В. А. Морозов
О. С. Морозова
А. Н. Петров

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Учебное пособие

2022

Федеральное агентство морского и речного транспорта

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С. О. Макарова»

В. А. Морозов, О. С. Морозова, А. Н. Петров

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
Наукоемкие технологии
2022

УДК 796.325
ББК 75.569
М80

Рецензент:
Кандидат педагогических наук И. В. Зуб,
Государственный университет морского и речного флота
имени адмирала С. О. Макарова.

М80 Морозов В. А., Морозова О. С., Петров А. Н. Обучение технике игры в волейбол в условиях вуза. Учебно-методическое пособие. – СПб.: Наукоемкие технологии, 2022. – 20 с.

ISBN 978-5-6048123-7-2

Пособие предназначено для студентов основной медицинской группы, в нем даны рекомендации по обучению технике игры в волейбол на начальном этапе подготовки занимающихся. Пособие содержит информацию о средствах и методах обучения основным техническим элементам игры, таким как подача мяча, передача мяча двумя руками сверху, приём и передача двумя руками снизу, нападающий удар и блокировка нападающего удара.

УДК 796.325
ББК 75.569

ISBN 978-5-6048123-7-2

© Морозов В. А., Морозова О. С.,
Петров А. Н., 2022

Оглавление

Введение 4
1. Средства и методы при обучении игры в волейбол 5
2. Обучение технике игры 7
2.1. Обучение технике приёма и передачи мяча в волейболе .. 7
2.2. Обучение технике подачи мяча в волейболе 11
2.3. Нападающий удар 14
2.4. Блокировка мяча при нападающем ударе 16
Литература 19

Введение

Волейбол как игра возник в 1895 г. в США. Основателем игры считается преподаватель физического воспитания колледжа «Ассоциация молодых христиан» Уильям Морган. Назвал он её «Монтонет». В 1986 году профессор Альфред Хольстед предложил новое название – волейбол (летающий мяч).

В 1964 году МОК признал волейбол олимпийским видом спорта. До 1999 года игра состояла у мужчин из пяти партий, у женщин – из трёх, каждая партия продолжалась до 15 очков. С 1999 года изменены правила подсчёта очков – все партии, кроме последней, продолжаются до 25 очков, а последняя – до 15. Причём каждая ошибка приносит очко той или иной команде.

Мужская сборная СССР по волейболу трижды становилась олимпийским чемпионом – в 1964, 1968 и 1980 годах, женская завоёвывала золото 4 раза – в 1968, 1972, 1980 и 1988 годах.

Волейбол – не контактная, комбинационная командная игра, в которой участвуют две команды и где каждый игрок имеет определённую специализацию. Игра проходит на специальной площадке, разделённой сеткой, и состоит из нескольких партий до определённого количества очков в каждой. Очко присуждается команде, если мяч коснулся площадки соперника или после ошибки игрока противоположной команды. Для перевода мяча на площадку соперника игрокам каждой команды разрешается сделать три касания мяча, не считая касания при блоке.

Кроме основного, существует несколько видов волейбола, в зависимости от условий и места проведения, – пляжный волейбол (олимпийский вид спорта с 1996 года), пионербол (гибрид волейбола, распространён среди школьников), волейбол сидя (паралимпийский вид спорта) и некоторые другие производные.

Для простого обывателя волейбол – популярное развлечение и способ отдыха благодаря простоте и доступности.

1. Средства и методы при обучении игры в волейбол

В тренировке по волейболу важно использовать все основные методы обучения – словесный, наглядный и практический, которые должны применяться в комплексе. Словесный метод важно использовать для понимания занимающимися того, как нужно правильно выполнять тот или иной технический приём и что для этого нужно делать. Также важно понимать тактические способы ведения игры и роль каждого игрока на площадке, в зависимости от его местоположения в данный момент. В этом аспекте особое внимание в занятиях должно уделяться таким методам, как объяснение, указание и разбор. Объяснение являет собой изложение сути вопроса, будь то техника выполнения технического приёма, движения, упражнения или тактика ведения игры или правила и нюансы игры в волейбол. Важность объяснения заключается в том, что этот метод помогает не только понять, как нужно делать правильно, но и понять, почему не получается тот или иной элемент. Указание – это форма задания на выполнение упражнения для изучения или совершенствования техники или тактики игры. Указания даются в процессе занятия или непосредственно перед выполнением элемента и могут быть даны для всей группы сразу или индивидуально. Разбор в учебном процессе, как правило, должен проводиться в конце занятия, после игры или непосредственно после выполнения задания.

Важное значение в процессе обучения имеет метод наглядности. Это может быть демонстрация видеофильмов, рисунков выполнения элементов техники, схем передвижения по площадке во время игры или при выполнении определенных упражнений. Применительно к занятиям со студентами большое значение имеет такой метод наглядности, как демонстрация техники выполнения того или иного упражнения или

технического приёма занимающимся, у которого хорошо получается данный элемент.

К практическим методам обучения относится метод упражнений – игровой и соревновательный. Метод упражнений предполагает многоразовое выполнение определенного технического приёма вплоть до полного закрепления данного элемента в процессе ряда занятий. Обучение техническому приёму может осуществляться как в целом, так и по частям. Разучивание сложных элементов техники, как правило, осуществляется по частям с последующим соединением их в единое целое. Так, например, разучивание разбега для нападающего удара и отталкивания целесообразно начинать сначала с одного шага, затем с двух и т. д.

Игровой метод применяется в процессе овладения элементами техники. Сочетание игрового и соревновательного методов имеет большой эмоциональный эффект, повышает интерес к занятиям и способствует хорошему закреплению навыков игры. В обучении наибольших показателей можно достичь, используя различные методы при проведении занятий. Успех при обучении также зависит от учитывания сложности технических элементов и физической подготовленности занимающихся.

2. Обучение технике игры

2.1. Обучение технике приёма и передачи мяча в волейболе

При игре в волейбол основным инструментом взаимодействия между игроками одной команды являются передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. В особых случаях, когда приём мяча труднодоступен, может использоваться передача одной рукой.

Передача двумя руками сверху

Передача мяча двумя руками сверху является одним из основных технических приёмов в игре в волейбол.

Техника выполнения

И. п. – ноги расставлены, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях на уровне плеч и направлены вперёд и в стороны. Кисти направлены навстречу друг другу, пальцы разведены, слегка согнуты и образуют «ковш». Передача мяча происходит с одновременной работой ног, туловища и рук. Заканчивается передача работой кистей. В конечной фазе движения руки выпрямляются полностью. Основная нагрузка приходится на концевые фаланги больших, указательных и средних пальцев. Туловище развёрнуто в направлении передачи мяча.

Основные упражнения, используемые при обучении:

1) имитация передачи мяча;

2) подбив мяча над собой низко – 20–30 см, затем постепенно увеличивая амплитуду полёта мяча, то же самое в сочетании с перемещением вправо-влево, вперёд-назад, то же в прыжке;

3) игра со стенкой сначала с близкого расстояния, затем постепенно увеличивая его;

4) передача мяча партнёру с близкого, 2–3 м, расстояния;

5) передача мяча со среднего расстояния 4–8 м;

6) передача мяча на дальнее расстояние 8–10 м;

7) передача мяча на среднее расстояние по высокой амплитуде;

8) передача мяча сперва на коротком расстоянии, постепенно увеличивая его, то же с перемещениями вправо-влево, вперёд-назад, то же в прыжке;

9) передача мяча партнёру правым и левым боком и назад за спину;

10) передача мяча партнёру с максимальной амплитудой полёта мяча;

11) игра с партнёром через сетку стоя в первой зоне на месте и с передвижениями вправо-влево, тоже в прыжке;

12) игра с партнёром через сетку из второй зоны от линии атаки с места и с передвижениями, то же в прыжке;

13) передача над собой партнёру;

14) передача двух и более пасов над собой партнёру.

Наиболее часто встречающиеся ошибки у новичков:

1) локти опущены, кисти направлены вверх, пальцы выпрямлены и сомкнуты;

2) ноги прямые и не участвуют в передаче;

3) руки недостаточно согнуты в локтях;

4) не полностью выпрямляются руки, кисти не дорабатывают;

5) не своевременный, с опозданием, выход под мяч;

6) мяч отбивается ладонями – «шлепок» по мячу;

7) при направленной передаче или при навесной подаче мяча для атаки обучаемый не выполняет разворот в сторону

направления передачи, в результате чего передача не достигает цели;

8) попытка приёма-передачи одной рукой. Это допустимо только в случае, если иначе невозможно.

Приём и передача двумя руками снизу

Данный приём при игре в волейбол используется при низко летящем мяче – при приёме подач, нападающих ударов или при передаче мяча партнёру.

Техника выполнения

И. п. – согнутые ноги врозь или в разножке, выпрямленные руки опущены вниз, локти и предплечья максимально сведены и развёрнуты наружу, туловище наклонено, плечи поданы вперёд. При выполнении технического приёма принимают участие все части тела. Работа руками коррелируется в зависимости от скорости движения мяча. Чем медленнее полёт мяча, тем активнее выполняется встречное движение руками вверх-вперёд в направлении мяча, при быстро летящем – руки остаются на месте или выполняют смягчающее движение вниз-назад. Приём мяча осуществляется на предплечья в области лучезапястных суставов. Приём мяча согнутыми руками является грубой ошибкой. При приёме мяча сбоку-снизу руки должны находиться на разном уровне одна относительно другой. При приёме справа – правая рука выше левой, и наоборот. Допускается приём мяча одной рукой сверху, сбоку или снизу в том случае, если мяч труднодоступен и сыграть двумя руками не представляется возможным.

Для того чтобы правильно выполнить этот технический приём, занимающиеся должны уметь:

– быстро принимать правильное исходное положение;

– быстро перемещаться к мячу вправо-влево, вперёд-назад.

Основные упражнения, используемые при обучении:

1. Имитация и. п. для выполнения приёма мяча.

2. Имитация принятия и. п. после передвижения вправо-влево, вперёд-назад.

3. Подбивка мяча над собой прямо и с перемещениями вправо-влево, вперёд-назад.

4. Игра со стенкой прямо перед собой, сбоку, справа-слева, и с перемещениями.

5. После прямого набрасывания мяча партнёром вернуть мяч ему точно в руки, то же самое после набрасывания вправо-влево, вперёд-назад, то же со сменой ролями.

6. Нижняя передача партнёру и обратно. То же самое с перемещениями.

7. Принять мяч, снизу наброшенный партнёром через сетку, подбить его над собой и выполнить обратное действие по отношению к партнёру. То же самое сбоку и с перемещениями вправо-влево.

8. Вернуть мяч партнёру двумя руками снизу, после нанесения им атакующего удара через сетку из второй зоны.

9. Приём мяча снизу при игре на верхней передаче каждую пятую, четвёртую, третью, вторую передачу и т. д.

Наиболее часто встречающиеся ошибки у новичков:

1. Неправильное исходное положение для приёма мяча:
   – руки согнуты в локтях, предплечья далеко отстоят друг от друга (не параллельны), руки не супинированы (не развёрнуты наружу);
   – туловище прямое, ноги не согнуты в коленях.

2. Несвоевременный, с опозданием или с опережением, выход к мячу.

3. Приём мяча на кисти рук.

4. Не соизмеримая по отношению к скорости полёта мяча работа руками.

5. Неправильное положение рук при приёме снизу-сбоку.

2.2. Обучение технике подачи мяча в волейболе

В волейболе используются следующие подачи:
– нижняя прямая, нижняя боковая;
– верхняя прямая, верхняя боковая;
– верхняя прямая в прыжке с разбега.

При обучении технике подачи мяча целесообразно начинать с нижней прямой и верхней прямой подач.

Нижняя прямая подача – наиболее простая и легко усваиваемая подача при обучении.

Техника выполнения

Исходное положение – стоя лицом в направлении подачи, правая или левая нога впереди (в зависимости от того, какой рукой наносится удар по мячу), ноги слегка согнуты, мяч в подбрасываемой руке. Подбросить мяч на 20–30 см, бьющая рука при этом отведена назад, ладонь развёрнута в направлении подачи. Удар наносится напряжённой раскрытой ладонью или кистью, сжатой в кулак. Подача выполняется с переносом веса тела на впередистоящую ногу с последующим шагом вперёд.

Результативность подачи зависит от следующих моментов:
– правильное исходное положение;
– прямолинейное движение подающей руки;
– высота подбрасывания мяча.

Основные упражнения при обучении:

1. Выполнить фиксированное положение подбрасывающей руки.
2. Имитация замаха и удара о ладонь подбрасывающей руки.
3. Подбрасывание мяча без удара.

4. Выполнение подачи в стену с руки, без подбрасывания мяча и с подбрасыванием, постепенно увеличивая дистанцию.

5. Выполнение подачи мяча партнёру с руки и с подбрасыванием мяча, с задачей подать мяч точно в руки партнёру.

6. Подача мяча партнёру через сетку со второй зоны, постепенно увеличивая расстояние, таким образом доходя до линии подачи.

7. Подача мяча с линии подачи через сетку в определённые зоны площадки.

Возможные ошибки:

1. Неправильная стойка перед подачей (ноги параллельно, не согнуты в коленях, подающая рука недостаточно отведена в сторону подающей руки).

2. Неправильное подбрасывание мяча (перед собой, слишком высоко или слишком далеко от себя).

3. Непрямолинейное движение бьющей руки (рука отводится в сторону при замахе).

4. Удар в слишком низкой или слишком высокой точке траектории полёта мяча.

5. Удар наносится расслабленной ладонью или пальцами рук.

Верхняя прямая подача

Техника выполнения

Исходное положение – правая или левая (разноимённая с бьющей рукой) нога впереди, подающая рука на изготовке, согнута в локте на уровне или выше плеча, туловище развёрнуто и слегка наклонено назад, мяч в подбрасывающей руке.

Подбросить мяч перед собой и нанести удар напряжённой ладонью или кистью, сжатой в кулак, развёрнутой в направлении удара.

Движение начинается с работы плеча, затем подключаются локоть, предплечье и кисть, причём рука в конечной фазе движения выпрямляется в локтевом суставе. При этом подбрасывающая рука опускается до уровня плеча.

Подача выполняется с прямых ног с приподниманием на носки.

После нанесения удара вес тела переносится на впередистоящую ногу.

Результативность подачи зависит от точности подброса мяча и от положения кисти в момент удара.

Основные упражнения при обучении:

1. Имитация движения при подаче (подброс, замах, подача) по отдельности каждый элемент, затем выполнение приёма в целом с ударом подающей руки по ладони другой.
2. Подбрасывание мяча одной и последующая ловля двумя руками.
3. Подача мяча в стену, с партнёром, с партнёром через сетку с постепенным увеличением расстояния до объекта.
4. Подача мяча с линии подачи через сетку в определённые зоны площадки.

Возможные ошибки:

1. Неправильный, не точный подброс мяча.
2. Локоть подающей руки опущен, предплечье отведено в сторону.
3. Слишком резкий замах перед нанесением удара.
4. Нет последовательности в движении плечевого пояса (плечо, локоть, предплечье, кисть) при выполнении элемента.
5. Удар по мячу расслабленной кистью или концевой частью ладони.
6. В момент удара ладонь развёрнута вправо или влево (нет контроля над кистью).

2.3. Нападающий удар

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

1. По направлению удара:
   – прямой нападающий удар,
   – нападающий удар с обводкой блока.
2. По амплитуде навесной передачи мяча партнёром для атаки:
   – высокая,
   – средняя,
   – низкая амплитуда.
3. По удалённость от центральной линии:
   – из передней зоны,
   – из второй зоны.
4. Обманный, со скидкой мяча в свободную зону площадки соперника.

Обучение целесообразно начинать с прямого нападающего удара, так как этот технический приём наиболее доступен при обучении. При выполнении данного технического элемента у новичков возникают затруднения при выходе на мяч для удара в высшей точке прыжка. Это требует хорошей координации движений и определенных навыков владения этим приёмом.

Обучение технике прямого нападающего удара

Техника выполнения:

1. Обычно разбег выполняется с двух-трёх шагов, первый шаг делается коротким. При последнем шаге нога ставится на пятку с перекатом на стопу, затем приставляется вторая нога, при этом ноги сгибаются, руки отводятся назад и выполняется выпрыгивание вверх с одновременным махом руками вперёд-вверх.

2. Замах начинается с разворота туловища и отведения плеча назад, рука согнута в локтевом суставе и находится выше плеча.

3. Движение начинается с плеча, затем подключаются последовательно локоть, предплечье и кисть. К моменту удара рука полностью выпрямляется. При этом другая рука опускается до уровня плеча.

4. Удар наносится напряжённой ладонью (пальцы вместе, большой отведён в сторону) в верхней точке прыжка по верхней половине мяча.

Ввиду того что данный приём является достаточно сложным для выполнения, обучение ему следует разделить на два этапа с последующим соединением их в одно целое: 1 – обучение разбегу и прыжку; 2 – обучение нанесению атакующего удара в прыжке.

Упражнения для обучения разбегу и прыжку:

1. Имитация нанесения удара, стоя на месте, то же в прыжке.
2. Прыжок с одного шага со взмахом рук без нанесения и с имитацией нанесения удара.
3. Прыжок с разбега с двух-трёх шагов со взмахом рук без нанесения и с имитацией нанесения удара.

Упражнения для обучения атакующему удару:

1. Имитация атакующего удара, стоя на месте, поочерёдно правой и левой рукой (велосипед).
2. Имитация удара в прыжке на месте и в прыжке с двух-трёх шагов.
3. Серия атакующих ударов подряд через пол с отскоком от стены без прыжка и в прыжке.
4. Атакующий удар в сторону партнёра через пол с места, в прыжке с места и в прыжке с двух-трёх шагов.

5. Атакующий удар партнёру в руки, стоя на месте, то же в прыжке, то же в прыжке с двух-трёх шагов. Акцент не на силу удара, а на точность.

6. Атакующий удар партнёру в руки через сетку, с собственного подбрасывания мяча в прыжке с места, то же с двух-трёх шагов.

7. Атакующий удар через сетку после навесной передачи мяча партнёром из третьей зоны.

Возможные ошибки:

1. Нет стопорящего шага в результате неправильной постановки стопы (приземление на носок).

2. Выпрыгивание выполняется толчком одной ногой.

3. Не точно выполнен выход под мяч в результате неправильного разбега.

4. Поздний или ранний прыжок для атаки.

5. Замах при прыжке выполняется одной бьющей рукой.

6. Слишком низко опущен локоть бьющей руки, удар согнутой рукой.

7. Удар расслабленной кистью или кулаком или растопыренными пальцами.

8. Слишком вялое отталкивание при прыжке.

2.4. Блокировка мяча при нападающем ударе

В зависимости от игровой ситуации блокирование может быть:

– одиночное или групповое;

– на месте или после перемещения;

– блокирующее нападающий удар из первой зоны или ловящее после удара, произведённого из второй зоны.

Начинать обучение следует с одиночного блока, стоя на месте, затем происходит обучение постановки блока после перемещения.

Техника выполнения:

1. Блокирующий должен находиться у сетки на расстоянии 30–50 см.

2. При изготовке для блокирования – ноги слегка согнуты, руки опущены и согнуты в локтях, ладони направлены вперёд, пальцы разведены. При высокой траектории полёта мяча допускается отведение рук назад для более высокого выпрыгивания над сеткой.

3. Выпрыгивание осуществляется вертикально вверх, руки при этом перемещаются вперёд-вверх на минимальном от сетки расстоянии, кисти рук напряжены, промежуток между кистями и предплечьями между собой должен быть меньше диаметра мяча.

4. Момент отталкивания происходит с запозданием относительно выпрыгивающего для атаки нападающего (для высокой передачи мяча при атаке).

5. Точка отталкивания для блокирующего должна являться продолжением прямой линии относительно нападающего и мяча.

6. После осуществления блокировки игрок должен быть готов продолжить игру в зависимости от игровой ситуации.

Упражнения для обучения блокировки нападающего удара:

1. Имитация постановки блока в прыжке, стоя на месте, то же стоя у сетки.

2. Имитация постановки блока в прыжке после двух шагов перемещения вправо вдоль сетки от начала до конца площадки, то же самое в левую сторону.

3. Имитация постановки блока в прыжке после двушажного перемещения вдоль сетки приставными шагами в парах (партнёр находится за сеткой), с касанием ладоней друг друга.

4. Стоя за сеткой, партнёр в прыжке с расстояния 1–1,5 м выполняет прямой бросок мяча через сетку, имитируя нападающий удар, второй участник блокирует этот бросок. То же с расстояния 2–3 м, прямолинейный бросок мяча и с небольшим (20–40 см) смещением направления броска вправо-влево.

5. Стоя за сеткой, один игрок наносит нападающий удар с собственного подбрасывания мяча из первой зоны, второй пытается заблокировать атаку. То же, но атака производится из второй зоны.

6. Два игрока разыгрывают комбинацию для атаки, находясь во 2-й и 3-й (3-й и 4-й) зонах, третий участник блокирует удар. При этом участники постоянно меняются ролями.

Возможные ошибки при выполнении приёма:

1. Неправильное расположение игрока относительно сетки (слишком близко, слишком далеко).

2. Неправильное расположение блокирующего по отношению к направлению нападающего удара.

3. Неправильное выпрыгивание при выполнении блокировки удара как по направлению (вперёд, назад, вбок), так и по своевременности прыжка (с опозданием, с опережением).

4. Неправильная постановка рук – кисти расслаблены, пальцы не разведены, кисти рук и предплечья находятся слишком близко или слишком далеко друг от друга.

5. Жёсткое, на прямые ноги, приземление после прыжка.

6. После блока игрок перестаёт контролировать дальнейшую игру.

Литература

1. Шарафеева А. Б. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол. Методическое пособие. – Томск, 2009. – 85 с.

2. Ибрагимова О. А., Вараева А. Ж., Ибрагимова Е. А., Малаалиева П. Ю. Техника и методика обучения волейболу. Методическое пособие. – Махачкала, 2016. – 57 с.

3. Буду И. Э. Волейбол. Техника игры. Учебно-методический материал по физкультуре. [Электронный ресурс]. 18.02.2020. – URL: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/02/18/voleybol-tehnika-igry (дата обращения: 25.05.2022).

4. Булыкина Л. В. Технико-тактическая подготовка волейболистов. Учебно-методическое пособие / Л. В. Булыкина, Е. В. Фомин, А. В. Суханов. – Москва: РГУФКСМиТ, 2014. – 95 с. – URL: https://rucont.ru/efd/318563 (дата обращения: 25.05.2022).

5. Изотов В. Методика обучения технике волейбола. [Электронный ресурс]. – URL: https://spo.1sept.ru/view_article.php?ID=200900305 (дата обращения: 25.05.2022).

6. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. – 368 с.

Учебное издание

Морозов Владимир Анатольевич
Морозова Ольга Сергеевна
Петров Анатолий Николаевич

Обучение технике игры в волейбол в условиях вуза

Учебно-методическое пособие

Издательство «Наукоемкие технологии»
ООО «Корпорация «Интел Групп»
https://publishing.intelgr.com
E-mail: publishing@intelgr.com
Тел.: +7 (812) 945-50-63

Подписано в печать 31.05.2022.
Формат 60×84/16
Объем 1,25 п.л. Тираж 50 экз.

ISBN 978-5-6048123-7-2