

Ю.Д. Железняк

120 уроков по волейболу

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
Ю11

Ю11 **Ю.Д. Железняк**
120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк – М.: Книга по Требованию, 2024. – 150 с.

ISBN 978-5-458-33703-8

Настоящее учебное пособие не рассчитано на многолетнюю учебно-тренировочную работу. Оно ставит своей задачей дать начальный курс обучения волейболу и помочь общественному физкультурному активу в массовой подготовке волейболистов. Поэтому мы здесь подробно не рассматриваем вопросы планирования. Однако основные положения планирования учтены при поурочном изложении учебного материала. Учтены также закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения технике и тактике, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса и т. д. Курс обучения рассчитан на 120 уроков, количество занятий в неделю три, продолжительность одного занятия 120 мин. Это соответствует одному учебному году работы в спортивной секции коллектива физкультуры. Учителям и студентам можно использовать как готовые конспекты уроков.

ISBN 978-5-458-33703-8

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2024
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2024

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 первоизданном 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.

овладения навыками игры в волейбол. Тот, кто имеет хорошие показатели в указанных испытаниях, как правило, быстрее других осваивает технические приемы и тактические действия и успешнее действует в игре.

Кроме всех показателей, надо располагать также сведениями о состоянии здоровья и антропометрическими данными. При прочих равных показателях предпочтение следует отдавать тем занимающимся, которые имеют лучшие антропометрические данные, особенно ростовые.

6

Широкий круг показателей при комплектовании учебных групп необходим для того, чтобы более полно выявить возможности каждого желающего играть в волейбол. Руководствоваться только наблюдениями в контрольных играх по волейболу нельзя, так как здесь возможны ошибки. Можно «не заметить» будущего хорошего волейболиста только потому, что в данный момент он не умеет играть в волейбол. А пройдет некоторое время, и в результате регулярных занятий такой игрок обойдет многих уже играющих в волейбол.

Как известно, учебно-тренировочный процесс у квалифицированных спортсменов делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация учебно-тренировочной работы обусловливается закономерностями формирования двигательных навыков и особенностями подготовки спортсменов к состязаниям. Календарные сроки проведения основных соревнований для определенного контингента занимающихся служат определяющим пунктом при планировании.

Планирование учебно-тренировочной работы для начинающих имеет существенные отличия, что вытекает из основных задач учебно-воспитательной работы с этим контингентом занимающихся. Так, у волейболистов, тренирующихся много лет, преобладают совершенствование в технике и тактике и подготовка их организма к высоким нагрузкам, характерным для соревновательного периода тренировки. У начинающих преимущественное значение имеет обучение техническим приемам и тактическим действиям.

Спортивные состязания, в которых могут участвовать занимающиеся после 5–6 месяцев занятий, подчинены решению задач обучения. Волейболисты приучаются применять приобретенные на занятиях умения и навыки в более сложных условиях соревнований. Периодизация в обучении и тренировке начинающих несколько отличается от аналогичной для квалифицированных волейболистов. Все внимание на этом этапе должно быть направлено на специальную физическую подготовку, обучение техническим приемам волейбола и тактическим действиям. Во время соревновательного периода целесообразно провести серию игровых тренировок, контрольных игр, а также принять участие в соревнованиях среди новичков.

7

Общий план работы секции составляется и утверждается на весь период работы (в

нашем пособии на год) советом физкультуры коллектива. При составлении плана надо учитывать состав занимающихся, условия и характер работы предприятия или учреждения, условия для занятий волейболом. План секции охватывает все вопросы, связанные с деятельностью секции. Если имеется несколько учебных групп, создается бюро секции в количестве 3–5 человек. Бюро секции должно оказывать активную и всестороннюю помощь инструктору-общественнику.

Правильное планирование учебно-тренировочной работы во многом определяет успех в подготовке волейболистов. При этом нужно исходить из основных задач физического воспитания молодежи, условий работы секции, уровня подготовленности занимающихся, сроков обучения и условий, в которых будут проходить занятия. Большое значение имеет уровень подготовки руководителя занятий – инструктора-общественника или кого-либо из занимающихся, лучше других подготовленного и взявшего на себя обязанности руководителя.

Основные документы планирования: типовая программа, учебный план, график прохождения учебного материала по месяцам или неделям, рабочий план и план-конспект занятия. Эти документы необходимы при многолетней учебно-тренировочной работе.

Настоящее учебное пособие, как уже говорилось, не рассчитано на многолетнюю учебно-тренировочную работу. Оно ставит своей задачей дать начальный курс обучения волейболу и помочь общественному физкультурному активу в массовой подготовке волейболистов. Поэтому мы здесь подробно не рассматриваем вопросы планирования. Однако основные положения планирования учтены при поурочном изложении учебного материала. Учтены также закономерности формирования двигательных навыков, специфика волейбола, содержание и методика физической подготовки, обучения технике и тактике, соотношение средств физической, технической и тактической подготовки, периодизация учебно-тренировочного процесса и т. д.

Курс обучения рассчитан на 120 уроков, количество занятий в неделю три, продолжительность одного занятия 120 мин. Это соответствует одному учебному году работы в спортивной секции коллектива физкультуры.

8

Основная форма занятий с начинающими – групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части 15–25 мин., основной – 90–100 мин., заключительной – 5 мин.

Цель подготовительной части урока заключается в организации занимающихся: построение, принятие рапорта, проверка посещаемости, сообщение задач урока, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части урока главным образом применяются общеразвивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части урока происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две-три задачи, одна из которых—главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

Во время совершенствования техники одной группой занимающихся другая выполняет задания по развитию физических качеств. Это значительно повышает продуктивность занятий и особенно важно при непродолжительном периоде обучения.

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия. Применяется медленная ходьба, задания на внимание. В конце урока подводятся его итоги.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы.

Для определения уровня (физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивания из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах. Проверку по физической подготовке

9

и технике целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого можно выделить дополнительные специальные занятия.

В текущем учете основное место занимают наблюдения за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами и как занимающиеся применяют их в игре.

Процесс обучения на занятиях по волейболу тесно связан с воспитанием у занимающихся моральных и волевых качеств. В центре воспитательной работы должно стоять развитие коммунистического отношения к труду. Спорт помогает в работе. Труд, учеба и спорт неотделимы от понятия современного молодого человека. Примером могут служить члены бригад коммунистического труда, для которых занятия спортом стали неотъемлемой частью их быта. Каждый спортсмен должен стремиться стать лучшим производственным, быть лучшим в учебе, в общественной жизни коллектива.

Наше пособие рассчитано на 120 уроков. Срок небольшой, однако неправильно думать, что в связи с этим нельзя будет успешно решать и воспитательные задачи. Много будет зависеть от того, насколько удастся создать сплоченный коллектив. Дружный коллектив возникает там, где есть общность интересов. Вот почему на первых порах, да и на всем протяжении обучения надо стремиться вызвать глубокий и прочный интерес к занятиям волейболом. Это послужит основой для воспитания у молодежи привычки к

систематическим занятиям физической культурой. А одна из основных задач начального курса обучения волейболу – воспитать в людях потребность регулярно заниматься спортом.

Беседы о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека, о выдающихся спортсменах, интересных соревнованиях, встречи с ведущими спортсменами своего коллектива, города, республики, показательные выступления известных спортсменов – вот примерный перечень мероприятий, которые создают заинтересованность в занятиях спортом.

И, конечно, сами занятия, их организация, методика проведения во многом могут способствовать пробуждению интереса к занятиям физической культурой и спортом или, наоборот, вызвать равнодушие, а то и антипатию,

10

Ни в коем случае нельзя отменять или переносить занятия. На каждом занятии занимающиеся должны узнавать что-то новое, постоянно преодолевать трудности – это способствует воспитанию волевых качеств. Именно на этом основано построение уроков, где даются и разнообразные упражнения, и из урока в урок нарастают требования, предъявляемые к занимающимся.

К сожалению, бытуют еще взгляды на занятие волейболом как на нечто развлекательное, как на средство активного отдыха. Да, занятия волейболом при правильном построении очень эмоциональны и доставляют занимающимся истинное наслаждение. Но будет грубой ошибкой сводить все занятия к выполнению нескольких упражнений с волейбольным мячом, к двусторонней игре в волейбол. Вначале это, может, и будет интересно, затем быстро наскучит, и желаемого результата мы не получим. Овладение навыками игры при таких занятиях происходит очень медленно, а интерес к занятиям постепенно пропадает.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Чтобы добиться успеха в волейболе, необходимо прежде всего в совершенстве овладеть техникой игры. Технику волейбола составляют специальные технические приемы, которые волейболисты применяют в процессе игры. Основные приемы техники волейбола следующие:

перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары, блокирование. Каждый прием содержит несколько способов его выполнения. Мастерство волейболиста и определяется тем, насколько разнообразна и совершенна его техника.

В данном пособии дается описание лишь таких технических приемов, которые входят в программу начального обучения, т. е. взято то, чему можно обучить новичков за 120 уроков.

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Несмотря на небольшие размеры волейбольной площадки, во время игры волейболист почти не находится в статическом положении. Существенное место в действиях игроков в игре занимают перемещения. Перемещениями

11

называют способы передвижения игрока на площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если он будет находиться в удобном исходном положении. Такие исходные положения называют стойками. Наиболее удобное исходное положение волейболиста—слегка согнутые ноги, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено слегка вперед.

Способы перемещений в волейболе различают такие: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

Приставные шаги выполняются вперед, назад, вправо, влево. Начинается движение с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения. Применяются приставные шаги для перемещения на небольшое расстояние, а также когда у игрока имеется достаточно времени.

Двойной шаг применяется при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу и приставными шагами игрок сделать это уже не успеет. Начинается движение с дальней по направлению движения ноги, другая нога выставляется вперед; создавая стопорящий момент, игрок принимает стойку, готовясь к приему или передаче мяча.

Скачок—более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. Выполняется так же, как двойной и приставной шагами. Скачок может также выполняться и после бега, перемещения приставными шагами.

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

Прыжки применяются при выполнении главным образом нападающих ударов и блокирования. О них будет сказано при описании этих приемов.

То же самое относится и к падениям. О них сказано при описании приема мяча с последующим падением.

ПОДАЧИ

Игра в волейбол начинается с подачи. Очко команда выигрывает только в том случае, когда она владеет подачей. Сильнейшие волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технический прием подачи выглядит так: игрок располагается за лицевой линией в пределах ширины первой зоны, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника, при этом мяч не должен коснуться сетки. На выполнение подачи игроку дается 5 сек.

В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после удара по мячу. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по мячу был произведен в нужной точке, что обеспечивает эффективность подачи (силу или точность). Удар по мячу при подаче производится ладонью руки или кистью руки с согнутыми пальцами. Подбрасывание мяча обычно производится одной рукой. Если удар по мячу производится правой рукой, то игрок подбрасывает мяч левой. Направление и высота подбрасывания мяча зависят от способа выполнения подачи. Замах и амплитуда движения руки на удар также различны. Наименьшее движение при нацеленных и планирующих подачах, наибольшее — при верхней боковой подаче на силу.

По своему характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Поддачи на силу имеют целью затруднить прием мяча игрокам противника или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко. Особенностью нацеленных подач является направление мяча в уязвимые места площадки противника или на слабого игрока, чтобы затруднить действия команды противника. Планирующие поддачи опасны тем, что мяч летит, не вращаясь, и изменяет траекторию полета в самых неожиданных направлениях. Планирующие поддачи были грозным оружием японских волейболистов на чемпионате мира 1962 г. В настоящее время планирующие поддачи успешно применяют и советские волейболисты.

Поддачи, при которых удар по мячу наносится над головой, называются верхними; когда удар по мячу

13

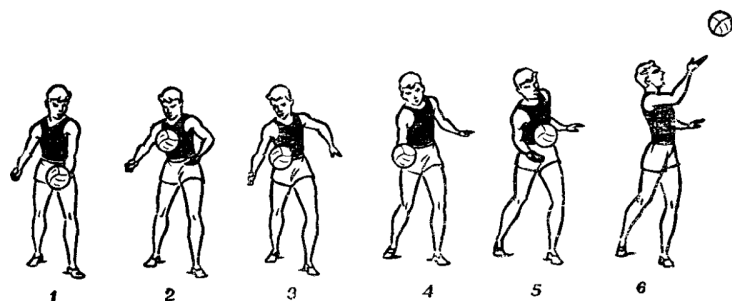


Рис. 1 Нижняя прямая подача

наносится снизу — нижними. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке — боковой.

Каждый волейболист должен овладеть одним способом точной подачи и одним способом подачи на силу. В нашем пособии основное внимание уделяется нижней прямой, верхней прямой и верхней боковой подачам. Об их разновидностях сказано коротко в порядке ознакомления с ними занимающихся.

Нижняя прямая подача — основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Больших трудностей в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

При нижней прямой подаче игрок видит всю площадку и мяч можно более точно послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от верхней боковой, в то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.

Уместно сказать, что сильнейшие отечественные и зарубежные волейболисты из нижних подач, как правило, применяют нижнюю прямую.

14

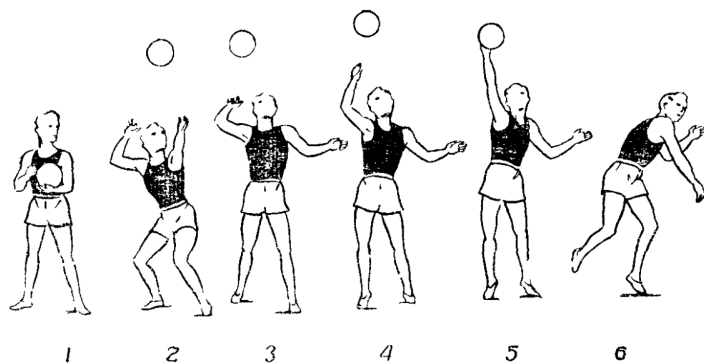


Рис 2 Верхняя прямая подача

При обучении занимающиеся быстро достигают высокой степени совершенства в нижних подачах, уверенно применяя их в игре.

На рис. 1 показано, как выполняется нижняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Одновременное подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса, при этом тяжесть тела переносится на левую ногу, и игрок после удара делает правой ногой шаг в площадку.

Нижние подачи представляют своеобразный этап в овладении навыками игры в волейбол, так как в игре обычно применяются верхние подачи. Поэтому обучать нижней

боковой подаче в целях экономии времени не следует.

В верхней прямой подаче удачно сочетаются сила и точность, т. е. волейболист может послать мяч в определенную зону площадки противника точно и в то же время достаточно сильно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

На рис. 2 показано, как выполняется верхняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты,

15

левая нога (разноименная с ударяющей рукой) выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище наклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем нарастает скорость перемещения предплечья и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч надо подбросить над собой и чуть впереди. Если мяч после подбрасывания опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается — мяч попадает в сетку. Трудно хорошо выполнить подачу и если мяч заброшен назад, за голову.

В качестве нацеленной подачи начинающим можно рекомендовать верхнюю прямую, но удар по мячу наносят ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах делают коротким, а при ударе предплечье и кисть представляют одно целое, кисть напряжена.

Верхняя боковая подача—одна из самых сложных подач по технике. Она известна как силовая подача, т. е. этим способом можно послать мяч очень сильно, что часто сразу приносит очко команде. Хотя по результативности (выигрыш очка) боковая подача и находится на первом месте, однако на нее падает также и наибольшее количество ошибок, т. е. потерь подачи. Все это требует серьезного внимания к обучению технике боковой подачи.

Изучать боковую подачу должны лишь наиболее подготовленные, способные волейболисты и лишь после того, как будут хорошо освоены предыдущие два способа подачи. Не нужно торопиться изучать боковую подачу всей группой.

Исследования показали, что детям также доступна верхняя боковая подача. Они успешно могут применять ее и в соревнованиях. Не следует спешить с применением боковой подачи в игре на занятиях, так как частые потери подачи отрицательно сказываются на игре и снижают продуктивность занятий.

16

Основные положения волейболиста во время выполнения верхней боковой подачи можно

видеть на рис. 3. Характерной особенностью этой подачи является большая скорость полета мяча. Игрок стоит вполоборота к сетке, ноги согнуты, мяч удерживается левой рукой, правая опущена вниз. Выпрямляя ноги, левой рукой мяч подбрасывается

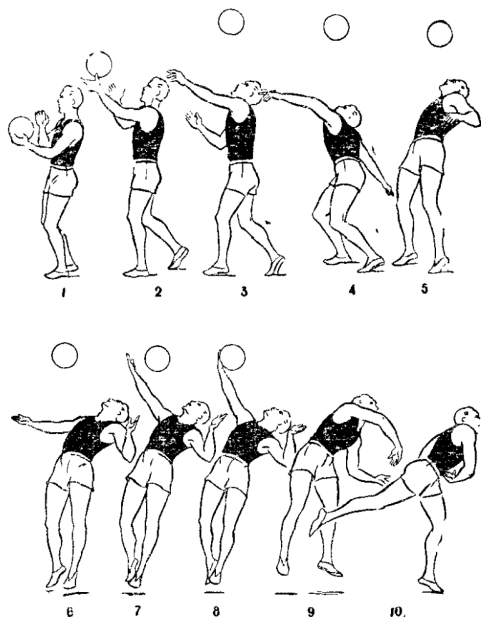


Рис. 3. Верхняя боковая подача

над головой. При замахе ноги сгибаются, тяжесть тела переносится на правую ногу, выпрямленная правая рука отводится вниз-вправо. После этого, выпрямляя ноги, игрок переносит тяжесть тела на левую ногу, бедро правой ноги резко выводится вперед. Верхняя часть туловища выпрямляется справа налево и начинает поворот к сетке, правая рука перемещается по дуге вверх-вперед, при этом плечо обгоняет руку. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, удар производится выпрямленной рукой почти в прыжке, при активной работе туловища.

17

ПРИЕМ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Когда игроки принимают мяч от противника, говорят о технике приема мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнеру для нападающего удара, говорят о технике передачи мяча. Однако надо иметь в виду, что прием и передача не есть два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование. В основе своей это—единое действие игрока, суть которого—при помощи рук изменить первоначальное направление полета мяча на такое,

какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрыша мяча).

Если главная задача сводится к тому, чтобы не дать мячу упасть на площадку, т. е. правильно принять его, то речь идет о приеме мяча. Когда же мяч принят и главная задача сводится к тому, чтобы точно направить его для завершающего удара нападающему игроку, то мы говорим о передаче мяча. Вот почему прием мяча относится к защитным действиям, передача (вторая передача) –к нападающим.

В игре может сложиться такая ситуация, когда, принимая мяч, игрок сразу направляет его для нападающего удара. Однако в настоящее время такие случаи в игре встречаются не часто.

В любом случае надо стремиться к тому, чтобы и при приеме и при передаче игроки обязательно добивались большой точности полета мяча.

От успешного обучения приему и передаче мяча во многом зависит в целом овладение навыками игры в волейбол. Поэтому основным содержанием всех занятий с начинающими будет обучение приему и передачам мяча и совершенствование навыков защитных действий и второй передачи.

Существуют различные способы приема и передачи мяча. В нашем пособии описаны способы приема и передачи мяча, которыми должны овладеть начинающие волейболисты на протяжении года систематических занятий. Эти способы следующие: верхняя передача двумя руками вверх-вперед, над собой, вверх-назад, прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками с последующим падением; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.

18

Верхняя передача мяча. От успешного обучения верхней передаче во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме проводится на всех последующих, за исключением тех занятий, которые полностью посвящаются общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не