

**X** Директор Полякова М.А.

Директор

Подписано: Полякова Маргарита Адольфовна

**Утверждаю:**

Директор МКОУ «Ницинская СОШ»

\_\_\_\_\_ М.А.Полякова

Приказ № 89-д от 30.08.2021г.

## **Методика проведения занятий по волейболу**

### **Физическая подготовка**

Основное внимание на первом этапе должно быть уделено разносторонней общей, физической подготовке. Поэтому ей отводится до 40-45% общего времени, в то время как технической подготовке отводится 35-40%, а тактической - 20-25%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств изучается и восстанавливается техника игровых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества; значительное внимание уделяется психологической подготовке игроков, а также комплектуются команды.

Средства, применяемые на первом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап. Основная задача данного этапа повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам

подготовки), специфичных для волейболистов, и приобретение спортивной формы.

Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2).

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

### **Обучение технике и тактике игры в волейбол**

Обучение технике волейбола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Важно научить детей сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями. Для этого в начальной стадии обучения волейболу применяют простейшие упражнения и подвижные игры.

#### **Примерные упражнения**



1. По команде тренера занимающиеся принимают положение соответствующей стойки и выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад.

Рис. 1. Стойки волейболиста

2. Из положения заданной стойки учащиеся выполняют поворот вправо или влево и имитируют верхнюю передачу.

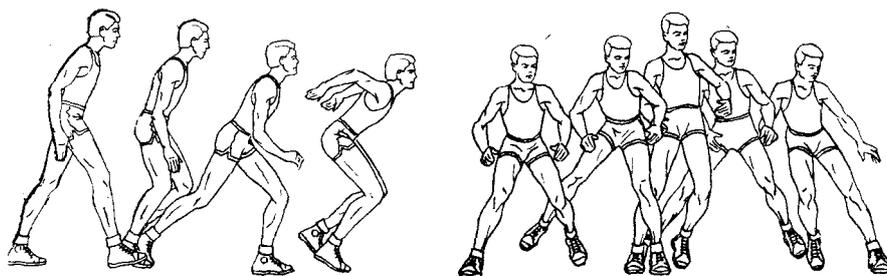


Рис. 2. Перемещение игрока на площадке

После того как учащиеся усвоили стойки, специально изучают бег в различных направлениях в сочетании с остановками и исходными положениями (стойками). При изучении перемещений шагом и бегом применять подготовительные упражнения не нужно. Достаточно показать и многократно повторить сами перемещения с необходимыми уточнениями в технике их выполнения.

При обучении сочетаниям стоек и перемещений применяют игровые задания или подвижные игры, в которых преобладают соответствующие действия.

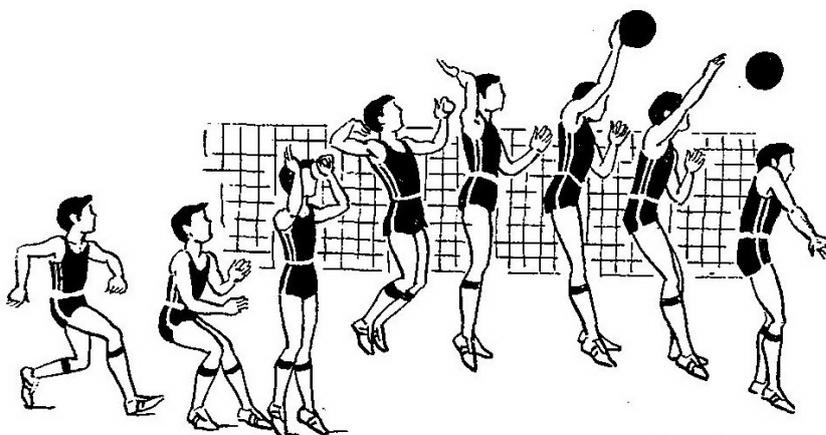


Рис. 3. Обучение выпрыгиванию на мяч

После усвоения правильных навыков в выполнении этих движений следует переходить к изучению прыжка. При этом обращают внимание на опережающее движение туловищем. Руки как бы отстают, с тем чтобы к моменту толчка ногами занять положение замаха для выполнения соответствующего игрового приема.

Как только у учащихся будет создан необходимый навык в прыжках, переходят к освоению падений. Основное внимание при этом следует

сосредоточить на правильном приземлении. Обучение начинается с падений перекатом на спине, затем изучают падения вперед с перекатом на груди. При освоении навыка упражнения выполняют со страховкой и при активной помощи партнера.

Для выполнения упражнений более удобно построение парами. Один выполняет упражнение, второй помогает ему и страхует. Только после этого упражнение выполняет самостоятельно: вначале из низкой стойки, а потом после предшествующего движения.

При достаточно уверенном выполнении падения можно ознакомить учащихся с кувырком через плечо после выполнения переката. В тех случаях, когда перекату предшествовало стремительное перемещение и инерция движения значительная, игрок не выполняет обратного движения после переката на спине, а группируется, делает кувырок через плечо и принимает стойку.

После того как выработан определенный навык в перекатах на спине, можно перейти к упражнениям с мячом в парах.

Для закрепления навыка приземления с перекатом на спине можно провести подвижную игру «Салки волейболистов». На одной половине волейбольной площадки 6-8 учащихся играют в салки с одним водящим. Чтобы «спастись» от водящего, волейболист принимает низкую стойку и выполняет падение с перекатом на спине. Ученик, выполняющий упражнение неправильно, становится водящим.

Падение с перекатом на груди изучают расчлененным методом. Вначале осваивают приземление. Для этого необходимо обучить положению напряженного прогиба туловища, лежа на полу.



Рис.4. Перекат на грудь

Примерные упражнения

1. Лежа на полу на животе, прогнуться назад, поднимая колени и грудь над полом.

2. Выполняющий упражнение занимает положение упора лежа на полу. Страховщик держит его за ноги у голеностопных суставов. Сгибая руки и прогибаясь в пояснице, занимающийся при активной помощи страховщика переходит в положение лежа на груди, перекатываясь затем на живот. Это упражнение можно усложнить за счет движения тела вперед в момент сгибания рук.

3. Из положения упора присев на левой ноге сделать небольшой толчок опорной ногой с одновременным махом вверх другой ногой, после чего соединить ноги и приземлиться на грудь с перекатом на живот, используя амортизацию рук.

4. То же выполнить из стойки с шагом вперед.

5. То же с шагом вперед и последующим отталкиванием вперед-вниз.

6. То же выполнить после приема мяча, брошенного партнером.

7. То же после приема мяча, отскочившего от сетки.

После того как приземление с перекатом на груди в основном освоено, его можно закрепить, проводя подвижную игру «Зоркий глаз» (применяя перекат на груди). Увеличивая расстояние между местом толчка и постановкой рук на опору, можно значительно удлинить полет. Совершенствовать навык в этом движении рекомендуется после различных перемещений: шага, скачка и даже бега.

### **Обучение передачам**

Обучение этому игровому приему начинают с верхней передачи. Решающим условием в овладении техникой здесь является выход и правильное положение рук на мяче. При объяснении детям верхней передачи внимание сосредоточивают на правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи.

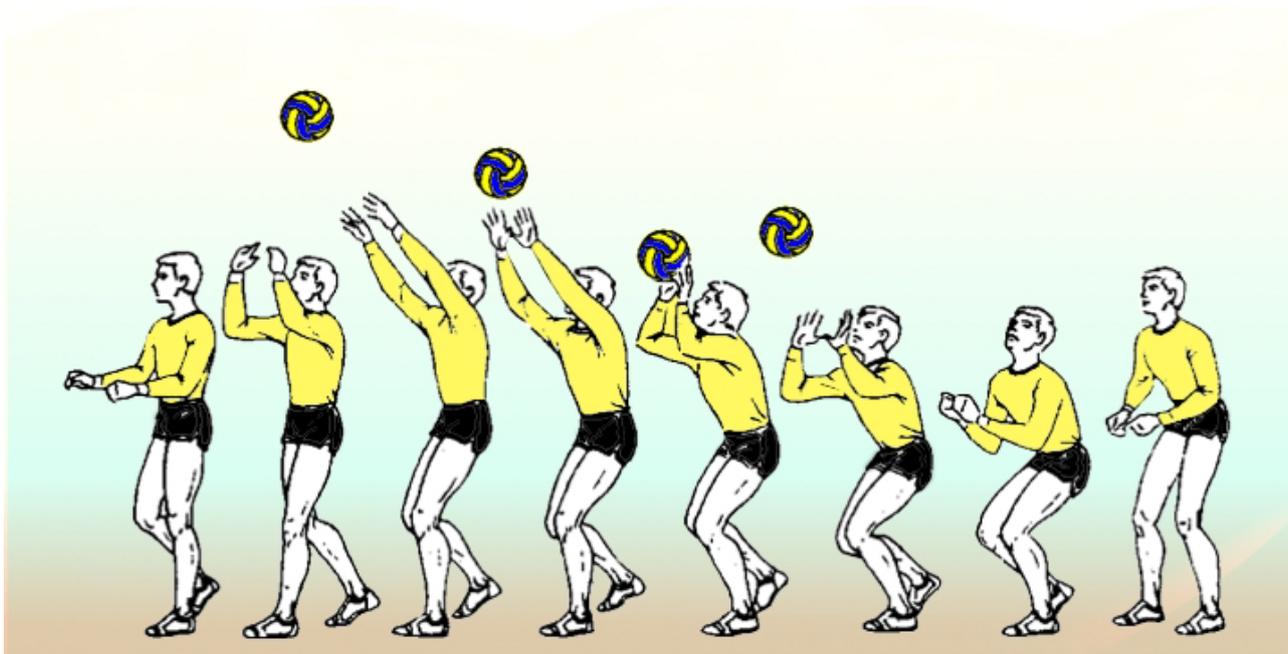


Рис. 5. Верхняя передача мяча

#### Примерные упражнения

1. Подбросив мяч, учащийся ловит его, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу. При этом надо обратить внимание учащихся на правильное положение кистей и пальцев рук на мяче, положение ног и их работе при выполнении движения.

2. То же упражнение с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру. Следует напомнить занимающимся, что во время броска руки в плечевых и локтевых суставах нужно разгибать полностью, пальцы и кисти рук должны как можно дольше сопровождать мяч, что после выполнения броска пальцы надо расслабить. По мере того как занимающиеся научатся правильно располагать пальцы на поверхности мяча при ловле и выполнять перебрасывание, можно перейти к передачам. Первые упражнения выполняют в парах, но в одну сторону.

3. Один из учащихся набрасывает мяч партнеру в удобное для передачи положение, а тот выполняет верхнюю передачу. Учащийся ловит мяч, имитируя передачу, затем опять набрасывает мяч партнеру. Если мяч наброшен неточно, выполнять передачу не следует, так как движения при этом могут быть неверными (лучше поймать мяч). После освоения выхода под мяч и выполнения самой передачи упражнение выполняют оба партнера.

4. Один из учащихся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнеру. Тот, поймав мяч, выполняет то же движение.

5. Партнеры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч (в парах)

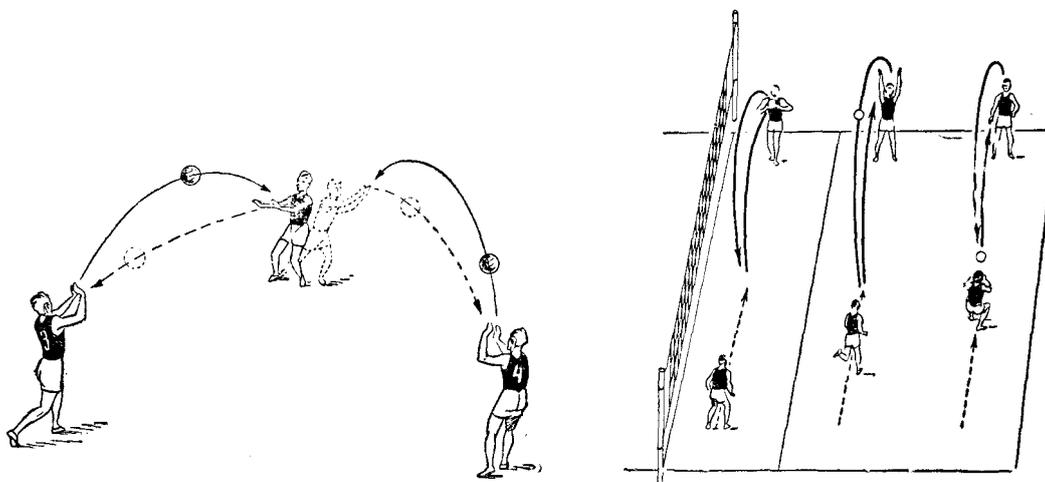


Рис. 6. Передачи мяча сверху в парах - тройках

После того как учащиеся научились выполнять передачу на месте с изменением ее направления и высоты траектории, можно перейти к изучению передач с выходом в различных направлениях.

#### Примерные упражнения

1. Партнеры в парах, передавая мяч друг другу, передвигаются от одной лицевой линии к другой, не допуская падения мяча.

2. То же с наименьшим количеством передач.

3. Передача мяча в стену.

4. Чередование передачи мяча в стену и над собой.

5. То же с перемещениями вперед, назад и в стороны.

6. То же у стены, в парах с выполнением передачи поочередно. Это упражнение более сложно. Оно требует умения определять траекторию полета мяча и в соответствии с этим выполнять перемещения, в том числе и с падениями. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы научить занимающихся принимать удобную позицию для выполнения передач.

После освоения правильных выходов под мяч выполняют упражнения на точность. При изучении нижних передач соблюдают ту же последовательность.

Вначале внимание обучающихся сосредоточивают на постоянном положении рук и их работе во время передачи. Для этого избирают наиболее удобное положение, которое в дальнейшем желательно закрепить и не изменять, так как при смене положений малейшее превышение одного предплечья над другим изменяет направление полета мяча. В начале дают различные имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук (накладывание одной ладони на другую). Одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Когда учащийся научился координировать движение (рук, ног, туловища), можно переходить к упражнениям с мячом.

#### Рис. 7. Прием мяча снизу двумя руками

После того как учащиеся научатся выполнять нижнюю передачу включают упражнения в сочетании верхних и нижних передач в парах или у стенки.

Волейбол без подач. Две команды, по 4 - 6 человек в каждой, становятся на площадку по обе стороны сетки. Руководитель игры и 2-3 его помощника собирают все мячи к месту, где обычно располагается судья. Мяч вбрасывают на одну сторону площадки, где его принимают, разыгрывают и посылают на другую сторону площадки, игроки которой поступают так же. После потери мяча одной из команд на их сторону вбрасывают очередной мяч, а прежний убирают помощники. Выигрывает команда, которая имела меньше потерь мяча. В игре можно применять все изученные приемы: передачи, нападающие удары, блокирование (кроме подач).

Перебрасывание мячей. На каждую сторону площадки кладут одинаковое количество мячей и произвольно размещают играющие команды (по 6-10 человек в каждой). По свистку судьи каждая команда старается перебросить все мячи через сетку на сторону противника. Выигрывает команда, выполнившая это условие или имеющая на своей стороне меньше мячей к моменту окончания игры (3-4 мин). Перебрасывание можно заменить верхней передачей.

### Обучение подачам

Обучение всем игровым приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробования приема с целью создания правильного представления о характере движения. Далее прием разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре. И наконец, изучаемый способ закрепляется в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием передач: после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними передачами, а верхние подачи с нижними передачами. Подачи изучают в такой последовательности: нижние подачи (боковая и прямая), верхние подачи (прямая и боковая), после чего занимающихся можно познакомить с «планирующей» подачей.

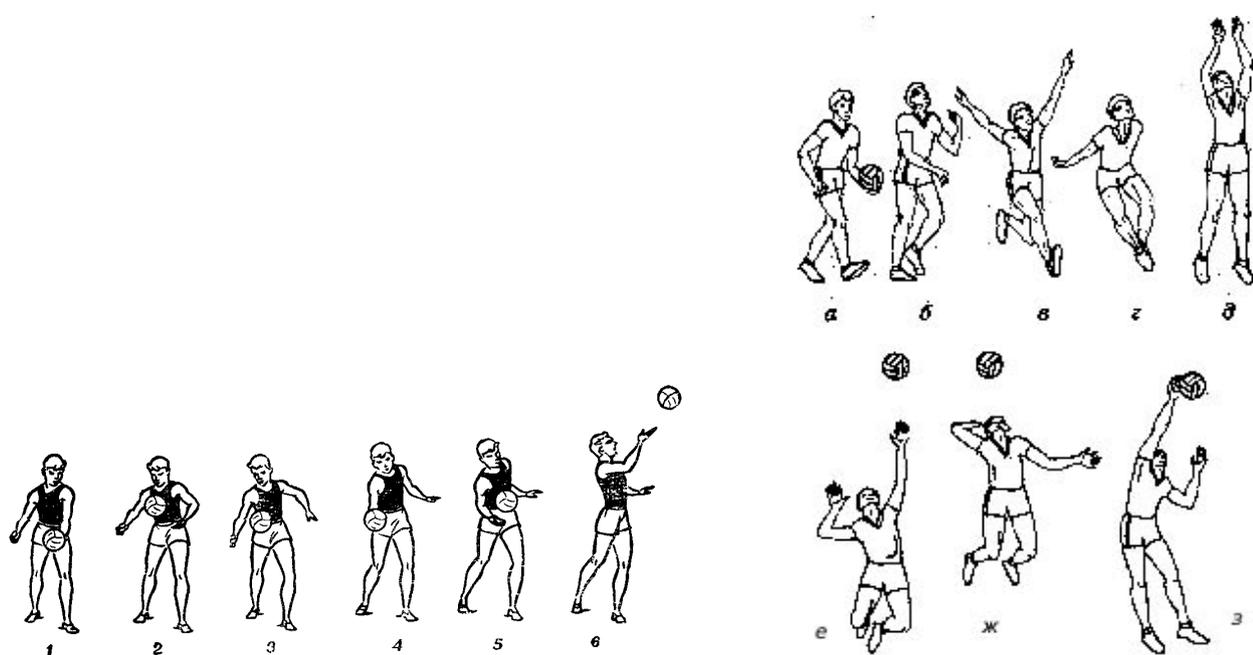


Рис. 8. Нижняя подача мяча; подача в прыжке

Нижние боковая и прямая подачи. После опробования изучаемого способа нижней подачи целесообразно выполнять специальные упражнения.

#### Примерные упражнения

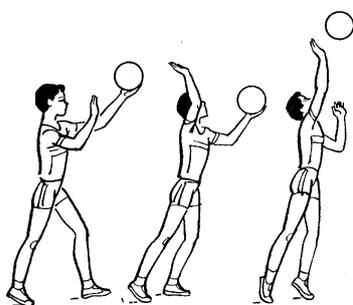
1. Имитация изучаемого способа подач. Занимающихся строят в две шеренги лицом друг к другу на боковых линиях площадки. Упражнение выполняют поочередно. Желательно имитировать подачу на три счета: на счет «раз»- замах, «два»- подбрасывание, «три»- удар по мячу.

2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения - научить детей правильно подбрасывать мяч.

3. Подача мяча в направлении своего партнера.

4. Подача в направлении своего партнера с высокой и низкой траекторией полета мяча.

5. Подача мяча точно в своего партнера на дистанции 9 м, затем 12 м. Организация выполнения упражнений 1-5 одинаковая: на двух занимающихся один мяч. После уверенного выполнения упражнения 5 приступают к подачам через сетку.



Верхняя прямая подача. При овладении верхней прямой подачей применяют упражнения, направленные на овладение составными частями движения.

Рис. 9. Верхняя подача мяча

Верхняя боковая подача - технически сложный игровой прием, требующей хорошей физической и специальной подготовки. К обучению этой подаче приступают позже, когда занимающиеся приобретут значительный опыт взаимодействия с мячом. Верхняя боковая подача в современном волейболе уже не является столь грозным оружием, как прежде, но она расширяет игровые возможности волейболиста и является важной ступенькой к овладению планирующей подачей и боковым нападающим ударом. Далее можно приступить к подачам мяча сначала поперек площадки, затем через сетку. Когда занимающиеся станут уверенно выполнять подачу, можно познакомить их с боковой верхней подачей в движении. При совершенствовании подач осваивается техника «закручивания», «срезки» и «планирования». К планирующей можно перейти от нижней боковой подачи, где основное движение-вращение туловища в вертикальной плоскости.

Несколько увеличив расстановку ног и откидывая корпус назад, мяч ударяют все в более высокой точке до тех пор, пока не будет найдено наиболее удобное положение для «проводки» мяча, придающей ему планирование. Эффекта планирования можно добиться и при верхней прямой подаче, что сложнее. Для этого игрок при выполнении подачи выставляет вперед ногу, одноименную бьющей руке, или выполняет подачу в движении.

При изучении подач часто встречаются ошибки, связанные прежде всего с неправильным подбрасыванием мяча и неверным ударным движением, для устранения которых необходимо вновь возвратиться к подводящим упражнениям. Этой же цели могут служить и подвижные игры с метанием мячей в цель: «Перекатывание набивного мяча», «Переправа под обстрелом» и др.

### Обучение нападающим ударам

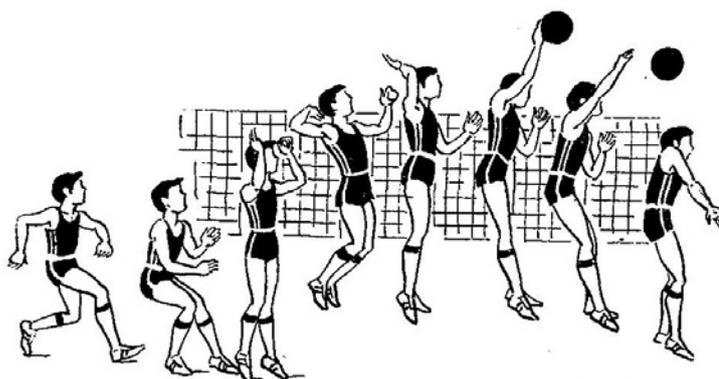


Рис. 9. Прямой нападающий удар

Нападающие удары изучают в такой последовательности: прямой нападающий удар по ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, затем вправо, боковой нападающий удар, который тоже может быть с переводом. Перед изучением нападающих ударов должны быть освоены прыжки и верхние подачи. Прыжки для нападающего удара изучают слитно. Обращают внимание на отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги. Полезно выполнять напрыгивание через какое-либо препятствие, например через гимнастическую скамейку. По мере овладения напрыгиванием скамейку переносят к сетке. Постепенно приближая скамейку к сетке, занимающихся приучают к вертикальному прыжку. Следят за тем, чтобы в момент напрыгивания учащиеся все больше выносили вперед ноги, к самой средней линии. Необходимо

обратить внимание на «рессорность» при отталкивании: ноги должны работать как пружины, сгибаясь и разгибаясь без паузы. Этой цели способствуют различные прыжки: через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты (гимнастические скамейки, маты, гимнастический козел), серийные прыжки через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки), а также подвижные игры с прыжками («Чехарда», «Удочка») и различные эстафеты.

Броски мяча в прыжке полезно давать на любой стадии обучения волейболистов. Они позволяют исправлять недостатки в прыжке, совершенствовать его и положение руки при ударе. В этом же упражнении проще овладеть навыком удара в различных фазах прыжка: в момент взлета, в верхней точке прыжка и при опускании.

Особое внимание следует уделить нападающим ударам по мячу, находящемуся далеко от сетки. Это важное средство борьбы с плотным блоком. Важно как можно раньше. Убедить занимающихся в том, что удаленность мяча на 1-2 м от сетки (при правильной технике удара и своевременном выходе на мяч) не влияет ни на точность удара (мяч попадает на площадку противника), ни на его силу. Нападающие удары с переводом изучают на фоне совершенствования прямого нападающего удара по ходу разбега в различных упражнениях. Сначала занимающихся знакомят с нападающим ударом с переводом влево, затем вправо. Освоению этих ударов способствуют следующие упражнения: броски теннисного мяча в прыжке влево и вправо; нападающий удар со своего подбрасывания с переводом влево и вправо; то же со встречной передачи с переводом влево и вправо; то же с переводом влево и вправо после передач вдоль сетки. Освоению нападающих ударов с переводом способствует также и соответствующая организация учащихся. Так, броски мяча и нападающий удар с переводом влево легче выполнять из 4-й и 3-й зон площадки, а броски и удар с переводом вправо из 2-й и 3-й зон.

Для индивидуальной работы при изучении прямого нападающего удара и отдельных его частей можно рекомендовать следующие упражнения: нападающий удар в пол с собственного подбрасывания в опорном положении; то же в опорном положении со встречной передачи; имитация нападающего удара у сетки; метание мячей без сетки и через сетку; нападающий удар со своего подбрасывания; то же через сетку со встречной передачи. С помощью этих упражнений можно устранить ошибки, появляющиеся в ходе обучения. Можно использовать и подвижные игры с прыжками, метанием мячей в цель, нападающим ударом.

Боковые нападающие удары, как наиболее сложные, изучают в последнюю очередь. Однако обучение им значительно облегчается уже имеющимся опытом волейболистов, их умениями и навыками в выполнении прыжков, передач, нападающих ударов. Обучение боковым нападающим ударам проводят параллельно с совершенствованием прямых ударов и верхних боковых подач. Сначала изучают боковой нападающий удар с прямым замахом, затем с обратным.

### Обучение блокированию

Обучение блокированию начинают с прыжка с места, а затем в движении.

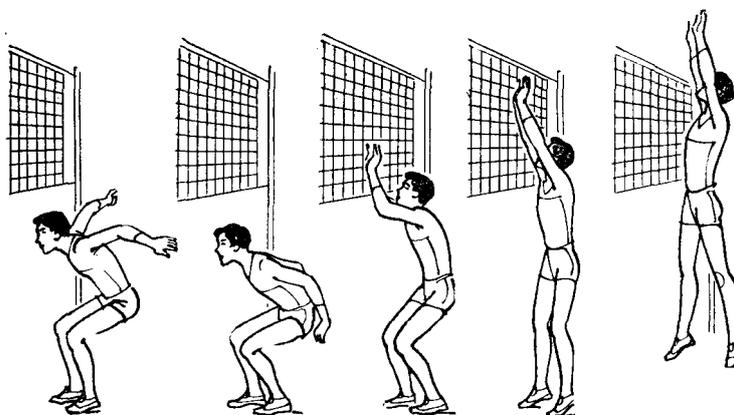


Рис. 10. Одиночное блокирование

После изучения прыжков с места изучают прыжки с перемещениями приставным шагом влево и вправо, затем двойным шагом влево и вправо. Вначале эти прыжки можно выполнять с паузой (перемещение в исходное положение для блокирования - пауза - мах руками и прыжок вверх). Затем прыжки выполняют слитно. Особое внимание обращают на согласованную работу рук и ног (когда уже в начале перемещения приставным или двойным шагом руки помогают этому перемещению) и последующий прыжок активным махом руками перед собой по укороченной амплитуде. Затем внимание акцентируется на умении выбрать место для прыжка.

Для этого упражнения выполняют без нападающего удара. В дальнейшем совершенствование техники блокирования следует сочетать с нападающими ударами и с защитными действиями на задней линии в различных упражнениях. Групповое блокирование с места не представляет особой сложности для занимающихся, овладевших одиночным блокированием,

требуется только некоторая согласованность их действий. Большую сложность представляет групповое блокирование после перемещений, успех которого в основном зависит от согласованности действий партнеров, правильной техники перемещения и хорошей физической подготовки. Здесь полезно выполнять прыжки после перемещения двойным шагом в парах, серии таких прыжков у сетки, прыжки после перемещения партнеров навстречу друг другу, а также сочетания этих прыжков с нападающими ударами. Технику одиночного и группового блокирования совершенствуют в учебных играх и соревнованиях.

### **Тактика игры и методика обучения**

По мере овладения техническими приемами занимающиеся изучают тактику игры. Как и в любом другом командном виде спорта, в волейболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. В этой же последовательности их и изучают. В процессе изучения индивидуальных тактических действий занимающиеся приучаются мыслить в игре, избирая наилучший путь для решения стоящей перед ними задачи. Наиболее отчетливо индивидуальная тактика выражена в подачах. Здесь игрок независимо от действий партнеров избирает наилучший путь для затруднения приема мяча противником.

Рассмотрим основные тактические действия игрока, выполняющего подачу.

Подача на «слабых». Зная различную подготовку игроков команды противника, игрок выполняет подачу так, чтобы принимающим был игрок, слабее других владеющий приемом мяча.

2. Затруднение или срыв готовящейся противником комбинации. Видя расстановку игроков противника, игрок старается предугадать возможный, наиболее вероятный дальнейший ход его действий и подает мяч с таким расчетом, чтобы помешать противнику осуществить свой тактический замысел.

Групповая тактика предусматривает участие в игровом эпизоде двух и более волейболистов, т. е. группы игроков. Сюда прежде всего относится тактика передач для нападающего удара или обмана.

Главной задачей при выполнении передач является создание наиболее благоприятных условий для выполнения завершающего удара. Слабо подготовленному игроку для удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, достаточная высота мяча и на определенном месте, возможность разбега для прыжка.

Более сложным является выведение игрока для выполнения удара в такое место, в котором противник сможет оказать наименьшее противодействие. С этой целью передачу производит игрок, который для выполнения этой функции старается занять ключевую позицию, позволяющую разнообразить передачи. Применяют следующие передачи; простые, со сменой мест; для удара с первой передачи; а также передачи в прыжке с отвлекающими действиями.

#### Примерные простые передачи

1. Первая передача в зону 3 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны 4,
2. То же, но с передачей для нападающего удара игроку зоны 2.
3. Первая передача игроку зоны 2 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны 3.
4. То же, но с передачей для нападающего удара игроку зоны 4.

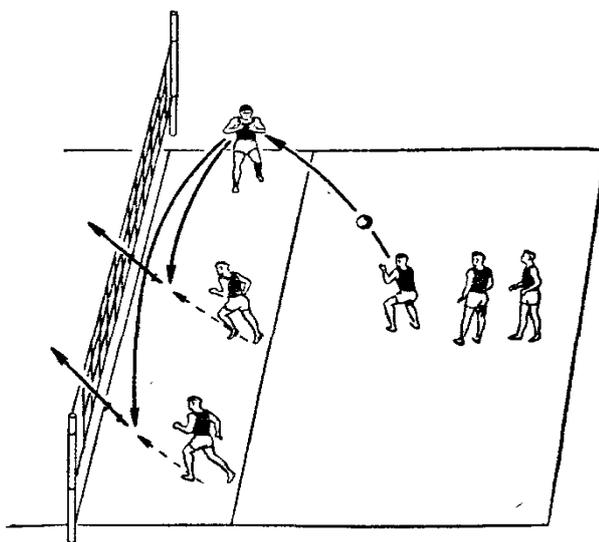


Рис. 11. Передачи мяча в зоны 4, 2

#### Примерные передачи со сменой мест

1. Передача игроку зоны 4, переместившемуся в зону 3, вторая передача игроку зоны 3, переместившемуся в зону 4. Последний выполняет нападающий удар из положения, обычного для игрока зоны 4.

2. То же, при смене между игроками зон 2 и 3.

3. При смене игроков передней и задней линии игрок задней линии выходит вперед заранее. В момент подачи игрок передней линии отступает назад. Таким образом, игрок задней линии оказывается впереди. Такой вариант смены мест требует от остальных игроков, не участвующих в смене, особого внимания, техничного приема мяча после подачи, так как для этого их остается практически четверо.

При выполнении нападающего удара целесообразна смена мест только между игроками соседних зон. При всех сменах мест игрок, передвигающийся к мячу для передачи или нападающего удара, должен иметь свободную зону для прохода, так как ему необходимо наблюдать за мячом и действиями противника.

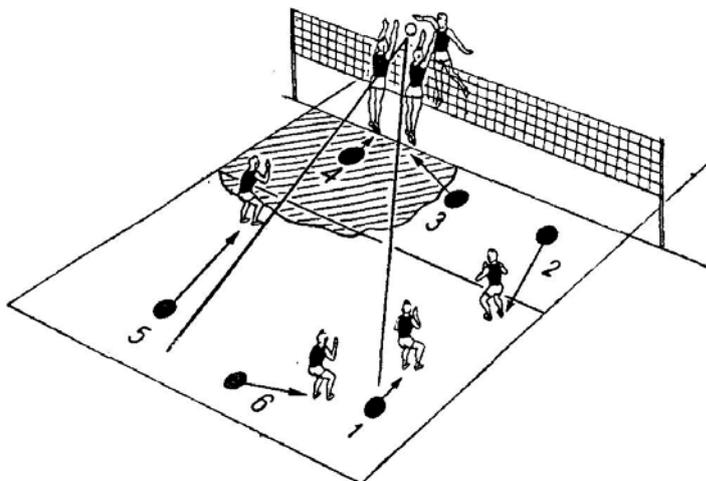


Рис. 12. Страховка «углом назад»

В командных тактических действиях принимают участие все игроки команды. В нападении это или выход (предположение) для выполнения нападающего удара, или страховка игрока; выполняющего удар, или последовательные действия в том и другом плане. Чем больше игроков участвует в нападении, тем труднее противнику заранее организовать защиту. Чем активнее действуют игроки при страховке, тем большая вероятность в продолжении борьбы в случае неудачных действий бьющего.

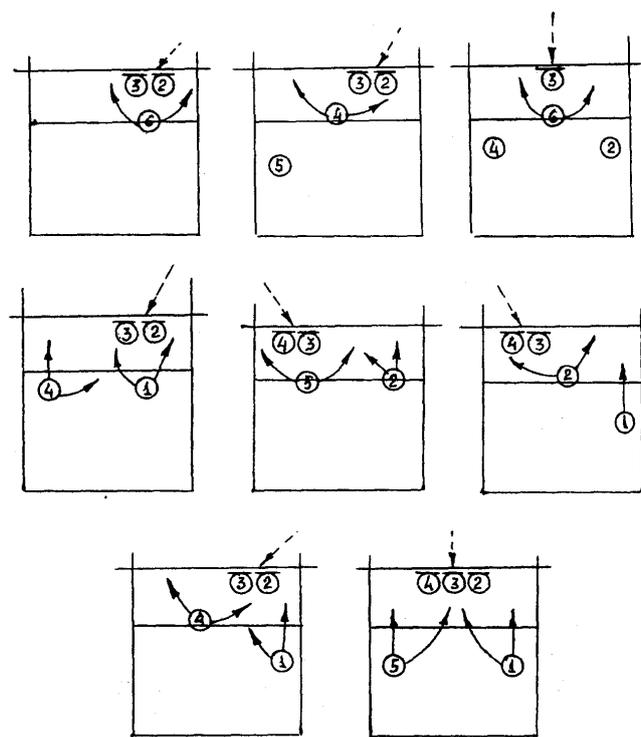


Рис. 13. Варианты страховки под блоком

В наибольшей степени командная тактика проявляется в защитных действиях, где без согласованных действий всех игроков команды трудно рассчитывать на успех. Первым действием, которым команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Одиночный блок в тактическом отношении представляет собой наибольшую трудность. Расположение нападающего игрока по отношению к мячу и сетке дает возможность определить наиболее вероятное направление полета мяча после удара. Если блок выполняет один игрок, а противник нападает с двух номеров, то блокирующий занимает среднее положение между ними. При выполнении одиночных блоков двумя игроками каждый из них располагается в середине своей половины сетки, а при трех блокирующих - против своей зоны. Кроме такого зонального распределения мест игроков, ставящих блок, применяют распределение в зависимости от нападающих игроков, для чего блокирующие распределяются в соответствии с положением игроков, производящих нападающие удары. В этих случаях появляется необходимость в смене мест между блокирующими, при осуществлении которой игрок, идущий на блок» пользуется правом прохода около сетки, с тем чтобы быть в лучшем положении для наблюдения и постановки блока. При постановке двойного блока игроки тем больше выносят руки на блок в сторону боковой линии (своей

стороны), чем дальше находятся от нее, так как в этом направлении возможность попадания мяча на площадку наибольшая. В случаях, когда есть необходимость постановки блока двумя игроками на нападающий удар с очень далекой передачи, блокирующие закрывают возможно большее пространство над сеткой в месте вероятного полета мяча. Боковые линии следует открывать, позволяя мячу свободно приземлиться после нападающего удара за пределами площадки. Против игрока команды противника, неуверенно выполняющего нападающий удар, применять двойной блок не рекомендуется. В этом случае двойной блок будет только облегчать действия нападающего, так как мячи, направленные им за пределы площадки, будут касаться блока.

Тройной блок ставят в исключительных случаях, когда игрок, выполняющий удар, не наблюдает за блоком и не применяет обман. Однако при хорошей подвижности игроков защищающейся команды тройной блок может стать грозным оружием, особенно в острых игровых ситуациях. Сочетание подвижности и умения предугадать действия нападающего игрока противника позволяет опытным волейболистам успешно защищаться и втроем.

Тактика защитных действий игроков на задней линии строится не только в зависимости от положения мяча и качеств игрока, производящего нападающий удар, но прежде всего с учетом положения рук блокирующего.

При правильном двойном блоке возможность свободного перехода мяча через сетку после нападающего удара с близкой к сетке передачи (кроме удара выше блока) исключена, а поэтому основная защитная деятельность игроков сводится к передаче мяча от блока.

Рассмотрим действия игроков при страховке. Надобность в страховке может появиться во многих случаях:

При плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении ими передачей и т. д. Их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная же необходимость в страховке возникает при нападающем ударе и блоке. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на действия противника. При выполнении нападающего удара страховку осуществляют все остальные игроки, смещаясь для этого вперед, в зону наиболее вероятного направления отскока мяча от блока. При блокировании же страховка может осуществляться несколькими способами. Первый способ - со специально страхующим игроком, который выходит в зону 6, а отсюда к игрокам, выполняющим блокирование.

Этот выход нужно выполнять как можно раньше, с тем чтобы не мешать защитным действиям игроков в зонах 1 и 5.

Второй способ - страховка всеми игроками задней линии в зависимости от зоны, в которую направлен мяч после нападающего удара противника. Так, блокирующих в зоне 4 страхует игрок зоны 5, блокирующих в зоне 2 страхует игрок зоны 1. В связи с тем, что при этом способе игрок зоны 6 оттягивается назад (к лицевой линии) для передач мяча, летящего от блока или выше блока, его функции может выполнить игрок передней линии, не участвующий в блоке. Например, если блок ставят игроки зон 2 и 3, то середину площадки прикрывает игрок зоны 4, не забывая, однако, и свою зону. Второй способ значительно усиливает защитные возможности команды, так как в защитных действиях принимают участие три игрока, а не два. Однако смещение игрока передней линии, не участвующего в блоке, к центру затрудняет его действия при доигровках, когда действия в нападении начинаются после успешной игры команды в защите. Более эффективной формой страховки является свободная страховка постоянным игроком. Этот способ возможен лишь при наличии опытных игроков, которые могут успешно определять наиболее вероятное дальнейшее развитие событий на площадке. Игрок, осуществляющий страховку, находясь на задней линии, остается там или переходит в зону 6 и по своему усмотрению избирает способ действий: выходит вперед для страховки или остается у лицевой линии, смещаясь в случае необходимости в стороны для прикрытия зоны 1 или 5, оставленной игроками при страховке блокирующих. В этом способе наиболее уязвимым становится центр площадки, так как игроки не знают, кому его прикрывать. Прикрытие центра площадки осуществляется или свободно страхующим игроком (при его выходе вперед) или поручается другому игроку в зависимости от направления полета мяча. Так, если при обмане в центр площадки мяч направляется из зоны 4, то для прикрытия центра выходит игрок из зоны 5, т. е. игрок идет навстречу мячу, а не вдогонку за ним.

При свободном страхующем, если он оказался на передней линии, в его обязанности входит и передача для нападающего удара. Вот почему обязанности страхующего лучше поручать игрокам, выполняющим в команде функции пасующих. Такой страхующий должен всегда видеть и знать, где, в каком направлении от него в данный момент находятся игроки передней линии, имеющие возможность выполнить нападающий удар, а также видеть, как расположены игроки команды противника, готовящиеся к постановке блока.

Наиболее совершенной формой является страховка в сочетании с самостраховкой. Сложность самостраховки состоит в переходе от одного игрового приема к другому, например от блокирования или нападающего удара к нижней или даже верхней передаче. Ключевыми моментами этого перехода являются правильное приземление и своевременность прыжка.

Тактический успех страховки, как и других защитных действий, в первую очередь зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Как указывалось выше, обучение тактике осуществляется в такой последовательности: вначале изучается тактика индивидуальных действий, затем групповых и командных.

В индивидуальных действиях в процессе обучения у занимающихся необходимо воспитать следующие умения и навыки:

1. Умение ориентироваться в игровой обстановке, внимательно наблюдать и запоминать игровые ситуации. Эти способности воспитываются в период изучения техники путем применения упражнений в перемещениях в сочетании с другими действиями.

2. Умение применять отдельные технические приемы, правильно выбирать способ их выполнения, наиболее целесообразный в данных условиях игры. Этой цели служат специальные упражнения при изучении каждого приема в сочетании с решением тактических задач.

3. Навыки взаимодействия с партнерами. Особое значение приобретают навыки ведения игры: ритм игры, взаимозамены, перевод нападения и защиты на наиболее эффективно играющего игрока и т. п.

Изучение тактики отдельных приемов ведется параллельно с изучением техники. Полезно сочетать, например, тактику подачи одновременно с техникой передачи и т. п. Первой тактической задачей, которую предстоит освоить занимающимся, является тактика подачи. Заниматься ее изучением нужно после овладения не только техникой самой подачи, но и передач. В парных упражнениях игрок, принимающий подачу, вначале располагается в зоне 6, затем последовательно в зоне 1, 2, 5, 4 и, наконец, в зоне 3. Подающий направляет подачу так, чтобы для приема ее требовался минимум перемещений. В последующих упражнениях принимающий подачу занимает место самостоятельно, не придерживаясь какой-либо последовательности, а перед подающим ставят задачу затруднить прием подачи.

С этой целью принимающему дают задание выполнить передачи в двух зонах: 4 и 5, 3 и 6, 2 и 1, а подающий находит наиболее эффективную для затруднения приема подачу. На этапе совершенствования в это упражнение можно вводить элементы соревнования, например из 10 подач партнер должен набрать максимальное количество очков за успешно выполненную попытку (когда подача не принята партнером или принята неудачно).

По такому же принципу от облегчения действий партнера к максимальному их затруднению изучают тактику всех индивидуальных действий волейболиста: при нападающем ударе, блокировании и страховке. Исключение составляют передачи. Здесь всегда индивидуальные усилия игроков направляются на создание наилучших условий для дальнейших действий партнера. Групповые действия. В основе изучения тактики групповых действий лежит изучение комбинаций. Однако в овладении комбинациями главный смысл заключается в умении комбинировать, а не в выполнении самих комбинаций. Изучение тактических комбинаций нужно использовать для развития тактического мышления занимающихся. Они учатся не только своевременно и правильно действовать с мячом, но и взаимодействовать с партнерами.

Вначале изучают наиболее распространенные взаимодействия двух-трех игроков, затем комбинации с привлечением максимального количества игроков. Комбинации в нападении и защите изучают параллельно. Необходимо иметь в виду, что изученные комбинации не всегда приводят к успеху, так как в процессе игры они довольно редко встречаются в «чистом виде». Поэтому необходимо учиться искусству комбинировать, создавать игровые комбинации в соответствии с конкретным ходом игры.

Командные действия. Изучение командных действий начинают уже с момента комплектования команды и определения основных функций играющих. Избрав тактический рисунок игры в соответствии с возможностями обучаемых, принимают систему расстановки их и определяют задачи каждого игрока в нападении и защите. Затем начинают основные взаимодействия игроков и комбинации розыгрыша мяча, тактические варианты в случае вынужденного изменения замысла игры. Вначале игроку подсказывают один-два варианта решения, а затем, сообразуясь с игровой обстановкой, он принимает тактические решения самостоятельно.

При обучении тактике не следует спешить со специализацией игроков. Только после того как довольно определенно проявятся наклонности игроков к выполнению тех или иных функций в команде, можно совершенствовать эти наклонности. Здесь дело не только в том, что прежде, чем специализироваться, надо научиться выполнять все игровые приемы и в защите и в нападении.

Результатом секционной работы является результативность выступления обучающихся на соревнованиях. Ребятам следует предоставлять возможность на высоком эмоциональном фоне продемонстрировать свои физические способности, технико-тактические умения, морально-волевые качества, а также знания правил игры. В группах начальной подготовки проводятся соревнования по ОФП, подвижным играм с элементами спортивных, играм по упрощенным правилам.

Среди групп второго и третьего года обучения целесообразно проводить соревнования между группами, товарищеские встречи с преподавателями и другими командами, городские соревнования по волейболу.

### **Спортивно – массовая работа в школе**

Кроме волейбольной направленности интерес к занятиям физкультурой и спортом стоит прививать через спортивно-массовую работу с младшим, средним и старшим звеном виде спортивных праздников и мероприятий. Одним из любимых всеми является спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья». К участию в нем привлекаются как школьники, так и их родители.

Такие праздники поднимают настроение, сплочают семьи, способствуют вовлечению в ведение здорового образа жизни.

Помимо спортивно-массовых популярностью пользуются и интеллектуальные мероприятия, где учащиеся демонстрируют свои знания в области физической культуры и спорта, а также узнают для себя много нового и интересного. Примером такого конкурса является игра «Олимпийский эрудит». Ребятам необходимо ответить на вопросы, касающиеся олимпийского движения. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Спортивно-оздоровительная работа в школе является очень важным направлением, способствующим гармоничному развитию детей, сохранению и укреплению их здоровья и дающим возможность раскрыть свои таланты.

