Стибиц Ф.

Волейбол

Москва
«Книга по Требованию»

УДК 796
ББК 75.5
С80

Стибиц Ф.
С80 Волейбол / Стибиц Ф. – М.: Книга по Требованию, 2023. – 224 с.

ISBN 978-5-458-34113-4

Предлагаемая читателям книга известного теоретика и практика в области волейбола чехословацкого тренера Франтишека является первым значительным трудом по волейболу иностранного специалиста, переведенным на русский язык. Как известно, команды Чехословакии (особенно мужская) являлись одними из сильнейших в мире и Европе; их опыт по волейболу, несомненно будет интересен нашим волейболистам. Изучив настоящую книгу, читатель сможет детально познакомиться с чешской школой волейбола. В книге широко изложены взгляды чешских тренеров на технику, тактику и методику обучения и совершенствования.

ISBN 978-5-458-34113-4

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2023
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2023

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

Серия Книжный Ренессанс
www.samizday.ru/reprint

зу на месте и в бросках. Приведено много новых упражнений в парах и группах.

Раздел тактики написан а своеобразном стиле и читается с большим интересом. Чувствуется творческий подход автора, особенно когда он говорит об индивидуальных тактических действиях в защите и нападении.

Советским волейболистам будет очень полезно познакомиться с новым методическим материалом в разделе об игре двоек, где автор приводит своеобразные правила и установки, которые способствуют более быстрому техническому и особенно тактическому совершенствованию игроков. Здесь с большим знанием дела даны советы по индивидуальной тактике и особенно по умелому выбору способа удара. Наши волейболисты упускают много выгодных моментов в игре лишь из-за того, что не умеют выбирать в единоборстве с противником лучшие способы удара.

Более слабо, по нашему мнению, даны общекомандные гактические действия (системы и варианты игры), которые страдают схематичностью и не нацеливают читателя на преимущественность той или иной системы игры.

Ценность методического материала несколько снижается непривычной для нас манерой изложения. В связи с этим возникли большие трудности в переводе книги на русский язык, и понимание некоторых разделов несколько затрудняется. Сосредоточенности читателя при чтении книги мешают частые повторения отдельных деталей, связанные с указанной выше своеобразной классификацией. Употребляемая автором терминология значительно отличается от принятой в советской спортивной литературе, что также создает затруднение в понимании текста. Особенно насыщен различными условными терминами раздел нападающих ударов. Такие обозначения, как «uliti», лобовой удар, «драйв», «сабля» и другие, зачастую не только не помогают правильному восприятию приема, но иногда вводят даже в заблуждение, так как противоречат сложившимся у нас в практике представлениям о характере этих ударов. Так, например, лобовой удар у нас обычно понимается как силовой, а «драйв» — как боковой, а в книге Ф. Стибица они имеют другое содержание. Однако при переводе книги нами сохранена терминология автора, так как

она отражает своеобразные технические приемы, несколько отличные от наших. Кроме того, эта терминология широко распространена в Чехословакии.

Со многими положениями, высказанными автором, можно соглашаться или спорить; читатель, знакомый с теорией и практикой советского волейбола, сумеет сам обнаружить имеющиеся противоречия.

Со своей стороны, мы не можем не остановиться на некоторых принципиальных положениях автора, которые вызывают ряд критических замечаний.

Во-первых, несмотря на определенную положительность предлагаемой методической последовательности обучения, нельзя слепо копировать и переносить в практику без критического анализа и проверки все положения, выдвигаемые автором. Так, например, с нашей точки зрения, нельзя объединять при обучении такие технические элементы, как нападающий удар и верхнюю передачу одной рукой; структура движения этих элементов имеет большое различие, и если обучение им проводить по единой методике, это может привести к искажению основ техники нападающего удара. То же относится и к другим моментам, которые читатель сам может обнаружить при внимательном чтении.

Следует также отметить, что объединение в одну группу различных игровых приемов усложняет понимание читаемого материала и затрудняет постановку конкретных задач в процессе обучения. Подобное объединение, например, в разделе «Перемещения по площадке», простых перемещений с перемещениями, тесно связанными с выполнением технического приема (например, разбег и прыжок к нападающему удару и блокированию), искусственно разрывает целостный прием и искажает истинный характер движения.

Во-вторых, при описании техники игры автор, к сожалению, не останавливается на основах техники. Им не освещается вопрос последовательности движения отдельных звеньев тела, скорости и их амплитуда при выполнении различных технических приемов, а эти факторы являются решающими для достижения эффективности действий волейболиста. Отсутствие анализа основ тех-

ники в книге дает себя знать при описании автором характерных ошибок при выполнении технических приемов и методики их исправления. Поэтому причины ошибок, указанные автором, носят слишком общий и отвлеченный характер, что затрудняет быстрейшее их исправление. Особенно чувствуется отсутствие описания деталей техники в разделе о нападающем ударе, где разнообразие всех способов удара главным образом и складывается из различной последовательности, скорости и амплитуды движения отдельных звеньев тела. Вследствие этого трудно понять из высказываний автора различие между такими ударами, как лобовой удар и обманный, а такой способ удара, как «сабля», весьма неясен. В этом же разделе автор совершенно упускает описание техники разбега, исходного положения перед отталкиванием (о чем говорилось уже выше), т. е. той части нападающего удара (как целостного приема), которая, по нашему мнению, является решающей для эффективного выполнения его.

В разделе нападающего удара и блокирования автор неоднократно подчеркивает важность наблюдения за противником во время выполнения им приема. Поэтому он требует в процессе обучения и совершенствования прививать у занимающихся умение наблюдать за движениями противника все время, вплоть до удара по мячу. Между тем, как показывают многочисленные наблюдения во всех играх, связанных с мячом, основное внимание игрока должно быть сосредоточено на движущемся мяче, и несоблюдение этого приводит к частым неточным попаданиям по мячу. Конечно, игроков надо приучать к тому, чтобы они умели наблюдать за противником, но при этом прямое наблюдение проводится до определенного предела, а в момент непосредственной подготовки и выполнения удара основное внимание уделяется мячу, и наблюдение за окружающей обстановкой осуществляется только за счет периферического зрения (обычно на тренировках развитию и совершенствованию периферического зрения уделяется очень мало внимания). Также трудно согласиться с автором о необходимости постоянного наблюдения за мячом при блокировании, так как в этом случае блокирующий совершенно теряет контроль за действиями нападающих игроков. В нашей передовой практике волейбола давно уже уста-

новлено, что непосредственное наблюдение за мячом ведется только в начале передачи на удар (для определения места и времени отталкивания), а затем все внимание уделяется действиям нападающего игрока.

В разделе «Падения» (стр. 33), на наш взгляд, автор слишком большое внимание уделяет приемам защиты с падением, излишне детализируя и усложняя их. При этом особое внимание с самого начала уделяется падениям с перекатом назад, что не является рациональным, так как не вырабатывает у игроков стремления к своевременному перемещению навстречу мячу.

В самой технике ударов снизу по мячу одной рукой весьма спорным является утверждение автора об эффективности использования для удара по мячу положения ладони «щепоткой»

В нашей практике последних лет преимущественно применяются удары по мячу выпрямленной ладонью или ее основанием, внутренней или наружной стороной предплечья или кулаком.

Отметив спорность отдельных положений и утверждений автора, в заключение следует еще раз подчеркнуть, что это ни в коем случае не снижает общей ценности книги и советский читатель найдет в ней много полезного и поучительного для себя.

В. ОСКОЛКОВА и М. СУНГУРОВ,
заслуженные тренеры СССР

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ

Важность правильной методической последовательности при обучении волейболу. При обучении игре в волейбол очень важна правильная последовательность изучения. Это можно установить путем анализа и синтеза, т. е. путем рассмотрения спортивной игры по отдельным элементам технических приемов с оценкой их значимости и сложности, а также и группированием их, начиная со знакомых несложных элементов с постепенным переходом к более трудным, имеющим одну основу движения; для удобства их анализа элементы в зависимости от родственных признаков распределяются по группам.

Большинство наших и зарубежных пособий по волейболу рассматривают этот вопрос по-разному. Зачастую приводимый в них анализ игры излишен, так как отдельные элементы разбираются в той последовательности, в какой они обусловливаются в процессе игры. Так, одни авторы описывают сначала подачу и после этого переходят к приему мяча и передаче, другие же авторы сразу после подачи рассматривают нападающий удар, а потом прием мяча и передачу. И только в главах, посвященных методике обучения, элементы и приемы рассматриваются в правильной методической последовательности.

Однако гораздо целесообразнее установить единый порядок анализа элементов технических приемов. И хотя обычно игра начинается с подачи, которую в связи с переходом игроков должен уметь выполнять каждый, при установлении методической последовательности

в обучении волейболу лучше начинать с рассмотрения действий большинства игроков на поле.

Навыки движения. Неправильная основа владения техникой мяча является источником постоянных трудностей в обучении. Свои ошибки начинающий игрок может устранить только в процессе целеустремленной работы над собой. Обычно в разгаре спортивной борьбы игрок не думает о правильном техническом выполнении отдельных приемов (элементов) и выполняет их автоматически. Например, хотя игрок и поставит себе задачу устранить неправильные навыки в ходе игры, однако во время игры он непроизвольно все равно повторяет старые ошибки, что обычно сказывается не только на игре, но и на углублении старых недостатков. Эти неправильные навыки движения в дальнейшем очень сложно и подчас даже невозможно совсем устранить, а также одновременно и усвоить новые правильные навыки.

Как только начинающие хотя бы частично освоят верхнюю передачу мяча двумя руками, можно закреплять их правильные навыки введением в занятия игры с упрощенными правилами непосредственно на волейбольной площадке. Этим повышается интерес у игроков, и, кроме того, они здесь в свободной, непринужденной форме знакомятся с основными правилами игры.

Перекидывание мяча через сетку. Очень хорошо себя оправдало при обучении новичков «перекидывание мяча через сетку» еще до знакомства с ударом. Эта подготовительная игра имеет большое значение, особенно при обучении детей, которые при преждевременном обучении передаче инстинктивно избегают принимать мяч на пальцы (из-за слабых пальцев) и бьют по мячу ладонями, в результате чего они могут усвоить неправильную технику. Для взрослых эта подготовительная игра также является полезной, так как она учит их правильно занимать исходную позицию и «выйти под мяч». Начинающим игрокам разрешается мяч поймать, подбросить и отбить способом верхней передачи двумя руками.

Методическая последовательность при обучении волейболу. Методическая последовательность при обучении в волейбол будет выглядеть следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Верхнее отбивание двумя руками.

3. Нижнее отбивание одной рукой.
4. Верхнее отбивание одной рукой.
5. Блокирование.
6. Верхнее отбивание одной рукой сбоку.
7. Специальные элементы и обманные действия.
8. Тактика.

Каждая из этих групп состоит из отдельных элементов технических приемов; для удобства рассмотрения они объединены в подгруппы. Данная методическая последовательность обучения не является незыблемым правилом, а только помогает на определенном этапе развития игры спланировать процесс обучения. При планировании учебной работы нужно учитывать игровой материал, условия, при которых будет проходить обучение, и, главное, всегда должна быть ясна задача обучения. Каждый инструктор и тренер должен начинать занятие с новичками со знакомства с основными элементами технических приемов групп, приведенных выше. Например, сначала надо разобрать нижнюю подачу, несмотря на то, что она относится к третьей группе (нижнее отбивание одной рукой), нежели верхнюю передачу в прыжке, хотя она относится ко второй группе (верхнее отбивание двумя руками). Однако это элемент более позднего периода обучения, очень сложный, а для новичка необходимо сначала освоить правильную подачу.

Процесс обучения волейболу. При правильной постановке обучения начинающего ознакамливают прежде всего с тем, какую ему надо принять стойку и как передвигаться для того, чтобы хорошо отбить мяч. Вначале хорошо познакомить новичка с мячом только в подкидывании и ловле мяча. Если бросок выполняется правильно (с вытягиванием обеих рук) и мяч при этом брошен дугой таким образом, что сразу же его можно поймать (верхнее касание двумя руками), то новичок научится предугадывать путь полета мяча и сможет перемещаться в нужном направлении. Это является основой для исходной стойки «выйти под мяч», которая при неправильном руководстве долго осваивается новичками и считается недосягаемым искусством. Далее игрок сокращает время, когда он держит мяч в руках за счет того, что мяч при ловле уже не притягивается к груди, а остается вначале перед лицом, а затем над головой. По-

сле этих упражнений мяч уже не ловится, а сразу отбивается.

Далее изучается передача с большей целенаправленностью. Для этого игрок производит одну верхнюю передачу над собой, а затем вторую — уже на определенное место площадки. Затем то же, но через сетку в различные места площадки.

Как только игроки ознакомятся с верхней передачей и в процессе обучения приобретут правильные навыки движения, надо закрепить элемент, используя различные видоизменения и комбинации, постепенно усложняя их.

Повторение лучше проводить в виде увлекательных и разнообразных упражнений, но при этом следить за правильной техникой выполнения элементов, так как могут быть усвоены неправильные навыки.

Упрощенная игра. Для проведения игры в самом начале обучения нет необходимости игрокам уметь подавать, а достаточно вбросить мяч в игру с определенного места (лучше всего броском снизу двумя руками, так как при этом всего легче и удобнее произвести верхнюю передачу). Игра начинается с верхней ловли и передачи двумя руками после вбрасывания мяча определенным игроком, который при этом стоит близко к сетке. При упрошенных правилах на площадке может находиться более шести игроков, но после каждой потери мяча противником каждый раз они переходят. Игроки могут передавать мяч более трех раз на каждой стороне.

Надо требовать, как правило, от игроков выполнения верхних передач двумя руками и не разрешать нижних передач, за которые нужно штрафовать.

Многие начинающие игроки вместо того, чтобы сделать шаг вперед, назад или в сторону для занятия правильного положения для верхнего приема мяча, остаются на месте и бьют по мячу снизу или же одной рукой со стороны. Это плохие привычки: они способствуют статичности игры и развивают неподвижность у игроков. Их необходимо устранять с самого начала.

Игра на три удара. Игроки постепенно подводятся к игре на три удара. Перед ними ставится задача: первая передача направляется на правого игрока у сетки, последний передает мяч стоящему рядом с ним централь-

ному игроку у сетки, и от него мяч должен перебрасываться через сетку. Третий удар может носить более агрессивный характер, если он будет направлен на незащищенное место на поле противника.

В последующем периоде обучения надо стремиться, чтобы первая передача была направлена на центрального игрока у сетки, который в зависимости от обстоятельства передает мяч тому крайнему игроку у сетки, к которому он обращен лицом. После этого изучается прием мячей, направленных на незащищенное место, даже в том случае, если нужно применить верхний прием и передачу двумя руками в падении, одновременно надо познакомить игрока с нижним приемом и передачей одной рукой; последний технический прием в основном выполняется при нижней подаче.

Нижняя подача. Нижняя подача уже сама по себе носит характер нападения, но для третьего удара в игре будет использован уже нападающий удар одной рукой.

Прежде всего изучается просто прямой удар и боковой на месте, а затем переходят к прямой и боковой подаче и, наконец, обучению нападающему удару. Затем начинается изучение блокирования и углубление навыков игры в защите.

После этого содержанием обучения остаются наиболее совершенные и специальные элементы и приемы. Совершенно ясно, что все предыдущие элементы (приемы) повторяются и используются постоянно в самых различных комбинациях и при различных обстоятельствах.

Тактика игры. Для волейбола — игры, носящей характер коллективного соревнования, — очень важна тактика. Изучение тактики начинается с самых первых шагов обучения новичков. Это единственный путь для овладения совершенной игрой на уровне команды мастеров.

Каждый начинающий игрок в ходе тренировок знакомится с тактикой игры. Сразу же при изучении отдельных элементов игроки уясняют тактические возможности их использования. Тактическая согласованность групп — двух-трех игроков — является основой всей игры, а тактика коллектива обеспечивает победу всей команды.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

1. Полет мяча.

2. Первая передача.

3. Вторая передача.

4. Нападающий удар («драйв», лобовой удар, посыл мяча на незащищенное место на поле противника).*

5. Перемещение игрока.

6. Прыжок (подскок, скачок) игрока.

7. Блок.

* *Прим. ред.* Автор книги Ф. Стибиц различает следующие разновидности нападающего удара:

uliti — посыл мяча на незащищенное место на поле противника неожиданно для последнего, а потому иногда носящий характер обмана. Это первый элемент нападения, с которым знакомится новичок при обучении.

lob — «лобовой» (прямой) удар — несильный удар прямо перед собой с траекторией полета мяча после удара вверх-вперед, без замаха рукой назад, а толчкообразным движением руки вверх-вперед.

drive — «драйв» — более сильный удар, тоже с траекторией полета мяча несколько вверх-вперед, выполняется в прыжке с места и с разбегу (при далеких передачах и подачах).

smeš — «смеч» — сильный нападающий удар с большим замахом и резким ударным движением, когда мяч летит круто вниз-вперед (при близких к сетке передачах).

«rychlik» — «экспресс» — удар с низкой передачи по восходящему мячу.