку зоны 3 предоставляется право самостоятельно выбирать зону, куда он направляет мяч.

5. Игроки располагаются в зонах 6, 2, 4 на обеих сторонах площадки. Из зоны 6 мяч направляют в зону 2, оттуда — в зону 4, игрок которой перебивает его через сетку верхней передачей двумя руками, направляя в зону 6. Игроки перемещаются на своей стороне по ходу передачи; из зоны 4 игрок переходит в зону 6. В следующем варианте передачу выполняют из зоны 6 в зону 4, оттуда — в зону 2, игрок которой перебивает мяч через сетку в зону 6.

6. Взаимодействие игроков при первой передаче сразу на удар. Два-три игрока располагаются в колонну по одному в зонах 3, 4 и 2 за линией нападения. Упражнение начинают из зоны 3 передачей на удар в зону 4. Игрок зоны 4 направляет мяч через сетку в зону 3, игрок зоны 3 выполняет передачу на удар игроку зоны 4 своей площадки, который перебивает мяч через сетку в зону 3. Далее из зоны 3 мяч направляют на удар игроку зоны 2, который передает его через сетку в зону 3, и все повторяется. Идет чередование направления первой передачи.

Смена мест происходит следующим образом: из зоны 3 игроки перемещаются в ту зону, куда направили мяч, а после передачи через сетку из зон 4 и 2 переходят в конец колонны в зоне 3 на своей стороне площадки.

7. Взаимодействие нападающих игроков с выходящим игроком задней линии (рис. 4.57). По два-три игрока располагаются в зонах 5, 1, 4, 2 по обе стороны площадки. Игрок зоны 5 направляет мяч к сетке между зонами 2 и 3 (несколько ближе к зоне 3). Игрок зоны 1 выходит из-за игрока зоны 2, справа или слева от него, и передает мяч в зону 4 и 2. Любой из этих игроков, получив мяч, направляет его через сетку в зону 5, откуда упражнение повторяется. Далее выходящий игрок перемещается в ту зону, куда он выполнил передачу. Игроки зоны 4 или 2 могут перемещаться в зону 5 как на своей стороне, так и на противоположной, а игрок зоны 5 уходит в зону 1. В дальнейшем выходящий игрок может направлять передачи в ту или иную зону по своему усмотрению. Игрок зоны 1 не должен выходить для выполнения передачи заранее. Он начинает перемещаться только перед тем, как мяч перебивают из зоны 4(2) с противоположной стороны площадки. Входящий игрок должен уметь оценивать действия нападающих игроков и в зависимости от этого выполнять высокую, среднюю или скоростную передачу. Игроки зон 4 и 2 могут передавать мяч через сетку без прыжка и с имитацией нападающего удара.

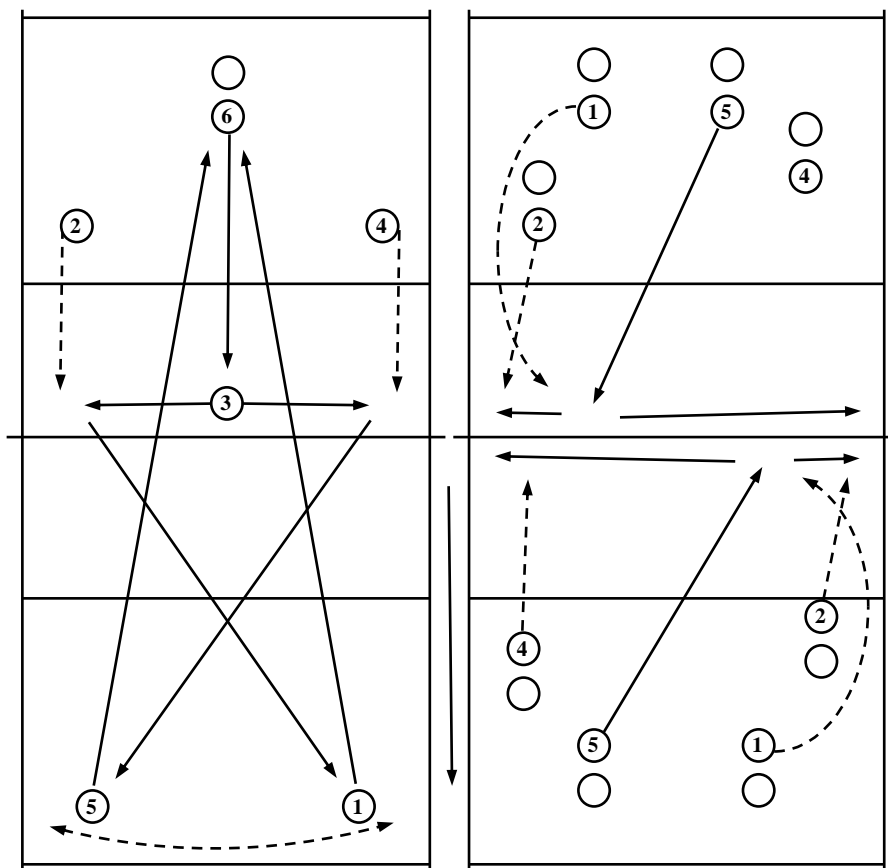


Рисунок 4.56

Рисунок 4.57

При выполнении этого упражнения в любом варианте следует обращать внимание на:

- постоянную готовность игроков к перемещению и передаче;
- умение передающих игроков видеть и оценивать действия партнеров;
- четкость и быстроту перемещений;
- своевременность выхода в зону передачи.

Если упражнение делают с двумя мячами, то начинать его нужно одновременно на обеих сторонах площадки. Это способствует развитию у игроков периферического зрения, умения следить за действиями игроков на противоположной стороне площадки и т.п.

Аналогичные упражнения используют при совершенствовании взаимодействия с выходящим игроком из зон 6 и 5. Здесь также можно выходить справа и слева от стоящего впереди нападающего игрока.

### **Взаимодействия игроков при нападающих ударах**

При выполнении упражнений надо учитывать следующее. При высоких передачах на удар нападающий должен начинать движение после того, как мяч «отойдет» от рук передающего игрока. Иными словами, высота и скорость передачи определяются по начальной траектории. Темп разбега медленный, с ускорением к концу и быстрым скачком-прыжком.

При передачах средней высоты нападающий должен начинать движение в тот момент, когда мяч «лежит» на пальцах передающего игрока. Темп разбега

ускоренный, с резким скачком-прыжком. При низких передачах на удар нападающий должен начинать движение, когда мяч окажется около передающего на удар игрока, до передачи. Темп разбега быстрый, с резким скачком-прыжком. Во всех случаях следует учитывать ситуацию, расстояние от нападающего игрока до сетки, до передающего игрока. Иногда приходится выполнять удары с места.

Для того чтобы игрок хорошо ориентировался во время прыжка при любом ударе, всегда чувствовал перед собой мяч, надо, чтобы он прыгал примерно на расстоянии вытянутой руки от мяча. Даже при правильном выполнении прыжка (имеется в виду вертикальность взлета) есть некоторая инерция движения вперед, что удобно для выполнения удара. Если же игрок прыгает (отталкивается) ближе по отношению к мячу (сетке), то он оказывается в неудобном положении для выполнения удара. Это является одной из причин нападения «вслепую». Кроме того, игроки часто не умеют разнообразно действовать в нападении. При обучении рекомендуются следующие упражнения.

1. Взаимодействие между передающим игроком передней линии и нападающим. Нападающий с мячом располагается в зоне 4(2) у линии нападения, передающий — в зоне 3. Нападающий выполняет удар со второй передачи. Передающий должен постоянно держать в поле зрения нападающего игрока и в зависимости от этого и качества первой передачи выполнять передачу на удар с той или иной траекторией. Действия передающего игрока можно затруднить, адресуя ему менее точные передачи.

Взаимодействие между игроками предполагает их взаимное понимание и согласованность в действиях. Передающий, учитывая свои возможности, а также возможности и действия нападающего в создавшейся обстановке, должен стремиться к тому, чтобы создать ему благоприятные условия для выполнения удара. Нападающий обязательно должен учитывать возможности передающего в конкретной обстановке.

Упражнение выполняют одновременно на обеих сторонах площадки. Смена игроков может проходить различно. В одном случае сразу после удара из зоны 4 нападающий идет в зону 3 для выполнения передачи следующему игроку, в другом, когда в зоне 3 находятся связующие игроки, нападающий сразу после удара уходит в конец колонны зоны 4. Смена связующих происходит по сигналу тренера.

Аналогична смена игроков и в других упражнениях такого же типа. Необходимо учитывать, что удары можно выполнять только в строго определенном направлении (в зоны), где нет занимающихся. Например, в данном упражнении удары нужно направлять только в левую половину площадки. Если занимающиеся пока не могут выполнить такое задание, то лучше упражнение проводить с одной стороны, но сразу нападать из зон 4 и 2 с двумя передающими игроками в зоне 3.

2. Взаимодействие передающего с двумя нападающими зон 4 и 2. Передачу на удар можно выполнять, стоя лицом к партнеру и за голову. Можно подключать к выполнению этого упражнения и игроков задней линии. Например,

игроки с мячами располагаются в зоне 6 у лицевой линии, передающий — у сетки в зоне 3, нападающие — у линии нападения в зонах 4 и 2. С задней линии мяч направляют игроку зоны 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Смена мест может проходить по-разному. Если передающий находится в зоне 3 постоянно, то игроки зоны 6 уходят в зону 4 или 2, в зависимости от того, откуда был выполнен удар. Могут меняться местами и все игроки зон 6-3-4(2)-6.

В другом варианте этого упражнения игроки зоны 6 принимают мяч, получая его с противоположной стороны площадки — мяч набрасывает тренер.

3. Нападающий находится в зоне 3, передающий — в зоне 2. Нападающий выполняет удар со второй передачи игрока зоны 2. Принцип взаимодействия игроков тот же, что и в предыдущем упражнении. Передающий зоны 2 взаимодействует с нападающим зоны 3, который может перемещаться для удара за голову сзади него, и, наконец, с нападающим зоны 4.

Игрок зоны 4 может выполнять удар с низкой передачи, быстро перемещаясь в зону 3, а игрок зоны 3 может нападать в зоне 2, сзади передающего и в зоне 4.

Можно подключать к этому упражнению игроков задней линии, которые будут направлять мяч передающему, а также игроков, набрасывающих мячи с противоположной стороны площадки.

4. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с двумя нападающими. Нападающие располагаются у линии нападения в зонах 4 и 2. Из зоны 1 игрок выходит для второй передачи. Первую передачу к сетке направляют из зон 5, 6, 1. Нападающий зоны 4 может исполнять удар в своей зоне и в зоне 3, а нападающий зоны 2 - сзади передающего и перед ним.

В этом упражнении взаимодействуют между собой и нападающие. Здесь важно, чтобы нападающий держал в поле зрения действия как передающего игрока, так и своего партнера — нападающего. Например, если нападающий зоны 2 идет на удар перед выходящим, то игрок зоны 4 нападает с полупрострельной передачи с края сетки. Если же игрок зоны 4 перемещается к передающему для удара с низкой передачи, то игрок зоны 2 нападает сзади выходящего и т.п. Взаимодействия выходящих игроков могут быть аналогичными и при трех нападающих зон 4, 3, 2. Например, игрок зоны 4 переходит в зону 3, а игрок зоны 3 — в зону 4 скрестно. При этом первым проходит игрок, выполняющий удар с низкой передачи, или тот, кто должен привлечь на себя внимание противника (в данном случае — игрок зоны 4).

5. Нападающие зон 3 и 2 могут выполнять удар в своих зонах, а также перемещаться в другие зоны. При этом может создаться такая ситуация, когда оба нападающих будут выполнять удар из одной зоны, что требует особой четкости во взаимодействии между нападающим и выходящим. Так, игрок зоны 3 идет на удар с низкой передачи перед выходящим, а игрок зоны 2 нападает в той же зоне (зона 3) со средней передачи.

Возможен и такой вариант, когда оба игрока нападают в зоне партнера: нападающий зоны 3 играет в зоне 2 и наоборот. Такие упражнения выполняют, как правило, только на одной стороне площадки. В зонах 4, 3, 2 можно распола-

гать по 2-3 нападающих. Игрок, осуществивший удар, уходит в конец любой колонны. Нападающие могут выполнять удары и в своих зонах, и перемещаясь в зоны партнеров. Инициатива в большинстве случаев принадлежит игроку, начинающему тактическую комбинацию быстрым перемещением на удар с низкой передачи. Чаще это делается у центра сетки. Первую передачу на выходящего игрока можно выполнять из любой зоны задней линии, а мяч туда может быть направлен и с противоположной стороны. Все это приближает условия к игровым ситуациям.

Аналогичные упражнения во взаимодействии нападающих игроками, выходящими для передачи из зон 6 и 5.

6. Взаимодействия игроков при первой передаче на удар и откидке. Игроки с мячами располагаются в середине площадки, два игрока без мяча — в зоне 4 у линии нападения. Из зоны 6 игроки передают мяч на удар в зону 4, откуда выполняется нападающий удар. После передачи на удар игрок зоны 6 сразу уходит в зону 5, а игрок, выполнивший удар, берет мяч и становится в конец колонны в зоне 6.

Требования, предъявляемые к передаче на удар, описаны в разделе, касающемся упражнений для передач. Используя другие варианты этого упражнения, совершенствуют взаимодействия между передающими сразу на удар и нападающими, располагая их в других зонах.

7. Игроки с мячами располагаются в зоне 3, игроки без мячей — в зоне 2. Игрок зоны 3 выполняет передачу на удар игроку зоны 2, который откидывает ему мяч перед собой. Игрок зоны 3 осуществляет удар. В этом упражнении необходимо обращать внимание на то, чтобы игрок зоны 2 выполнял не передачу в прыжке, а именно откидку, т.е. обязательно имитировал нападающий удар. Откидку можно выполнять боком и лицом к сетке. Она должна быть низкой. Меняться местами в этом упражнении игроки могут по-разному. В одном случае после выполнения откидки или удара игроки уходят в конец своей колонны. Таким образом, получается, что одни игроки выполняют удар, а другие — только откидку. В иных случаях они перемещаются в конец другой колонны.

В следующем варианте этого упражнения игрок зоны 2 выполняет откидку назад за голову, куда для удара перемещается игрок зоны 3. Игрок, выполняющий откидку, в своих действиях должен ориентироваться на то, куда перемещается нападающий зоны 3.

Взаимодействия между игроками совершенствуют в упражнениях, располагая игроков в зонах 4 и 3, когда передача на удар идет из зоны 3 в зону 4 и из зоны 4 в зону 3. Для того чтобы приблизить условия взаимодействия игроков в нападении к игровым, нужно ввести в упражнения пассивное и активное сопротивление блокирующих. Это требует высокого индивидуального мастерства нападающих и передающего, четкого их взаимодействия. Блокирующие выполняют роль подыгрывающих игроков.

Более сложны, естественно, упражнения, в которых блокирующий оказывает активное сопротивление нападающим. Здесь блокирующим предоставля-

ется полная свобода действий. Задача передающего и нападающих заключается в том, чтобы обыграть блокирующих.

### **Взаимодействие игроков при первой передаче**

Для того чтобы возможно больше приблизить условия к игровым, в упражнениях, направленные на совершенствование взаимодействий в нападении, вводят игроков, принимающих мяч, летящий со стороны противника. Вначале его просто перебрасывают с противоположной стороны двумя руками (одной), в дальнейшем выполняют подачу.

Нападающие действия команды немислимы без четко отработанных взаимодействий игроков при приеме подачи.

Следует различать взаимодействия между принимающим игроком и передающим и принимающих игроков между собой.

Все виды взаимодействия совершенствуют исходя из системы нападения, которую избрала команда.

Совершенствуя взаимодействия при приеме, можно отрабатывать частично и взаимодействие передающего игрока с нападающим. Для этого после выполнения приема и второй передачи на удар нападающие иногда обозначают перемещение и даже прыжки.

Большинство этих упражнений можно одновременно выполнять на обеих сторонах площадки.

### **Командные тактические действия в нападении**

Командные тактические действия в нападении, как и групповые, изучают последовательно:

- через игрока передней линии,
- через выходящего игрока задней линии.

Позже осваивают, как самый сложный, способ ведения игры через игрока передней линии с первой передачи и с откидки.

Эти системы и способы ведения игры изучают в упрощенных условиях, а совершенствуют в приближенных к игровым и в игре.

1. Шесть игроков команды располагаются для приема подач, игрок зоны 3 стоит у сетки для выполнения второй передачи. Один из пяти игроков направляет мяч в зону 3, игрок которой выполняет передачу на удар в зону 4 или 2.

2. Игроки располагаются для приема подачи. Игрок зоны 2 готовится к выполнению второй передачи. Мяч перебрасывают с противоположной стороны площадки. Один из пяти игроков направляет его игроку зоны 2, а тот выполняет передачу на удар в зону 3 или 4.

3. Игроки располагаются для приема подачи. Игрок зоны 1 выходит для выполнения второй передачи. С противоположной стороны следует подача в любую зону площадки. Принятый мяч направляют на удар любому игроку передней линии.

4. Игроки располагаются для приема мяча и атаки с первой передачи на удар. Мяч набрасывают с противоположной стороны любому игроку. Принимающий передает мяч сразу на удар любому игроку передней линии.

В дальнейшем эти упражнения выполняют с пассивным и активным сопротивлением блокирующих и защитными действиями в поле.

Для обозначения схемы и налаживания командных действий часто такие упражнения выполняют только передачами мяча с перебиванием (способом передачи) на противоположную сторону площадки и переходом игроков после нескольких повторений (так называемые прокрутки), но можно и с нападающим ударом. С противоположной стороны мяч возвращает тренер (игрок), или упражнение повторяет другая группа. Упражнение можно выполнять одновременно с двумя мячами, а взаимодействие отрабатывать во всех шести расстановках (с переходом).

### **4.5.3 Обучение тактике индивидуальных, групповых и командных действий в защите и совершенствование в ней**

#### **Тактика блокирования**

Методика проведения упражнений следующая.

1. Постановка блока в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются парами на разных сторонах площадки. Один игрок, разбегаясь с линии нападения, имитирует нападающий удар. Его партнер ставит блок в соответствии с действиями нападающего, стараясь предугадать направление удара. Блокирующий должен определять направление удара по следующим действиям нападающего: направлению разбега, положению туловища игрока перед ударом, направлению движения руки, заключительному движению кисти. Это упражнение является подготовительным для такого же упражнения с мячом, в котором нападающие выполняют удар с собственного набрасывания.

Игроки могут меняться ролями после определенного количества повторений (10-15).

2. Игрок с собственного набрасывания мяча осуществляет нападающий удар или обман. Блокирующий должен разгадать действия нападающего и поставить блок, выполняя самостраховку.

3. Действия блокирующего в зависимости от действия передающего, который находится в зоне 3; нападающие — в зонах 4 и 2. Блокирующий, по действиям передающего игрока предугадав направление второй передачи, должен переместиться в соответствующую зону и поставить блок.

4. Передающий игрок располагается между зонами 2 и 3, нападающие находятся в зонах 3 и 4, блокирующий — на противоположной стороне площадки. Игрок зоны 3 выполняет удар с низкой передачи, а игрок зоны 4 — с полупрострельной. Блокирующий по действиям передающего и нападающего зоны 3 должен определить, в какой из зон будет выполняться удар. По темпу и скорости его разбега нужно узнать, сделает ли он удар с низкой передачи, учитывая позицию передающего игрока.

#### **Тактика приема нападающих ударов**

Для успешной игры в защите необходимо прежде всего умение предугадывать, из какой зоны противник будет выполнять нападающий удар. Даль-



нейшие действия игрока определяются его задачами в каждой конкретной ситуации. Разберем примеры.

1. Действия защитника в зависимости от действий нападающего. Игроки располагаются парами на разных сторонах площадки. Игроки, стоящие у сетки (4, 3, 2), выполняют удар с собственного набрасывания в направлении защитника, находящегося на противоположной стороне (1, 6, 5). Защитник должен принять и направить мяч в зону нападения. Способ приема мяча он выбирает самостоятельно. Занимающиеся могут меняться ролями после 10-15 приемов мяча и после каждого приема. Одновременно на площадке могут заниматься три пары.

2. Нападающие могут выполнять удары не только в защитника, стоящего напротив, но и в другом направлении, которое определяют заранее. Например, нападающий зоны 4 осуществляет удар в направлении защитника зоны 6, нападающий зоны 3 — в направлении игрока зоны 5, нападающий зоны 2 — в направлении игрока зоны 1. Могут быть и другие варианты.

После определенного количества повторений защитники меняются местами. Затем происходит смена игроков задней линии. Это упражнение помогает воспитывать у защитников умение действовать в разных зонах и принимать удары из различных зон нападения. Нападающие также могут меняться местами и выполнять удары из любых зон.

3. Расположение игроков такое же, но нападающий с собственного набрасывания направляет удар на заднюю линию или обманный удар в зону нападения. Защитник должен предугадать действия нападающего и в зависимости от этого принимать удар в своей зоне или выходить вперед для приема обманного удара.

Упражнение развивает у игроков способность быстро переключаться с приема сильных ударов на прием обманов.

4. Действия защитника в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар (рис. 4.58). Передающий располагается в зоне 3, нападающие — в зонах 4 и 2, защитник — в зоне 1 на противоположной стороне площадки. Нападающий зоны 4 направляет удар в зону 1 или обман в зону 2. Нападающий зоны 2 выполняет удар в направлении между зонами 2 и 1. Защитник принимает нападающий удар или обман. Его тактические действия зависят от того, насколько своевременно он определит, кто из нападающих будет выполнять удар, и повернется лицом к нему.

5. Действия защитника в зависимости от действия передающего игрока (рис. 4.59). Игроки располагаются так, как в предыдущем упражнении. Только защитник находится в зоне 6. Нападающий зоны 4 выполняет удар в зону 1, а нападающий зоны 2 — в зону 5.

Защитник в зависимости от направления передачи перемещается соответственно в зону 1 или 5 для приема удара.

На определенном этапе совершенствования тактики игры в защите нападающие выполняют роль подыгрывающих, строго по заданию осуществляя удары или обманы в определенные зоны, с определенной последовательностью

и как бы вполнили. В дальнейшем им предоставляется свобода действий, что приближает условия выполнения упражнений к игре.

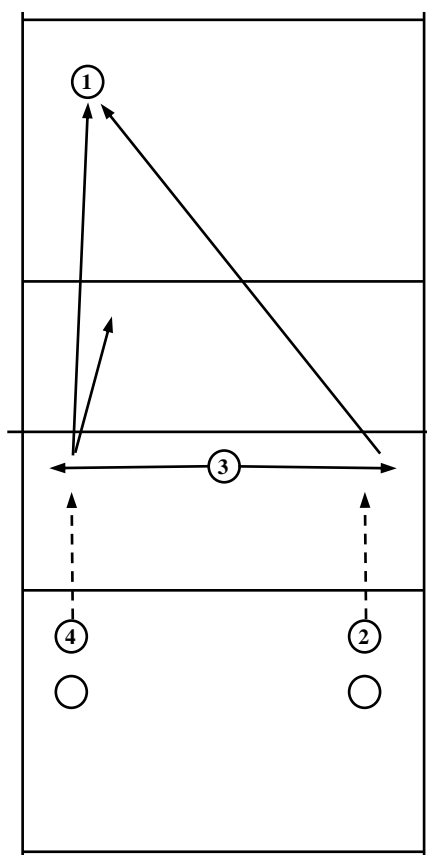


Рисунок 4.58

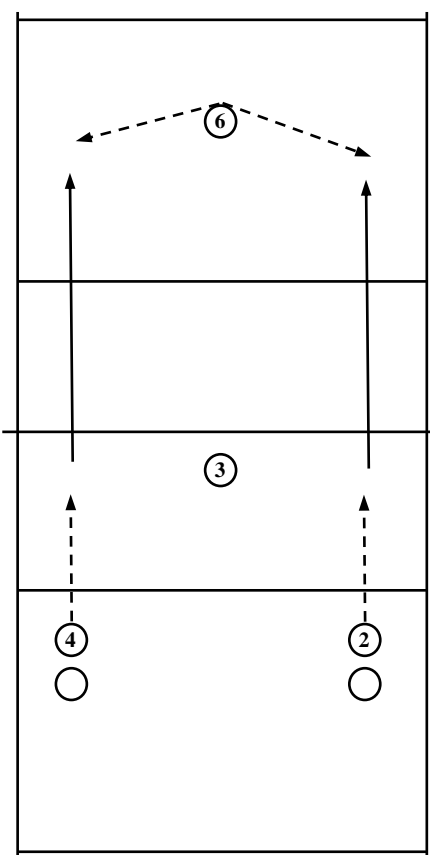


Рисунок 4.59

### Взаимодействия блокирующих

1. Взаимодействия блокирующих между собой. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Центральный блокирующий поочередно перемещается к игрокам зон 2 и 4, расположенным в 1 м от боковых линий, для постановки двойного блока.

После 10 — 15 повторений упражнения игроки меняются местами. Можно выполнять его одновременно с обеих сторон сетки. Блокирующий зоны 3 должен максимально быстро перемещаться вдоль сетки. Следует обращать внимание на одновременность прыжка блокирующих и четкость постановки рук.

2. Перемещаясь в парах вдоль сетки, игроки ставят двойной блок в зонах 4, 3, 2. Это упражнение необходимо выполнять из зоны 4, когда игроки перемещаются вправо, и из зоны 2, когда они перемещаются влево.

3. Трое блокирующих располагаются в зонах 4, 3, 2. Упражнение выполняют в следующей последовательности:

- крайние блокирующие перемещаются к центральному и ставят тройной блок;

- блокирующие зон 2 и 3 перемещаются вправо и ставят двойной блок в зоне 2, а блокирующий зоны 4 перемещается в свою зону для постановки одиночного блока;

- перемещаясь после этого навстречу друг другу, игроки ставят тройной блок в зоне 3;

- далее блокирующие зон 4 и 3 перемещаются влево и ставят двойной блок в зоне 4, а блокирующий зоны 2 перемещается в свою зону для постановки одиночного блока и т.д.

Упражнение выполняют с обеих сторон сетки одновременно. После определенного количества повторений игроки должны меняться местами.

4. Двое блокирующих располагаются в зонах 2 и 3. Нападающий удар выполняют из зоны 4 только в зону 6. В этом упражнении необходимо обращать внимание на то, чтобы в исходных положениях блокирующие располагались в своих зонах: игрок зоны 2 – примерно в 1 м от боковой линии, а игрок зоны 3 – у центра сетки. Задача блокирующих – своевременное перемещение, определение места блокирования и момента прыжка. Решающее значение в выборе места прыжка имеет то, куда направлена передача – на край сетки или ближе к ее середине. Для определения момента прыжка блокирующие должны учитывать высоту передачи, удаленность ее от сетки, темп разбега нападающего и момент удара.

5. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки чередуются удары из зон 4 и 2 со второй передачи игрока передней линии. Задача блокирующих заключается в том, чтобы двойным блоком закрыть направление удара. По действиям передающего они должны определить направление перемещения. В этом упражнении роль организатора блокирования может выполнять игрок зоны 3 (центральный) или игроки зон 2 и 4 (крайние). В задачу основного блокирующего входит определение места и момента прыжка, а также зоны, которую предполагается закрыть блоком.

6. Блокирующие располагаются в зонах 4, 3, 2. С противоположной стороны площадки со второй передачи выходящего игрока выполняется удар из зон 4, 3 или 2. Блокирующие должны закрыть удар из любой зоны групповым блоком. При ударах с краев сетки ставится двойной блок, при ударе из зоны 3 с высокой передачи - тройной. Условия выполнения этого упражнения близки к игровым, поэтому подбирать блокирующих и располагать в той или иной зоне целесообразно с учетом их расстановки в команде.

#### **Взаимодействия защитников между собой**

1. Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5. У сетки в зоне 3 стоит игрок с мячом (или тренер) и выполняет удар в сторону любого из защитников, тот возвращает ему мяч. Упражнение позволяет налаживать простейшие взаимодействия между защитниками при приеме ударов. Выполнять его можно одновременно с обеих сторон площадки.

Можно варьировать упражнение: игрок, выполняющий удары, располагается в зоне 2 или 4, к взаимодействиям можно подключать четвертого защитника — игрока передней линии, не участвующего в блоке.

После серии ударов защитники меняются местами. Когда к защите подключается игрок зоны 4, не участвующий в блоке, особое внимание следует обратить на его взаимодействие с защитником зоны 5. Защитник зоны 4 должен располагаться примерно у линии нападения, около боковой линии, принимать удары и обманы в его зону.

2. Защитники располагаются в зонах 1, 6, 5. На противоположной стороне в зонах 4 и 2 — нападающие, в зоне 3 — передающий. Нападающие поочередно направляют удары в любую зону задней линии. Удары выполняют с передач, удаленных от сетки на 1,5-2 м, не в полную силу. Например, при ударе из зоны 4 защитник зоны 1 смещается немного вперед вдоль боковой линии, защитник зоны 6 перемещается вправо, ближе к зоне 1, а защитник зоны 5 выходит вперед навстречу удару по диагонали. Затем удары выполняют, не придерживаясь строгой очередности. Для того чтобы подготовить игроков к выполнению функций защитника и страхующего, нападающие чередуют удары с обманами.

#### **Взаимодействия защитников с блокирующими**

Защитники располагаются в зонах 1 и 5, блокирующие — в зонах 4 и 3. С противоположной стороны площадки из зоны 2 следует нападающий удар в зону 1 или 5. Защитники должны предугадать, на кого из них будет направлен удар, и принимать мяч. Блокирующий зоны 3 не должен оказываться рядом с блокирующим зоны 4 заранее; каждый раз следует перемещаться туда из своей зоны.

#### **Взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими**

Нападающие зон 4 и 2 могут выполнять удар в направлении зон 1, 5, 2, 4. Блокирующие закрывают зону 6. При ударе из зоны 4 защитник зоны 1 смещается несколько вперед вдоль боковой линии, защитник зоны 5 выходит из-за блока, игрок зоны 4, не участвующий в блоке, отходит от сетки для приема удара, готовясь к страховке (рис. 4.60).

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть комбинированными, так как в них параллельно совершенствуется тактика и нападения, и защиты. В волейболе в любой ситуации переход от защиты к нападению и от нападения к защите происходит незаметно и очень быстро. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наряду с налаживанием взаимодействий в нападении и защите в них совершенствуется умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым ситуациям. Целый ряд комбинированных упражнений можно выполнять поточно, без остановок, что резко повышает их интенсивность.

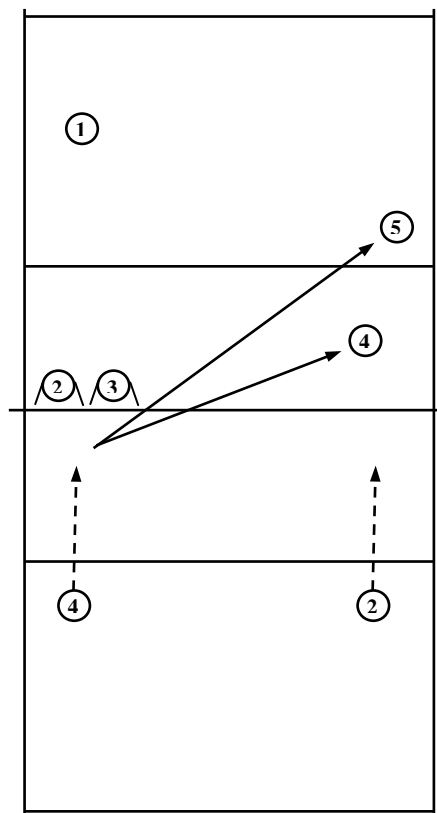


Рисунок 4.60

## 4.6 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 4.6.1 Общие положения

Физическая подготовка — один из видов подготовки, направленный на развитие организма волейболиста, совершенствование двигательных качеств и способностей и тем самым на создание прочной функциональной базы для игровой деятельности.

Высокий уровень требований к физической подготовке волейболистов объясняется следующими причинами:

- качественно новым уровнем развития волейбола. Он требует нового уровня физической подготовленности спортсменов (увеличился темп развития и завершения атаки, команды комплектуются высокорослыми игроками и др.);
- повышением тренировочных нагрузок.

В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, этапов и задач тренировки физическая подготовка изменяется, но необходима она каждому волейболисту — от начинающего до мастера высокого класса. С ростом спортивной квалификации роль физической подготовки ни в коей мере не снижается. Однако ее характер, используемые средства и методы претерпевают изменения, выражающиеся прежде всего в направленности.

Выбор наиболее эффективных средств и методов тренировки, направленных на повышение физической подготовленности волейболистов, основывается на требованиях соревновательных (календарных) игр к двигательной и функциональной подготовке. Для того чтобы правильно тренировать, надо знать, что тренировать, а потом уже — как тренировать. Определяя реакцию организма волейболистов на нагрузку во время и после календарных игр, необходимо знать общие положения физиологии спорта.

Известно, что энергия для мышечной деятельности может образовываться с помощью кислорода воздуха (аэробная производительность) и без его участия (анаэробная производительность).

Анаэробная производительность включает два типа реакций энергообеспечения:

- быстрый (алактатный), который может поддерживать мышечную деятельность на достаточно высоком уровне 5-10 с;
- более медленный, но мощный (гликолитический), который включается в работу после угасания алактатного; максимальная его интенсивность может наблюдаться на первой-второй минутах работы.

Отражением аэробных процессов являются потребление кислорода во время выполнения нагрузки ( $VO_2$ ) и показатель частоты сердечных сокращений (ЧСС); наиболее важным показателем анаэробной производительности является кислородный долг ( $VO_2D$ ), который накапливается во время выполнения интенсивной нагрузки и устраняется при умеренной работе, и главным образом в период отдыха. Чем выше значения кислородного долга, тем труднее выполнять работу.

Аэробная производительность (или работоспособность) особенно важна в упражнениях умеренной интенсивности и упражнениях на выносливость; анаэробная – в кратковременных упражнениях высокой интенсивности.

#### **4.6.2 Общая физическая подготовка**

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Основной задачей общей физической подготовки волейболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта (тяжелой атлетики, гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики и др.). Выбор таких средств не случаен. Они оказывают общее воздействие, заставляют активно работать все органы и системы, укрепляя сердечно-сосудистую систему, улучшая возможности органов дыхания, повышая общий обмен веществ в организме. В зависимости от тренирующего воздействия этих упражнений они предназначаются для развития определенных физических качеств. Но воспитывать физические качества волейболистов надо не вообще, а учитывая особенности игры.

##### **Развитие силы**

Сила спортсмена — это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Наиболее характерное проявление силы в волейболе — при ударных движениях (подаче и нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, при бросках, перемещениях, падениях.

Для развития силы используют различные упражнения с отягощениями, в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания в висе, отжимания в упоре, прыжки и др.), с партнером, специальные упражнения волейбольного характера с отягощением.

##### **Примерные упражнения для развития силы**

###### **Упражнения с отягощением:**

1. Жим штанги весом 25-35 кг.
2. Рывок штанги весом 15-20 кг.
3. Наклоны со штангой весом 15-20 кг.
4. Приседания со штангой весом 30-50 кг на плечах.
5. Метание (толкание) тяжестей (камней, гирь, ядер, набивных мячей).
6. Упражнения с гирей весом 16-24 кг (жонглирование, жим, рывок).
7. Упражнения с блинами для штанги (наклоны вперед, в стороны, рывки в разных плоскостях, вращательные движения руками и т. д.).

Упражнения с отягощениями на начальном этапе рекомендуется выполнять в замедленном темпе, в дальнейшем — максимально быстро. Прыжковые упражнения с дополнительным грузом для развития силы более эффективны, чем без отягощений.

### **Упражнения в преодолении собственного веса:**

1. Отжимание на пальцах из упора лежа (стопы на гимнастической скамейке).
2. Отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа.
3. Передвижение в упоре сидя, перебирая руками, ногами.
4. Передвижение на руках из упора лежа (без помощи ног).
5. Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, обеих ногах на месте, скачки на одной ноге, прыжки с места и с разбега в длину, тройным, в высоту, с высоты, через предмет и т.д.).

Продолжительность одной серии при выполнении описанных упражнений — до появления усталости, а количество серий определяется задачами учебного занятия. Интервал отдыха — до готовности каждого спортсмена начать новую серию.

### **Упражнения с партнером:**

1. Переноска партнера бегом.
2. Приседания с партнером на плечах.
3. Упражнения с сопротивлением — удержание рук из различных исходных положений (стоя лицом к партнеру - вверху, внизу; стоя сзади — вверху, внизу, в стороны и т. д.).
4. Перетягивания, наклоны, борьба (2—3 мин).

### **Упражнения волейбольного характера с отягощениями:**

1. Имитация нападающих ударов и блокирования в тренировочном жилете.
2. Метание камней, сохраняя структуру нападающего удара.
3. Броски набивных мячей (весом 1—3 кг) через сетку.
4. Имитация ударного движения в нападающем ударе на блочном устройстве.

При выполнении упражнений волейбольного характера с отягощениями необходимо обращать внимание на сохранение техники, а при выполнении упражнений без отягощения — на совершенствование ее. Упражнения, воспитывающие силу, необходимо чередовать с упражнениями на расслабление. Упражнения с большими отягощениями, в выполнении которых участвует большое число мышц, следует применять с интервалом в один - два дня, а с небольшими отягощениями — ежедневно.

### **Для развития силы используются следующие основные методы:**

1. Метод до «отказа» (для увеличения массы мышц и их укрепления) — многократное, относительно медленное выполнение упражнения с отягощением, составляющим 50—70% от максимального веса, который поднимает спортсмен до предельного утомления.

2. Метод больших усилий — многократное выполнение одного и того же упражнения с отягощением, составляющим 80—90% от максимального веса, который в состоянии поднять спортсмен. Например, волейболист может присесть и встать с максимальным весом на плечах 100 кг. 80% от 100 кг — это 80 кг. С таким грузом выполняют приседания в одном подходе до появления уста-

лости. Паузы отдыха между подходами — 4-6 мин. Количество подходов в одном занятии — 5-8.

3. Повторный метод — многократное преодоление непределённого сопротивления с предельной скоростью (упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе). Дозировка: число повторений — 20-30 раз, интервал отдыха — 2-4 мин, 6-8 повторений (серий). Например, рывок штанги весом 15—20 кг.

4. Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняют упражнения определенного тренирующего воздействия. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Например, на 1-й «станции» — развитие мышц плечевого пояса, на 2-й — мышц спины и туловища, на 3-й — мышц ног.

Упражнения, развивающие силу, необходимо чередовать с упражнениями на расслабление. Упражнения с большими отягощениями следует применять с интервалом в один-два дня.

### **Развитие быстроты**

Быстрота как способность выполнять движения быстро наиболее характерно проявляется в волейболе при приеме подач и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке. Она в определенной степени зависит от силы мышц, вот почему эти качества воспитывают параллельно. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию.

Не менее важно и умение расслабляться, выполнять движения без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями.

Определенное значение для воспитания быстроты имеет выполнение движений и действий из других видов спорта, например бег на короткие дистанции, игры в футбол, баскетбол и др. на уменьшенной площадке, подвижные игры с элементами бега, старты и спринтерские ускорения, бег за лидером и т.п. Выполнять все упражнения необходимо в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии — 10-20 с, количество серий — до снижения скорости выполнения. Паузы отдыха непродолжительны — обычно до 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому рекомендуется включать их в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах.



**Для развития быстроты рекомендуются следующие методы тренировки:**

1. Игровой и соревновательный — выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования. Эффективность метода повышается при групповом выполнении упражнений.

2. Переменный — относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10-15 с) и движений с меньшей интенсивностью (от 15 с и выше).

3. Повторный — повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью в течение 10-15 с. Интервал отдыха между повторениями — до 1 мин.

#### **Развитие выносливости**

Выносливость — это способность организма противостоять утомлению, или способность к длительной двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Игра в волейбол с переменной интенсивностью при длительной (от 1,5 до 3 ч) быстрой и почти непрерывной реакции на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие требования к выносливости как к одному из важнейших физических качеств, необходимых для эффективного ведения игры.

Мерилом выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность.

Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Поэтому воспитание общей выносливости выражается прежде всего в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания.

Наиболее эффективны для воспитания этого качества упражнения, где участвует большое количество мышечных групп, благодаря которым создается своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению. К ним можно отнести кроссовый бег, плавание, греблю, езду на велосипеде, лыжные гонки, спортивные игры, специальные и основные упражнения волейбола.

#### **Для развития выносливости рекомендуются следующие методы:**

1. Метод равномерной тренировки. Он заключается в том, что продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 150 уд/мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, бег на лыжах, плавание и др.

2. Метод повторно-переменной тренировки. Он характеризуется планомерным изменением скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный долг (кратковременный), который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе и в произвольных паузах отдыха. До повышения интенсивности упражнения выполняют при пульсе 140-160 уд/мин, после — 180 уд/мин. Например, для воспитания общей выносливости рекомендуются:

- бег 2 км (после каждых 300 м ускорение 30-50 м);
- плавание на 500 м (после каждых 90 м ускорение 10-15 м);

- упражнения в приеме подач двух спортсменов в течение 20 мин (после каждых 2 мин. работы челночный бег 30 м).

3. Метод круговой тренировки — последовательное выполнение упражнений, направленных на воспитание силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях.

4. Соревновательный метод. Игры уменьшенными составами (4 X 4; 4 X 3; 3 X 5 и т.д.), совершенствование групповых и командных взаимодействий в нападении и защите без длительных пауз отдыха способствует развитию выносливости.

### **Развитие ловкости**

Ловкость — это способность выполнять сложные двигательные действия правильно и быстро. В волейболе это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. Оно органически связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Ловкость приобретается в процессе обучения, усвоения многих и разнообразных двигательных навыков и умений. При воспитании этого физического качества следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным, осваивать упражнения в левую и правую стороны, усиливать противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях. Упражнения на ловкость требуют большого внимания, точности и быстроты движений. Поэтому целесообразно включать их в первую половину занятий, когда волейболист еще достаточно внимателен и собран.

Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании.

Для воспитания ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых и быстрых действий. Больше всего этим требованиям отвечают спортивные (баскетбол, футбол, гандбол и др.) и подвижные игры, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, отдельные виды легкой атлетики, связанные с преодолением препятствий (барьерный бег). Основные упражнения волейбола, выполняемые в непривычных условиях или из необычных положений, также способствуют воспитанию ловкости.

### **Примерные упражнения для развития ловкости:**

- акробатические прыжки и перевороты;
- прыжки на батуте;
- спортивные игры на уменьшенных площадках;
- падения, кувырки;
- зеркальное выполнение упражнений;
- подвижные игры.

Упражнения из других видов спорта, направленные на воспитание ловкости, используют в основном в подготовительном периоде (на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах), а в предсоревновательном периоде применяют средства волейбола.

### **Развитие гибкости**

Гибкость — это подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Она зависит главным образом от формы суставной поверхности, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном, сочленении, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах способствует эффективному ведению игры.

Гибкость развивают упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями (по 10-15 повторений в каждой серии) с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений. Интервалы между сериями заполняют упражнениями на расслабление. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнером, на гимнастических снарядах, общеразвивающие и упражнения, близкие по своей структуре к движениям волейболиста, выполняющего технический прием.

#### **Примерные упражнения для развития гибкости:**

- отталкивание от стены кистями (и. п. — в метре от стены);
- движения в лучезапястных суставах вперед-назад в положении руки с гантелями подняты вверх;
- вращательные движения руками с предельной амплитудой с отягощением и без него;
- наклоны с доставанием головой коленных суставов из положения сед ноги вместе;
- отведение в сторону левой (правой) ноги из положения сед ноги вместе, руки в упоре сзади;
- ходьба выпадами с пружинистыми покачиваниями.

### **4.6.3 Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения волейбола, а также специальные упражнения, сходные по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с движениями волейболиста. С помощью таких упражнений совершенствуют технические приемы и воспитывают специальные физические качества.

#### **Развитие специальной силы**

Большинство технических приемов в волейболе требует проявления специальной силы. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей, подачи — силы мышц кистей.

ти, плечевого пояса и мышц туловища, нападающего удара — комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Для эффективного применения технических приемов в игре волейболисту нужна так называемая взрывная сила — способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивления с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая тренировка направлена прежде всего на воспитание скоростно-силовых способностей спортсмена.

При воспитании так называемой скоростной силы можно давать незначительные отягощения, например прыжки в свинцовом поясе, нападающий удар с манжетой на запястье и др.

**Примерные упражнения для развития силы мышц кистей:**

- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (3 кг) в руках;
- движения в лучезапястных суставах вперед-назад в положении руки с гантелями подняты вверх;
- броски набивных мячей (0,5—1 кг) сверху вниз (акцент на движении кисти);
- передача сверху двумя руками набивных мячей (0,5—1 кг);
- вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5—15 кг).

**Примерные упражнения для воспитания силы мышц плечевого пояса:**

- броски набивных мячей (1—3 кг) одной-двумя руками на различные расстояния из разных исходных положений;
- выполнение упражнений, сходных по структуре с ударным движением руки при нападающем ударе, на блочном устройстве или с помощью амортизатора;
- перемещение в упоре лежа толчком руками и ногами об пол;
- то же, что и в предыдущем упражнении, но ноги держит партнер;
- выполнение нападающих ударов на силу стоя на полу и в прыжке;
- имитация ударного движения в нападающем ударе с гантелью (1—3 кг) и с помощью резинового бинта;
- броски набивных мячей в парах в максимальном темпе.

**Примерные упражнения для развития силы мышц туловища:**

- вращательные движения туловищем с отягощением;
- из положения сидя на гимнастической скамейке (ноги держит партнер), руки за головой, медленно отклониться назад и резко выпрямиться;
- поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине (руки за головой);
- поднимание туловища в положении лежа лицом вниз на гимнастической скамейке (ноги держит партнер);
- тяга штанги на грудь.

Приведенные группы упражнений необходимо выполнять «взрывным» образом. Продолжительность одного упражнения — до появления первых при-

знаков усталости, интенсивность выполнения упражнения без предмета — максимальная. В паузах отдыха используют упражнения на расслабление.

### **Развитие прыгучести**

Прыгучесть волейболиста — это способность прыгать оптимально высоко для выполнения нападающих ударов, блокирования и вторых передач. Она зависит от силы мышц и скорости сокращения мышечных волокон. Для проявления прыгучести необходима взрывная сила.

Развитие прыгучести начинают с развития силы мышц, а в дальнейшем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого используют упражнения с отягощениями (приседания, переноска груза), прыжковые упражнения с отягощением и без них, основные упражнения по технике игры.

### **Примерные упражнения для развития мышечной массы:**

- приседания со штангой на плечах весом 50-70% от веса спортсмена;
- полуприседы и быстрые вставания со штангой на плечах, вес снаряда не более 50% от максимального;
- вырывание гири (вес 24-32 кг), стоящей между двумя скамейками, из положения приседа разгибанием ног (выпрыгивание);
- выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах (вес штанги 50—70% от веса спортсмена);
- упражнения «ножницы» с грузом на обеих стопах (гантели — 1-5 кг) лежа на возвышении лицом вверх, вниз, границы возвышения — чуть ниже пояса;
- прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах (50% от веса спортсмена) на месте и в движении;
- приседания с партнером на плечах.

Повторяют упражнения с отягощениями в одном подходе до появления признаков мышечной усталости и на 2—5 раз перевыполняют норму. Продолжительность интервалов отдыха — до восстановления работоспособности (по самочувствию). Количество подходов зависит от метода тренировки:

- метод до «отказа» — 3-5 подходов;
- метод больших усилий — 3-6 подходов;
- повторный метод — 5-6 подходов.

Количество подходов и повторений упражнения необходимо увеличивать от занятия к занятию. Нагрузка должна быть строго индивидуальна.

### **Примерные упражнения для развития скорости сокращения мышц:**

- прыжки со скакалкой на различную высоту в разном темпе;
- прыжки с высоты (спрыгивания) с последующим напрыгиванием на возвышение;
- серийные прыжки через барьеры (скамейки);
- прыжок с разбега и с места с касанием метрической разметки возможно выше;
- напрыгивания на предметы с различной высоты;
- прыжки через гимнастическую скамейку на одной или обеих ногах;
- имитации нападающего удара и блокирования с разбега и с места;

- упражнения по технике нападающего удара и блокирования.

Для прыжковых упражнений без отягощения дозировки следующие: продолжительность одного повторения — 10-15 прыжков, интенсивность — максимальная (для каждого вида прыжков), интервал отдыха между повторениями — 1-2 мин, количество повторений — 4-6 раз в тренировке или до появления первых признаков усталости в конце каждого повторения.

### **Развитие специальной быстроты**

Специальная быстрота волейболиста — это способность выполнять перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени. Быстрота в волейболе проявляется в трех основных формах:

- быстрой реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и т.д.). Она является основной предпосылкой для умения максимально быстро, опережая соперника, оценить обстановку, принять наиболее выгодное решение и осуществить его;

- в предельной скорости отдельных движений;

- в скорости перемещений.

При воспитании быстроты необходимо учитывать следующие моменты. Упражнения для воспитания быстроты необходимо выполнять после хорошей разминки при максимальной готовности организма к двигательным действиям. Длительность одного повторения упражнения должна быть такой, при которой спортсмены выполняли бы его, не снижая предельной скорости. Число повторений упражнения должно быть таким, при котором его каждый раз выполняют, не снижая скорости (обычно 4-5 раз). Интервал отдыха между повторениями подбирают таким образом, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости. Упражнения следует выполнять в первой половине тренировочного занятия, так как на фоне утомления воспитывается не быстрота, а выносливость.

**Методы развития специальной быстроты:** повторный, интервальный, соревновательный. В качестве средств используют подвижные и спортивные игры, эстафеты, старты и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения.

Быстрота в игре проявляется в комплексе, а развивать эти формы можно и отдельно.

Быстрота реакции до некоторой степени может быть развита с помощью упражнений, выполняемых под ожидаемую или неожиданную короткую команду тренера или при моментально меняющейся обстановке.

Предельная быстрота отдельных движений воспитывается скоростно-силовыми упражнениями (метания, прыжки, имитационные упражнения, приближенные по своей структуре к техническим приемам, и основные упражнения по технике игры).

Быстроту перемещений воспитывают с помощью игр (например, баскетбол, футбол, гандбол), легкоатлетических упражнений (старты и спринтерские ускорения) и основных упражнений игры.

### **Примерные упражнения для развития специальной быстроты:**

- в средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал - волейбольный мяч): мяч ударяется об пол — имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх — имитация блокирования; передача мяча над собой — перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара — перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема снизу двумя руками;

- в прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно;

- рывок на 6-9 м (по сигналу);

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу;

- бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов (упражнения бегового характера обязательно выполнять с мгновенными остановками);

- имитационные упражнения по технике игры;

- блокирование нападающих ударов в зонах 3 и 4(2) одним спортсменом;

- нападающий удар из зоны 4(3, 2) без пауз между ударами, быстро возвращаясь после приземления к линии нападения;

- прием поточных ударов из зоны 3 и 4 одним защитником в зонах 6 и 1;

- нападающий удар из зоны 4(2) при групповом блокировании, защитник при ударе остается на задней линии в зоне 1(5), при обманном ударе страхует блокирующих.

Продолжительность одного повторения упражнения — 10-15 с, интенсивность выполнения — максимальная, интервал отдыха между повторениями — 30 с — 1 мин, число повторений — 4-10 раз.

Параметры физической нагрузки — продолжительность, число повторений — от занятия к занятию прогрессивно возрастают, а интервал отдыха уменьшается. Но эти изменения должны быть в разумных пределах, так как речь идет о секундах.

### **Развитие специальной выносливости**

Специальная выносливость объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, от силы психических процессов (например, умения терпеть), от экономичности спортивной техники.

**Скоростная выносливость** — способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбирают упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Дозировка физической нагрузки будет иметь следующие значения: продолжительность одного повторения — 20-30 с, интенсивность максимальная, интервал отдыха между повторениями — 1-3 мин, количество повторений — 4-10.

### **Примерные упражнения для развития скоростной выносливости:**

- челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии;

- то же, что и первое упр., но с падением на линиях;
- имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4);
- имитация нападающего удара с падением после приземления на грудь — живот (бедро — спину);
- защитные действия в паре (защищается только один спортсмен);
- нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с;
- серия падений, между падениями — перемещения в два-три шага.

Упражнения для воспитания скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

**Прыжковая выносливость** — способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для нападающего удара, постановки блока и выполнения вторых передач. Способность эффективно продолжать мышечную работу на фоне утомления обеспечивают как высокоразвитые функциональные возможности, так и волевая подготовка волейболиста.

В качестве средств воспитания прыжковой выносливости используют прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые имитационные упражнения и основные упражнения по технике игры.

Продолжительность одного повторения — 1-3 мин (время зависит от вида применяемого упражнения), интенсивность выполнения — без пауз между прыжками, количество повторений - 5 - 8. Интервалы отдыха между повторениями — 1-4 мин.

**Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости:**

прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги — 20 кг) — 1,5 мин;

прыжки на возвышение высотой 80—100 см (60-80 см для женщин) — 1 мин;

имитация блокирования — 1 мин;

игрок последовательно имитирует нападающий удар и блокирование (удар — два блока), после чего быстро отходит на линию нападения, чтобы вновь выполнить упражнение — 1,5-2 мин;

блокирование поточных нападающих ударов в зоне 2, 3, 4 — 1,5 — 2 мин.

**Игровая выносливость** — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития функциональных способностей волейболистов — один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы.

Игровую выносливость совершенствуют в процессе проведения игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий (6-9), полными и неполными составами (5x5, 4x4, 3x4 и т. д.), игр на время. Действенным средством воспитания игровой выносливости является использование в



процессе игры (при достижении счета 5, 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренирующего воздействия.

**Примерные упражнения для развития игровой выносливости:**

- прыжки на одной ноге, подтягивая бедра к груди, — 15 прыжков на каждой ноге;

- кувырок вперед, рывок на 6 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа — 2-3 раза;

- челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях, без пауз отдыха — 5 падений; через 30 с выполнить еще раз;

- имитация нападающего удара с разбега с падением (броском) на грудь — спину после приземления — 10 прыжков и падений.

Применение на тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, дает возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки.

**Развитие специальной ловкости**

В ходе игры непрерывно меняется обстановка, требующая быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. К тому же точность выполняемых движений должна быть максимальной, иначе неизбежны технические ошибки. Целый ряд технических приемов выполняется в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

- акробатическая ловкость, которая проявляется в бросках, падениях, перекатах во время игры в защите;

- прыжковая ловкость — умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении нападающих ударов, блокирования и вторых передач в прыжке.

Основными средствами воспитания специальной ловкости волейболистов являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

**Примерные упражнения для воспитания акробатической ловкости:**

- из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземлением на руки — грудь — живот;

- передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад;

- падение в сторону (из упора присев) со скольжением на боку;

- бросок вперед на руки — грудь — живот из положения динамической стойки;

- бросок в сторону с кувырком через плечо;

- бросок с кувырком вперед;

- то же, что и в четырех предыдущих упражнениях, но выполнить прием мяча.

### **Примерные упражнения для воспитания прыжковой ловкости:**

- прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90, 180, 360°;
- прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования;
- прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер);
- прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища;
- имитация блокирования, нападающих ударов с поворотом в воздухе на 90, 180°;
- прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной и горизонтальной оси и с имитацией отдельных технических приемов;
- выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

Упражнения, направленные преимущественно на воспитание специальной ловкости, используют в начале основной части занятия. Они требуют от спортсменов проявления не только физических, но и значительных нервных напряжений. Поэтому в одном занятии не рекомендуется давать много разнообразных упражнений.

### **Развитие специальной гибкости**

Для этого используют упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движений сохранить его структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при воспитании гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

### **Примерные упражнения для воспитания специальной гибкости:**

- имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них);
- вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений;
- вращательные движения в коленных суставах;
- сед на пятки, стоя на коленях;
- прыжки с одной ноги на другую с активным отталкиванием стопами;
- упражнения с партнером на сопротивление, на растягивание.

### **Развитие умения расслабляться**

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность спортсмена. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений.

### **Примерные упражнения для развития умения расслабляться:**

- встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх);

- и. п. — руки вверх (вперед, в стороны), «уронить» их вниз;
- свободное размахивание одной ногой;
- свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево;
- свободное размахивание ногами в висе;
- и. п. — руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в полный присед;
- и. п. — стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук;
- расслабленный семенящий бег;
- невысокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ногой и руками;
- и. п. — лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

Упражнения на расслабление целесообразно выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление. Хорошо способствует расслаблению выполнение отдельных упражнений в воде, а также медленное плавание.

#### 4.6.4 Оценка уровня физической подготовленности

Оценку уровня физической подготовленности спортсменов осуществляют с помощью многочисленных тестов. Здесь представлены наиболее информативные, отражающие уровень специальной физической подготовленности волейболистов.

##### Прыжковая выносливость

1. Нападающий удар с разбега из зоны 2(4) в течение 3 мин для мужчин и 2 мин — для женщин с интенсивностью 12 нападающих ударов в минуту для мужчин и 10 — для женщин (оценивается попадание мяча в мишень — квадрат 3х3 м). Разбег для нападающего удара от 3-метровой линии с быстрым возвращением после нападающего удара на исходную позицию для разбега. Две мишени устанавливают по боковым линиям за линией нападения. Нападающие удары проводят поочередно в обе мишени. Потерей мяча считаются удары в сетку, за пределы площадки, мимо мишени:

	Мужчины	Женщины
	Потери мяча	
Высокий уровень развития	3-4	3-4
Хороший уровень развития	6-8	6-8
Средний уровень развития	10-12	10-12

2. Прыжки с места толчком обеими ногами на оптимальную высоту (к росту игрока-мужчины прибавить 1 м, к росту игрока-женщины — 80 см) с доставкой маркированной отметки двумя руками (количество прыжков):

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	70	60

Хороший уровень развития	60	50
Средний уровень развития	45	35

### **Скоростная выносливость**

1. Бег «елочкой» на одной стороне площадки. На боковых линиях через 3 м от лицевой линии устанавливаются набивные мячи (по 3 мяча на линии). Старт — от середины лицевой линии, на которой также лежит набивной мяч. Игрок касается рукой ближнего к нему мяча с правой стороны, возвращается к месту старта, касается мяча, лежащего на лицевой линии, касается рукой ближнего к нему мяча с левой стороны, возвращается к месту старта. Далее перемещается по этой же схеме с касанием следующих мячей. Оценивается время перемещения в секундах:

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	22,5	23,0
Хороший уровень развития	23,5	24,0
Средний уровень развития	25,5	26,0

2. Бег к четырем набивным мячам поочередно из центра площадки. Два набивных мяча стоят в углах, ограниченных лицевой и боковыми линиями, два других — в углах, ограниченных боковыми и линией нападения. Старт — из центра площадки, где также находится набивной мяч. Маршрут движения: в зону 4, коснуться мяча — к месту старта, коснуться мяча; в зону 2, коснуться мяча и к месту старта, коснуться мяча; в зону 1, коснуться мяча и к месту старта, коснуться мяча; в зону 5, коснуться мяча и к месту старта, коснуться мяча. Еще раз пробежать этот маршрут без паузы отдыха. Оценивается время перемещения в секундах:

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	23,0	24,0
Хороший уровень развития	24,0	25,0
Средний уровень развития	25,0	26,0

### **Прыгучесть**

1. Прыжок с разбега толчком обеими ногами с касанием метрической разметки возможно выше из трех попыток. Высота прыжка оценивается в сантиметрах:

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	335	305
Хороший уровень развития	320	295
Средний уровень развития	305	285

2. То же, что и упр. 1, но определяется разница между максимальной высотой выпрыгивания и высотой, зафиксированной у игрока с вытянутой рукой, стоящего на носках перед прыжком. Высота прыжка оценивается в сантиметрах:

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	95	75
Хороший уровень развития	85	65
Средний уровень развития	75	55

## **Быстрота перемещений**

1. Тест 9-3-6-3-9 (цифры означают дистанцию бега по волейбольной площадке). Старт — от лицевой линии, коснуться рукой средней линии, коснуться рукой линии нападения на «стартовой» стороне площадки, коснуться рукой линии нападения на противоположной стороне площадки, коснуться рукой средней линии и сделать рывок до лицевой линии, противоположной месту старта. Перемещаться с максимальной скоростью. Регистрируется время пробегания в секундах:

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	7,0	8,0
Хороший уровень развития	7,5	8,5
Средний уровень развития	8,0	9,0

2. Бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с поочередным касанием рукой разметки 5 раз (6x5). Регистрируется время пробегания в секундах:

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	7,5	8,5
Хороший уровень развития	7,7	8,7
Средний уровень развития	8,0	9,0

## **Скоростная сила**

Сила мышц ног:

1. Приседания в течение 20 с (количество раз):

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	22	22
Хороший уровень развития	20	18
Средний уровень развития	17	15

2. Выпрыгивание из приседа, прогибаясь, в течение 20 с (количество прыжков):

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	17	16
Хороший уровень развития	14	15
Средний уровень развития	12	13

Сила мышц рук:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в течение 10 с:

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	14	10
Хороший уровень развития	10	7
Средний уровень развития	7	5

2. Бросок набивного мяча (1 кг) на дальность одной рукой с места (в метрах):

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	35	25
Хороший уровень развития	30	20

Средний уровень развития 25 15

Сила мышц брюшного пресса и спины:

1. Поднимание туловища до прямого седа из положения лежа на спине (руки за головой) в течение 10 с (количество раз):

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	9	8
Хороший уровень развития	7	7
Средний уровень развития	5	5

2. В висе поднимание ног в течение 10 с (количество раз):

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	8	7
Хороший уровень развития	7	6
Средний уровень развития	6	5

### **Ловкость**

1. Бег по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. Набивные мячи № 1, 2, 3 лежат на линии нападения: № 1 и 3 — на расстоянии 1 м от боковой линии, № 2 — на середине. Две скамейки стоят перпендикулярно к сетке между зонами 2-3 и 3-4 у сетки. Старт — из зоны 1 из положения упор присев, кувырок вперед, рывок до набивного мяча № 1; взять мяч, разбег для нападающего удара и бросок двумя руками через сетку в зону нападения; пролезть под скамейкой, рывок к мячу № 2 и далее те же действия, что и в начале теста. После броска мяча № 3 через сетку — падение (перекат на грудь — живот, бедро — спину) и финиширование бегом спиной вперед вдоль боковой линии до лицевой. Оценивается время перемещения в секундах:

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	17,0	18,0
Хороший уровень развития	18,0	19,0
Средний уровень развития	19,0	20,0

2. На высоте, составляющей 80% от максимального прыжка волейболиста, и на расстоянии 80—100 см от средней линии натягивают веревочку. В середине противоположной площадки маркируется мишень размером 1x1 м. Спортсмен выполняет 10 бросков теннисного мяча в мишень, преодолевая препятствие (попадания):

	Мужчины	Женщины
Высокий уровень развития	9	8
Хороший уровень развития	7	6
Средний уровень развития	5	4

## Список литературы

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: ООО «Издательство Аст»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
3. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.Н.Клещева, А.Г.Айриянца. – 3-е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 270 с., ил.
4. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с., ил.
5. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с., ил.
6. Оинума С. Уроки волейбола: Пер. с яп. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96 с., ил.
8. Стибиц Ф. Волейбол (перевод с чешск.). – М., 1960.

Ксендзов Владимир Олегович  
Колесников Владимир Иванович  
Соснин Владимир Петрович  
Песков Сергей Геннадьевич  
Прищепа Михаил Александрович

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей

Редактор Е.Ф. Изотова

Подписано к печати 11.01.2021. Формат 60x84/16.  
Усл. печ. л. 11,44. Тираж 50 экз. Заказ 151546. Рег. №176.

Отпечатано в ИТО Рубцовского индустриального института  
658207, Рубцовск, ул. Тракторная, 2/б.