

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Учреждение образования
«Витебский государственный технологический университет»

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ СРЕДСТВАМИ
ВОЛЕЙБОЛА**

Методические указания
для студентов специальностей

- 6-05-0211-05 Графический дизайн и мультимедиа дизайн
- 6-05-0212-01 Дизайн костюма и текстиля
- 6-05-0212-02 Дизайн предметно-пространственной среды
- 6-05-0311-02 Экономика и управление
- 6-05-0412-04 Маркетинг
- 6-05-0611-04 Электронная экономика
- 6-05-0413-02 Товароведение
- 6-05-0716-01 Метрология, стандартизация и контроль качества
- 6-05-0723-01 Технологии и проектирование текстильных изделий
- 6-05-0723-02 Технологии и проектирование одежды и обуви
- 6-05-0714-02 Технология машиностроения, металлорежущие станки
и инструменты
- 6-05-0722-05 Производство изделий на основе трёхмерных технологий
- 6-05-0611-01 Информационные системы и технологии
- 7-07-0712-02 Теплоэнергетика и теплотехника
- 6-05-0713-04 Автоматизация технологических процессов и производств

Витебск
2025

УДК 796.325

Составители:

А. Г. Мусатов, Е. А. Ребизова, С. М. Соболев,
А. И. Семёнова, А. Н. Козлов

Одобрено кафедрой «Физическая культура и спорт»
УО «ВГТУ» протокол № 6 от 24.01.2025.

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
УО «ВГТУ», протокол № 7 от 26.03.2025.

Развитие ловкости и координации средствами волейбола:
методические указания / сост. А. Г. Мусатов [и др.]. – Витебск : УО «ВГТУ»,
2025. – 49 с.

Методические указания содержат рекомендации по волейболу необходимые для выполнения практических занятий, что позволяет студентам развить и совершенствовать физические качества средствами волейбола.

В данных методических указаниях представлены наиболее интересные упражнения, подвижные игры и эстафеты для совершенствования отдельных технических приёмов волейбола, а также групповых и командных взаимодействий игроков.

УДК 796.325

© УО «ВГТУ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| 1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ | 5 |
| 2. ЛОВКОСТЬ..... | 8 |
| 3. КООРДИНАЦИЯ | 11 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 14 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ А. Комплекс упражнений на развитие ловкости у волейболистов..... | 15 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Б. Подвижные игры..... | 19 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ В. Упражнения по совершенствованию передач мяча... | 26 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Г. Упражнения по совершенствованию передач мяча над сеткой..... | 36 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ Д. Упражнения на развитие ловкости..... | 41 |

ВВЕДЕНИЕ

В системе физического воспитания видное место принадлежит волейболу. Хорошо и правильно организованные занятия по волейболу являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся.

Простота оборудования делает волейбол весьма доступной игрой. Однако овладение техникой и тактикой волейбола в совершенстве является сложным и трудоёмким педагогическим процессом и требует совместных усилий тренера и занимающихся.

В процессе игры волейболисту приходится решать сложные двигательные задачи в короткие промежутки времени. От него требуется не только умение выполнить тот или иной технический прием, но и правильно выбрать и применить его в игровой обстановке.

Чтобы игрок мог успешно действовать в двухсторонней игре, он должен быть подвижным, быстрым, ловким, сильным, выносливым, в совершенстве владеть техническими приемами игры. Чем лучше игрок или команда подготовлены в техническом отношении, тем выше и совершеннее тактика игры. Недооценка роли техники ведет к понижению класса игры.

Недостаток в технике игры нельзя компенсировать ни скоростью, ни выносливостью, ни какими-либо другими положительными качествами. Поэтому достижение заметных спортивных результатов возможно только на базе отличной физической подготовки и высокой степени владения техникой волейбола.

Возникает необходимость тщательной подготовки преподавателя к каждому учебному занятию, требующей значительных затрат времени, которого у преподавателя порой нет, поскольку ему одновременно с учебно-воспитательными задачами приходится решать и другие вопросы. Таким образом, возникает проблема оптимизации деятельности преподавателя. Успешность решения этой проблемы в определенной мере связывается с необходимостью дальнейшей разработки средств и методов тренировки, определения рационального содержания и форм тренировочных занятий. В данных методических рекомендациях представлены наиболее интересные, на наш взгляд, упражнения для совершенствования отдельных технических приемов волейбола, а также групповых и командных взаимодействий игроков.

Рекомендуемые упражнения могут использоваться преподавателями, работающими со студентами различных курсов, а также преподавателями, проводящими учебно-воспитательную работу, группами спортивного совершенствования в вузах. Разумеется, что такое использование должно основываться на творческом подходе, учитывать конкретные условия тренировки и индивидуальные способности волейболистов.

1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Общие требования

Для занятий волейболом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен к участию в образовательном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом занятий преподаватель должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие серёжки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;
- по команде преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий

Занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию.

Преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;

- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

При получении травмы и (или) ухудшении самочувствия обучающийся должен прекратить занятие физическими упражнениями и поставить в известность преподавателя, проводящего учебное занятие; при возможности помочь преподавателю, проводящему учебное занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую помощь; при возникновении чрезвычайных ситуаций на физкультурно-спортивных сооружениях немедленно прекратить физические упражнения и под руководством преподавателя, проводящего учебное занятие, организовано покинуть место согласно плану эвакуации; по поручению преподавателя, проводящего учебное занятие, поставить в известность администрацию учреждения образования о чрезвычайной ситуации.

Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен: под руководством преподавателя, проводящего учебное занятие, убрать спортивный инвентарь в места его хранения; по требованию педагога, проводящего учебное занятие, организовано покинуть место проведения учебного занятия и проследовать в раздевалку; тщательно вымыть руки с мылом и умыть лицо (при необходимости принять душ); переодеться в раздевалке в повседневную одежду и обувь; с разрешения преподавателя, проводившего учебное занятие, покинуть помещение раздевалки. При обнаружении в раздевалке неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, пожарной сигнализации, проинформировать об этом педагогического работника, проводившего учебное занятие.

Гигиенические условия обеспечения образовательного процесса на занятиях волейболом

Условия для занятий волейболом должны соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Высота основных помещений должна предусматриваться не менее 3 м от пола до потолка.

Помещение должно быть оборудовано волейбольными сетками, их опоры должны находиться в пределах поля игры. Линии, ограничивающие эти поля, должны находиться на 1,5 м от стен.

Большое значение имеет состояние поверхности пола. Он должен быть дощатый, нескользкий. Освещенность должна соответствовать гигиеническим нормам (300 люкс).

Температура воздуха должна составлять 14–17 градусов.

Относительная влажность 35–60 процентов.

Содержание CO₂ – 0,5 процента.

Также при занятиях волейболом первостепенное значение для сохранения здоровья имеют навыки личной гигиены, т. к. специфика игры требует интенсивных движений при частых падениях. Гигиенические процедуры необходимо выполнять как до тренировки, так и после неё.

Одежда для тренировок должна всегда быть чистой. После каждой тренировки следует стирать вещи, они напитываются потом, который служит хорошей средой для развития разного рода болезнетворных бактерий, становится причиной неприятного запаха.

Приходя на тренировку и собираясь домой следует переодеваться. Недопустимо ходить в одной и той же одежде. Вспотев на тренировке, можно переохладиться, выйдя на улицу, получить простудное заболевание.

После тренировки рекомендуется принять душ, который поможет смыть пот, создаст условия для поддержания здоровья кожных покровов и организма в целом.

Уход за волосами имеет не меньшее значение, во время тренировки они быстрее загрязняются, усиливается работа сальных желез. Регулярный уход за волосами и кожей головы обеспечит ухоженный вид и здоровье волос.

Не стоит забывать о мытье рук и умывании лица. Дополнительный уход с помощью защитных кремов позволит уберечь кожу во время тренировок на свежем воздухе и в зале.

2. ЛОВКОСТЬ

Ловкость – это способность спортсмена быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Ловкость – комплексное качество, которое позволяет:

- быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации;
- выполнять сложные по координации движения рационально и экономично;
- точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях;
- рационально и экономно решать двигательные задачи;
- быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.

Ловкость включает в себя:

- согласование и перестроение движений, дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление;
- разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания);
- чувства (равновесия, времени и пространства, ориентации, ритма).

Для того чтобы качественно и эффективно достичь высокого уровня ловкости, надо работать над развитием и совершенствованием всех частей составляющих это физическое качество.

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение.

Она имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами, имеет наиболее комплексный характер. Чтобы быть ловким в движениях, уметь быстро и правильно решать двигательные задачи, надо быть сильным, быстрым, выносливым, иметь хорошую подвижность в суставах, обладать высокими волевыми качествами. Чем сложнее движения или действия, чем быстрее надо проявлять ловкость, тем совершеннее она должна быть.

Различают ловкость:

- общую;
- специальную;
- прыжковую;
- акробатическую;
- скоростную;
- игровую.

Ловкость определяется, как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки – с другой.

Ловкость развивается довольно медленно и надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуются планомерная, целенаправленная и систематическая работа.

Формирование ловкости в спорте предполагает воспитание следующих способностей:

- 1) быстро осваивать сложные по координации двигательные действия;
- 2) перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
- 3) четко воспринимать пространственные, временные и силовые параметры движения.

Критериями ловкости являются:

- 1) координационная сложность двигательного задания;
- 2) точность выполнения (временная, пространственная, силовая);
- 3) время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, которые связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. Наиболее распространённые средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

- создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.).

Методика развития ловкости волейболистов

Развитие ловкости волейболиста – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении.

Основным средством развития ловкости являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений можно увеличить за счёт изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счёт внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая её подвижность в упражнениях на равновесие. Комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками,

бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств, для развития ловкости составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Эти упражнения, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в изменённых условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Эффективным методом воспитания ловкости является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определённых условиях, либо определёнными двигательными действиями и т. п. Например, при проведении игры «Пятнашки» ставится задача, как можно больше играющих «запятнать» за 3 мин или «запятнать» с помощью волейбольного мяча, или «запятнать» в определённом участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Примерные упражнения для развития ловкости:

- бег через барьеры различной высоты;
- бег на скорость различными способами с изменением направления;
- по наклонной лестнице взобраться вверх на четвереньках;
- пролезть между рейками лестницы;
- вращение мяча на шнуре на разной высоте – подныривание, перепрыгивание под шнуром и через шнур;
- кувырок через плечо, через голову вперёд-назад (после кувыркания приём или передача мяча);
- бросок-кувырок вперёд, затем приём или передача мяча;
- прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота приём или передача мяча);
- блок, поворот на 180° – приём мяча с падением;
- удары по подвешенному мячу с поворотом в прыжке на 90°;
- выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

3. КООРДИНАЦИЯ

Координационные способности – способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Координационные способности в волейболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связаны с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Координационные способности в волейболе условно делятся на акробатические (двигательные действия в защите) и прыжковые (двигательные действия в нападении, при блокировании, при вторых передачах в прыжке).

Составляющими координационных способностей волейболиста являются:

– координация движений – способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приёма);

– быстрота и точность действий – от них зависит результативность всей игры (выполнить технический приём правильно – значит выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от подвижности нервных процессов;

– способность распределять и переключать внимание – функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;

– устойчивость вестибулярных реакций – непереносимое условие проявления координационных способностей в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками. Чрезмерное возбуждение вестибулярного аппарата (анализатора) вызывает снижение работоспособности других (зрительного, кожного), что уменьшает точность движений, в результате чего появляются ошибки в технике и тактике игры.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении координационных способностей даёт возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

Уровень развития координационных способностей в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Развитие координационных способностей волейболиста – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении.

Развитие координационных способностей волейболистов

Выполнение любого технического приёма строится на основе старых координационных связей. Чем больший запас разнообразных двигательных навыков имеет волейболист, тем успешнее идут овладение техникой игры и использование её в постоянно изменяющихся ситуациях. В связи с этим, основной путь развития координационных способностей – это обогащение спортсменов всё новыми разнообразными навыками и умениями, развитие координации.

При развитии координационных способностей необходимо выполнять следующие положения:

– упражнения на развитие координационных способностей требуют повышенного внимания, точности движений, и поэтому лучше всего проводить их в начале основной части тренировки;

– упражнения в каждом учебно-тренировочном занятии должны быть в достаточной степени трудны в координационно-двигательном отношении (изменение исходных положений, усиление противодействий, изменение пространственных границ, скорости или темпа движений, переключение с одного движения на другое и т. д.);

– объём упражнений и длительность серий в рамках одной тренировки должны быть небольшими, т. к. большой объём, и длинные серии быстро утомляют нервную систему, в результате чего снижается тренирующее воздействие.

Для развития координационных способностей используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых, быстрых и эффективных действий. Всесторонняя физическая подготовка способствует накоплению запаса двигательных навыков (общих координационных способностей), на основе которых развивается способность к освоению и вариативному применению техники игры в волейбол (специальные координационные).

Способность расслаблять мышцы позволяет избавиться от излишней напряжённости, а, следовательно, быстрее и правильнее выполнять движения. Важным моментом при выполнении упражнений на развитие координационных способностей является воспитание психологической настроенности на конечный результат – превзойти свой результат в последующей попытке, результат партнёра. Чтобы определить уровень развития координационных способностей существуют контрольные упражнения. Среди них:

– старт (на расстоянии 2 м от места старта лежит набивной мяч); на бегу подобрать мяч, нести его 3 м; далее катить его «зигзагом», огибая 4 стойки; поднять мяч, держать в руке и бежать в противоположном направлении 2 м; далее кувырок вперёд; прыжок через банкетку (скамейку/стул); проползти под следующей банкеткой; бег спиной вперёд, обегая три стойки, и финиширование. Общая длина дистанции 20 м (10 м в одном направлении, 10 м в другом);

– бег на ловкость по периметру одной стороны площадки против часовой стрелки. Набивные мячи (1 кг) лежат на линии нападения: один в середине площадки, два других – на расстоянии 1 м от боковой линии. Две банкетки стоят перпендикулярно сетке между зонами 2-3 и 3-4 у сетки.

Выполнение: старт из зоны 1 из положения упор присев: кувырок вперёд; рывок до набивного мяча; взять мяч и с разбега бросить двумя руками через сетку в зону нападения; пролезть под банкеткой, взять второй мяч и далее те же действия, что и в начале испытания. После броска третьего мяча через сетку – падение (перекат на грудь-живот, бедро-спину) и финиширование бегом спиной вперёд по боковой линии до лицевой.

– Волейболист имитирует блокирование, затем падение (для женщин 1 раз отжаться) и выполняет передачу мяча (после каждого раза действий) с 8, 6, 3 м на точность в цель, по 10 разе каждой точки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айриянц, А. Г. Волейбол : учебник для институтов физической культуры / А. Г. Айриянц, Ю. Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 206 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. В. Беляев, А. В. Савин. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 136 с.
4. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
5. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника. Тактика обучения : учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
6. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
7. Железняк, Ю. Д. Волейбол / Ю. Д. Железняк. – М., 1991. – 238 с.
8. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу : пособие для занятий с начинающими / Ю. Д. Железняк. – ФИС, 1970. – 189 с.
9. Ивойлов, А. В. Волейбол : учебник для педагогических институтов / А. В. Ивойлов. – Мн. : Высш. шк., 1985. – 261 с.
10. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 200 с.
11. Клевцов, В. А. Начальное обучение технике верхних передач мяча в волейболе / В. А. Клевцов, Р.Ф. Попова. – Белгород, 1991. – 45 с.
12. Клещёв, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : учебное пособие / Ю. Н. Клещёв. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 192 с.
13. Клещёв, Ю. Н. Тактическая подготовка волейболистов / Ю. Н. Клещёв. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 118 с.
14. Перельман, М. В. Специальная физическая подготовка волейболистов / М. В. Перельман. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 185 с.
15. Фурманов, А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фургонов. – Мн. : Высш. шк., 1983. – 256 с.
16. Эйнгорн, А. Ч. 500 упражнений для волейболистов / А. Ч. Эйнгорн. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 117 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Комплекс упражнений на развитие ловкости у волейболистов

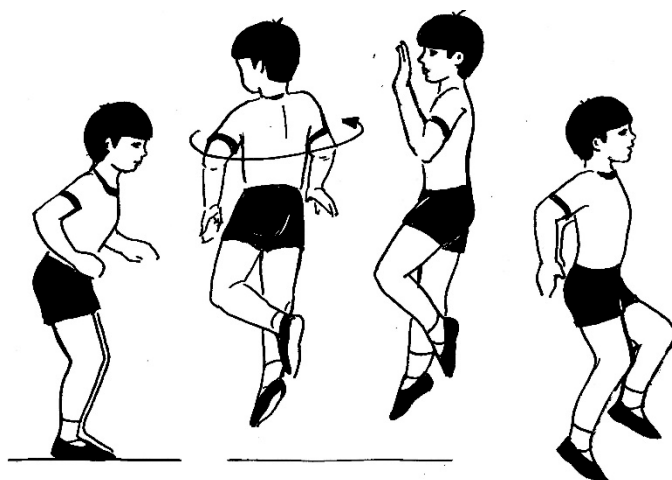


Рисунок А.1 – Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов

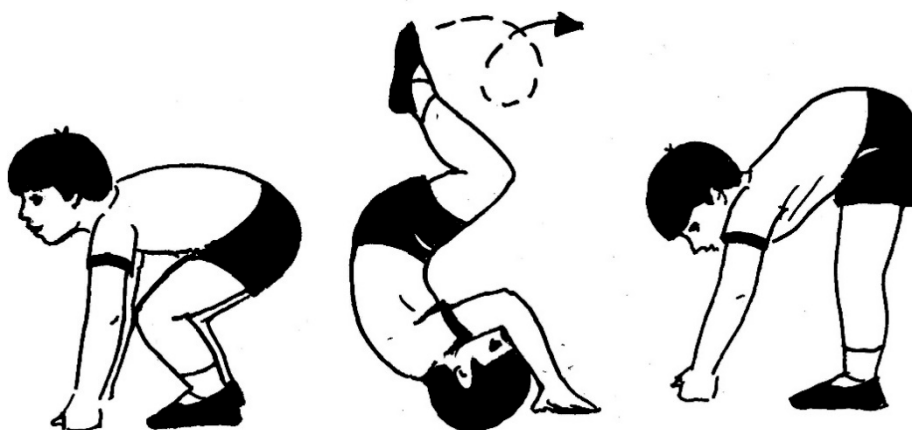


Рисунок А.2 – Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности

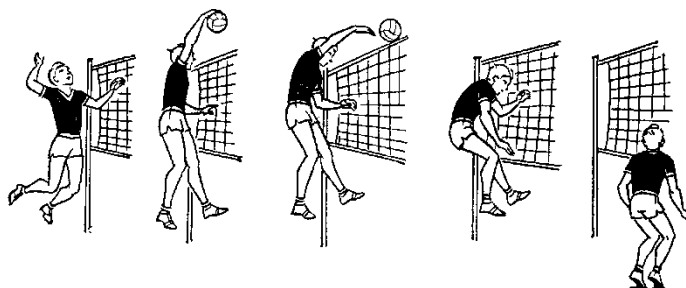


Рисунок А.3 – Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

Игроки делятся на пары и располагаются следующим образом: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в разных начальных положениях (сидя спиной или лицом к партнеру, лежа на спине или на животе и т. д.). Первый игрок ударяет мяч в пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти под мяч и совершить передачу партнеру.

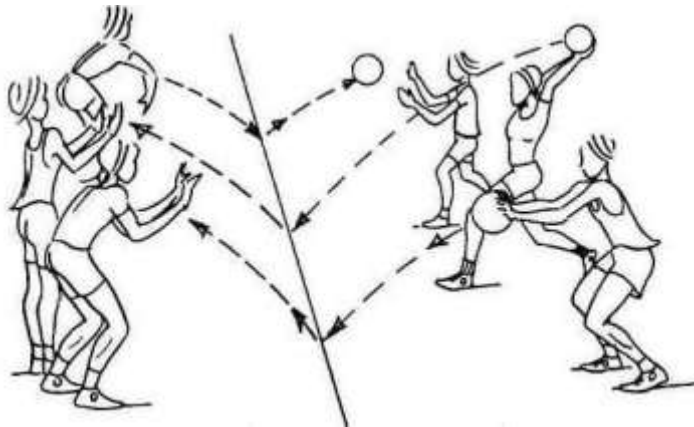


Рисунок А.4 – Игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5–6 метров. Первая подача выполняется над собой, вторая – партнеру, после чего игрок делает кувырок назад или вперед (выполнить 10–15 передач подряд, не теряя мяча).

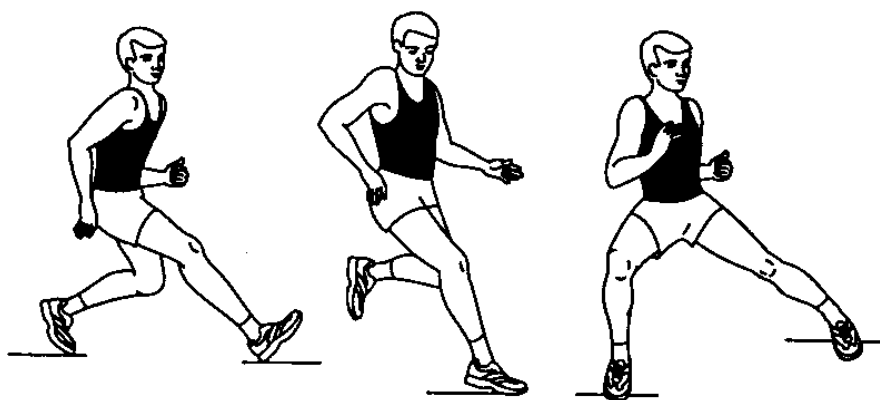


Рисунок А.5 – Бег на скорость различными способами с изменением направления.



Рисунок А.6 – Кувырок через плечо, через голову вперед-назад (после кувырка приём или передача мяча).



Рисунок А.7 – Бросок-кувырок вперёд, затем приём или передача мяча.

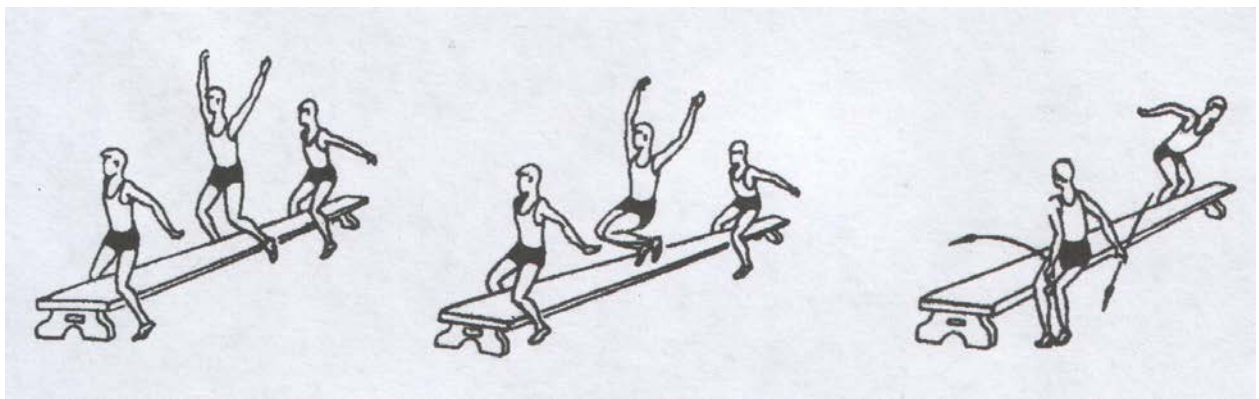


Рисунок А.8 – Прыжки через гимнастическую скамейку с поворотом на 90°, 180°, 360° (после поворота приём или передача мяча).

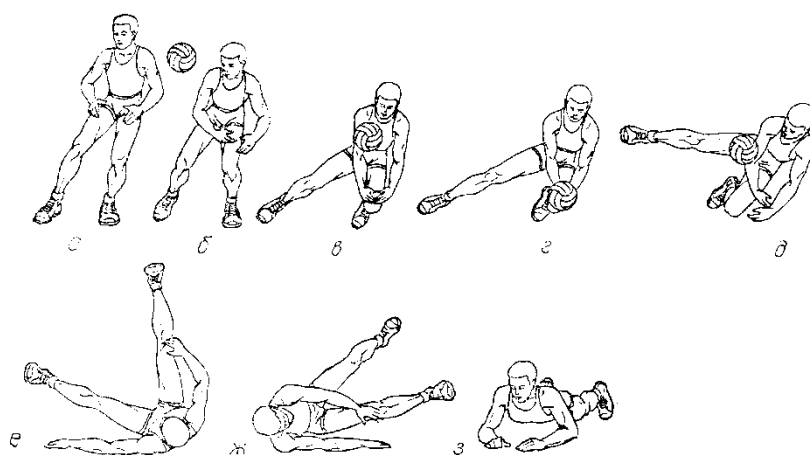


Рисунок А.9 – Блок, поворот на 180° – приём мяча с падением.

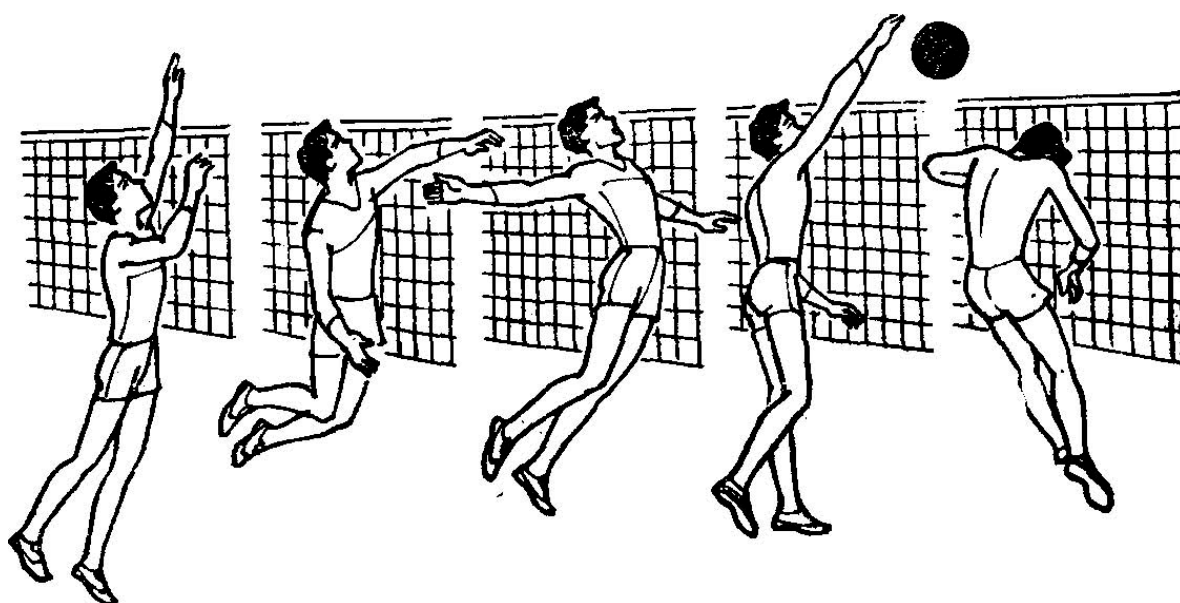


Рисунок А.10 – Выполнение нападающих ударов «неловкой» рукой.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Подвижные игры

«Совушка». В углу волейбольной площадки кружком отмечают «гнездо», в которое по назначению тренера становится один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу тренера «День!» они бегают по площадке, а по сигналу «Ночь!» все мгновенно замирают в той позе, в которой оказались к тому моменту. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берёт этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «День!» «совушка» улетает в свое гнездо, а игроки возобновляют передвижения по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь, а затем снова включаются в игру.

«Море волнуется». Все игроки, за исключением водящего, становятся в круг лицом внутрь, на расстоянии шага друг от друга. Каждый играющий отмечает крестиком место, где он стоит. Вожак ходит между играющими, стоящими на своих местах, и приговаривает: «Море спокойно». Кому он скажет эту фразу, тот идет следом за ним, взяв за руку впереди стоящего. Таким образом за вожаком образуется целая цепочка. Все игроки оказываются в этой цепочки, передвигаясь шагом или бегом по площадке. После фразы водящего «Море волнуется» (или свистка тренера) все играющие расцепляют руки и бегут, стараясь занять какое-либо место, помеченное крестиком. Водящий тоже занимает одно из мест. Тот, кто остался без места, становится водящим.

«Слушай сигнал». Занимающиеся идут в колонне по одному. Тренер внезапно подаёт сигнал (хлопок в ладоши или свисток), по которому играющие должны моментально остановиться. Если тренер дал два сигнала, то играющие продолжают идти вперед, три – игроки бегут в колонне по одному и т. д. Тот, кто ошибается, пристраивается в конец колонны.

«Третий лишний». Занимающиеся становятся в круг парами, лицом к центру. Двое играющих водят. Водящие бегут за кругом, причём один убегает, а другой догоняет. Убегающий может спастись от догоняющего, встав впереди любой пары. Тогда догоняющий может пятнать того, кто оказался «лишним», то есть игрока, стоящего позади данной пары – третьего. Игрок, оказавшийся третьим, должен быстро отбежать от своей пары и встать впереди другой – иначе он будет запятнан и становится водящим. Бегать через круг не разрешается.

«Группа смирно!». Играющие выстраиваются в шеренгу. Тренер быстро подает одну команду за другой, произнося их то с добавлением слова «группа», то без него. По условию занимающиеся должны выполнять лишь те команды, которые произнесены с добавочным словом. Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

«Выбей мяч!». Занимающиеся делятся на две команды и строятся в две шеренги лицом друг к другу. Между шеренгами проводится линия. Игроки

первой команды каждый по три раза произвольно выставляют вперёд руки с мячом за линию и убирают их, но так быстро, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч. За выбитый мяч команде засчитывается одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Вызов». На боковых линиях волейбольной площадки выстраиваются две команды с равным числом участников. Игроки первой команды выходят к противоположной линии, на которой стоят игроки второй команды, вытянув вперёд руки ладонями вверх. Игроки первой команды трижды дотрагиваются до ладоней партнеров и после этого убегают за свою линию. Тот, кого коснулись третий раз, считается вызванным и стремится догнать убегающего. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой быстрее реагировали на третье касание и успели «засалить» большее количество соперников.

«Переправа через ручей». Игроки делятся на несколько команд и располагаются за линией старта. В нескольких метрах от линии старта двумя линиями обозначается «ручей», через который (в зависимости от количества команд) переброшены «переправы» (гимнастические скамейки). По сигналу тренера игроки, взявшись за руки, переходят по «переправе» через «ручей».

Они могут перемещаться прямо или боком, приставными шагами по узкой рейке. Игроку, коснувшемуся пола, начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, которая первой преодолела «ручей» с наименьшим количеством штрафных очков. Сходить с «переправы» и разрывать руки не разрешается.

«Белые медведи». Чертится круг, изображающий небольшую «льдину», на неё становятся два «медведя». Остальные игроки распределяются вне «льдины» в любом порядке. По сигналу тренера «медведи» берутся за руки и выходят на «охоту». Настигнув кого-либо из играющих, они стараются схватить его. Пойманного отводят на «льдину». Затем медведи ловят второго игрока и отводят его туда. Пойманные игроки, взявшись за руки, в свою очередь, становятся «медведями» и идут на охоту. Следующая пойманная пара снова играет роль «медведей» и т. д.

Игра заканчивается тогда, когда все играющие будут переловлены.

«Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа по мягкому маленькому мячу. По сигналу тренера все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячами заменяют «охотников». Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

«Волк и ягненок». Игроки, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию, изображая овец. Первый игрок изображает «пастуха», последний – «ягненка». Один из игроков назначается «волком», он становится лицом к «пастуху» на расстоянии 3 м. По сигналу тренера «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка», «пастух», расставив руки в стороны, старается не пропустить его, остальные участники бегут в наиболее безопасную сторону, откидывая «хвост» колонны и тем самым стараясь спасти «ягненка». Если

«волк» прорвался и схватил «ягненка», то тренер назначает нового «волка», и игра продолжается.

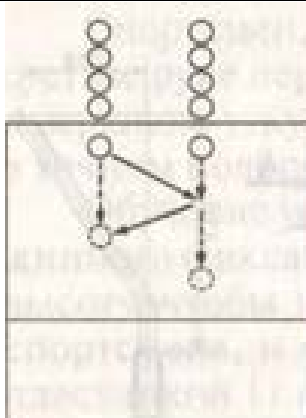
«Охотники и утки». Играющие разбиваются на две команды. Одна команда – «утки» – находится в середине большого, заранее начерченного круга. Другая – «охотники» – становится снаружи круга. По сигналу тренера «охотники» начинают бросать волейбольным мячом в «уток». «Утка», в которую попал мяч, выходит из игры. Когда «охотники» «перестреляют» всех «уток», команды меняются ролями. Побеждает команда, выбившая всех уток за меньшее время.

«Борьба за мяч». Игра проводится на волейбольной площадке между двумя командами. Каждая из команд располагается на своей половине. За лицевыми линиями лежит по 5 волейбольных мячей. По сигналу игроки обеих команд стремятся проникнуть на площадку соперников и завладеть мячами – перенести их за свою лицевую линию. Игроков, прошедших среднюю линию, могут ловить игроки другой команды. Пойманные остаются на месте, пока их не выручит кто-либо из товарищей по команде (дотронувшись рукой). Если игрок пойман с мячом, то мяч отбирают и кладут обратно, а пойманный игрок остается на месте, пока его не выручат.

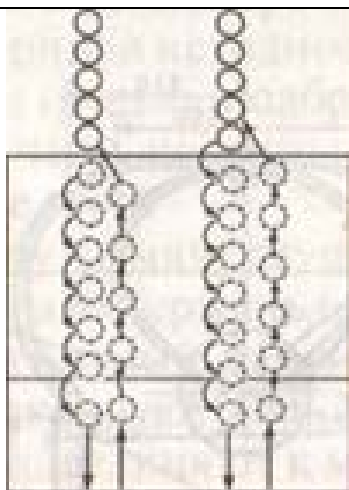
«Лабиринт». Занимающиеся выстраиваются в несколько шеренг на расстоянии 2 м одна от другой. Игроки каждой шеренги держатся за руки. Двое игроков начинают игру: убегающий игрок, спасаясь от догоняющего, бежит по коридорам, образованным шеренгами. Во время игры тренер подаёт команды то «Направо!», то «Налево!», а игроки, составляющие шеренги, отпускают руки, делают повороты прыжком то вправо, то влево и быстро берутся за руки со своими новыми соседями, образуя, таким образом, новые коридоры и усложняя задачу бегающим игрокам. Когда догоняющий поймает убегающего игрока, тренер назначает другую пару. Нельзя пробегать под руками стоящих игроков.

«Подвижная цель». На площадке на расстоянии 5–6 м чертят две параллельные линии. У одной из них выстраиваются в шеренгу все игроки с интервалом 1 м друг от друга. В руке каждого из них теннисный (волейбольный) мяч. Один из игроков с обручем становится на краю другой линии и начинает катить обруч вдоль неё. Как только обруч окажется напротив игрока, тот незамедлительно бросает мяч, стремясь попасть в обруч. Игра может проводиться как командная. В конце игры подсчитывают количество попаданий, за которые начисляют очки, и определяют победителя.

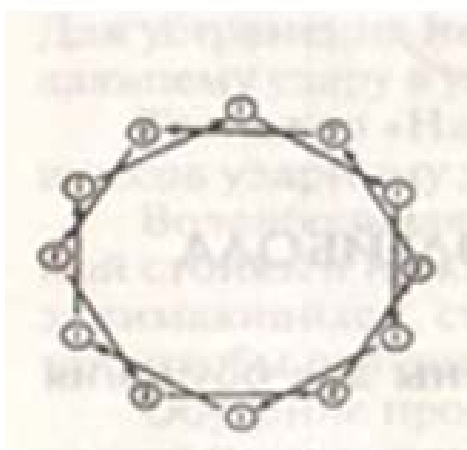
«Свеча». На площадке чертится круг диаметром 1 м. Игроки располагаются в колонну по одному, по очереди входят в круг и выполняют десять передач над собой. Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки наказываются штрафным очком за недостаточную высоту передачи и за выход за линию круга. По окончании задания победителем объявляется тот, у кого меньше штрафных очков.



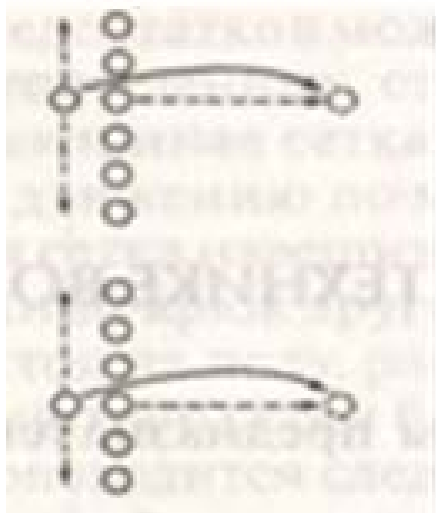
«Передал – выйди». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.



«Передача в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу тренера перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в нее мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне, игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же делают вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде зачитывается штрафное очко. Победившей считается команда, набравшая меньше штрафных очков.



«Гонка мячей». Играющие становятся в круг на расстоянии двух-трех шагов один от другого, рассчитываются на «первый-второй». Все первые номера – одна команда, вторые – другая. Двум игрокам, стоящим рядом, дается по волейбольному мячу. По сигналу каждая команда начинает передавать мяч своим игрокам по порядку. Мячи передаются в противоположные стороны. Выигрывает команда, которая дольше передавала мяч. Передавать мяч через круг не разрешается



«Догони мяч». Играющие делятся на группы по 8–10 человек, каждая группа играет самостоятельно. Один из играющих берет мяч и становится позади шеренги остальных участников, приготовившихся к бегу. Игрок, стоящий за шеренгой, бросает мяч через головы играющих вперед-вверх, те стараются не дать мячу упасть на землю, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удастся, тот становится «подающим», и игра возобновляется.

«Мяч партнеру». 6–8 игроков стоят по кругу и один в центре круга. По сигналу игроки, стоящие по кругу, передают мяч друг другу, а тот, который стоит в центре, пытается коснуться мяча. Мячи передают в различных направлениях. Центральный игрок, коснувшись мяча, становится в круг на место того, чью передачу он перехватил, а игрок из круга – на место центрального, и игра продолжается.

«Спираль». Игроки располагаются в двух колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. По свистку первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему и т. д. Выигравшей считается команда, у которой игрок, начавший упражнение, получил мяч первым.

«Борьба за мяч». Играющие делятся на две команды. Игроки одной из них, получив волейбольный мяч, стараются передавать его друг другу так, чтобы не дать перехватить его игрокам другой команды. Соперники, в свою очередь, перехватив мяч, начинают передачи между собой. Игрокам обеих команд разрешается бегать в любом направлении, но без мяча (задерживать его в руках более 3 с не разрешается). Игра ведётся на время. Выигрывает команда, владевшая мячом более продолжительное время.

«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Занимающиеся в каждой команде рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой. После третьей передачи этот игрок, выкрикнув чей-либо номер, бежит из круга. Игрок, чей номер был выкрикнут, должен вбежать в круг и, не дав мячу упасть на землю, продолжить передачу мяча над собой. Игра длится 3 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.



Рисунок Б.1 – «Вызов номеров»

«Эстафета с передачей мяча». Две команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 8 м. По сигналу первый игрок колонны ударяет волейбольным мячом об пол, а сам перемещается в конец встречной колонны. Первый игрок встречной колонны выбегает вперёд, принимает отскочивший от пола мяч и передаёт его двумя руками сверху (снизу) в обратном направлении на второго игрока и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок в передачах.

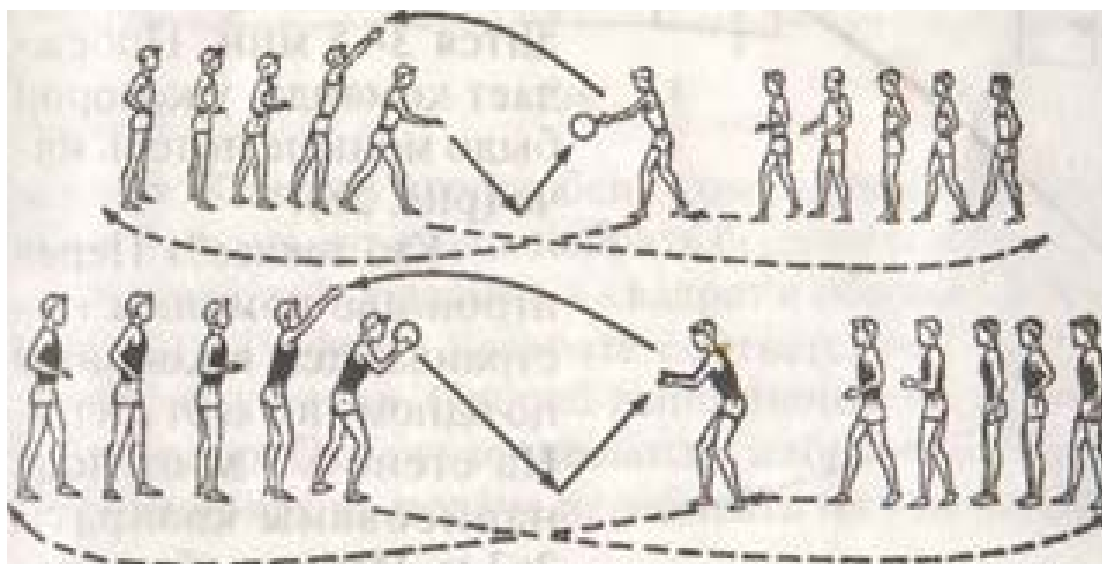


Рисунок Б.2 – Эстафета с передачей мяча

«Карусель». Две команды игроков образуют два круга. Игроки в кругах расположены в затылок один к другому на расстоянии 2 м. По сигналу тренера один из игроков в каждой команде выполняет передачу мяча над собой

и перемещается по кругу вперёд, на его место выходит следующий игрок и, не давая мячу упасть на землю, также выполняет передачу мяча над собой, затем убегает вперёд и т. д. Игра проводится 3–5 мин. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча.

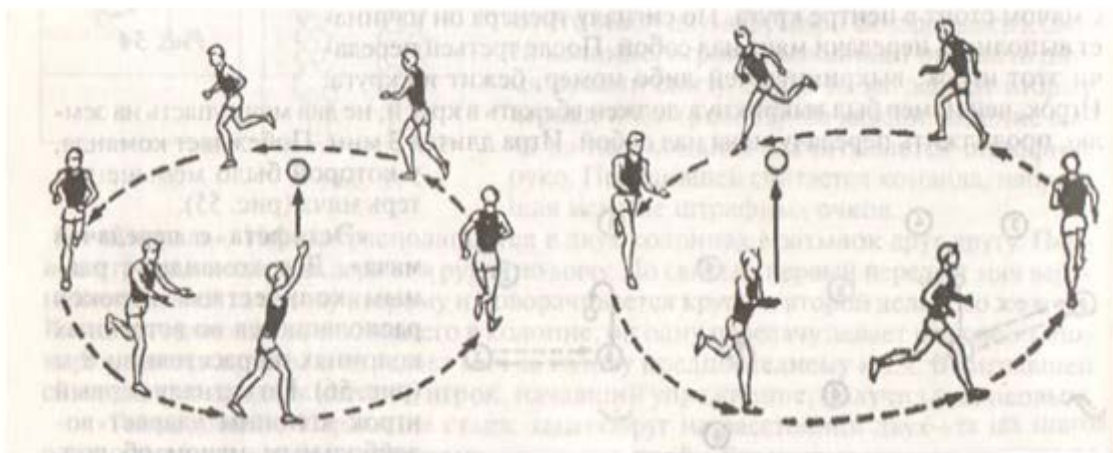
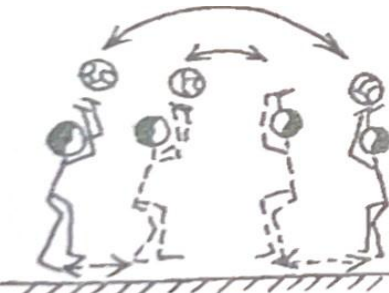


Рисунок Б.3 – «Карусель»

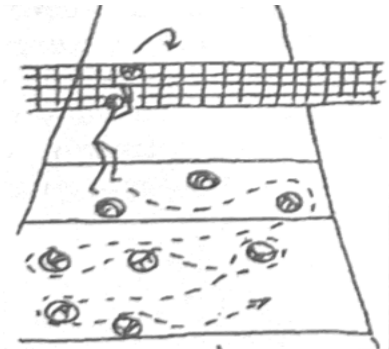
ПРИЛОЖЕНИЕ В

Упражнения по совершенствованию передач мяча

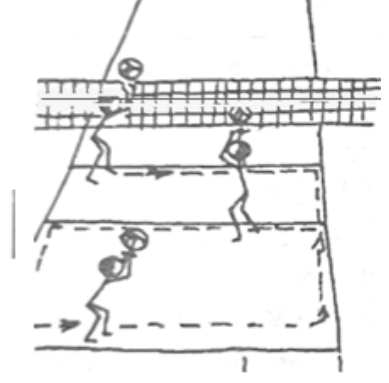
Совершенствование передач мяча на различное расстояние

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|---|---|
|  | <p>Выполнение передач мяча двумя руками сверху, постепенно увеличивая расстояние между партнерами до 10–12 м, затем сближаясь до 2–3 м, и снова увеличивая расстояние, и снова сближаясь.</p> | <p>Упражнения выполняются в парах. Обратить внимание на точность выполнения передач. При выполнении передач на большие расстояния обратить внимание на согласованную работу рук и ног. В подготовительной фазе угол сгибания в суставах конечностей больше, чем при передаче на небольшое расстояние.</p> |

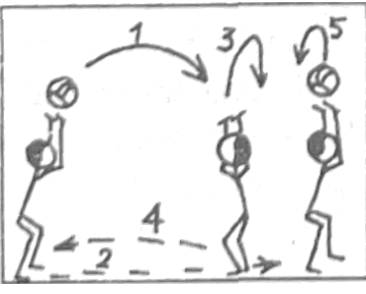
Совершенствование передач мяча над собой

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|---|--|
|  | <p>Выполнение передач мяча двумя руками сверху над собой в движении, стараясь не коснуться предметов, расположенных на площадке и не уронив мяч на пол.</p> | <p>Обращать внимание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на согласованную работу рук, ног, туловища; - передачу выполнять на высоту 3–4 м. Упражнение можно провести в виде соревнования: при потере мяча и касании предметов – штрафное очко. |

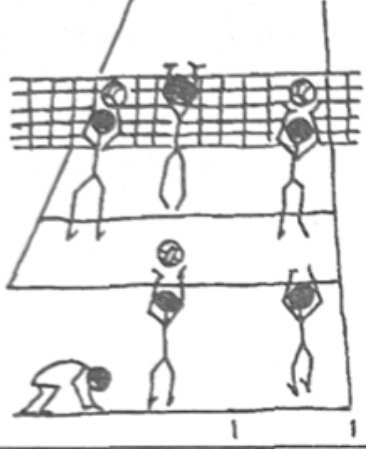
Совершенствование передач мяча над собой

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|---|--|
|  | <p>Выполнение передач мяча двумя руками сверху над собой, перемещаясь по контуру волейбольной площадки.</p> | <p>Обращать внимание на сходное положение перед выполнением передач. Следить за высотой касания рук мяча. Передачу выполнять вперёд-вверх. Не следует все внимание концентрировать на мяче, после каждой передачи рекомендуется посмотреть вперед.</p> |

Совершенствование передач мяча над собой после перемещения

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|--|---|
|  <p>The diagram illustrates a sequence of five numbered actions for a ball passing exercise between two partners. Action 1 shows a person on the left passing the ball to a person on the right. Action 2 shows the person on the right moving to the left. Action 3 shows the person on the right passing the ball to themselves. Action 4 shows the person on the right moving to the right. Action 5 shows the person on the right passing the ball back to the person on the left.</p> | <p>Первый занимающийся выполняет передачу мяча двумя руками сверху партнёру и быстро бежит на его место. Второй занимающийся выполняет передачу над собой и перемещается на место своего партнёра, который вначале выполняет передачу над собой, затем поворачивается на 180° и второй передачей возвращает мяч своему партнёру. Далее упражнение повторяется.</p> | <p>Упражнение выполняется в парах. Следить, чтобы занимающиеся не сталкивались и выполняли передачу указанным способом.</p> |

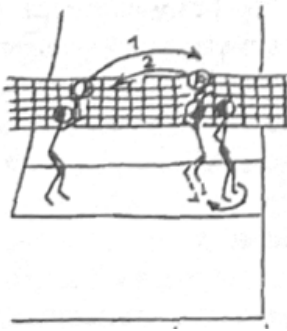
Совершенствование передач мяча после выполнения различных действий

| Построение | Содержание | Методические указания |
|--|---|--|
|  <p>The diagram shows a volleyball court with a net. A player is positioned at the back of the court, passing the ball to a player at the net. Another player is shown blocking at the net. A third player is shown returning the ball to the net. A fourth player is shown moving towards the net. A fifth player is shown performing a bump pass (1-2 steps) towards the net. The net is labeled with '1' at the bottom.</p> | <p>Занимающиеся располагаются в парах вдоль волейбольной площадки. Первый, передав второму, выполняет блокирование у сетки, второй, вернув мяч передачей, делает 1–2 шага к лицевой линии, касается ее рукой, возвращается на свое место, и упр. повторяется.</p> | <p>Передачу из глубины площадки к сетке следует адресовать точно, чтобы партнер выполнял блокирование с места, а не с разбега. В случае неточной передачи, направленной к сетке, можно добавить имитацию нап. удара, а затем блока. В этом варианте второй выполняет вначале передачу над собой, возвращает мяч партнеру и только тогда бежит к лицевой линии.</p> |

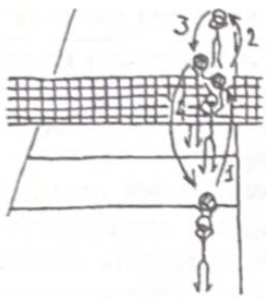
Совершенствование передач мяча из глубины площадки после перемещения

| Построение | Содержание | Методические указания | | | | | | | | | | |
|---|------------|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|
|  <table border="1" data-bbox="151 571 526 918"> <tr> <td>1</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td></td> </tr> </table> | 1 | 6 | 5 | 3 | 4 | 3 | 2 | 6 | 1 | | <p>Занимающиеся расположены в зонах 2 и 4. Из зоны 2 со своего подброса игрок выполняет передачу в глубину площадки на 3–4 м, затем, переместившись за мячом и не давая ему коснуться площадки, выполняет передачу двумя руками сверху для нап. удара в зону 4. Игрок зоны 4 выполняет передачу в глубину площадки, и, переместившись за мячом, выполняет передачу мяча двумя руками сверху для нап. удара в зону 2, после чего упр. повторяется.</p> | <p>Передачу мяча из глубины площадки следует выполнять после полной остановки и поворота в сторону партнера, стоящего у сетки. Траектория передачи и скорость полета мяча должны быть удобными для выполнения при необходимости нападающего удара с первой передачи</p> |
| 1 | 6 | | | | | | | | | | | |
| 5 | 3 | | | | | | | | | | | |
| 4 | 3 | | | | | | | | | | | |
| 2 | 6 | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |

Совершенствование верхних передач мяча по сигналам

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|---|--|
|  | <p>Занимающиеся располагаются в парах, причем второй стоит спиной к первому. Первый, выполнив ему передачу, подает сигнал («Есть», «Пас»).</p> <p>Услышав сигнал, второй быстро поворачивается и выполняет ответную передачу.</p> | <p>Игрок, ожидающий сигнал, должен находиться в стойке готовности. Не следует подавать сигнал рано, необходимо чтобы занимающийся научился оценивать ситуацию в кратчайший промежуток времени, принимать верное решение.</p> |

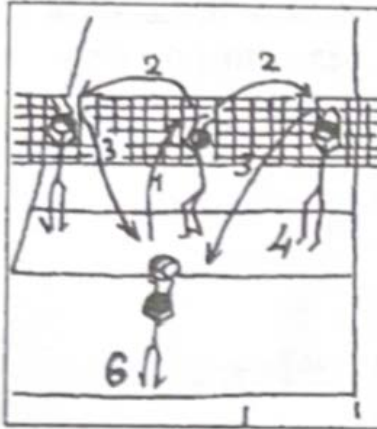
Совершенствование передач мяча из глубины площадки

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|---|---|
|  | <p>Передача мяча выполняется в четверках. Занимающиеся располагаются в зонах 1 и 2 и через сетку в зонах 3 и 4. Упр. начинается с передачи мяча из зоны 1 в зону 2, откуда игрок адресует мяч в зону 3. Стоящий в зоне 3 передает мяч игроку зоны 4, который направляет его через сетку в зону 1, и упр. повторяется.</p> | <p>Передача из глубины площадки должна быть доведена до сетки по удобной траектории. Передача мяча через сетку может осуществляться из различных положений (стоя лицом к сетке, спиной к ней, в прыжке и др.). После того как мяч перелетел через сетку, занимающиеся могут поменяться местами, но только на своей половине площадки. С целью увеличения плотности упр. рекомендуется выполнять двумя мячами.</p> |

Совершенствование передач мяча из глубины площадки и у сетки

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|---|---|
|  | <p>Передача двумя руками сверху выполняется таким образом, что стоящие в глубине площадки игроки должны точной передачей направить мяч партнеру к сетке.</p> <p>Партнер, получив мяч и повернувшись лицом к предполагаемой зоне для передачи, выполняет передачу мяча над собой, поворачивается лицом к своему партнеру и передает ему мяч.</p> | <p>После 10–12 передач можно сделать переход на зону, но направление передач остается прежнее. Для усложнения упр. рекомендуется выполнять вторую передачу мяча у сетки в прыжке, а приземлившись, возвращать мяч партнеру. В момент подлета мяча к сетке стоящий там игрок должен прежде всего посмотреть в зону, в которую он собирается направить вторую передачу.</p> |

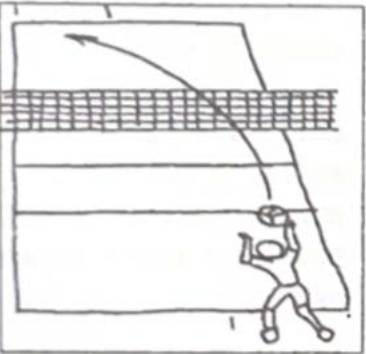
Совершенствование передач мяча из глубины площадки и у сетки

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|--|--|
|  | <p>На одной половине площадки располагаются две тройки игроков в зонах 6, 3, 4 и зонах 6, 3, 2. Передача из зоны 6 направляется в зону 3, а затем в зону 4. Игрок зоны 4 адресует мяч игроку зоны 8 и упр. повторяется.</p> <p>То же выполняют игроки второй тройки, однако если в первом случае игрок зоны 3 выполнял передачу в зону 4, стоя лицом к ней, то здесь игрок зоны 3 выполняет передачу за голову в зону 2.</p> | <p>После 25-30 передач смена по часовой стрелке.</p> <p>Вторую передачу мяча можно выполнять в прыжке, при условии доводки до сетки первой передачи.</p> |

Совершенствование вторых передач мяча

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|---|--|
|  | <p>В зонах 4 и 2 находятся нападающие с мячами, в зоне 6 – защитник, в зоне 3 – пасующий, нападающие выполняют удары по очереди в защитника своей половины площадки с собственного подброса. Пасующий старается передать мяч, адресованный защитником нападающему, который выполнил удар.</p> | <p>Передача выполняется из различных исходных положений (в стойке, падении, в прыжке) двумя руками на разную дальность и высоту. Упр. можно усложнить: падающий после удара отбегает от сетки и располагается в разных частях своей зоны, пасующий должен своевременно увидеть месторасположение нападающего и выполнить соответствующую передачу.</p> |

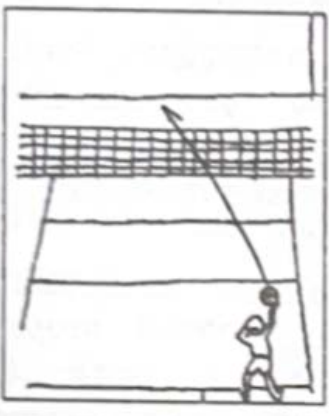
Совершенствование техники и тактики подач

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|---|---|
|  | <p>Каждый занимающийся обязан выполнить 10 подач подряд без ошибок. В случае ошибки счет подач возобновляется с нуля.</p> | <p>Подачи должны быть сложными. Можно предлагать определенную зону поражения.</p> |

Совершенствование сложных подач по заданию

| Построение | Содержание | Методические указания |
|--|--|--|
|  | <p>Подача в предлагаемую зону. Перед выполнением игрок сам громко называет зону.</p> | <p>Упражнение можно проводить в виде соревнования, оговорив заранее способ и силу подач.</p> |

Совершенствование траектории полёта мяча при подаче

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|--|--|
|  | <p>Над верхним краем сетки на высоте 1 м натянут шнур. Занимающиеся должны выполнить подачу между шнуром и сеткой.</p> | <p>Упражнение можно проводить в виде соревнования. Касание шнура мячом является ошибкой. Усложнение упражнения: необходимо поразить определённые зоны.</p> |

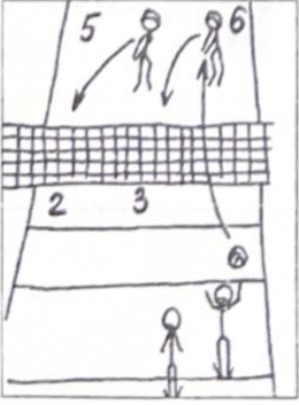
Совершенствование техники и тактики подач

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|--|---|
|  | <p>Подающий, выполняя подачи в определенной последовательности, стремится попасть в квадраты зон 1, 2, 3 и т. д.</p> | <p>Упражнение проводится в виде соревнования. Способ и сила подач должны быть оговорены перед началом упражнения.</p> |

Совершенствование точности подач и их приёма

| Построение | Содержание | Методические указания |
|--|---|--|
|  | <p>Игроки располагаются в парах через сетку. Один подаёт точно на партнера, а тот направляет мяч в определённую зону.</p> | <p>Принимающий занимает места поочередно в разных зонах площадки. Зона, в которую он направляет мяч, меняется по заданию.</p> <p>Упражнение можно проводить по-разному:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) приём выполнения только с одной стороны площадки, и после 10–12 приёмов игроки меняются местами; б) игроки поочередно выполняют подачу и приём каждый на своей стороне площадки. <p>В каждом из этих вариантов на площадке могут располагаться одновременно 4–6 пар игроков.</p> |

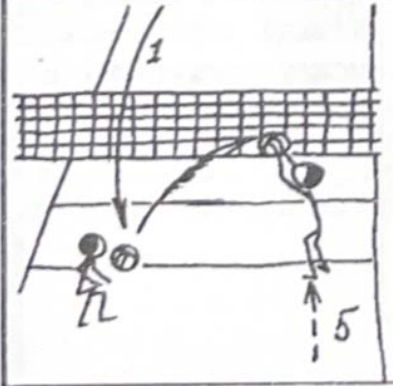
Совершенствование точности подач и их приёма

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|--|--|
|  | <p>На одной половине площадки располагаются подающие, на другой – в зонах 5 и 6 принимающие. Принимающий зоны 5 направляет мяч к сетке в зону 3, а принимающий зоны 6 – в зону 2 стоящим там вспомогательным игрокам, которые поймав мяч, отдают под сетку подающим игрокам.</p> | <p>Подачи выполнять только в игроков зоны 5 и 6. После 10–12 удачных приёмов – смена. Подающие идут на приём подачи, принимающие – к сетке, стоящие у сетки – на подачу. Принимающие подачу могут (по указанию тренера) менять зоны приёма и зоны доводки.</p> |

Совершенствование точности подачи и её приёма в различных зонах площадки

| Построение | Содержание | Методические указания |
|--|---|--|
|  | <p>В зоне 1 на одной половине площадки располагается принимающий подачу. Остальные занимающиеся выполняют подачи с противоположной площадки. После каждого приёма подачи принимающий меняет зону приёма (из зоны 1 переходит в зону 6, из зоны 6 в зону 5 и т. д.).</p> | <p>В случае неудачного приёма подачи игрок остаётся в этой зоне и повторяет упражнение. Подачу рекомендуется выполнять по свистку тренера.</p> |

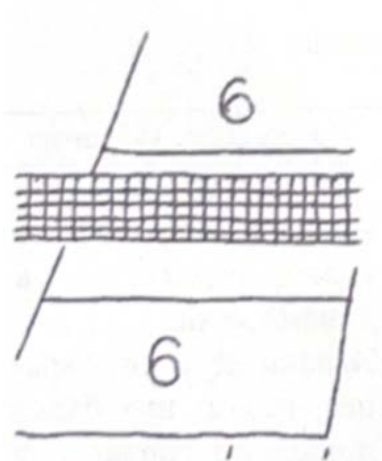
Совершенствование точности подач и их приёма

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|--|---|
|  | <p>Игроки располагаются в зонах 5 и 1 и принимают подачу. Если подачу принимает игрок зоны 5, то выход к сетке для ловли мяча выполняет игрок зоны 1 и наоборот.</p> | <p>Можно разрешить атаковать с 1 передачи не участвующему в приёме мяча. Игроки не знают заранее, кто из них будет принимать подачу, а кто выходить для ловли мяча.</p> |


Совершенствование подач и их приёма в составе группы

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|--|--|
|  | <p>На двух половинах площадки в зонах 1, 6, 5 располагаются принимающие подачу. Остальные занимающиеся подают одновременно с двух сторон. Принимающие должны точно направить мяч в указанную зону, где находится вспомогательный игрок, который ловит мяч и под сетку отдаёт подающим.</p> | <p>Подачи выполнять только в площадь защиты. 10–12 удачных приёмов и смена в линии, зоны доводки к сетке следует периодически менять. При комплектации линий принимающих рекомендуется учитывать их взаимное расположение в соревновательной деятельности.</p> |

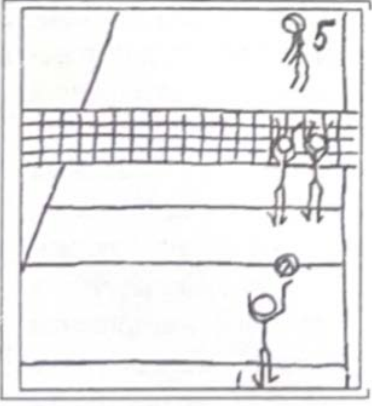
Совершенствование подач и их приёма в составе команды

| Построение | Содержание | Методические указания |
|--|---|--|
|  | <p>На двух половинах площадки располагаются 2 шестёрки игроков. Приём подачи осуществляется игроками одной половины площадки.</p> | <p>После 5–6 удачных приёмов выполняется переход на зону или смена линии. Упражнение можно проводить в виде соревнования между подающими и принимающими.</p> |

Совершенствование точности подач и их приёма

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|---|---|
|  | <p>Принимающие располагаются в зонах: 6, 5, 1 и один игрок – в зоне нападения. После подачи он перемещается в любую часть зоны нападения для выполнения передачи. Принимающие должны увидеть, куда переместился пасующий, и точно выполнить ему передачу.</p> | <p>Действия принимающих усложнены тем, что они заранее не знают зону, в которую следует направить мяч. Для продолжения упражнения можно добавить нападающего игрока в зону 4, не участвующего в приёме подач.</p> |

Совершенствование точности подач и их приёма в усложнённых условиях

| Построение | Содержание | Методические указания |
|---|---|---|
|  | <p>Принимающий подачу располагается в зоне 5. На противоположной стороне через сетку в зоне находится занимающийся, заслоняющий подающего. Принимающий должен выполнить качественный приём подачи в указанную зону.</p> | <p>Для усиления заслона можно использовать двух и более занимающихся, а также разрешить им размахивать руками. Подачу 1 направлять в зону с разной силой и траекторией. Интервал между подачами – 5 с. Всего проводится 3 серии по 10 подач. Пауза отдыха между сериями – 30–40 с. В это время можно предложить принимающему упражнение на расслабление или гибкость.</p> |

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Упражнения по совершенствованию передач мяча над сеткой

1. Учащиеся располагаются в колонну по одному в зоне 3, один в зоне 5, другой в зоне 4. Передача мяча из зоны 5 в зону 3, а оттуда в зону 4 с возвращением мяча в зону 5. Занимающиеся из зоны 3 поочередно выполняют передачу. Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны 3 в зону 4 (рис. Г.1).

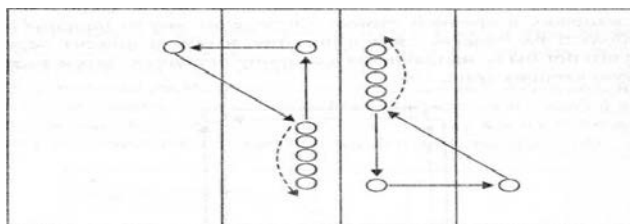


Рисунок Г.1 – Передача мяча с изменением направления из зоны 5-3-4

2. В парах игроки располагаются на расстоянии 4 метров друг от друга. Один передаёт мяч на 1 метр за голову другому и выходит на 1 метр вперёд. Партнёр перемещается назад и передаёт мяч обратно на продвинувшегося вперёд игрока и т. д. Волейболисты выполняют 5–6 передач, продвигаясь в одну сторону, а затем в обратном направлении.

3. Учащиеся располагаются в колонне по одному в зоне 3, один в зоне 2, другой в зоне 1. Передача мяча из зоны 1 в зону 3, а оттуда в зону 2 с возвращением мяча в зону 1. Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны 3 в зону 2. Занимающиеся в зоне 3 поочередно выполняют передачу.

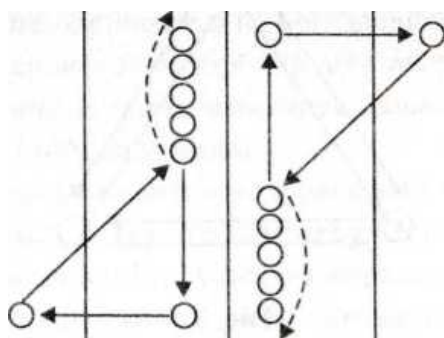


Рисунок Г.2 – Передача мяча с изменением направления из зоны 1-3-2

4. Учащиеся располагаются по обе стороны сетки в колоннах в зонах 4 и по одному в зонах 3 и 6. Мяч передается из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, затем поочередно через сетку в зону 6. То же выполняют учащиеся на противоположной площадке (рис. Г.3).

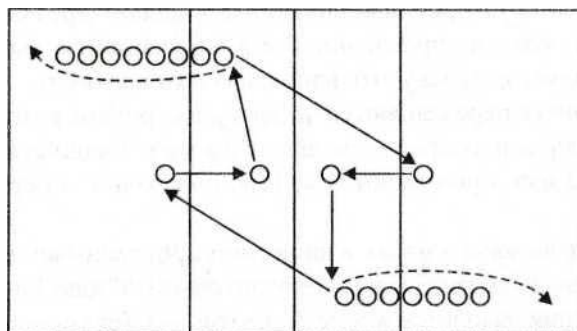


Рисунок Г.3 – Передача мяча с изменением направления из зоны 6-3-4

5. То же, что и в упражнении 4, но игроки располагаются в зоне 2 (рис. Г.4).

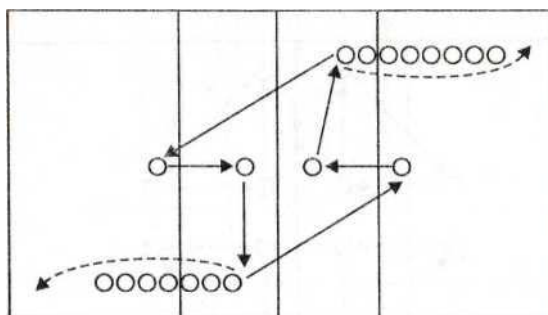


Рисунок Г.4 – Передача мяча с изменением направления из зоны 6-3-2

6. Учащиеся построены в колонну по одному в зоне 1 лицом к сетке. Один ученик находится в зоне 3, другой – с мячом – в зоне 2. В зоне 2 мяч подбрасывается вверх, занимающиеся из колонны поочередно выбегают вперед, принимают и передают мяч в зону 3 (рис. Г.5).

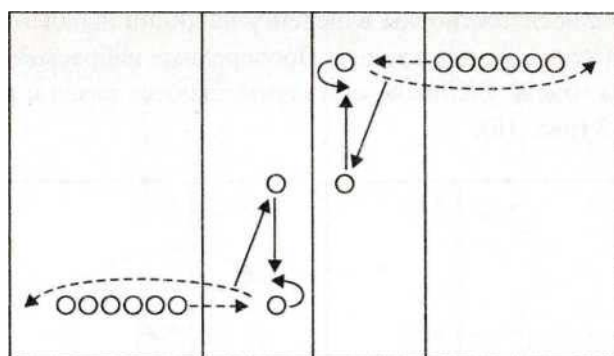


Рисунок Г.5 – Передача мяча с изменением направления из зоны 2-1-3

7. Учащиеся располагаются в четырех колоннах по одному вдоль боковых линий, передают мяч во встречную колонну с последующим перебеганием по диагонали в противоположную колонну (рис. Г.6).

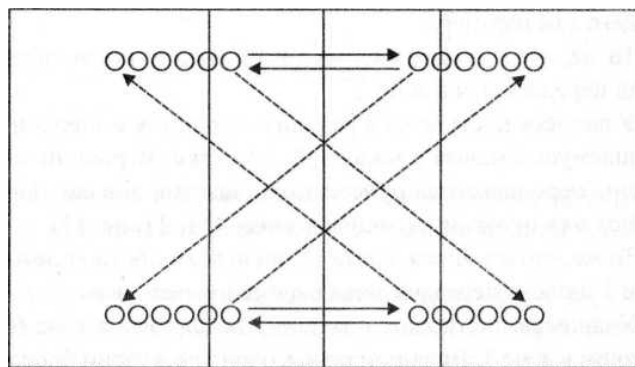


Рисунок Г.6 – Передача мяча с перемещением во встречную колонну

8. Учащиеся построены в шеренгу на линии нападения лицом к сетке. Учитель с мячом в зоне 3. Поочередные набрасывания мяча преподавателем за голову учеников; они перемещаются назад и передают мяч в зону 3 (рис. Г.7).

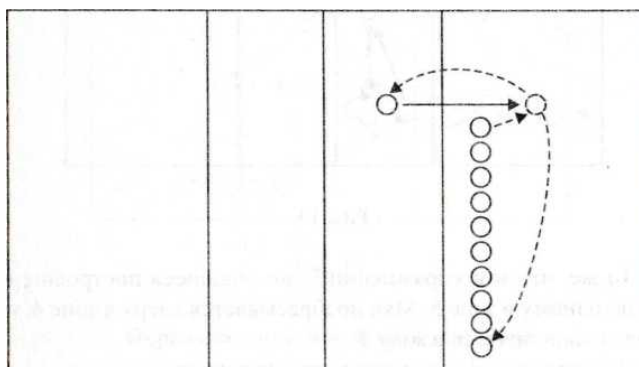


Рисунок Г.7 – Передача мяча из зоны 3 за голову с последующим перемещением

9. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3–5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратите внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.

10. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3–5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Обратите внимание занимающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленном смещении рук вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, например, после удара, следует снижать скорость полета мяча за счет амортизации, когда в момент приема мяча туловище несколько приподнимается, а руки незначительно смещаются вверх-назад.

11. Игроки располагаются на расстоянии 1,5–2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с ударом о стенку (на максимальное количество раз).

12. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, колонна игроков – в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, оттуда поочередно в зону 3 с возвращением мяча в зону 4. Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны 5 в зону 3 (рис. Г.8).

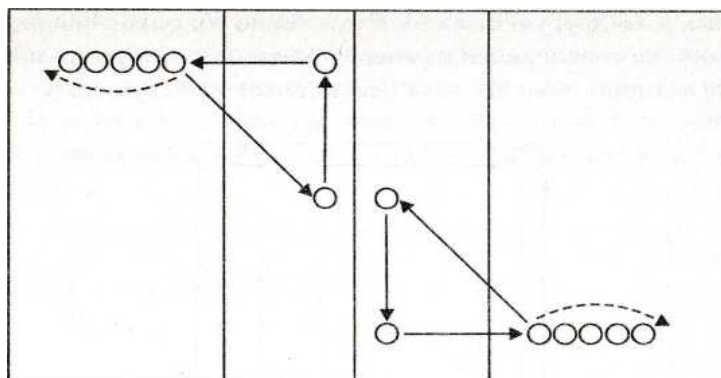


Рисунок Г.8 – Передача мяча с изменением направления из зоны 4-5-3

13. Передача мяча с изменением направления под углом 90° . Четверо учащихся располагаются у вершин воображаемого четырехугольника на расстоянии 3–4 м друг от друга. Передача мяча слева направо в средней стойке. Обратите внимание занимающихся на необходимость движения рук в направлении вперед-вверх-вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу (рис. Г.9).

То же, но в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, правая нога разгибается активно, тяжесть тела переносится на левую ногу.

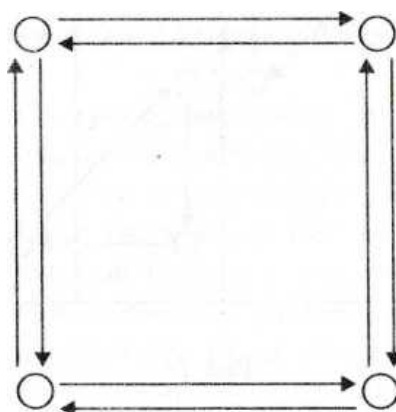


Рисунок Г.9 – Передача мяча с изменением направления под углом 90°

14. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, колонна игроков – в зоне 6. Поочередно из зоны 6 направляют мяч в зону 2, затем в зону 4.

Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны 6 в зону 4 и 2 (рис. Г.10).

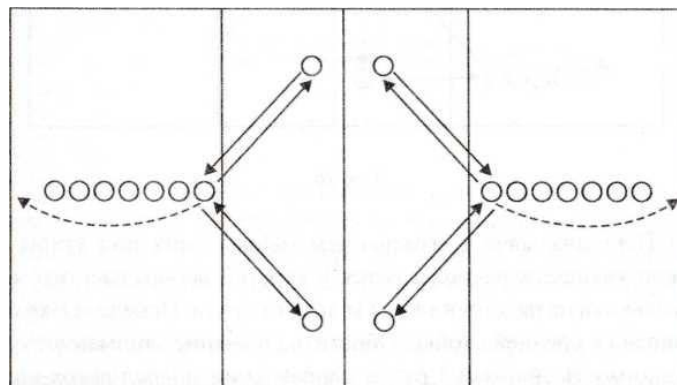


Рисунок Г.10 – Передача мяча из зоны 6 в зону 2, из зоны 6 в зону 4

15. Приём и передача мяча через сетку. Учащиеся в колоннах располагаются с противоположных сторон сетки в 2 м от нее. Мяч передается по невысокой траектории 0,5–1 м над сеткой.

16. Игроки в колоннах располагаются в зонах 4, водящие – в зонах 3. Передача мяча из зоны 3 в зону 4, оттуда через сетку в зону 6 (рис. Г.11).

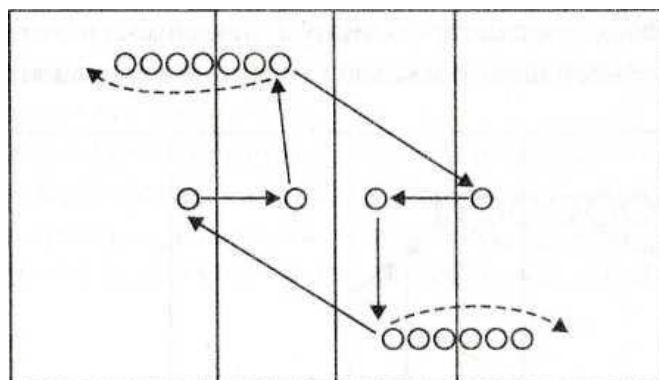


Рисунок Г.11 – передача мяча из зоны 3-4-6

17. Передача мяча после перемещения вперед, в стороны, назад. В парах. Один не добрасывает мяч партнеру на 1,5–2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.

18. Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.

19. То же, что и в упражнении 2, но расстояние между игроками 6 м. Ударом или передачей мяч направляется партнеру на 1,5–2 м от него.

20. Учащиеся в колонне располагаются в зоне 6, преподаватель с мячом в зоне 3. Преподаватель несильным ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Учащиеся поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3.

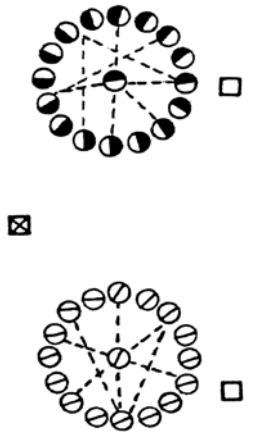
ПРИЛОЖЕНИЕ Д

Упражнения на развитие ловкости

«Мяч в воздухе»

Задачи: совершенствование навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол; развитие ловкости, меткости, согласованности действий.

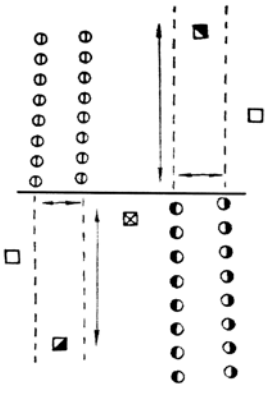
Инвентарь: 1–2 волейбольных мяча.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|--|---|---|--|
|  | <p>Команды располагаются в кругах, водящий – в центре.</p> <p>Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача – игрокам не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе</p> | <p>Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место.</p> <p>Нельзя касаться Мяча больше одного раза.</p> <p>Разрешается отбивать мяч головой и плечом так же, как и кистью.</p> <p>Побеждает команда, дольше удерживает мяч и сделавшая меньше замен водящих</p> | <p>Игру лучше проводить при небольшом количестве игроков в кругах. Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча. Лучшим игроком считается тот, кто ни разу не водил</p> |

Эстафета с элементами волейбола

Задачи: совершенствование навыков передачи, подачи и удара по мячу; развитие групповых действий при передаче мяча, быстроты реакции, внимания.

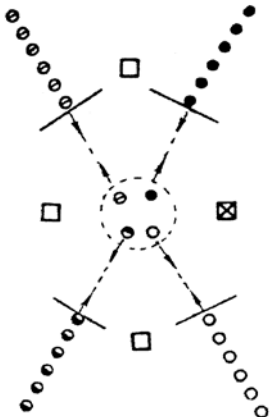
Инвентарь: два волейбольных мяча.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|---|--|
|  | <p>По сигналу преподавателя первые пары продвигаются от стартовой черты вперед, пасуя друг другу мяч по воздуху (волейбольная передача), до своей стойки, обходят ее и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу. Добежав до начальной (стартовой) черты, они пасуют мяч следующей паре, которая повторяет действия первой пары, и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конце своих колонн.</p> <p>Вариант эстафеты: каждая команда выстраивается в колонну по одному. По сигналу игроки по очереди бегут вперед, отбивая мяч в воздух, добегают до стены, 3 раза (по договоренности) отбивают мяч в стену и бегут обратно, продолжая отбивать мяч над собой, и т. д.</p> | <p>Во время перебежки мяч можно только пасовать. Ловить его разрешается только паре, начинающей бег. Если мяч во время отбивания упал, то игрок, допустивший ошибку, должен поднять его и продолжать дальше пасовать партнеру. За ошибки начисляются штрафные очки. Выигрывает команда, выполнившая задание раньше другой и не имеющая штрафных очков</p> | <p>В эстафету следует включать только те элементы, с которыми играющие ознакомились раньше. Граница передач обозначается линией, которую необходимо пересечь, в противном случае начисляются штрафные очки</p> |

«Мяч с четырех сторон»

Задачи: развитие быстроты; совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке.

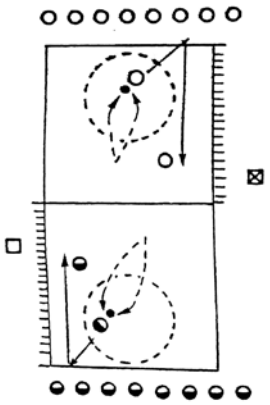
Инвентарь: мячи.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Игроки образуют четыре команды. По одному игроку от каждой команды стоят с мячом в руках в круге напротив шеренги своих игроков. По сигналу преподавателя они передают или пасуют мяч первому игроку своей команды. Получив мяч обратно, направляют его следующему игроку и т. д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится первым в колонне. Игра длится до тех пор, пока игрок, первым стоявший в круге, снова не окажется в нем</p> | <p>Передавать мяч можно только установленным способом. Запрещается создавать помехи сопернику. Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге</p> | <p>Для игры необходимо разметить круг диаметром 2 м и контрольные линии на расстоянии 3–4 м от него</p> |

«Кто сильнее и быстрее»

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; отработка силового удара для подач в игровой обстановке.

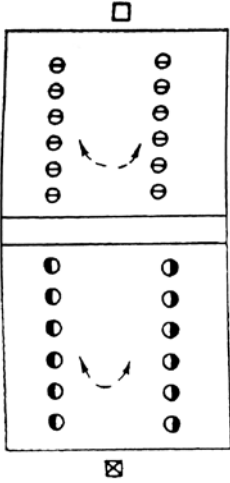
Инвентарь: мяч.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|--|---|
|  | <p>Игроки двух команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Боковая линия площадки разделена на отрезки длиной 0,5 м.</p> <p>Преподаватель вызывает из каждой команды по одному игроку. Они входят в круги, по сигналу преподавателя подбрасывают мяч, как можно сильнее ударяют его кистью об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии.</p> <p>Сколько отрезков успеет пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько очков ему начисляется</p> | <p>Побеждает команда, набравшая больше очков</p> | <p>Удар по мячу игроки должны выполнять на уровне лица. При освоении его переходят к удару в прыжке с места</p> |

«Выполни пас над собой»

Задачи: совершенствование техники передачи мяча; развитие ловкости, точности движений в игровых условиях.

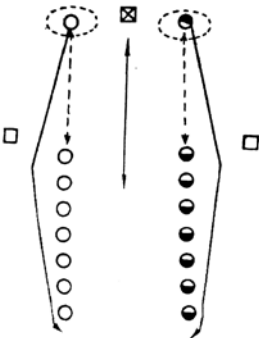
Инвентарь: мячи.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|---|
|  | <p>Игроки каждой из двух команд занимают свою половину волейбольной площадки и располагаются в двух шеренгах. В каждой шеренге столько человек, сколько имеется мячей. Шеренги по очереди выполняют 10 передач над собой или удерживают мяч в воздухе определенное время.</p> <p>Варианты игры:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) соревнуются парные шеренги в верхней передаче мяча; 2) то же, но передача нижняя; 3) то же, но передача комбинированная | <p>Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки получают штрафное очко за недостаточную высоту передачи и за потерю мяча. Побеждает команда, сумевшая набрать меньшее количество штрафных очков</p> | <p>На площадке должна быть начерчена прямая линия (зона передачи). В зависимости от количества играющих можно образовать несколько шеренг, расположенных на определенном расстоянии</p> |

Эстафетная передача мяча

Задачи: совершенствование техники передачи; развитие ловкости, точности движений в игровых условиях.

Инвентарь: мячи.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Игроки располагаются в колонны по одному. По очереди они добегают до круга и выполняют над собой верхнюю передачу, после чего возвращаются и передают эстафету мячом следующему игроку. Варианты выполнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) верхняя передача над головой не ниже 2 м от 3 до 10 раз; 2) верхняя передача с отскоком от стены; 3) нижняя передача с отскоком от стены | <p>Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игрок не получает очко за неправильную передачу или потерю мяча. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше и получившая больше очков</p> | <p>При большом числе играющих можно образовать несколько колонн, чтобы была более частая смена игроков. По мере освоения техники передачи мяча задание можно усложнить, например, попаданием в первую, вторую, третью цель</p> |

Эстафета через сетку

Задачи: совершенствование техники верхней передачи мяча; отработка техники взаимодействия с партнером в игровых условиях.

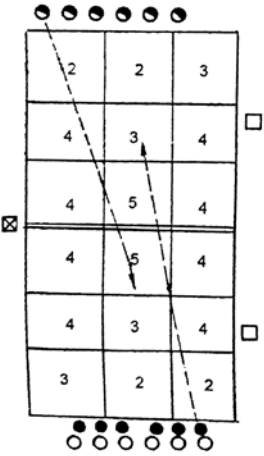
Инвентарь: мячи.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|--|--|--|
|  | <p>Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются лицом друг к другу на разных сторонах площадки. Первые игроки находятся на линии передачи. По сигналу преподавателя они передают мяч двумя руками сверху через сетку, а сами убегают в конец своей колонны. То же выполняют на противоположной стороне</p> | <p>Команда, допустившая ошибку, повторяет передачу. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше</p> | <p>Вначале учащиеся могут осваивать верхнюю передачу, Затем – нижнюю, после этого комбинацию из этих передач</p> |

«Снайперы»

Задачи: совершенствование техники подачи мяча в соревновательных условиях; развитие точности глазомера, скоростно-силовых качеств.

Инвентарь: мячи.

| Построение | Содержание | Правила | ОМУ |
|---|---|---|--|
|  | <p>Команды располагаются в шеренгах за лицевыми линиями. Игроки обеих команд по очереди выполняют по 6 подач, стремясь набрать больше очков</p> | <p>При ошибках на подаче перебивать мяч не разрешается и очки не начисляются. Побеждает команда, набравшая большее количество очков</p> | <p>Способ выполнения подачи устанавливает преподаватель. Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков</p> |

Учебное издание

**РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИИ СРЕДСТВАМИ
ВОЛЕЙБОЛА**

Методические указания

Составители:

Мусатов Александр Гарриевич
Ребизова Елена Анатольевна
Соболев Сергей Михайлович
Семёнова Антонина Игоревна
Козлов Артем Николаевич

Редактор *Р.А. Никифорова*
Корректор *А.С. Прокопюк*
Компьютерная верстка *А.А. Трутнёв*

Подписано к печати 06.05.2025. Формат 60x90¹/₁₆. Усл. печ. листов 3,1.
Уч.-изд. листов 3,7. Тираж 30 экз. Заказ № 92.

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»
210038, г. Витебск, Московский пр., 72.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный технологический университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/172 от 12 февраля 2014 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1497 от 30 мая 2017 г.