**ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА  ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**Подготовила тренер-преподаватель**

**по волейболу МБУ ДО ДЮСШ**

**Толпеева.Н.В.**

**Содержание**

1. Представление о здоровье сберегающих  образовательных технологиях.

2. Группы здоровье сберегающих технологий, применяемых в системе образования.

3.Создание условий для заинтересованного отношения к тренировочному процессу.

4. Включение в процесс занятий элементов активного отдыха.

5. Обеспечение необходимых гигиенических условий в учебных помещениях

6. Рекомендации по организации здоровье сберегающей деятельности на тренировках.

Список литературы

Деятельность тренера в аспекте реализации здоровье сберегающих технологий на тренировках должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

1. **Представление о здоровье сберегающих  образовательных технологиях**

        Определить понятие «здоровье сберегающие образовательные технологии» представляется корректным, исходя из «родового» понятия «образовательные технологии». Если последние отвечают на вопрос «как учить?» (В.В. Гусев, 2000), то логичным окажется ответ: так, чтобы не наносить вред здоровью субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов. Тогда и другие отличительные с особенности технологии от

методики - воспроизводимость, устойчивость результатов, отсутствие многих «если» (если талантливый тренер, талантливые дети, богатая школа и т.п.) отражают приоритет принципа «Не навреди!». Технология проектируется исходя из конкретных условий и ориентируясь на заданный, а не предполагаемый результат. Поэтому проектирование здоровье сберегающей образовательной среды мы рассматриваем в качестве важнейшего элемента работы по сохранению и укреплению здоровья тренирующихся. Термин «здоровье сберегающие образовательные технологии» (далее - ЗОТ) можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровье сбережения.

        Существует немало возможностей конструктивного взаимодействия тренеров и медиков в их совместной работе по сохранению и укреплению здоровья детей.

        Медицинский подход к здоровье сбережению, реализуемый в рамках  профилактического направления, от психолого-педагогического отличается не только методами и профессиональной подготовкой специалистов, но и тем, что освобождает человека от ответственности за своё здоровье, передавая эту ответственность врачу, медицине. Противоположный подход состоит в мобилизации чувства ответственности человека за своё здоровье, воспитание постоянной потребности заботиться о нём. Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за своё здоровье, воспитательный процесс, который следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач.

         Таким образом, современный уровень цивилизации и культуры выдвигает в число важнейших для человека приоритетов задачу самому научиться не болеть, быть здоровым. Для системы образования эта задача трансформируется в императив использовать для достижения этой цели те технологии, которыми как раз и владеет, тренер, психолог. Постановка

задачи здоровье сбережения в образовательном процессе может рассматриваться в двух вариантах - задача-минимум и задача-оптимум. Задача-минимум и отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогики:  («Не навреди!»). Реализация её рабочей программы включает выявление и каталогизацию факторов, оказывающих или потенциально способных оказать вредное (патогенное) воздействие на организм учащегося - его физическое, психическое (психологическое), репродуктивное, духовно нравственное здоровье, и, в дальнейшем, устранение самих этих факторов или смягчение их воздействия на учащихся и тренеров. Соответственно, сами патогенные (или условно патогенные) факторы, связанные со школой, образовательным процессом, могут быть разделены на три группы: касающиеся гигиенических условий образовательного процесса (гигиенические), обусловленные организацией обучения (организационно педагогические) и связанные непосредственно с работой тренера,  администрации, сотрудников образовательного учреждения (психолого-педагогические факторы). Таким образом, решение задачи-минимум с использованием здоровье сберегающих образовательных технологий заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания, развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье всех субъектов образовательного процесса. Эта задача аналогична концепции охраны труда занимающегося. В традиционном понимании, сложившимся в нашей стране ещё в советское время, охрана труда - это предупреждение травматизма и других очевидно вредных воздействий на здоровье производственника. «Производство» спортсмена - его спорт. зал, стадион, деятельность - тренировка.

           Как мы уже говорили, на практике выделяется 3 источника угроз для здоровья учащихся и педагогов:

1. Гигиенические, средовые факторы;

2. Организационно - педагогические факторы;

3. Психолого-педагогические факторы.

          ЗОТ в первую очередь касается третьей группы факторов, что выдвигает на первый план задачу формирования соответствующей компетенции у всех работников образовательных учреждений. Но рассмотрение здоровье сберегающих технологий только как характеристики работы тренера было бы методологической ошибкой. Слишком тесна взаимосвязь всех вышеуказанных факторов, особенно в отношении достигаемого эффекта. Кроме того, к трём общепринятым факторам угрозы для здоровья учащихся, мы склонны отнести и безграмотность в вопросах здоровья: не менее половины проблем со здоровьем мы создаём себе сами! А это также образовательная проблема. Таким образом, ЗОТ можно рассматривать как альтернативу угрозам здоровью, исходящим их всех источников, так или иначе связанных с тренировочным процессом.

           Было бы ошибкой считать заботой о здоровье ребёнка создание тепличных условий, содержание его в школе под своеобразным «колпаком», защищающим от всех вредных влияний. Во-первых, это невозможно практически, а, во - вторых, что очень важно, в этом случае, переступив порог школы, ребёнок столкнётся с теми воздействиями, которые окажутся для него непереносимыми ввиду неготовности к взаимодействию с ним. Простейшей иллюстрацией этого может служить физическое (температурное) закаливание. Наивная попытка «кутания» ребёнка в стремлении защитить от простуд оборачивается противоположным желаемому результатом. Поэтому очень правильно, что в учебном плане предусмотрены тренировки на улице и главное есть для этого все условия в нашей секции. Это и спортивная площадка, и стадион. Подготовить спортсмена к самостоятельной жизни, значит сформировать у него адекватные механизмы адаптации - физиологической, психологической, социальной. Это и должна  делать спортивная школа через ЗОТ - тренируя, обучая, воспитывая.

        Критерием здоровье сберегающих качеств образовательных технологий при решении с их помощью защиты от патогенных факторов будет наличие или отсутствие ухудшения здоровья учащихся и тренеров, находящееся в очевидной связи с воздействием таких факторов. Это согласуется со сложившейся у нас практикой работы системы здравоохранения (обращаться к врачам надо только тогда когда заболеешь), но вступает в противоречие с принципами профилактической медицины и концепцией здоровья, принятой Всемирной организацией здравоохранения, согласно которой здоровье - не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия.

        Если организовать работу секции в сфере охраны здоровья только задачей-минимум - защитой ребёнка от вредных воздействий - то лишь небольшая часть образовательного потенциала секции окажется задействованной в интересах здоровья учащихся. Такой подход на наш взгляд, не отвечает стратегическим принципам здоровье сбережения и не приводит к достижению целей системы образования. Ведь получается, что пока ребёнок на тренировке, о нём заботятся, за порогом же учреждение снимает с себя всякую ответственность за здоровье своего воспитанника. Так не должно быть.

         В соответствии с этим и понимание ЗОТ представляет нам как задача оптимум, включающая решение задачи-минимум, а также формирование у учащихся физического, психического, духовно-нравственного здоровья, воспитание у них культуры здоровья, действенной мотивации на ведение здорового образа жизни. Тогда более правильным представляется определение здоровье сберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в тренировочном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у спортсменов культуры здоровья. «Рядовой» признак ЗОТ, как и всех образовательных технологий, определяется учебно-воспитательным процессом, исполняющим роль методологического стержня, к которому адресуются все конкретные технологии, приёмы и методы. Поэтому и противопоставление условий организации тренировочного процесса (устранение вредных воздействий, достижение максимальной работоспособности без ущерба для здоровья) его содержанию, в связи с вопросами здоровья, весьма условно.

         Последнее принципиально важно, ибо задача тренера состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье занимающихся на период тренировки, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

**Цель:** здоровье сберегающей педагогики – обеспечить ребёнку высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

**Задача:** здоровье сберегающей педагогики - обеспечить высокий уровень здоровья, сформировать культуру здоровья, заботиться о своём здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

**2.Группы здоровье сберегающих технологий, применяемых в системе** **.**                     Группы здоровье сберегающих технологий, применяемых в системе образования, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы (по материалам Н.К. Смирнова, 2003):

       1. Медико-гигиенические технологии, которые включают комплекс мер, направленных на соблюдение надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов, и функционирование медицинского кабинета. Создание спортивных диспансеров для оказания каждодневной помощи спортсменам и тренерам.

       2. Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры и в работе спортивных секций.  В течение учебного года ребята принимают активное участие в  соревнованиях.

        3. Экологические здоровье сберегающие технологии помогают воспитывать любовь к природе, стремление заботиться о ней, приобщение учащихся к исследовательской деятельности в сфере экологии и т.п., все это обладает мощным педагогическим воздействием, формирующим личность, укрепляющим духовно-нравственное здоровье учащихся.

        4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной службы и т.д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи – сохранения, требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровье сберегающих технологий.

        5. Здоровье сберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье детей. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

          В настоящее время к здоровье сберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм

предоставлении информации, создании здоровье сберегающих  технологий на тренировках.

**3. Создание условий для заинтересованного отношения к тренировочному процессу**

         Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса, тем самым реализуя основы здоровье сберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса. На тренировках необходимо уделять особое внимание организации здоровье сберегающих факторов.

        Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если же этого не произошло, то тренер должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом ребёнок не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Однако для этого задания должны быть реальными и стимулировать учащихся к активной работе. Пока же критерии оценок основаны на сравнении результатов освоения знаний и умений с некоторыми надуманными «средними» значениями. В таком случае сильный ребёнок не чувствует потребности в повседневном учебном труде, а слабый, чувствуя себя обреченным, не испытывает стремления к нему.

          Если  ребёнок не понимает значимости учебного материала, то и избирательно работающее подсознание сразу после получения оценки помогает ему довольно быстро забывать ненужный материал. В таком случае нарушается системность в освоении основ знаний и каждый новый материал

оказывается как бы оторванным от предыдущего, самостоятельным и даже надуманным.

**4.Включение в процесс занятий элементов активного отдыха.**

        Где могут быть использованы элементы физической культуры помимо самой тренировки на уроках и переменах: физкультминуты, физкультпаузы, динамические (подвижные) перемены.

       Такой активный отдых призван решать целый ряд задач: предупреждение раннего умственного утомления и восстановление умственной работоспособности активизацией мозгового кровообращения и переключением внимания; устранение застойных явлений в кровообращении и дыхательной системе упражнениями в глубоком дыхании и в ритмичных чередованиях сокращений и расслаблений мышц, обеспечивающих отдых глаза; устранение неблагоприятных последствий длительного растяжения и расслабления мышц спины, отвечающих за осанку и другое.

**5.Обеспечение необходимых гигиенических условий  в учебных помещениях**

Освещение и характеристика воздуха в спортивном зале, температурный режим. Все это достаточно полно регламентируется соответствующими санитарно-гигиеническими нормами. Традиционная система физического воспитания, ориентированная на рекомендуемую (подчеркиваю - не обязательную к исполнению, а рекомендуемую) Министерством образования РФ программу, рассчитана на определенное обеспечение помещениями, специализированными оборудованием и инвентарем.

**Перечень факторов, представляющих потенциальную угрозу для здоровья учащихся.**

**I. Гигиенические условия, факторы**

1.1. шум

1.2. освещенность

1.3. воздушная среда

1.4. размер помещений, кубатура

1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)

1.6. используемые стройматериалы, краска

1.7.размещение в помещении

**II.Учебно-организационные факторы.**

2.1. объем тренировочной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям спортсмена

2.2. расписание тренировок, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году

2.3. организационно-педагогические условия проведения тренировок (плотность, чередование видов деятельности).

2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц

2.5. медицинское и психологическое обеспечение.

2.6. стиль управления администрации, характер отношений «по вертикали» 2.7. психологический климат педагогического коллектива, характер отношений «по горизонтали»

2.8. интегрированность спортивной школы в окружающий социум, влияние администрации и других организаций на жизнь.

2.9. наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни детей.

2.10. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

**III. Психолого-педагогические факторы  (зависящие в большей степени от тренера)**

3.1. психологический климат в секции, на тренировке, наличие эмоциональных разрядок

3.2. стиль педагогического общения тренера  с учащимися

3.3. степень реализации тренера индивидуального подхода к детям (особенно, группы риска)

3.4. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям спортсменов.

3.5. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений детей на тренировке (и вообще во время пребывания на занятиях).

3.6. личные, психологические особенности тренера, его характера, эмоциональных проявлений.

3.7. состояние здоровья тренера, его образ жизни и отношение к своему здоровью.

3.8. обременение тренера собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения.

3.9. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности тренера.

3.10. профессиональная подготовленность тренера по вопросам здоровье сберегающих образовательных технологий.

**6. Рекомендации по “Организации здоровье сберегающей деятельности на тренировках”**

 Практические рекомендации:

      1. Ребенок должен постоянно ощущать себя счастливым, помогите ему в этом.

      2. Каждая тренировка должна оставлять в душе ребенка только положительные эмоции.

      3. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищенности и, безусловно, интерес к вашим тренировкам. Этому не научит ни один учебник, это осваивается самостоятельно. Это ваш самостоятельный путь к мастерству. Он непрост, но наполняет смыслом жизнь тренера.

**Список литературы**

   1. Агеевец В.У., Макаров Г.Г. Возрождение физического, духовного и социального здоровья россиян – настоятельное требование времени // Вестник Петровской академии. – 2009. - №1 (12).

   2. Бойко Е.С., Грачев Ю.С. Основы здоровьесберегающей жизнедеятельности: учебное пособие. – Брянск: Издательство БГУ, 2004.

   3. Копылов В.А. Здоровье детей – будущее нашей страны // Вестник Петровской академии. – 2009. - № 1(12).

   4. Лебедева И.Л. Психолого-педагогические оценки и взгляды на проблему сохранения и укрепления здоровья молодёжи // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2005. - №3(12).

   5. Савченко В.А., Волненко Н.Г. Оптимизация планирования физических нагрузок с учетом психофизиологических особенностей их организма. // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации – 2008. - № 1(24).

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Детско –юношеская спортивная школа»**

**Чаплыгинского муниципального района**

**План – конспект учебно-тренировочного занятия**

 **по волейболу.**

Совершенствование нападающего удара и блокирования в волейболе.

****

**Выполнила:**

 **Толпеева.Н.В.**

 г.Чаплыгин 2021

***Тема:*** Нападающий удар и блокирование в волейболе. Передача мяча сверху

***Цель:*** Совершенствование техники нападающего удара и блокирования с помощью подводящих упражнений. Повторение передачи мяча сверху.

***Задачи:*** 1. Совершенствовать технику нападающего удара и блокирования;

2. Повторить технику передачи мяча сверху;

3. Воспитывать целеустремлённость, чувство товарищества, самостоятельность;

4. Развивать  координацию, внимание.

**Место проведения:** Спортивный зал

**Инвентарь:** волейбольный мяч (12), свисток, волейбольная сетка.

Ход работы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| Подготовительная часть 10мин |
| 1. Построение. Сообщение действий на предстоящее занятие 2. Бег. 3. Восстановление дыхания  4) ОРУ на месте: - Круговые движения головой; - Круговые движения в плечевом суставе; - Разведение рук; - Круговые движения в локтях; - Круговые движения в кистевом суставе; - Повороты туловища.  Специальные беговые упражнения  * Правым (левым) боком, приставными шагами, руки согнуты в локтях перед собой.

   * Скрестный шаг, руки в стороны.

  | 2 мин  6 мин 1 круг    6 разТемп медленный6 разТемп средний6 разТемп средний6 разТемп средний6 разТемп средний6 разТемп средний  3 разаТемп средний   Темп среднийТемп средний | Проверка готовности занимающихся (одежда, обувь) Дистанция 2 шага. Следить за дистанцией, за темпом1-2 руки через стороны вверх-вдох (через нос); на 3-4 руки через стороны вниз-выдох (через рот)     Спина прямая   Руки прямые, амплитуда движений полная Руки прямые Амплитуда движений полная Амплитуда движений полная Спина прямая    Следим за дистанцией   Корпус поворачивается вокруг своей оси. Руки прямые. |
| Основная часть 30 мин |
| 5). Подготовительные упражнения с волейбольными мячами: В парах:- Броски мяча двумя руками из-за головы; - Броски мяча правой и левой рукой из-за головы;   - Броски мяча о пол,с последующим отскоком партнеру   6). Подводящие упражнения: - Упразжнения у сетки.Броски мяча с разбега из за головы через сетку партнеру  - - Передача мяча сверху в парах с выполнением нападающего удара      - Работа в защите.  - Имитация нападающего удара с блокированием.       - Имитация блокирования с партнёром.      - Нападающий удар с блокированием.       7) Двухсторонняя игра в волейбол.   |    10 раз   10 раз  10 раз    10 раз     10 раз    5 минут             10 раз    5 минут            1 партия | Занимающиеся распределяются на пары, у одного партнёра мяч. Интервал между парами один метр. Следить за правильным выполнением. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх. Целиться в ноги напарника. Расстояние между парой 5 метров. Прямая рука с мячом отводится максимально назад. Одна нога впереди (если броски правой-левая, броски левой-правая). Целиться в грудь напарника. Расстояние между парой 5 метров.  Следим за правильностью выполнения.Ша,прыжок,Бросок выполн6ыем из за головы.      Занимающийся выполняет передачу мяча партнеру свыполнением нападающего удара.     Занимающиеся убирают мячи за скамейку и выстраиваются с двух сторон площадки во 2 зоне сбоку сетки в одну колонну. По очереди подбегают к сетке, выполняют имитацию блока, отходят спиной назад к 3-х метровой линии и выполняют имитацию нападающего удара, затем то же самое выполняют в 3 и 4 зоне. Интервал 3 метра. С двух сторон подходят занимающиеся к сетке и в парах выполняют блокирование, касаясь ладоней напарника. Максимальное выпрыгивание. Следить, чтобы не было заваливания на сетку.  Два связующих встают по разные стороны сетки в 3 зоне. Остальные занимающиеся встают в одну колонну в 4 зонах на разных сторонах. Кто выполнил нападающий удар встаёт с другой стороны на блок.    Разделение занимающихся на две команды по равным силам. |
| Заключительная часть 5 мин |
| - Приседания - Восстановление дыхания- Подведение итогов занятия, домашнее задание | 20 раз  3 мин |  Занимающиеся стоят в ширенге |

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа чаплыгинского района липецкой области**

**ДОКЛАД**

**Психологическая подготовка волейболистов**

 **Тренер-преподаватель:**

**Толпеева Наталья Витальевна**

**г.Чаплыгин 2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **Введение …………………………………………………..…..** | 3 |
| **Глава I. ТеоретическиЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ …………………………………………...** | 5 |
| 1.1. Общая характеристика психологической подготовки | 5 |
| 1.2. Предсоревновательная психологическая подготовка волейболистов………………………………………………………1.3. Психологическая подготовка волейболистов в процессе тренировочной деятельности ………………………………………. | 1523 |
| **Выводы ………………………………………………….……….** | 28 |
| **Литература ………………………………..………..………...** | 30 |

**Введение**

Изучение психофизиологических и психомоторных качеств, а также социально-психологических особенностей личности человека имеет важное значение в таких видах деятельности, как военная, производственная, спортивная. Рассматривая психологические аспекты спортивной деятельности, П.А. Рудик отмечает, что «в ней проявляются многочисленные психические функции, свойственные человеку, а также разнообразные черты его личности, в том числе и социально-психологические». Характеризуя психологический аспект спортивной деятельности, автор указывает на недостаточность его изучения и непосредственную связь с эффективностью или неэффективностью ее выполнения.

В настоящее время высокие спортивные показатели и все возрастающее мастерство спортсменов ведущих команд мира, по мнению А.В. Ивойлова, настоятельно требует интерпретировать соревновательную деятельность волейболистов с позиций биомеханики, теории спортивной тренировки и психофизиологии. Последнее положение, по нашему мнению, особенно важное для спортивной деятельности, так как ее специфика заключается в том, что спортсмен практически постоянно действует в условиях крайне жесткого дефицита времени, при необходимости принимать решения в ответ на неожиданные изменения обстановки и, «как правило, одно действие не приводит к окончательному «снятию» конфликтной ситуации, а только меняет ее или вызывает новую ситуацию». Изменения и установление степени развития психофизиологических, психомоторных и социально-психологических показателей у волейболистов различного уровня подготовленности и команд различной квалификации, определения их влияния на эффективность игровой деятельности имеет как теоретическое, так и практическое значение.

**Цель работы:**Определить значение психологической подготовки волейболистов.

**Задачи работы:**

1. Выявить значение психологической подготовки в тренировочном процессе волейболистов.
2. Выявить значение психологической подготовки в соревновательной деятельности волейболистов.
3. Определить средства и методы психологической подготовки в игровой деятельности волейболистов.

**Глава I. Теоретический анализ литературных источников**

* 1. **Общая характеристика психологической подготовки**

Понятия «психологическая подготовка» и «психологическая готовность» спортсмена к соревнованию необходимо различать. В процессе психологической подготовки спортсмена происходит формирование единства психологической деятельности и состояния, вырабатывается стратегия и тактика поведения. Психическая готовность предусматривает, прежде всего, самооценку и реализацию спортсменом всесторонней подготовки в экстремальных условиях соревнования.

Надо сказать, что главным моментом в определении психологической готовности многие психологи считают наличие у спортсмена соответствующего состояния, являющегося как бы конечным продуктом деятельности. При этом они утверждают, что основные усилия должны быть направлены на овладение спортсменами саморегуляцией эмоционального состояния.

По мнению А.Ц. Пуни «психологическая готовность» относится к категории психического состояния, учение о которых в последние годы развевается в психологии рядом специалистов. Автор подчеркивает в своих тезисах, что состояние психической готовности является временным и в качестве компонента должно быть включено в понятие «спортивной формы». Оно характеризуется такими особенностями: трезвой уверенности спортсмена в своих силах, стремление активно и увлеченно, полной отдачей сил бороться до конца, эмоциональным оптимальным возбуждением, высокой устойчивости нервных процессов, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, всем поведением в условиях напряженной атмосферы соревнования (А.Ц. Пуни, 1972).

Главное звено, характеризующее психическую готовность спортсмена к соревнованию это: самооценка и связанная с ней реализация всесторонней подготовки спортсмена к данному соревнованию, что может быть достигнуто высоким мастерством анализа, применение соответствующих знаний, интеллектуальных умений и навыков. При этом зоны поиска в значительной степени обеспечиваются также и соответствующим состоянием, например эмоциональным, положительно влияющего не только на каждый поведенческий акт, но и на всю совершаемую деятельность в целом. Из сказанного вытекает, что нельзя оставаться в рамках изучения проблемы готовности только как состояния, так же как и на уровне выявления некоторых закономерностей выполнения двигательных действий.

Любая деятельность начинается с предварительного ознакомления задания и построения ориентировочной основы действия (И.П. Иванов, 1980).

В психологии спорта признается, что психическая готовность к соревнованию представляет собой сложное целостное проявление личности. Поэтому необходимо изучение взаимодействия процессов и состояний, лежащих в основе «психологии игры». Высокое качество деятельности волейболистов в экстремальных условиях зависит как от решения спортивной задачи, так и от обеспечивающего эффективную реализацию деятельности состояния высокой работоспособности.

Сущность психической готовности спортсмена в экстремальных условиях соревнования состоит в возможности своевременного принятия оптимального решения. В данной конкретной ситуации, соответственно выдвинутым мотивам, цели и задачи борьбы, психическом единстве деятельности и состояния, возможности и непрерывного контроля регуляции результатов каждого совершаемого целенаправленного действия. При этом психическая деятельность появляется в применении необходимых для данного соревнования знаний, соответствующих интеллектуальных умений и навыков, которые спортсмен должен реализовать, а психическое состояние – в высокой работоспособности (устойчивости и выносливости).

В понятие «устойчивости и выносливости» неразрывно входят психическая и физическая ее сторона. Эти свойства, возможно, сохранить на длительное время при рациональных разумных действиях и усилить их за счет эмоционального импульса.

Обстановка, предшествующая соревнованию такого большого масштаба как Олимпийские игры, первенство мира и Европы, а так же сами дни проведения этих крупнейших соревнований являются для участников чрезвычайно напряженными. Ситуационное напряжение в этот период еще более возрастает, а иногда становится чрезмерными и от сознания исключительной ответственности за итог выступления. Как теперь часто говорят, спортивная борьба стала в большей мере «борьбой нервов».

В результате участились случаи, когда спортсмены и спортивные команды, готовность которых к соревнованию оценивалась накануне как хорошая, в самих соревнованиях выступили неудачно. В случаях, которые здесь имеются в виду, других причин кроме изменившегося в связи с чрезмерным ситуационным напряжением нервно-психического состояния спортсменов не отмечалось. В этих случаях спортсмен потерял контроль над своим состоянием, поведением и над всей своей деятельностью.

У спортсменов существуют перед стартом благоприятное состояние, которое позволяет ему одержать победу, так и неблагоприятное состояние, которое сопровождается страхом, неуверенностью в себе, что приводит к срыву, для этого тренер должен объяснить спортсмену перед стартом о таких состояниях как:

1. Боевая готовность;
2. Стартовая лихорадка;
3. Стартовая апатия.

Вторая и третья группа этих состояний оказывают отрицательное воздействие на выступление спортсмена.

При появлении у спортсмена стартовой лихорадки отмечается чрезмерное возбуждение, то есть преобладание процессов возбуждения над процессами торможения. Нарушается точность движений, спортсмену трудно сосредоточиться, он суетится, делает много лишних движений (Г.Д. Горбунов, 1979).

Состояние стартовой апатии появляется, как правило, при слишком сильном стартовом возбуждении, которое начинается задолго до соревнований. К моменту выступления волейболист перегорает, у него наступает охранительное торможение психических процессов. При этом снижается контроль двигательных реакций, быстрота игрового мышления, утрачивается решительность, инициативность, воля к победе.

Положительным состоянием является боевая готовность. Она характеризуется оптимальным уровнем возбуждения нервной системы. Процессы возбуждения и торможения уравновешены.

При подготовке волейболистов к конкретному соревнованию главной задачей является формирование боевой готовности.

С этой целью на тренировках следует по возможности моделировать условия предстоящего соревнования. Заблаговременно изучить условия соревнований и на тренировках стараться создать условия приближенные к соревновательным. Особенно важно при этом изучить противников (стиль игры, хватка, основное оружие, слабые места и т.д.).

Чтобы устранить у спортсменов неблагоприятные состояния, то есть страх перед соревнованием или противником, неуверенность в себе, тренеру следует проводить беседы, напоминать результаты удачных встреч.

Очень важным фактором воздействия на психологическое состояние спортсменов во время соревнования является поведение тренера. Тренер должен помнить, что любая информация, исходящая от него, не остается безразличной для воспитанников.

Так возникла одна из актуальных проблем современного спорта – проблема изучения, подготовки и управления психическим состоянием спортсменов в предстартовом периоде, в дни ответственных соревнований. Основной задачей является предупреждение нежелательных изменений нервно-психического состояния, выводящих спортсменов из рамок их динамического стереотипа, обеспечение эффективности заранее поведенной подготовки с сохранением устойчивости психического состояния на время главных соревнований (Г.Д. Горбунов, 1979).

Подготовка спортсмена в целом должна рассматриваться только в единстве, как подвижная модель, диалектически взаимосвязанная во всех своих аспектах.

Выделение специальной подготовки психического состояния, естественно, условно. Но при этом необходимо учесть, что в структуре общей подготовки спорта психическое состояние является наиболее приемлемым, лабильным компонентом, зависящим от множества факторов и раздражителей внешней и внутренней среды. По мере приближения ответственного старта обилие раздражителей нарастает. В ответ на это растет и нервное возбуждение. Когда при этом возбуждении удерживается в оптимальном для данного спортсмена приделе, оно только помогает ему соревноваться с предельным выявлением своих возможностей, что чаще всего и бывает у опытных спортсменов. В некоторых случаях наступает перевозбуждение. Иногда в результате перевозбуждения развивается состояние запредельного торможения. Оба последних состояния, внешне проявляющиеся с большим разнообразием, препятствуют спортсмену показать в соревнованиях максимальные возможности по уровню подготовки на данный момент результатов. Следовательно. Если обеспечить управление нервно-психического состояния спортсмена, понимая под этим возможность удерживания клеток нервной системы на уровне оптимального возбуждения, то это создает реальную предпосылку для того, чтобы спортсмен выступил наиболее успешно, то есть, проявил в спортивном результате вои максимальные возможности (Т.Т. Джамгаров, 1979).

Главной задачей психолога является разработка методов, их апробация и, наконец, внедрение в работу спортивных коллективов. Важное значение имеет консультационная деятельность психолога, когда он непосредственно на месте может оценить эффективность выполняемой работы, помочь в ее лучшей организации, указать на имеющиеся ошибки, объединить усилие разных специалистов, участвующих в обеспечении тренировочного процесса. Это вовсе не исключает его прямого участия в проведении каких-либо психорегулирующих мероприятий, однако, оно должно быть согласовано с тренером. Следует отметить, что одни спортсмены, имеющие выдающиеся технические способности, умеют входить в особое психическое состояние, в котором наиболее полно реализуются их индивидуальные возможности, другие не менее одаренные физически, не могут их реализовать, так как ведущая функциональная система у них не имеет в нужный момент преобладающего доминирования над побочными и восстановительными системами.

Нельзя сбрасывать со счетов и такой фактор, как умение в подготовительном и (особенно) в предсоревновательном периодах, будучи в особом состоянии, тренировать нужную систему.

Безусловно, немаловажное значение при этом будут иметь определенное субъективное восприятие окружения из своего состояния. Эмоциональное возбуждение и чрезмерная нервно-психическая активность могут способствовать нарушению корректности познавательных мыслительных процессов. По этому экстренно создающаяся в соревновательных условиях функциональная система может быть далеко не самой совершенной и довольно невыгодно отличаться от той, которая формировалась в процессе тренировок. Иное дело, когда благодаря умению входить в особое состояние, спортсмен видит только то, что надо видеть, и ничего другого, когда своего рода психолог фильтрует, отбирает только то, что нужно для становления и реализации привычной, многократно тренированной и проверенной функциональной системы (Т.Т. Джамгаров, 1979).

Итак, надо тренировать умение входить в особое психическое состояние. При этом необходимо знать:

* Что это за состояние;
* Каким образом его тренировать;
* Как его поддержать, если оно уже сформировалось;
* Как наиболее четко переходить от одного состояния (например, отдыха) к другой (активной деятельности).

Действительно, осмысление этого особого психического состояния не так просто. Во-первых, многие, даже высококвалифицированные спортсмены испытывают это эмоционально-чувственные ощущения не часто и, не фиксируя внимание на их значимости, воспринимают их лишь как случайные. Во-вторых, это состояние, не будучи продуктом целенаправленной работы, становится нерегулярным и может возникнуть не в самый нужный момент. Так, один из известных в прошлом спортсменов-борцов говорил, что у него были дни, когда его тело как бы теряло вес; если он шел по улице, то ему хотелось подпрыгивать, доставать до высоко растущих веток деревьев. В это время он не мог подниматься в лифте. Его как бы распирала какая-то дополнительная сила, и хотелось бежать на пятый этаж, перепрыгивая через две-три ступеньки. Вместе с тем, только один раз он переживал эти чувства в соревновательном периоде, когда стал победителем крупного международного турнира (Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов, 1991).

В связи с этим есть основание говорить о необходимости каждодневной тренировки компонентов состояния или его целостного образа. Этот процесс требует планирования, такова же серьезного отношения, как и работа над физическими и техническими кондициями спортсмена. Например, у спринтера старт должен обязательно сочетаться с представлением об упругости тела, эластичности мышц, о взрывной силе.

Спортсмену–стайеру. Борясь с ощущением усталости, целесообразно учиться в процессе бега на какое-то время как бы выключать сознание. Это помогает преодолевать усталость не по механизму «терпеть, сжав зубы», а наоборот не замечать ее (А.Х. Кукубаева, 1986).

Итак, психофизиологические механизмы особого психологического состояния заключается в том, что выраженное доминирование в нем имеет только одна функциональная система, и нет конкуренции со стороны других психофизиологических интеграций. Этого можно добиться с помощью специального внушения извне (гетерорегуляции) или самовнушения (ауторегуляции).

Это доминирование имеет выраженный характер, если конкуренция со стороны других функциональных систем минимальна или (в наиболее оптимальном случае) отсутствует вообще. Тогда весь расход энергии человека может тратиться на решение стоящих перед ним задач. Однако в жизни так бывает не часто. В связи с этим перед психорегуляцией стоят самые разные задачи, которые, тем не менее, играют одну целевую установку – обеспечить становление и удержание функциональной интеграции, лучше всего способствующей достижению поставленной цели.

Необходимо подчеркнуть значение общего уровня нервно-психической активности и эмоционально-чувственной окраски всех этапов становления и доминирования любого состояния. Имея достаточную инерционность, эмоционально-чувственная окраска психофизиологических процессов может оказать заметное влияние на выполняемую деятельность, способствовать ее успеху или понизить ее эффективность (А.В. Алаторуева, 1969).

Нельзя забывать и о том, что по мере снижения работоспособности спортсмена вообще и психической – в частности, не только нарастает вероятность различных слабых звеньев его функциональной организации, но и ухудшается эмоциональная устойчивость. При этом многие факторы, имеющие нейтральный характер, становятся эмоциогенными, способны вызвать негативные психические реакции.

Международные встречи спортсменов н Олимпийских играх свидетельствуют о все возрастающей и нередко решающей роли психологического фактора в достижении высоких спортивных результатов, установление рекордов; это вызвано чрезвычайной интенсификацией спортивной деятельности в экстремальных условиях соревнований, предельными нервно-психическими напряжениями, связанными с ее осуществлением, приближением спортивных результатов к «потолку» функциональных возможностей человека, жесткой конкуренцией соперников, моральной и гражданской ответственностью за результаты.

В условиях возросшего уровня мастерства и экстремальных влияний доминирующее значение приобретает обеспечение надежности, устойчивости функционирования психологических, интегративных механизмов управления спортивной деятельностью, осуществляющих тончайшую адаптацию спортсмена к непрерывно изменяющейся обстановке соревнований. Все это заставляет психологов направлять свои усилия на всесторонний психологический анализ реальной деятельности спортсмена и, прежде всего, в условиях соревнований. На обобщение современного опыта и достижений общей и спортивной психологии, передовой практики спорта, на разработку новых научных направлений и подходов в исследовании, теоретическое осмысление накопленных знаний и создание их научной системы, на углубление экспериментальных исследований на базе современной методологии (В.С. Келлер, 1982).

Оптимальная подготовка спортсмена к соревнованиям предъявляет особые требования. Необходимо иметь достаточно четкие знания о целях подготовки, закономерности протекания той спортивной деятельности, которая в основном должна быть сформирована заранее и затем реализованы в условиях соревнований. Поэтому важнейшая проблема психологии спорта – проблема готовности спортсмена к соревнованию.

**1.2. Предсоревновательная психологическая подготовка волейболистов**

Для того чтобы обеспечить у спортсменов к моменту начала соревнования состояние психической готовности, необходимо включить в процесс предсоревновательной подготовки определенную систему психолого-педагогических воздействий. Успешно реализовать достигнутый уровень физической, технической подготовки спортсмен может только в том случае, когда его воля, эмоции, мысль тоже вступят в борьбу. Каждое соревнование неповторимо, своеобразно по многим своим особенностям. Поэтому нет и не может быть психологической подготовки к соревнованию вообще. Нервно-психи­ческую сферу волейболиста нужно готовить к каждому конкретному соревнованию (турниру, матчу). Содержание психологической под­готовки включает в себя наиболее универсальные положения, кото­рые должны быть конкретизированы и скорректированы с учетом своеобразия предстоящего соревнования и индивидуальных особен­ностей спортсменов (Т.Т. Джамгаров, 1979).

Реализация предсоревновательной психологической подготовки осуществляется посредством постановки ряда задач, для решения которых используются определенные психолого-педагогические воз­действия.

В первую задачу входит сбор достаточно широкой и достоверной информации об условиях соревнований и подготовленности соперни­ка. Если такая информация доводилась до игроков команды, то их нервно-психическая сфера становится более устойчивой.

Во вторую задачу входят сбор и уточнение информации о тренированности и возможностях спортсмена. Содержание 2-й задачи также носит информационный характер.

Оценивая вместе с тренером уровень своей подготовленности, спортсмены должны разобраться в следующих вопросах: каковы шансы на призовое (или зачетное для команды) место, каким должен быть вклад спортсмена в командную игру, в чем конкретно прояв­ляются слабые и сильные стороны подготовленности спортсмена по сравнению с его предполагаемыми соперниками, решен ли вопрос о включении спортсмена в основной состав (спортсмен должен знать это по возможности заблаговременно), как можно использовать данные самоконтроля, самооценки и записи в дневнике тренировок для определения уровня подготовленности. Информация, собранная для решения первой задачи, не должна осознаваться спортсменом Обособленно от информации по второй задаче. Необходимым связу­ющим звеном, обеспечивающим переход к последующим задачам, является сопоставление уровня собственной готовности с информацией о противниках и условиях. Естественным следствием такого доставления будет выдвижение и решение третьей и четвертой задач (Т.Т. Джамгаров, 1979).

Третья задача предусматривает правильное определение и формулировку соревновательной цели. Содержание цели включает в себя то, о хочет добиться спортсмен в данном соревновании. Соревновательная цель должна отвечать некоторым психолого-педагогическим требованиям: цель должна быть доступной, реально достижимой, то уровень притязаний спортсмена должен исходить из сопоставления собственной подготовленности со степенью подготовленности противников. Осознание доступности цели не должно доходить до самоуверенности, самоуспокоенности. Соревновательная результатив­ность может быть максимальной, если спортсмен верит в успех, но считает его труднодостижимым, цель должна быть сформулирована в такой форме, чтобы это соответствовало особенностям индиви­дуальности спортсмена. Например, одну и ту же по содержанию цель можно выдвинуть разными словами с разной интонацией: жестко, требовательно, категорично или мягко, не навязчиво, без лишней строгости или разумно сочетая то и другое.

Четвертая задача соотносится с созданием соревновательной мотивации. Выполнение этой задачи предусматривает сознание глубокой устойчивой заинтересованности спортсмена в достижении намечен­ной цели, так как мотивация — это те мысли и чувства, которые по­буждают и стимулируют соревновательную активность. «Зачем, ради (Чего я буду выступать в этих соревнованиях?» — ответ на этот вопрос должен осознаваться спортсменом с четкой определенностью. Добиться такой определенности поможет опора на сложившиеся, устойчивые особенности и черты характера: стремление к самоутвержде­нию, спортивное честолюбие\* чувство долга и ответственности, кол­лективизм, любовь и преданность своему виду спорта и другие. Не исключаются также и материальные стимулы. Особым образом следует учесть, что сила мотива всегда связана с эмоциональной напряженностью. Поэтому нужно, чтобы эта сила не превышала разумных пределов. Кроме того, для спортсменов с неустойчивой нервно-психической сферой нужно преднамеренно снизить силу мотива, блокировать или ослабить понимание значимости и масштаба соревнований. Это можно сделать, акцентируя внимание и эмоции спортсмена на конечный результат (выигрыш), а на технико-тактические установки, специфичные для конкретного матча.

Пятая задача выражается в вероятностном программировании и моделировании соревновательной деятельности. Исходя из имеющей­ся информации соревновательных целей и мотивов, разрабатывается Детальная программа действия, в которой предусматриваются воз­можные неожиданности. Спортсмен во всех подробностях должен знать все, что связано с самоорганизацией его поведения во время соревнований (особенности разминки, чем себя занять между матча­ми, как провести свободное время в дни соревнования и т. д.). Готовясь к соревнованию, спортсмен должен заранее решить вопросы типа: «Что я буду делать, если первые минуты матча пойдут неудач­но?», «Как организовать свои действия, если затянется или будет отсрочено начало матча?» и др. Чем больше таких вопросов спорт­смен и тренер поставят себе и ответят на них, тем полнее и содер­жательней будет вероятностная программа. Кроме того, на предсо-ревновательных тренировках нужно по возможности точнее модели­ровать условия предстоящего турнира. Для того чтобы сформировать у спортсменов стереотип хладнокровного отношения к различным, неожиданностям, стрессовым ситуациям, нужно также их моделиро­вать, специально включая в тренировки.

В шестую задачу входит обучение спортсменов приемам саморегу­ляции неблагоприятных предстартовых состояний путем разминки. Если спортсмен находится в состоянии перевозбуждения, то размин­ка проводится в сниженном темпе, с меньшей интенсивностью. Полезно включать больше упражнений на гибкость, растягивание, на расслабление, с установкой на тщательное прочувствование дви­жения. Длительность разминки увеличивается. Все это помогает снять излишнюю эмоциональную напряженность.

Если преобладает состояние предстартовой апатии, разминка должна быть темповой, интенсивной, с включением резких, активных движений, сокращенная по времени. Таким построением разминки можно привести себя в оптимальное боевое состояние. Кроме того, спортсмена нужно побуждать к тому, чтобы он проводил разминку осмысленно, прислушиваясь к своему состоянию, главное при этом, чтобы в ходе разминки спортсмен нашел свои привычные двигатель­ные ощущения (например, при выполнении удара, подачи и т.д.), связанные в прошлом двигательном опыте с отличным исполнением этих действий. Неоценимую помощь в этом деле окажут данные са­моотчета и самоанализа (Т.Т. Джамгаров, 1979).

Одним из основных аспектов психологической подготовки волейболистов для тренера основным является определение психологического характера команды.

Предсоревновательная психологическая подготовка, представленная в предыдущем параграфе, не затрагивает проблем групповой психологии, проблем команды. Вполне очевидно, что реализация этих психолого-педагогических воздействий будет возможной лишь в том случае, если тренер достаточно глубоко ориентируется в таких вопро­сах, как лидерство, совместимость, взаимоотношения, межличност­ное взаимодействие и т. д. Таким образом, изучение и понимание тренером характерных психологических особенностей своей коман­ды — это непременное условие, необходимое для планомерной и эф­фективной ее подготовки.

Элементы социальной психологии приобретают все больший и больший вес в теории и практике спорта, в особенности если речь идет о командных видах спорта. Именно поэтому есть необходимость познакомиться с некоторыми методиками, позволяющими выявлять сложные внутренние процессы, протекающие в команде недоступные для обычного наблюдения.

Изучение структуры взаимоотношений в команде методом социо­метрии. Структура взаимоотношений начинается с того, что между сроками в той или иной форме проявляются предпочтения, межлич­ностные выборы. Например, игрок. А стремится к сближению, к развитию эмоциональных контактов с игроками Б и В, если речь идет игровом взаимодействии. Но он же отдал эмоциональное предпочтение совсем другим членам команды, если имеется в виду неформальная ситуация, например совместный отдых, раз-течение и т. д. Поэтому психологи выделяют как деловые, так и личностные мотивы общения и выбора, а в соответствии с этим — формальную и неформальную структуры группы (команды). В идеаль­ном варианте — неформальная и формальная структуры взаимоотношений в команде в основном совпадают, а игровые амплуа и уровень мастерства отдельных игроков удачно дополняют друг друга. Но так бывает, к сожалению, крайне редко. В любом случае тренеру крайне важно точно и конкретно знать, каковы внутренние процессы, проте­кающие в команде, которые либо способствуют, либо препятствуют формированию взаимопонимания и сплоченности (Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов, 1991).

Метод социометрии основан на том, что межличностные выборы можно, оказывается, достаточно четко регистрировать, обсчитывать и в итоге получать даже количественные показатели, информирующие тренера о характерных психологических особенностях той или иной команды.

Результаты исследования ни в коем случае не должны становиться известными команде, быть предметом обсуждения и т. д.Этой информацией должен располагать только тренер для того, чтобы корректно и с должным тактом использовать ее в процессе воспитательной работы с командой.

Процедура исследования должна носить самостоятельный и
анонимный характер для членов команды, то есть необходимо создавать такие условия во время исследования, чтобы игроки имели возможность зафиксировать в регистрационных бланках именно свой собственный выбор, не испытывая влияния от кого бы то ни было и не опасаясь за последствия. Исследователю при этом нужно определенным образом промаркировать регистрационные бланки каждого члена команды.

Исследование весьма полезно периодически повторять, комбинируя и варьируя ситуации выбора. Это даст возможность изучить динамику психологического климата в команде, а также сопоставить между собой в сравнительном плане формальную и неформальную структуры взаимоотношений (Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов, 1991).

Изучение эффективности игрового взаимодействия методом контролируемого наблюдения . В практике спортивных игр из­вестно немало различных способов записи игры, которые позволяют в той или иной степени оценить эффективность технико-такти­ческих действий игроков во время матча. Целесообразность их при­менения не вызывает сомнений. Однако все .эти способы отличаются одной слабой стороной: фиксируются при этом только лишь особен­ности двигательной активности игроков в матче (передвижения, передачи, удары, блокирование и т. д.).

Современного тренера не может не интересовать психологи­ческая сторона игрового взаимодействия, внутренняя структура иг­ровых коммуникативных связей. Команда, которая претендует на успех, всегда имеет свое лицо, свой стиль игрового взаимодействия. Отход от своего стиля, как правило, связан с ошибками в действиях и защиты и нападения. В таких случаях говорят, что команда поте­ряла свою игру, что соперники заставили ее это сделать. Тре­нер во время матча, по мере своих возможностей, пытается управлять действиями команды. При этом метод контролируемого наблюдения позволяет ему опера­тивно и своевременно фиксировать особенности игрового взаимодей­ствия и тем самым чувствовать пульс игры, вносить определенные коррективы.

Количественные и качественные параметры эффективности игро­вого взаимодействия, определяемые по ходу игры посредством такой схемы, чрезвычайно взаимосвязаны, и их не нужно разделять, обособлять друг от друга. Так, например, подсчитав количество обращений и действий по каждой из четырех категорий в первой партии, тренер получает достаточно ясную картину, показывающую, насколько команда сохраняет или, наоборот, отходит от оптимально­го для нее (и только для нее) стиля игрового взаимодействия. Это значительно надежнее, нежели оценивать это на глаз, интуи­тивно (Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов, 1991).

Каких-то общепринятых установленных норм нет и не может быть, поскольку игровой стиль любой более или менее квалифициро­ванной команды неповторим. Практическое применение метода контролируемого наблюдения позво­ляет тренеру измерить и достаточно точно определить параметры оптимального для своей команды стиля игрового взаимодействия. Для этого достаточно подвергнуть контролируемому наблюдению определенное количество успешных матчей. Цифровые показатели по каждой категории нужно не только подсчитывать в нескольких успешных играх, но и рассчитывать их средние величины. Гораздо важнее определить допустимый диапазон их динамики. Для данного этапа (уровня) технико-тактической подготовки, на котором нахо­дится команда, эти данные станут конкретным ориентиром для того, чтобы действия тренера по управлению игрой были в должной мере осмысленны и целесообразны.

* 1. **Психологическая подготовка волейболистов в процессе тренировочной деятельности**

Специфика того или иного вида спорта накладывает определенный отпечаток на развитие определенных сторон психики спортсмена – его восприятий, внимания, памяти, мышления, представлений, воображений, эмоций, морально-волевых качеств. Спортивная деятельность требует специализированного развития тех или иных психических функций, волевых качеств спортсмена.

Следовательно, для того, чтобы определить круг задач психологической подготовки волейболистов и их содержание, необходимо знание психологических особенностей их деятельности. Знание этих особенностей помогает целенаправленно и планомерно воспитывать те психологические качества, которые необходимы волейболистам для успешного выступления, в соревнованиях (А.В. Беляев, М.В. Савин, 2000).

Психологическую подготовку спортсменов можно разделить на общую подготовку к конкретному соревнованию (игре). В каждом из этих видов подготовки решают определенные задачи, но вместе с тем они взаимосвязаны.

Волейбол – спортивная игра, которая отличается большой эмоциональной и интеллектуальной насыщенностью. Психологические особенности деятельности волейболиста определяются правилами игры, характером игровых действий, объективными особенностями соревновательной борьбы.

Волейбол является, пожалуй, одним из наиболее насыщенных эмоциональными переживаниями видов спорта. Высокий темп игры, ее длительность. Напряженность соревновательной борьбы, готовность к выполнению ответных действий в условиях дефицита времени, результативный характер каждого приема и большая ответственность каждого действия, а кроме того, присутствие большого количества бурно реагирующих зрителей определяют насыщенность ее сильными и разнообразными эмоциями, одни из которых оказывают положительное влияние, другие – отрицательное.

Основными видами двигательных актов волейболистов являются быстрые перемещения, прыжки, броски при приеме мяча, выполнение которых связано с определенным риском и требует смелости и самообладания. Наиболее существенным отличием техники волейбола является непосредственный кратковременный контакт с мячом, что абсолютно исключает броски и захваты.

Анализ действий волейболистов показывает, что у спортсменов высокой квалификации игровые навыки настолько автоматизированы, что те действия, которые, казалось бы, должны строиться по типу сложной реакции, стоятся по типу простой. Внезапность, молниеносность и точность действий в волейболе вызывают необходимость развивать у игроков быстроту реакции, а также быстроту движений, которые связаны с высокой скоростью полета мяча (А.В. Беляев, М.В. Савин, 2000).

Почти все действия в волейболе происходят на основе зрительных восприятий. Умение видеть положение и перемещение игроков на площадке, движение мяча, а также быстро ориентироваться в сложившихся условиях – один из важнейших качеств волейболистов. Это предъявляет высокие требования к объему поля зрения и точности глазомера.

Исследования показывают, что уже сами занятия волейболом способствуют развитию данного свойства внимания. Об этом убедительно свидетельствует такой показатель: объем внимания у волейболистов больше, чем у гимнастов, борцов, пловцов на 25-31 %.

Достижение высокой физической, технической, тактической подго­товленности и успешные выступления на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности волейболистов.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к психике во­лейболиста: ощущениям, восприятиям, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам.

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, быс­трые и внезапные смены игровых ситуаций предъявляют высокие требо­вания к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и пере­ключению внимания. Волейбол является динамичной игрой, в которой требуется напряженное и интенсивное внимания. Другая важная особен­ность внимания - переключение, которое проявляется в быстром пере­ходе от одной деятельности к другой или в изменении выполняемых дей­ствий в рамках одной деятельности. Большие требования предъявляются к распределению внимания для успешного выполнения нескольких ви­дов деятельности (А.Н. Касаткина, 1984).

Любое тактическое действие протекает путем:

* восприятия и анализа игровой ситуации;
* мысленного решения тактической задачи;
* двигательного решения тактической задачи.

Тактическое мышление в волейболе характерно своей нагляднос­тью: волейболист видит результат своих удачных и неудачных действий.

Для достижения успеха в волейболе спортсмен должен уметь управ­лять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при раз­личных состояниях организма, в условиях утомления, действиях сбиваю­щих факторов.

Эмоциональное состояние волейболистов в ходе игры может быть положительным и отрицательным. Отрицательное состояние нередко до­ходит до стадии аффекта или полной апатии, проявляющихся в неуве­ренности, тревожности, мыслях о последствиях неудачного выполнения того или иного действия и др.

Для регуляции эмоциональных состояний необходим комплекс ме­роприятий по предупреждению или ликвидации уже возникших состоя­ний.

Волевые усилия — это активное проявление сознания, направленного на саморегуляцию и мобилизацию возможностей спортсмена для успеш­ного преодоления трудностей в процессе игры.

Ведущей стороной волевого качества целеустремленность является волевая направленность на достижение поставленных целей, сознатель­ное отношение к спортивной деятельности.

Совершенствование мастерства в условиях преодоления возникаю­щих трудностей, стремление не останавливаться на пути к достижению цели характеризуют такое волевое качество, как настойчивость.

Решительность и смелость выражаются в способности принимать от­ветственные решения, сопряженные с риском, а также в своевременнос­ти принятия решений в ответственные моменты игры (А.Н. Касаткина, 1984).

Выдержка и самообладание помогают преодолевать неблагоприят­ные эмоциональные состояния в экстремальных условиях.

Инициативность и самостоятельность характеризуются оригинально­стью и своевременностью самостоятельных решений и способов их осу­ществления в трудных условиях тренировки и соревнований.

В зависимости от особенностей проявления волевых усилий можно судить об уровне развития волевых качеств волейболистов.

**Выводы**

1.Анализ литературы показал, что спортивная деятельность по своему воздействию на организм занимает особое место – она главным образом направлена на совершенствование спортсмена – его физических и психических способностей. А.Н. Крестовников показал, что занятия тем или иным видом спорта влияют на деятельность анализаторов, играющих важнейшую роль в выработке и воспроизведении сложных двигательных качеств, и тем самым способствуют их совершенствованию.

Достижение высоких результатов в игровой деятельности волейболистов не возможно без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности игроков.

2.Соревновательная деятельность предъявляет высокие требования к психике волейболистов: к ощущениям, восприятиям, вниманию, памяти, мышлению и т.д. Волейболисты выполняют все действия в условиях жесткого лимита времени, что предъявляет высокие требования к различным свойствам внимания, которые во многом и определяют эффективность действий волейболисток.

Большинство действий волейболисты выполняют, основываясь на зри­тельных восприятиях. При непрерывном потоке информации о комплек­се движущихся объектов (мяч, партнер, соперник и др.) в условиях про­тиводействия соперников, необходимо быстро и точно выполнять игро­вые приемы. Поэтому особые требования предъявляются к большому объему поля зрения.

Волейболист выполняет движения в условиях жесткого лимита вре­мени, что предъявляет большие требования к максимальной скорости реагирования. Для волейбола типичны нестандартность, неопределен­ность предстоящего действия и большое разнообразие способов реше­ния одной и той же двигательной задачи. Большинство движений волей­болистов требуют зрительно-моторной координации, тонкой дифференцировки мышечно-двигательных ощущений, пространства и времени восприятия различных движений («чувство мяча», «чувство сетки», «чув­ство площадки», «чувство времени»).

**Литература**

1. Алаторуева В.А. Готовность спортсмена к соревнованиям. – М., 1969.
2. Анциферова Л.И. Принцип связи сознания и деятельности и методология психологии. В сб. «Методологические и теоретические проблемы психологии». М., «Наука», 1969.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Учебник для ВУЗов. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000.
4. Голубев Ю.В. Теория и практика физической культуры. – М., 1984.
5. Горбунов Г.Д, Современная практика психологической подготовки спортсмена. – М., 1979.
6. Гуревич К.М. О надежности психофизиологических показателей. В сб. «Проблемы дифференциальной психофизиологии». М., ”Просвещение”, 1969.
7. Джамгаров Т.Т. Психологическая подготовка к соревнованиям. – М., 1979.
8. Добрынин М.Ф. Деятельность и внимание. Тезисы доклада к пятому Всесоюзному съезду общества психологов. М., 1977.
9. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. Учебник для ВУЗов. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2002.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов ФК. – М.: ФиС, 1991.
11. Касаткин А.Н. Оптимизация тренировочного процесса волейболистов Ворошиловград, 1984
12. Кукубаева А.Х. Индивидуальные особенности воли начинающих спортсменов. Межд. сборник научных трудов. – Рязань, 1986.
13. Козлов Е.Г. Постановка проблем готовности к соревнованию в спорте. – М.: Теория и практика физической культуры, 1985.
14. Келелер В.С. Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсмена. – М., 1982.
15. Попов А.Л. Психология. Учебное пособие для физкультурных ВУЗов и факультета физического воспитания. М.: Флинта: Наука, 2002.
16. Пуни А.Ц. Вопросы психической подготовки к соревнованиям в спорте. – Л., 1972.
17. Рибо Т. Психология внимания. СП-б.: Изд-во Ф. Павленкова, 1990.
18. Рудик П.А. Психологические вопросы тренировки и готовности спортсмена к соревнованию. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
19. Филин В.Н. Взаимосвязь физических качеств, технической подготовленности и спортивного результата волейболистов различного возраста. ТПФК 1984 № 5.

 **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Детско –юношеская спортивная школа»**

**Чаплыгинского муниципального района**

 Методическая разработка на тему:

 «Методика обучения навыкам игры в волейболе»

 Выполнила тренер –преподаватель

 Толпеева Наталья Витальевна

 Чаплыгин 2019

 Методика обучения навыкам иг­ры в волейбол

**СПЕЦИФИКА ВОЛЕЙБОЛА И ТРЕБОВАНИЯ К МЕТО­ДИКЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Основополагающую роль в построении процесса обучения на­выкам игры в волейбол играют структура соревновательной дея­тельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Следует выделить такие основные положения.

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируе­мого специальным кодексом правил. Речь идет о соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, ста­рающегося разрушить защиту, атаку и т. п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта — сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изме­нения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять. При скоростной игре степень и сроч­ность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индиви­дуальной тактикой и наличие достаточной физической подготов­ленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необхо­димы отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных дейст­вий — технических приемов и тактических действий, а также в необ­ходимости выполнять их многократно в процессе соревнования (в одной встрече, в серии встреч) для достижения спортивного резуль­тата (выигрыша встречи, соревнования). В видах спорта с единич­ными соревновательными упражнениями (например, прыжки, мета­ния) оптимальное сочетание двух факторов — двигательного потен­циала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В волейболе, кроме этого важнейшее значение имеют тактические действия как форма реа­лизации технико-физического потенциала спортсменов в специфи­ческой — игровой — соревновательной деятельности. К этому надо добавить, что соревнование, как правило, состоит из нескольких игр и длится несколько дней.

Специфика волейбола отчасти заключена в самом названии иг­ры: «волей» в переводе с английского означает «на лету», «бол» — «мяч». Суть в том, что все технические приемы выполняются в усло­виях кратковременного прикосновения руками к мячу. Этим обу­словлено наличие в движениях волейболистов ударных действий.

С учетом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность со­ревновательной игровой деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

оснащенность спортсменов техническими приемами и тактичес­кими действиями (арсенал техники и тактики);

«применяемость» технико-тактического арсенала (умение при­менять в игре и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия);

эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий;

мастерство выполнения игровой функции;

активность («агрессивность», творчество) в игре — с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины;

уровень развития специальных качеств и способностей;

морфологические признаки (в первую очередь длина тела);

морально-волевые качества.

Таким образом, специфика игры обусловливает следующие ос­новные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у учащихся способности согласовывать свои дей­ствия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).

2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориенти­ровки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в осно­ве тактических способностей.

4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактичес­ких действий, необходимых для успешного ведения игры.

Таким образом, как видим, отмеченные особенности игры предъяв­ляют исключительно высокие требования к разносторонней подго­товке занимающихся: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Понятно поэтому, что высокая степень мас­терства в волейболе может быть достигнута только при длитель­ном планомерном и квалифицированном обучении начиная с детско­го возраста.

Начинать заниматься волейболом предпочтительно с 10—12 лет. В этом возрасте уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей «волейбольные» двигатель­ные навыки и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков более старшего возраста и взрослых. Объясняется это большой пластичностью нервной системы детей. Развитие интел­лекта, волевых качеств, способностей к более устойчивому внима­нию также дает возможность проводить занятия достаточно эффек­тивно. Уровень физического развития и двигательных качеств поз­воляет (при соблюдении определенных методических правил) успеш­но овладеть рациональной техникой волейбола. У детей 10—12 лет имеются благоприятные физиологические условия для деятельности организма благодаря гармоничности и пропорциональности в раз­витии внутренних органов по сравнению с последующим периодом — периодом полового созревания.

Следует добавить, что вообще игры у детей составляют одну из основных форм проявления их жизненной активности. Благопри­ятен для детского возраста и сам характер двигательной деятель­ности в спортивных играх, в первую очередь наличие частых оста­новок, пауз.

Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях шко­лы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе. Продолжительность многолетней подготовки резервов находится в пределах границ:

верхняя — период включения в составы команд высших разрядов и нижняя — предельный возраст, позволяющий успешно решать задачи специализированной спортивной подготовки (правильное ов­ладение спортивной техникой прежде всего).

При определении оптимальной нижней возрастной границы для начала занятий волейболом важно учитывать два важнейших фак­тора: занятия не должны наносить ущерб здоровью занимающихся и должны быть ощутимо эффективными с точки зрения решения спе­циальных задач спортивной подготовки.

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**Средства обучения и тренировки**

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют ре­шению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группи­руют на основе классификации средств (рис. 30). Отправным прин­ципом классификации служит соревновательная деятельность во­лейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две боль­шие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

*Соревновательные упражнения* представляют собой собственноволейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий).

*Тренировочные упражнения* призваны облегчить и ускорить ов­ладение основными навыками и содействовать повышению их эффек­тивности и надежности. Они складываются из специальных и обще-развивающих.

Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредст­венно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выпол­няемые без мяча.

Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важ­ных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объеди­няют в составные части тренировки (виды подготовки): общая фи­зическая, специальная физическая, техническая, тактическая, ин­тегральная (целостно-игровая). В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствую­щие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Например, учащийся не мо­жет хорошо выполнить упражнение по технике атакующего удара при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств. В этом случае окажутся более полезными специальные (подготовитель­ные) упражнения, нежели увеличение количества повторений напа­дающего удара.

Эффективность средств в обучении волейболу во многом зави­сит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобраз­ным мостиком для перехода от специальной физической подготов­ки к технической. Упражнения по технике, построенные в опре­деленном порядке усложнения, способствуют формированию так­тических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индиви­дуальные тактические действия и т. д. В конечном счете одна сос­тавная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы пере­ходит в другую, следующую в методическом ряду.

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ**

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рас­сматривать применительно к каждому этапу обучения.

*Первый этап* —ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ учитель дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необ­ходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют первые двигательные ощущения.

*Второй этап —* изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного под­бора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посиль­ны для учащихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом'. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя ос­новное звено. По возможности, надо быстрее подвести учащихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления (ко­манды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зритель­ные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной нагляд­ности (непосредственная помощь учителя, применение вспомога­тельного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

*Третий этап —* изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревнователь­ный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только мно­гократное повторение обеспечивает становление и закрепление уме­ний и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выпол­нения приема (действия), включая выполнение его на фоне утом­ления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию спе­циальных физических качеств, а также технико-тактической подго­товки и комплексной, игровой.

*Четвертый этап* предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), спе­циальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игро­вой и соревновательный методы. Изучение каждого приема пред­полагает обязательное закрепление его в условиях подготовитель­ных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка явля­ется соревнование. От простых заданий по технике и тактике от­дельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.Большие возможности заложены в применении активных мето­дов обучения. Среди них —элементы проблемного обучения (поста­новка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поис­кового решения, а самооценка — к активизации двигательной дея­тельности, что в целом содействует значительному повышению ин­тереса и творческой активности учащихся. Применительно к волей­болу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании ин­тереса учащихся приобретают временные сроки достижения конеч­ной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии, вполне доступные учащимся VII—XI классов для понимания и само­контроля.

Как же практически реализуются активные методы? После крат­кого сообщения о сущности и значении определенного приема игры, скажем передачи сверху двумя руками, демонстрируется техника ее выполнения и представляется возможность учащимся выполнить пробные попытки. Затем ставят проблемный вопрос: «Где происхо­дит встреча рук (кистей) с мячом?» Из многочисленных попыток ответа вряд ли мы услышим: вверху над лицом. Еще раз демонстри­руется передача, где специально акцентируется внимание на точ­ке соприкосновения рук с мячом. Далее следуют новые вопросы:

«Почему руки при передачи должны быть согнуты в локтях незна­чительно?», «Что обусловливает величину угла их сгибания?»

В ходе активного поиска ответа направляем творческие усилия учащихся по пути познания биомеханических закономерностей, согласно которым ответом на первую часть вопроса будет выбор кратчайшего расстояния к цели (пространственный аспект), а вто­рой — уровень скоростно-силовых возможностей передающего мяч. Еще раз предлагаем выполнить передачи с учетом требований. Пусть нас не пугает потеря времени, ибо она с лихвой окупится в даль­нейшем.

Учащиеся прилагают большие усилия, чтобы доказать обрат­ное — возможность выполнять прием без необходимого уровня физи­ческой подготовки. Однако это приводит к увеличению сгибания рук и, следовательно, к ошибкам. Демонстрируем передачу, акцентируя внимание учащихся на активной работе кистей, убеждаем их в не­обходимости развития силы рук и предлагаем специальные упраж­нения с набивными мячами. Но чтобы усилить стремление учащихся к достижению нужного уровня физической подготовки, можно вы­делить три момента.

Первый — освоение умений вытолкнуть и поймать набивной мяч в исходном положении рук вверху над лицом. Для этого доби­ваемся правильного выполнения упражнений: малейшее опускание рук с мячом (например, до уровня лица) —ошибка!

Второй—передачи набивного мяча (именно передачи!) на расстояние 20—30 см (можно над собой или в стену). Акцентируем внимание на необходимости отрывистых касаний (базисная дина­мическая структура).

Третий, самый длительный—полет мяча при передаче без вращения. Все показанные критерии легко поддаются контролю учащихся. Отводим на каждом занятии по 3—5 мин для повторения серии подготовительных или подводящих упражнений.

Для усиления процесса усвоения материала можно учитывать текущую успеваемость, темпы освоения. Далее вступает в силу сле­дующий принцип: по мере развития специальных физических ка­честв увеличивается время работы с мячом. Лучше, когда этот про­цесс дифференцируется индивидуально.

Аналогично строится обучение по другим приемам игры. Глав­ные усилия учителя сводятся к консультативной деятельности, по­мощи в решении текущих образовательных и воспитательных задач (разъяснение отдельных положений, поощрение успеваемости и т. д.). Ниже приводятся проблемные вопросы, качественные и коли­чественные критерии самооценки по основным приемам и разделам обучения.

Стойка волейболиста. Проблемные вопросы: 1. Почему в волей­боле стойка игрока имеет особо важное значение? (Она обусловли­вает необходимость высокой степени готовности для передвижения к мячу.) 2. Что обусловливает величину сгибания ног в коленях? (Траектория полета мяча, характер последующих действий игрока, принимающего мяч.) 3. Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса? (Учитывается траектория полета мяча, естественность передвижения, содействующая повы­шению скорости.)

Критерий самооценки: принятие исходного положения в ответ на зрительные сигналы и сравнение его с эталонным учителя-тре­нера или кинограммы.

Передвижения. Проблемные вопросы: 1. Чем обусловливается способ передвижения? (Характером полета мяча: его направлением, скоростью, траекторией.) 2. Какие факторы обеспечивают своевре­менное передвижение к мячу? (Наблюдательность, готовность, быст­рота.)

Критерий самооценки: ловля мяча вверху над лицом или внизу прямыми руками, наброшенного партнером (учителем-тренером) после передвижения разными способами в ответ на обусловленные сигналы.

Передача мяча сверху двумя руками. Проблемные вопросы:

1. Где происходит встреча кистей рук с мячом? (Вверху над лицом.)

2. Чем обусловлен угол сгибания рук в локтях при передаче? (Сте­пенью развития скоростно-силовых качеств рук.) 3. От чего зависит полет мяча без вращения при передаче? (От участия в передаче всех пальцев рук и прямолинейности приложения усилий по отно­шению к направлению полета мяча.)

Критерии самооценки: 1. Толчки набивного мяча весом 1—2 кг вперед-вверх из исходного положения стоя на месте и после пере­движения в разных направлениях. 2. Передачи набивного мяча (серия передач) над собой или в стену на расстояние 20—30 см. 3. Пе­редачи мяча в мишень на стене (серия из десяти передач) на точ­ность. Мишень представляет собой концентрические окружности ра­диусом 10, 30, 50 и т.д. см (соответственно диаметру мяча). Центр мишени располагается в 4 м от пола. Расстояние до стены 2,5 м. Показатель 40 очков. (Попадание в центр мишени — 5 очков, вто­рой круг—4 и т.д.) 4. Полет мяча без вращения.

Прием мяча снизу двумя руками. Проблемные вопросы: 1. Какое положение сомкнутых кистей и предплечий рук? (Кисти сомкнуты под углом и опущены вниз, руки прямые и развернутые.) 2. Под каким углом должен приниматься (отбиваться) мяч по отношению к предплечьям рук? (Под углом 90°.)

Критерии самооценки: 1. Броски набивного мяча прямыми ру­ками снизу вперед-вверх на расстояние 6—8 м, не поднимая рук выше уровня плеч. 2. Принятие правильного исходного положения (включая кисти и предплечья рук) в ответ на зрительные и слухо­вые сигналы стоя на месте и после передвижения в разных направ­лениях. 3. Прием мяча в мишень на стене (десять приемов) на точ­ность — 30 очков. Расстояние до стены 3 м. 3. Прием мяча от подачи в площадь атаки (между зон 3—2) —выполнить три-четыре приемаиз пяти.Подача мяча. Проблемные вопросы: 1. От чего зависит скорость полета мяча при подаче? (От степени развития динамической силы рук.) 2. Какие факторы обусловливают точность нижней подачи? (Направление замаха руки при ударе по мячу—строго назад, вы­сота подброса мяча 20—30 см, точка удара по мячу по отношению к полу — ниже уровня пояса.) 3. За счет чего достигается полет мяча без вращения и резкие изменения траектории и направления по­лета мяча? (За счет уменьшения высоты подброса мяча и амплитуды замаха, что требует более высокой степени развития физических качеств, за счет удара в центр мяча при некотором его сопровождении рукой.)

Критерии самооценки: 1. Броски набивного мяча прямой рукой снизу (сверху) вперед-вверх на расстояние 6—8 м, не поднимая руку выше (и не опуская ниже при бросках сверху) уровня плеч. 2. Точность подач по зонам площадки: четыре попадания из шести попыток. 3. Полет мяча без вращения (при верхней прямой подаче).

Атакующий удар. Проблемные вопросы: 1. Какую роль играют активные движения рук при отталкивании? (Усиливается давление на опору.) 2. Почему рука при ударе по мячу должна быть прямой? (Увеличивает силу и повышает высоту удара над сеткой.) 3. Чем достигается активное движение кисти при ударе по мячу? (Степенью развития скоростно-силовых качеств запястья руки.) 4. Чем отли­чается рациональная техника атакующего удара? (Высотой прыжка, силой и точностью удара кистью прямой руки.)

Критерии самооценки: 1. Разность высоты выпрыгивания вверх с места толчком двумя ногами без помощи и с помощью рук. 2. Броски утяжеленного теннисного (литого резинового) мяча через сетку одной рукой в прыжке с разбега, не опуская руку ниже уровня плеча.3. Атакующие удары через сетку в прыжке после разбега в один шаг с собственного набрасывания мяча.

Блокирование. Проблемные вопросы: 1. Что определяет актив­ность (пассивность) блокирования? (Величина переноса рук через сетку на сторону соперника.) 2. Как определить момент прыжка для блокирования атакующего удара? (По траектории передачи: вы­сокая—после прыжка атакующего игрока, средняя—одновремен­но с атакующим, низкая—раньше атакующего.) 3. Какие факторы обусловливают эффективность блокирования? (Комплекс качеств: прыгучесть, своевременность прыжка, определение направления удара и величина переноса рук через сетку на сторону соперника.)

Критерии самооценки: 1. Расстояние переноса рук через сетку в прыжке с места и после передвижения 20 см и более. 2. Резуль­тативность блокирования атакующих ударов с собственного набра­сывания мяча 70—80%.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРИЕМОВ ИГРЫ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**

Последовательность изучения программного материала имеет важное значение для правильного построения учебного процесса. Ее следует рассматривать в трех аспектах: локальном — примени­тельно к способам отдельного приема или действия, региональном — применительно ко всем способам и видам отдельно в технической и тактической подготовке и общем — для всей технико-тактической подготовки в динимике учебно-тренировочного процесса.

В данном пособии приводится сокращенный перечень приемов и действий применительно к программному материалу школы.

**Техническая подготовка**

1. Передвижения: шагом; бегом; приставными шагами; двойным шагом; скачком; прыжками; падениями; сочетание способов пере­движений с выполнением приемов нападения и защиты.

2. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после пере­движения; двумя сверху назад (за голову) в опоре; двумя сверху в прыжке; двумя сверху назад (за голову) в прыжке; одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

3. Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом;

двумя снизу после передвижения; двумя снизу назад стоя на месте;

двумя снизу назад после передвижения; одной снизу в падении назад с перекатом на спину; одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;

одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе; чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

4. Прием-передачи: мячей, летящих с медленной скоростью (дву­мя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после пере­движения) ; мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте, двумя снизу вперед после передвижения).

5. Подачи: нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верх­няя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; чередо­вание способов подач.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары: отбивания (дву­мя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, по ходу разбега мед­ленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередо­вание способов атакующих ударов); блокирование (одиночное зон­ное с места, одиночное зонное после передвижения приставны­ми шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее).

**Тактическая подготовка**

Индивидуальные тактические действия: выбор места для вы­полнения передач, подач, приема, отбивания, нападающих и атакую­щих ударов, приема атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации; выбор способов отбивания мяча через сет­ку, передач, подач, приема подач, атакующих ударов, приема ата­кующих ударов, блокирования в зависимости от ситуации; выбор направления передач, подач, атакующих ударов, приема мяча, приема-передач в зависимости от ситуации; чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.

Групповые тактические действия: взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующие) при приеме подач (атакующих ударов); взаимодействия игроков перед­ней линии (связующие) с игроками передней линии (нападающие) при передачах; взаимодействия игроков передней линии при оди­ночном блокировании; взаимодействия игроков задней линии при одиночном блокировании; взаимодействия игроков между линиями при одиночном блокировании; взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящими к сетке (свя­зующие) при приеме подач (атакующих ударов); взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах; взаимодействия игроков передней линии при групповом блокировании; взаимодействия иг­роков задней линии при групповом блокировании; взаимодействие игроков между линиями при групповом блокировании; взаимодейст­вие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах; взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии (связующие), выходящими к сетке при передачах; взаимодействия игроков задней линии (напа­дающие) с игроками передней линии (нападающие) при приеме-передачах;взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах в прыжке (откидках).

Командные тактические действия: расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач .'иг­рока передней линии (зоны 3, 2, 4); взаимодействия команды в .на­падении со вторых передач игрока передней линии; взаимодействия команды в защите по системе «в линию» (при одиночном блоки­ровании); взаимодействия команды в нападении при контратаке (переключение от защиты к нападению); взаимодействия команды в нападении при повторных атаках (в доигровках); расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игрока, выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5); взаимо­действия команды в нападении со вторых передач игрока, выходя­щего с задней линии (зоны 1, 6, 5); взаимодействия команды в защите по системе уступом вперед (при групповом блокировании); взаимо­действия команды в защите по системе уступом назад (при группо­вом блокировании); взаимодействия команды в нападении при контратаках со вторых передач игрока, выходящего с задней линии;

взаимодействия команды в нападении при контратаках с приема-передач или откидок; чередование взаимодействий в нападении с передач игрока передней линии и выходящего с задней линии в за­висимости от ситуации, то же, но при контратаках и доигровках;

чередование систем игры в защите в зависимости от ситуации и осо­бенностей атакующих действий команды соперника.

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ, ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИ­ЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направ­ленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов. Совершенное овладе­ние техникой игры — одна из центральных задач обучения школь­ников. Первое условие успешного обучения — развитие специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зави­сит от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом ее сущности. На последующих этапах обучения подводящие упраж­нения используются для исправления ошибок, а также совершенст­вования отдельных частей технических приемов.В целом процесс обучения технике строится в такой последова­тельности:

1. Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выпол­нении изучаемого технического приема (общеразвивающие и подго­товительные упражнения).

2. Овладение отдельными частями, составляющими технический прием (подводящие упражнения). Например, в атакующем ударе это разбег в 2—3 шага и вертикальный взлет при отталкивании двумя ногами, замах и ударное движение по мячу в оптимальной точке прыжка.3. Соединение частей в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике). Например, атакующий удар в полной координации по мячу в держателе; атакующий удар по мячу, подброшенному учителем.

4. Овладение способами реализации технического приема (уп­ражнения по технике и тактике).

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки.

В процессе совершенствования техники необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся и избегать шаблона при подборе упражнений.

**Обучение передвижениям**

Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скач­ке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, па­дения при приеме мяча и т. д.

Нередко передвижениям, различным их способам не уделяют достаточного внимания, мотивируя тем, что передвижения волей­болиста не представляют особой трудности. Следует помнить, что в основе своевременного выхода к мячу (что является залогом ус­пешного выполнения последующих действий) лежит сложный пси­хофизиологический механизм взаимосвязи многих функций организ­ма: ориентировки, двигательной реакции, способности быстро пере­ходить из статического положения в движение и скорости передви­жения. Вот почему данный раздел требует не только повышенного внимания учителя, но и творческого осмысления специальных средств, способствующих развитию названных качеств. Они должны, во-первых, оказывать комплексное воздействие, во-вторых, сочета­ться с изучением способов передвижений, и, в-третьих, постоянно совершенствоваться при освоении всех приемов игры.

Общеразвивающие упражнения. Основу средств этого раздела составляют обычный бег и подвижные игры. Вначале упраж­нения должны способствовать усвоению техники бегового шага. С этой целью используют: бег по прямой, бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной впе­ред.

При выполнении упражнений следует обращать внимание на то, чтобы руки были согнуты в локтях и активно содействовали пере­движению, на полное выпрямление ног при отталкивании. Подвиж­ные игры: «День и ночь» (по зрительному сигналу), «Вызов», «Вы­зов номеров», «Попробуй унеси».

Подготовительные упражнения. По своему воздейст­вию подготовительные упражнения подразделяются на упражнения, способствующие развитию быстроты двигательной реакции в соче­тании с развитием наблюдательности и быстроты ответных действий и упражнения, способствующие развитию скорости передвижения.Выполнение упражнений первой группы, как правило, осуществля­ется в ответ на зрительные или слуховые сигналы учителя. Весьма эффективным при этом будет выполнение занимающимися различных заданий, которые могут усложняться по мере овладения простей­шими из них.

Следует, однако, придерживаться определенной последователь­ности (от простого к сложному) изменений как самих упражнений, так и условий их выполнения. Так, например, если в ответ на обу­словленные сигналы учителя необходимо изменять направление движения, то его способ и скорость остаются неизменными. При изменении скорости неизменными будут способ и направление дви­жения. По мере усвоения этих упражнений их можно выполнять в сочетании.

*Примерные упражнения*

1. Бег на короткие отрезки из различных исходных положений:

сидя лицом и спиной к линии старта, лежа на груди и спине, стойки на лопатках. Началом движения служит зрительный сигнал учителя:

бросок мяча, движение руки в сторону, вверх и т. д. Эти же упраж­нения могут выполняться в шеренгах с интервалом в 1 м. Вариантом упражнений может служить бег в обратном направлении после сигнала на остановку.

2. Бег в максимальном темпе на отрезки 10—20 м, бег «елочкой», «челночный бег». Все упражнения выполняются на скорость.

3. Бег с изменением скорости в ответ на зрительные и слуховые сигналы. Например, медленный бег: по сигналу — ускорение, мяч брошен вверх — медленный бег, мяч пойман — остановка, удар мя­чом в пол — ускорение.

4. Бег с изменением направления в ответ на зрительные и слу­ховые сигналы. Например, бег в среднем темпе: резкий сигнал — бег в обратном направлении, двойной сигнал — бег по направлению движения, хлопок в ладони — бег влево и т. д.

5. Бег в сочетании с выполнением других действий (упражне­ний) в ответ на обусловленные сигналы. Например, занимающиеся произвольно располагаются на площадке: протяжный сигнал — медленный бег в произвольном направлении, резкий сигнал — сесть на пол, двойной сигнал — быстро встать и выпрыгнуть вверх. Уп­ражнения видоизменяются и повторяются несколько раз.

6. Соревнование в беге на короткие отрезки. Эстафеты. В эста­феты может включаться бег с изменением направления движения, способа и скорости, а также других действий.

*Подводящие упражнения*

Упражнения данного раздела предшествуют обучению учащихся основам техники передвижений приставными шагами, остановок шагом, двойным шагом, скачком. Сочетание развития качеств бы­строты с выполнением упражнений, близких по своей структуре к передвижению волейболистов в игре, в значительной мере улучшает условия формирования специальных двигательных навыков.

*Упражнения по технике*

Выполнение соревновательных упражнений предшествует изу­чение стойки волейболиста. Может возникнуть сомнение: какая связь упражнений, направленных на развитие быстроты передви­жения, с техникой их выполнения? Самая непосредственная. Одно дело — своевременно «выйти» к летящему мячу и другое — сделать то же в стойке волейболиста, т. е. в таком исходном положении, которое обеспечивает успешное выполнение последующих действий. . Вот почему выполнение типичных передвижений волейболиста в стойке и будет способствовать развитию качеств в сочетании с со­вершенствованием техники передвижений.

Следует отметить эффективность различных передвижений в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Эти упражнения, наряду с развитием скорости передвижения, способст­вуют развитию и других специальных качеств, что в значительной мере облегчает усвоение заданий с волейбольным мячом.

Важным средством в освоении передвижений являются подвиж­ные игры. Наряду с комплексным воздействием на развитие необ­ходимых качеств они способствуют значительному повышению ин­тереса занимающихся, что на первых этапах овладения волейболом играет решающую роль.

Наиболее эффективными, применительно к данному разделу, являются такие игры, как «Салки» (включая передвижения различ­ными способами), «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», Игру «Салки» (как и некоторые другие) можно использовать на различных этапах обу­чения передвижениям, обусловливая способ передвижения: обычным бегом, приставными шагами в стойке волейболиста.

**Обучение передачам мяча**

Широкое внедрение в практику волейбола приема мяча снизу (что позволяет избежать многочисленных ошибок) способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов), в настоящее время фактически не применяется. В этой связи и техника передачи мяча сверху пре­терпела некоторые изменения, основным из которых является повы­шение места (точки) соприкосновения рук с мячом — вверху над лицом. Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

Общеразвивающие упражнения

1. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки впе­ред, в стороны, вверх.

2. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

3. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.

4. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.

5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

6. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением парт­нера.

7. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голено­стопные суставы.

8. Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного (фут­больного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.

9. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами вверх. То же, но с хлопком в ладони.

По мере развития силы рук упражнения 4, 5, 7 выполняются в упоре лежа на пальцах.

10. Броски набивного мяча из различных исходных положений:

от груди, из-за головы, снизу-сбоку, за голову.

11. Броски набивного мяча в зонах 6—3—4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

*Подготовительные упражнения*

1. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разги­банием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивиду­ально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1 м, до партнера — 2м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашает­ся в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противо­действия кистей рук.

2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направ­ления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.

3. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону — толчок влево; правая рука в сторону — толчок вправо; рука вверх — толчок по высокой траектории; от­сутствие сигнала — толчок над собой и т. д.

4. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

5. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.

6. Передачи набивного мяча на расстояние 20—30 см. Упраж­нение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем доста­точного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.

7. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстоя­ние 1 м.

*Подводящие упражнения*

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается — выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча — незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч — потянуться вперед-вверх, выпрям­ляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3—4 раза.

3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Вни­мание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасы­вания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямле­ния.

5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски вы­полняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необхо­димо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: свое­временного передвижения к мячу с касанием его вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища, рук.

6. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффек­тивного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи — сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует исполь­зовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Если учащемуся не удается серийное выполнение передач, необходимо упростить усло­вия — выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5—3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвра­щаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач (см. рис. 39).

*Упражнения по технике*

При выполнении соревновательных упражнений необходимо стро­го придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполне­ния остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.

2. Передачи над собой — передачи партнеру. Высота передач

над собой 1—1,5 м.

3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2 — З м.

4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направле­ния.

5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2—3 м. После передачи учащийся ста­новится в конец своей колонны.

6. То же, но после передачи учащийся переходит во встречную колонну.

7. «Точно водящему». Учащиеся стоят по кругу, в середине ко­торого 1—3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необхо­димо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: пере­дача над собой в .движении, ориентируясь по линиям площадки;

передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера; на присед — передача над собой; на движение правой руки в сторону — передача вправо; поднимание руки вверх — передача по высокой траектории и т. д.

9. Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2—3 м. Крайний передает мяч сред­нему, который в свою очередь передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу учителя средние меняются.

10. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1—1,5 м учащийся поворачивается на 180° и выпол­няет передачу стоя спиной к партнеру.

11. «Мяч в воздухе». Учащиеся в двух колоннах по 4—5 человек (команд) располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. По­беждает команда, допустившая меньше падений мяча.

12. Передачи с использованием переносных колец (см. рис. 40).

13. Передачи в прыжке. Расстояние между учащимися 3 м. То же, но через сетку.

14. Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направле­нию передач в игре: 6—3—4 (2). То же, но в колоннах по 3—4 чело­века. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но учащий­ся зоны 3 располагается боком к игроку зоны 6.

15. Передача в колоннах через сетку (рис. 31 на с. 60). По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке (из одной колонны, затем из обеих).

16. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волей­бол). Две команды учащихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выиг­равшая право на подачу, меняется зонами площадки. Хороший эф­фект данное упражнение оказывает при наличии нескольких умень­шенных площадок с составом команд 4Х4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

**Обучение приему мяча**

**Прием снизу двумя руками**

*Общеразвивающие упражнения*

1. В исходном положении руки вперед, движения прямыми ру­ками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении.

2. В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-

вверх с сопротивлением партнера.

3. С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захва­тить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперед-вверх.

*Подготовительные упражнения*

1. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед-вверх, в выпаде вперед-в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным

движением ног, туловища и рук.

2. То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

*Подводящие упражнения*

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы учи­теля.

2. Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в

стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скач­ком.

3. То же, но в ответ на обусловленные сигналы. Во всех упраж­нениях главное внимание обращается на движения прямыми ру­ками и их согласование с движением ног и туловища.

4. Прием подвесного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения изученными способами.

5. Прием мяча, наброшенного партнером. Вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основ­ной стойке волейболиста. Мяч принимается на уровне пояса. Пра­вильным будет отскок мяча под прямым углом при незначительных вращениях.

6. То же, но с изменением направления, с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками. То же, но через сетку с расстояния 3 м.

7. Серийные приемы мяча над собой после собственного набра­сывания. Руки, расположенные параллельно полу, выполняют пру­жинящие движения вверх синхронно работе ног. Высота отбивания мяча 1—2 м.

8. Приемы мяча в стену. Данное упражнение наиболее эффек-тивно, однако его можно использовать лишь после того, как уча­щиеся усвоят в целом основы техники приема.

9. Прием мяча от нижней прямой подачи с укороченного к сетке расстояния в зонах передней (4, 3, 2) и задней (6, 5, 1) линии пло­щадки.

***Упражнения по технике***

Основу упражнений этого раздела составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов. На первом же этапе к этому будут по­лезными следующие упражнения:

1. В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в разных направлениях.

2. Чередование передач и приема мяча в зависимости от траек­тории его полета. С этой целью партнер меняет траекторию.

3. Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.

4. Прием мяча над собой и за голову после быстрых передви­жений. Партнеры стоят в затылок друг к другу. У стоящего сзади мяч. Задний передачей сверху направляет мяч вперед-вверх. Вто­рой, увидев мяч, быстро передвигается вперед и принимает его над собой или за голову. После трех-четырех повторений партнеры ме­няются ролями.

5. Прием мяча, отскочившего от сетки. Вначале мяч игрок при­нимает от нижней части сетки, стоя боком у сетки, затем от средней и верхней. То же, но после передвижения к ней.

6. В тройках. Учащиеся располагаются в зонах 6—3—4(2). Иг­рок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием мяча в зону 3. Игрок зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2. После четырех-пяти повторений игроки меняются местами.

7—8. То же, что в упражнениях 15 и 16 из раздела «Обучение передачам», с той лишь разницей, что в зону 3 мяч направляется приемом снизу.

9. Прием нижней прямой подачи в разных зонах.

10. То же, но от верхних подач на силу и без вращения. При переходе к обучению приему подач следует учитывать, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять нижнюю прямую подачу. Во-первых, траектория и ско­рость полета мяча создают благоприятные условия для приема мяча. Во-вторых, учащиеся уже на первых занятиях прочно овладевают навыками нижней подачи и делают при этом мало ошибок (потерь подачи). В-третьих, нижней подачей мяч можно послать достаточно точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение. Многие учителя торопятся обучить верхней прямой подаче, так как она более эффективная и именно этот способ является основным для волейболистов в соревнованиях. Объяснение дают простое:

дескать, зачем тратить время на нижнюю подачу, все равно она не нужна. Это глубокое заблуждение становится одной из причин того, что прием подачи — слабое звено не только у юных волейболистов, но и в командах мастеров, и даже в сборных командах страны.Когда школьники играют в волейбол, сплошь и рядом можно увидеть такую довольно унылую картину. Пытаясь подать сильно, игроки часто допускают ошибки (мяч летит за пределы площадки или попадает в сетку). Если же мяч попадает в пределы площадки соперников, то его никто не может принять. От такой игры пользы мало. Когда же применяется подача нижняя прямая (именно прямая, а не боковая), то совсем другая картина: ошибок при подаче почти нет, а прием осуществляется довольно уверенно. Поэтому, проводя соревнования по волейболу в школе для начинающих, можно в по­ложении о соревнованиях обусловить, что применяется только ниж­няя прямая подача.

Прием одной рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину

***Общеразвивающие упражнения***

1. Кувырки вперед, назад. Вначале выполняются на гимнасти­ческих матах из исходного положения упор присев, затем на полу. То же, но после передвижения.

2. Перевороты вправо, влево. То же, но после передвижения вперед, в стороны.

***Подготовительные упражнения***

1*.* Лежа на округленной спине, ноги согнуты, покачивания пе­рекатом вперед, назад. Из положения лежа необходимо овладеть быстрым возвращением в низкую стойку. Для этого нужно одну ногу согнуть в колене, а другой (маховой) выполнить энергичное махо­вое движение вперед-вниз.

2. Падение назад перекатом на спину. Вначале выполняется из исходного положения упор присев, затем из низкой стойки. При падении необходимо исключить опору на руку сзади. В исходное положение вернуться изученным способом.

3. То же, но после выпада вперед-в стороны. Вначале необхо­димо освоить поворот влево (вправо) и сед на пятку опорной ноги, затем приземление на бедро и спину.

4. Падение назад перекатом с теннисным мячом в руках. То же, но падение в сторону на бедро и спину.

5. Броски теннисного, (резинового) мяча одной рукой в падении назад перекатом (в стороны на бедро и спину). То же, но после пе­редвижения.

***Подводящие упражнения.***

1. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом стоя на месте; в падении в сторону на бедро и спину. То же, но после передвижения. Основным критерием усвоения падения является согласование движений и мягкое приземление.

2. Прием подвесного мяча. Мячи подвешиваются за нижний край сетки на высоте 30—40 см от пола. Вначале упражнение вы­полняется с места, затем после передвижения.

3. В парах. Прием мяча, наброшенного партнером. 57

4. Прием мяча, отскочившего от стены. Вначале бросок мяча в стену (вперед-в сторону) выполняет сам принимающий, затем его партнер.

*Упражнения по технике*

Освоение техники приема мяча снизу одной рукой в падении и совершенствование в ней осуществляется по мере изучения других приемов игры. На начальном этапе важно овладеть основами тех­ники приема, которые достигаются при взаимодействии с партнерами посредством передач мяча.

1. Прием мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом на , спину после передач партнера вперед-в стороны. То же, но в падении на бедро и спину.

2. Прием мяча, отскочившего от сетки. Вначале принимающий располагается возле сетки в низкой стойке и принимает мяч, бро­шенный партнером в нижнюю часть сетки. Затем упражнение услож­няется: принимаются мячи, отскочившие от средней и верхней части сетки, стоя на месте и после передвижения к ней.

**Прием одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе**

*Общеразвивающие упражнения*

Основу средств этого раздела составляют упражнения для раз­вития силы рук. Поэтому все общеразвивающие упражнения из раздела «Передачи мяча» будут полезными. Для обеспечения пос­ледовательного перехода к подготовительным упражнениям наиболее эффективными будут такие:

1. Передвижение по кругу (ноги на месте) толчком двумя руками в упоре лежа на полу.

2. Падение вперед на согнутые руки из исходного положения стоя на коленях.

3. То же, но из положения низкой стойки волейболиста.

4. В парах. Упор лежа после выполнения передачи партнеру сверху двумя руками; приема снизу двумя руками.

*Подготовительные упражнения*

Основной целью подготовительных упражнений будет развитие специальных физических качеств и освоение падения в структуре игрового приема.

1. Падение нырком на согнутые руки в упор лежа из приседа. Толчковая нога несколько впереди. Падение выполняется кратчай­шим путем, не поднимаясь вверх.

2. То же, но с усилением отталкивания ногой. С касанием руками пола, голову поднять вверх и согнуть ноги в коленях.

3. То же, но усилить отталкивание руками, обеспечивая сколь­жение на груди-животе.

4. То же, но из низкой стойки волейболиста и после передви­жения шагом и бегом.

5. То же, но принимающий в исходном положении спиной к парт­неру. По звуковому сигналу он поворачивается и выполняет падение.

6. То же, но в ответ на зрительные сигналы.

7. Падение скольжением через препятствие. Это упражнение служит критерием надежности усвоения падения. В качестве пре­пятствия можно использовать шнур, который удерживают учащиеся на высоте 20—30 см от пола.

*Подводящие упражнения*

При выполнении всех без исключения упражнений этого и после­дующих разделов важнейшим условием профилактики травм будет падение под малым углом к полу, исключающим отталкивание вверх.

1. Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении вперед на руки скольжением на груди-животе с места.

2. То же, но после передвижения шагом и медленным бегом, после поворота на 90°, 180°, 360°, а также в ответ на зрительные сигналы учителя. Критерием оценки усвоения техники падения слу­жит мягкое приземление.

3. Прием подвесного мяча в падении с места. Мяч подвешивают к нижнему тросу сетки на высоте 20—30 см от пола. Учащийся рас­полагается в 60—70 см от мяча в низкой стойке. После того как учащиеся усвоят отбивание мяча с небольшой силой (показатель уверенности действий), упражнение усложняется и мяч принимается после передвижений сначала шагом, затем медленным бегом. Место отталкивания для падения можно обозначить мелом.

4. Прием мяча в падении с места, наброшенного учителем (парт­нером). Вначале можно мяч не бросать, а опускать его с руки на высоте 1 м впереди принимающего или ниже, что зависит от сте­пени его подготовленности. То же, но после передвижения шагом

и медленным бегом.

5. То же, но с изменением направления броска в сторону, удобную

для принимающего.

*Упражнения по технике*

1. В парах. Прием мяча снизу одной рукой от передач парт­нера в падении скольжением вперед, вперед-в сторону.

2. Прием мяча от нападающих ударов партнера. Мячи направ­ляются перед принимающим. То же, но в обусловленную сторону.

3. Прием мяча от передач после имитации нападающих уда­ров '(обманная передача).

4. То же, но в чередовании передач с нападающими ударами.

5. Прием мяча от атакующих ударов партнера (удар в прыжке)

вне сетки.

6. Страховка блока. Принимающий располагается сзади блоки­рующего игрока на расстоянии 3 м (рис. 32). Три-четыре игрока выполняют медленный («обманный») атакующий удар против одного блокирующего, стараясь обвести блок и поразить зону 3Х3 м, обо­значенную учителем.



Рис. 31 Рис. 32 Рис. 33

**Обучение подачам мяча**

Учитывая, что структура обучения всем способам подач в прин­ципе одинакова, имеет значение последовательность их изучения:

снизу прямая, сверху прямая с вращением (на силу) и без вращения (планирующая), сверху боковая с вращением (на силу) и без вра­щения (планирующая), подача в прыжке.

Тот факт, что эффективность подач во многом обусловливается вариативностью способов их выполнения (применения) командой, убеждает в полезности обучения разным подачам, наиболее отве­чающим интересам и способностям учащихся.

Общеразвивающие упражнения

1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения — одна рука вверху.

2. Большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мель­ница».

3. С резиновым амортизатором. Амортизатор перекинуть через нижнюю рейку гимнастической лестницы и, захватив прямой рукой, повернуться к ней спиной. Поднимание прямой руки вперед-вверх. То же, но из-за головы.

4. Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6—10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному-два бас­кетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу и из-за головы), пере­бросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, .на площадке которой не будет ни одного мяча.

*Подготовительные упражнения*

1. Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх. Внимание акцентируется на движения прямой рукой. Очень важно при этом выполнять броски с ограниченной амплитудой движений руки: не поднимать ее выше уровня плеч после броска снизу и не опускать ниже уровня плеч после броска сверху.

2. То же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной ру­кой без предварительного замаха.

3. Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность. Учитель определяет способ броска и зоны площадки. То же, но определяется техника броска: с ограниченной амплитудой замаха или без замаха (толчком).

*Подводящие упражнения*

1. Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согла­совании движений туловища и рук.

2. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что вы­сота подбрасывания мяча обусловливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть мяча, что в свою очередь отрицательно влияет на полет мяча без вращения.

3. Удар по мячу, установленному в держателе или подвешен­ному. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар на­носится основанием ладони.

4. Подачи в стену на расстояние 6—7 м.

5. Подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 8—9 м.

6. Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер при­нимает мяч снизу двумя руками над собой.

*Упражнения по технике*

1. Подачи из-за лицевой линии. На этом этапе обучения необ­ходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызывала чрез­мерных усилий, искажающих структуру техники.

2. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.

3. Подачи с изменением траектории полета мяча.

4. Подачи с изменением расстояния полета мяча: укорочен­ные—в зоны площади атаки и удлиненные—в зоны площади защиты.

5. Подачи на точность по зонам площадки. Зоны следует очертить мелом. Нужно помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки: при подаче снизу —строго назад, при подаче сверху (прямой) — локоть ближе к направ­лению полета мяча, при подаче сверху (боковой) — над головой.

6. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.

7. Подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара — оптимальная, но исключающая грубые погрешности в технике. Подача в прыжке.

8. Соревнование на большее число подач на силу, в прыжке.

9. Подачи после выполнения подготовительных упражнений. В этом упражнении очень важно разделить учащихся на 2 группы с тем, чтобы исключить простои в очереди. Одна группа выполняет серию подготовительных упражнений, другая выполняет подачи. Через 10 мин учащиеся меняются местами.

10. Подачи после выполнения других приемов игры: передач, блокирования, атакующих ударов, приема в падении. Методика та же.

11. Соревнование на точность выполнения серии игровых прие­мов.

12. Соревнование на эффективность подач и приема подач. Эф­фективность подач и приема определяется по очковой системе: мяч принят к сетке — одно очко подающему и два принимающему,, не принят в площадь атаки — два очка подающему и одно очко прини­мающему, ошибка при подаче или приеме (включая подачу не в коридор) — ноль очков. После того как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подво­дятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли при­нимающего.

13. То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например, перед подачей учащийся выполняет три прыжка с ими­тацией блока.

14. Подготовительные игры 3Х3 и использованием подач, приема подач, передач и отбивания мяча через сетку. Площадка делится на 2—3 части вертикальными линиями. Счет ведется как при игре в волейбол.

**Обучение атакующим ударам**

В разных источниках методической литературы нет различий в толковании названий атакующий или нападающий удар. Между тем это не одно и то же. К нападающим относятся все действия, свя­занные с перебиванием мяча на сторону соперника. К атакующим — действия, осуществляемые только выше верхнего края сетки. Отсюда. например, подача мяча является одновременно и средством напа­дения, но она не может быть средством атаки. Эта малосущест­венная на первый взгляд разница важна тем, что необходимо с пер­вых шагов обучения волейболу формировать у занимающихся ос­мысленность каждого действия. В частности, любое завершающее действие должно носить заряд угрозы, т. е. нападения. Что же ка­сается действий, выполняемых над сеткой, то они должны быть ост-роугрожающими, что предъявляет повышенные требования к физи­ческой и психологической мобилизации усилий занимающихся,

В методике обучения способам атакующих ударов нет особых различий, изучаются они в такой последовательности: прямой ата­кующий удар по ходу разбега, с переводом, боковой.

Выполнение прямого атакующего удара предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке учащихся и осо­бенно к уровню развития их координационных способностей. В этой связи обучение строится по двум основным направлениям: развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мы­шечной координации).

Непосредственное разучивание техники атакующего удара осу­ществляется расчлененным методом и начинается с заключительного движения (финального усилия) — замаха и удара по мячу в опорном положении и прыжка вверх толчком двумя ногами с места и разбега. Затем условия выполнения удара постепенно усложняются: в без­опорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два или три шага, с различных по высоте и расстоянию передач,

при сопротивлении блокирующих.

*Общеразвивающие упражнения*

Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготов­ки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гиб­кости. Эту задачу во многом решают в процессе уроков физической культуры. В спортивной секции общеразвивающие упражнения дают

в большем объеме и с большей нагрузкой.

Основная направленность в этой категории упражнений: ук­репление опорно-двигательного аппарата, прежде всего голено­стопных, плечевых, коленных суставов, кистей рук, развитие силы рук, ног, туловища, скорости сокращения мышц, развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке, снарядах массового типа и др.

*Подготовительные упражнения*

Подготовка учащихся к овладению атакующим ударом предпо­лагает решение двух задач: во-первых, укрепление опорно-двига­тельного аппарата и развитие динамической силы рук и ног, во-вто­рых, воспитание координационной структуры движений в безопорном положении с учетом реакции (своевременного «выхода») на движу­щийся'объект (мяч). На этом этапе определяется индивидуальный способ отталкивания. При выполнении прыжковых упражнений сле­дует акцентировать внимание учащихся на слитный (без остановки) переход от разбега к прыжку толчком двумя ногами.

1. Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке

толчком двумя ногами с разбега в один-два шага.

2. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой (с про­движением вперед). Обращается внимание на активное движение руками назад-вперед-вверх.

3. Серийные выпрыгивания на прыжковую тумбу (сложенные маты). Высота тумбы 40—50 см.

4. Упражнения для развития прыгучести: выпрыгивание вверх из приседа; серийные прыжки в длину толчком двумя ногами с места;

выпрыгивание вверх с отягощениями (набивными мячами, гантеля­ми, штангой, вес которой до 1/3 веса тела); приседания со штан­гой (вес 70% веса тела) и др.

5. Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке с тумбы высотой 40—50 см.

6. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыж­ке с места вне сетки и через сетку. В исходном положении мяч удер­живается перед грудью. В момент прыжка активным движением рук мяч заносится за голову, туловище прогибается в поясничном и грудном отделах позвоночника. Бросок выполняется активным разгибанием туловища и движением рук вперед и заканчивается коротким (хлестким) усилием кистей. После броска руки не опус­каются ниже уровня плеч. То же, но с разбега в 1—2 шага. Добивать­ся слитного перехода от разбега к прыжку. То же, но бросок выпол­няется одной рукой. В исходном положении набивной мяч удержи­вается перед грудью на левой руке. С постановкой правой ноги (на­скок) мяч поднимается вверх и перекладывается в правую руку. Бросок выполняется прямой рукой с небольшой амплитудой замаха. Внимание акцентируется на активном захлестывающем движении кистью.

7. Броски теннисных (резиновых) мячей в цель на полу в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Разбег в один-два шага. Целью может служить гимнастический мат или отметка на полу у стены на расстоянии 8—10 м. Данное упражнение служит своеоб­разным критерием оценки координации движений в целом. Поэтому здесь все важно: и активная работа рук, и наскок, и бросок прямой рукой с захлестом кистью.

Основной задачей подготовительных упражнений является мак­симальное приближение их к условиям выполнения атакующего уда­ра. При этом очень важно добиться, чтобы учащиеся выполняли все прыжки слитно с разбегом в 60—80 см от сетки, а после бросков мяча кистью не опускали руку ниже уровня плеча. Ошибкой будет сгиба­ние руки за головой и «проваливание» грудью вперед. После усвое­ния в целом данных упражнений их следует усложнить, выполняя броски теннисных мячей с переводом вправо, влево.

*Подводящие упражнения*

1. Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком дву­мя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. То же, но у сетки на различном удалении от нее.

2. Удары по мячу на резиновых амортизаторах в положении стоя на площадке, в прыжке с места и после разбега в 1—2 шага.

3. Многократные удары по мячу стоя у стены. Учащиеся распо­лагаются в 4—5 м от стены. Набросив мяч над собой, выполняют удар кистью прямой рукой в пол на расстоянии 1—1,5 м от стены.По мере усвоения упражнения следует добиваться серийного выпол­нения ударов, соблюдая основные требования по технике. То же, но с партнером, стоя друг против друга на расстоянии 7—8 м.

4. Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером. Партнер с мячом располагается сбоку (справа) от атакующего и набрасывает мяч на высоту 2 м. То же, но после разбега в 1—2 шага. Основное внимание обращается на удар прямой рукой. Мяч должен находиться несколько впереди атакующего.

5. Атакующие удары через сетку по мячу, наброшенному парт­нером. Атакующий удар выполняется в прыжке с места. По мерь усвоения упражнения условия усложняются и приближаются к игро­вым: с разбега, высота подбрасывания 3—4 м.

6. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Это упражнение является своеобразным критерием усвоения подводящих средств. Учащийся располагается в 2—2,5 м от сетки. Непосредст­венно перед разбегом в один шаг мяч двумя руками набрасывается вперед-вверх над сеткой на высоту 2—2,5 м. Учитывая, что правиль-' ное выполнение этого упражнения требует большой мобилизации усилий и определенной подготовленности, его использование требует повышенного внимания учителя.

*Упражнения по технике*

1. Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передач игрока из зоны 3. Траектория передач 4—5 м. Началом разбега служит момент, когда мяч начинает отрываться от рук передающего игрока.

2. Чередование ускоренных атакующих ударов по ходу с мед­ленными («обманными»). Медленный удар достигается за счет от­рывистого касания мяча кистью и перевода вправо или влево. То же, но отбивание кулаком. Цель данных упражнений заключается в том, чтобы научиться отбивать мячи, посланные на сетку или в непосред­ственной близости от нее.

3. Атакующие удары по ходу из зоны 2 с передач игрока из зоны 3. Траектория передач несколько понижается — до 3 м, а расстояние разбега сокращается.

4. Атакующие удары по ходу из зоны 3 с передач игрока из зоны 2.

5. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траек­тории передач.

6. То же, но первую передачу игроку зоны 3 выполняет другой игрок (игрок зоны 6, рис. 33).

7. Атакующие удары по ходу из зоны 3 после приема мяча от пода­чи. Вначале подача подается с укороченного к сетке расстояния (рис. 34), затем с места подачи.

8. Атакующие удары с переводом из зон 4, 3, 2 с передач игрока зоны 3. То же, но на точность.

9. Атакующие удары против одного блокирующего.

10. Чередование ударов по ходу с ударами с переводом. То же, но скоростных и медленных ударов.

11. Атакующие удары с передач, удаленных от сетки.

12. Атакующие удары с передач из глубины площадки. То же,

Рис. 34 Рис. 35



но после откидки одного из нападающих (4, 2) игроку зоны 3.

13. Подготовительная игра 3Х3. Площадка делится на две (три) части меловой разметкой. Игроки располагаются, как показано на рисунке 35. Вначале используется подача с укороченного к сетке расстояния, затем, по мере подготовленности, с места подачи. Игра ведется по правилам волейбола.

14. То же, но состав играющих команд 4Х4. Трое игроков рас­полагаются «в линию», а один (связующий) — у сетки в зоне 3. Пос­ле каждого выигрыша подачи игроки меняются зонами площадки по часовой стрелке.

Учитывая высокую вариативность условий выполнения атакую­щих ударов, важно с самого начала соревновательных упражнений воспитывать у занимающихся наблюдательность за действиями своих партнеров и соперника: где принимается мяч (расстояние до сетки), куда возможна передача, как принимает мяч партнер, как выполня­ется передача для удара и т. д. Это имеет исключительно важное значение для формирования знаний о принципах и закономерностях построения взаимодействия, что во многом в последующем обуслов­ливает высокую, так называемую игровую, дисциплину.

Дальнейшее освоение техники атакующих ударов осуществляется в следующей методической последовательности: удары после из­менения направления разбега (между зонами 4—3 после разбега из зоны 4; в зоне 3 после разбега из зоны 2; в зоне 2 после разбега из зоны 3), удары после окрестного передвижения игроков; то же, но при выходе связующего к сетке из зон 1, 6. Вначале все упраж­нения выполняются без противодействия блокирующих, затем против одиночного или двойного блока. Навыки взаимодействия игроков закрепляются в подготовительной игре 4Х4 с использованием всех изученных приемов игры.

**Обучение блокированию**

**Блокирование** — самый эффективный прием защиты, но и самый сложный технический прием игры в волейболе. Одной из причин слабого освоения блокирования учащимися является позднее (пос­ле овладения нападающими ударами) обучение этому приему. Подго­товительные упражнения включают на ранних стадиях обучения. Сразу же после освоения подводящих упражнений и техники атакую­щего удара по ходу следует включать подводящие упражнения и упражнения по технике по разделу блокирования и в дальнейшем придерживаться принципа: минимум, атак без блока.

Общеразвивающие упражнения

Основная направленность упражнений такая же, как и при атакующих ударах. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

*Подготовительные упражнения*

Главной задачей упражнений специальной направленности будет развитие прыгучести и координации движений в безопорном поло­жении с поднятыми вверх руками. Отсюда все упражнения, реко­мендованные для освоения атакующего удара, будут полезны при изучении блокирования. С учетом специфики блокирования можно использовать следующие:

1. Серийные прыжки с места толчком двумя ногами с последую­щим доставанием руками подвешенных предметов (теннисные мячи на шнуре, отметки на стене, щите); то же, но после передвижения в стороны, то же, но в ответ на зрительные или слуховые сигналы;

то же, но после спрыгивания с возвышения 40—50 см.

Весьма полезными будут упражнения, связанные с дифференци­рованной работой кистей рук. Например, передвижение вправо (вле­во) с последующим прыжком вверх и перестановкой кистями тен­нисных мячей (кубиков и т.д.), установленных на специальной под­ставке.

2. Подвижная игра «Кто быстрей?». Учащиеся, примерно одина­ковые по росту, располагаются парами друг против друга под шну­ром с подвесными теннисными мячами на резинках. По сигналу учи­теля учащиеся стараются в прыжке захватить мячи двумя руками. Выигрывает тот, кто большее число раз поймал мячи двумя руками.

3. Прыжки с места и после передвижения с доставанием под­весных мячей над сеткой и за сеткой (прыжки с переносом рук).

4. То же, но с регистрацией расстояния переноса рук через сетку. Необходимо учитывать, что, так как при освоении техники бло­кирования важнейшее значение имеет способность оценки момента удара по мячу атакующего игрока, все упражнения с маховыми (предварительный замах) движениями предплечий и кистей рук бу­дут отрицательно влиять на развитие данной способности и становле­ние навыка в последующем.

*Подводящие упражнения*

1. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвиже­ния приставными шагами в стороны. При прыжке после передвиже­ния необходимо, чтобы последний шаг являлся одновременно и прыж­ковым шагом, что будет исключать паузу (остановку).

2. Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.

3. Блокирование, стоя на специальной подставке, мячей, набро­шенных партнером. Партнер, стоящий напротив, набрасывает мяч над верхним краем сетки сначала двумя руками, затем одной. То же, но с переносом рук через сетку. Пальцы максимально расставлены,

кисти напряжены.

4. То же, но в прыжке с места. Бросок мяча выполняется в опреде­ленном направлении.

5. Блокирование атакующих ударов стоя на подставке. Удары вы­полняются с собственного набрасывания в заданном направлении.

6. Блокирование атакующих ударов через сетку. Вначале удар вы­полняется в определенном направлении, затем направление варьиру­ется. Нельзя допускать заступов за среднюю линию и столкновений с атакующим игроком.

*Упражнения по технике*

1. Блокирование атакующих ударов с собственного набрасы­вания. После 5—6 ударов партнеры меняются функциями.

2. Блокирование атакующих ударов в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении. То же, но с изменением направления.

3. Блокирование атакующих ударов после передвижения вдоль сетки. Вначале блокирующий располагается в 1 м от предполагаемо­го места отталкивания атакующего, затем в 2—3 м.

В дальнейшем совершенствовании техники блокирования осу­ществляется с учетом характера передач мяча в процессе совершен­ствования техники и тактики атакующих ударов.

**ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОД­ГОТОВКА**

**Тактическая подготовка** — это педагогический процесс, направ­ленный на достижение эффективного применения технических прие­мов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации дея­тельности волейболистов в игре для достижения успеха.

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий волейболиста в игре. Во-первых, высокий уро­вень развития специальных качеств — быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности и т. п. Во-вторых, высокая степень надежности технических приемов в слож­ных игровых условиях. В-третьих, единство первых двух факторов, выражающееся в высоком уровне овладения навыками индивидуаль-ных и коллективных тактических действий в нападении и защите.

Тактическую подготовку нельзя сводить к обучению волейболис­тов тактическим действиям. Основу успешных действий волейболис­тов в игре составляют специальные качества (наблюдательность, быстрота реакции и т. д.) и умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий волейболистов индивидуально, в груп­пах и команде в условиях единоборства с соперником, позволяющие наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, приобретен­ные в процессе учебно-тренировочных занятий.

Первый этап тактической по д гот ов к и направлен на развитие у занимающихся определенных физических и интеллекту­альных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразитель­ности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Благоприятшяе возможности для развития этих ценных качеств имеются в детском возрасте.

Второй этап представляет собой формирование тактических умений в процессе обучения учащихся техническим приемам. Обуче­ние следует построить так, чтобы в игре проявилось единство тех­ники и тактики. Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения тем или иным техническим приемом его «соединяют» с ка­чествами, обусловливающими успех тактических действий. Напри­мер, учащиеся, выполняя передачу, следят за действиями партнера:

в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить передачу по низкой, средней или высокой траектории. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему упражнений, которая способствует формированию тактичес­ких умений, например подачи на точность в правую, левую половину площадки, дальнюю, ближнюю половину, отдельные зоны, между зонами, к лицевой линии, чередованию способов подач. На этой ос­нове легко усваиваются индивидуальные тактические действия при подаче: подача на игрока, слабо владеющего приемом, на игрока, вступившего в игру при замене, связующего, выходящего к сетке с задней линии и т. д.

Третий этап тактической подготовки — изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и ко­мандных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

Большое внимание должно быть уделено воспитанию умения быстро переключаться от выполнения одного действия к другому.

Двустороннюю игру вводят постепенно, ей предшествуют подго­товительные к волейболу игры, подвижные игры, эстафеты.

Таким образом, формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упраж­нениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

**Обучение тактическим действиям в нападении (индивидуаль­ным, групповым, командным)**

**Индивидуальные тактические действия**

Индивидуальные тактические действия составляют основу такти­ческого мастерства волейболиста. Они служат своеобразным мости­ком, соединяющим технику и тактику в учебно-тренировочном про­цессе.

Индивидуальную тактику действий в нападении составляют дей­ствия без мяча (при выборе места) и с мячом (при передачах, подачах, атакующих ударах).

Развитие специальных качеств и содействие формированию так­тических умений в процессе *подготовительных и подводящих упраж­нений.* Основу упражнений составляют задания в ответ на сигналы (преимущественно зрительные). В качестве сигналов используют раз­личные положения мяча: мяч поднят одной рукой или двумя, опущен вниз, подброшен вверх и т. д. Большое внимание следует уделять упражнениям, в которых учащиеся должны выбирать действия в со­ответствии с сигналом.

При передвижениях. В ответ на сигнал — ускорение во время пе­редвижения различными способами; изменение способа передвиже­ния; изменение направления передвижения; ловля и броски набив­ного мяча в ответ на сигнал и т. д.

При передачах. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя): в зависимости от действий партнера изменять высоту подбрасывания мяча; броски на партнера с изме­нениями направления и траектории и т. д. Имитация передач вперед и назад в ответ на сигнал стоя па месте, после передвижения и в прыжке; передача повешенного мяча после передвижения, останов­ки и поворотов; подбрасывание мяча над собой и передача партнеру, меняющему свое место; в ответ на условные сигналы партнера и т. д.

При подачах. Броски набивного мяча в ответ на обусловленные сигналы: движение рукой снизу — бросок мяча снизу одной рукой;

сверху стоя лицом — бросок мяча сверху и т. д.; броски набивного мяча через сетку (нижний трос не закреплен) определенными спосо­бами на точность в ответ на обусловленные сигналы; подачи в ответ на сигналы с использованием держателей мяча.

При атакующих ударах. Броски набивных мячей через сетку дву­мя и одной рукой на точность в ответ на обусловленные сигналы;

то же, но с поворотом туловища влево, вправо; то же, но теннисных мячей; чередование ускоренных и медленных бросков (обманных) в ответ на сигналы; то же, но в ответ на действия блокирующего. Атакующие удары с использованием замкового держателя: по ходу, с поворотом, в ответ на сигналы.

Воспитание тактических умений в *упражнениях по технике.* Такие умения воспитывают в процессе обучения передвижениям, передачам, подачам, атакующим ударам.

При передвижениях. Основу упражнений данного раздела состав­ляют те же подготовительные и подводящие упражнения. Разница состоит лишь в том, что все передвижения должны выполняться в стойке волейболиста, а выполнение упражнений — в исходных положениях, характерных для того или иного приема игры.

При передачах. Чередование передач (по заданию, сигналу), раз­личных по траектории, направлению, расстоянию, стоя у сетки и из глубины площадки; передачи на партнера, меняющего свое место;

передачи на партнера в ответ на его обусловленные сигналы: сед — передача над собой; правая рука в сторону — передача вправо;

подскок — передача в прыжке и т. д.; передачи в цифровую мишень (направление задает партнер); передачи у сетки в зависимости от действий блокирующих: например, если блок в зоне 4 — передача над собой или в зону 2 и т. д.

При подачах. Подачи по заданию на точность: по зонам, на иг­рока, меняющего свое место; между игроками; в различные зоны пло­щадки; чередование способов подач по заданию. То же, но после выполнения других упражнений или приемов игры.При атакующих ударах. Выбор способа атакующего удара в ответ на сигнал; чередование ускоренных и медленных атакующих ударов в ответ на сигнал или по заданию; атакующие удары с передач, разных по траектории, скорости, расстоянию к сетке; чередование способов атакующих ударов в ответ на действия учащихся, выполня­ющих страховку блока (отсутствие страховки — обман, страховка — удар).

Обучение индивидуальным действиям в процессе использования *упражнений по тактике.* При передвижениях. Определение расстоя­ния к сетке и направления передвижения для атакующих ударов в зависимости от характера передач; выбор места для приема атакую­щих ударов в зависимости от характера передач на удар и особен­ностей блока; выбор места для приема подач в зависимости от ха­рактера предварительной информации подающего: способов подачи, места подачи, амплитуды замаха, направления подачи и т. д.

При передачах. Суть упражнений по тактике сводится к тому, что­бы создавать условия, при которых учащиеся должны выбирать дей­ствия.

Например, определение направления и траектории передач мяча в зависимости от характера приема подачи (атакующего удара);выбор способа, направления и траектории передач в зависимости от особенностей игровых функций нападающих (первый, второй темп); выбор способа, направления и траектории передач в зависи­мости от действий блокирующих: блокирующий меняет место у сетки и по условным сигналам имитирует блок в определенных зонах. Если он находится в поле зрения связующего — передача назад за голову, если нет — передача вперед. То же, но блокирующих двое, затем трое. Связующий направляет передачу на один блок

При подачах. Подающие на месте подачи, на противоположной стороне команда соперника. Подающие чередуют подачи в ближние и дальние зоны площадки, стремясь затруднить прием мяча; кто-либо из принимающих поднимает руку {слабо владеющий приемом) — подача на этого игрока; подача на вновь вошедшего в игру (замена);подача на передвигающегося к сетке (выходящего связующего) и т. д.

При атакующих ударах. Атакующие удары через низкорослых блокирующих; блокирующие на подставках, атакующие удары или «обманы», в зависимости от того, поставлен блок или нет; чередова­ние способов и направления атакующих ударов в зависимости от действий защитников (отсутствие защитников в зонах 1, 6, 5, стра­хующего в зонах 4, 3, 2).Групповые тактические действия

Групповые тактические действия, с одной стороны, опираются на индивидуальные, с другой — входят в ту или иную систему игры в нападении, т. е. командные действия в нападении, отражая их специфику.. Центральное место в групповых нападающих действиях занимает тактика передач мяча для атакующих ударов—взаимо­действие связующего с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры команды. Взаимодействия игроков задней и пе­редней линий при приеме подач, атакующих ударов рассматриваются в единстве взаимодействий при втор/ых передачах.Принцип изучения групповых тактических действий остается та­ким же: с помощью подготовительных, подводящих и упражнений по технике и тактике игры. Последовательность освоения взаимо­действия—от наиболее простых (взаимодействия связующего пе­редней линии с нападающими передней линии, действующих в своих зонах) до наиболее сложных (взаимодействия связующего, выходя­щего с задней линии, с нападающими передней и задней линий, а также нападающих передней линии между собой посредством передач в прыжке).

Для примера рассмотрим методику**обучения взаимодействиям игроков передней линии** (связующего)**с игроками передней линии**(нападающими).

 Организация и особенности методики занятии по волейболу .

**ЗАНЯТИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕМ ПЛАНЕ**

**МЕРОПРИЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере при­меняются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлиненных пере­менах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в груп­пах продленного дня. На уроках физической культуры в V—VII клас­сах волейбол (8 ч) изучается вместе с другой, избранной из трех, спортивной игрой (баскетбол, гандбол, футбол). В VIII—XI классах может изучаться один волейбол (16 ч) —из четырех, включенных в программу игр (по выбору школы). Во внеклассной работе по волейболу организуются спортивные секции, а также группы началь­ной подготовки детско-юношеских спортивных школ для учащихся, пожелавших заниматься волейболом. В общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях волейбол включается в еже­месячные дни здоровья, внутришкольные соревнования, физкультур­ные праздники и туристские слеты и походы. Выбор средств здесь весьма широк: от отдельных упражнений и подготовительных к волей­болу игр до двусторонней игры и соревнований по волейболу—в зависимости от названных выше форм физического воспитания и условий проведения занятий.

**ВОЛЕЙБОЛ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ**

В режиме учебного дня упражнения из волейбола применяются на удлиненных переменах и во время физкультурных занятий в груп­пах продленного дня. Основным ориентиром при выборе упражне­ний здесь будут упражнения, изученные по разделу «Волейбол».

На удлиненных переменах упражнения из волейбола применяют­ся в V—XI классах. В число упражнений, как правило, включаются те, которые хорошо знакомы всем учащимся того или иного клас­са по урокам физической культуры. Основными методами прове­дения таких упражнений будут игровой и соревновательный.

**ВОЛЕЙБОЛ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Главная направленность уроков, построенных на материале во­лейбола,— содействовать решению задач физического воспитания

школьников средствами волейбола, обучить основам навыков этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время по месту жительства, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями. На уроках не готовят волейболистов, нельзя отдавать предпочтение тем учащимся, которые научились играть в волейбол в секции или спортивной школе. Более того, они должны помогать учителю в проведении уроков.

**Планирование учебной работы по разделу «Волейбол»**

Учебная работа по волейболу в течение учебного года осущест­вляется преимущественно в первой и четвертой четверти, количество уроков распределяется примерно поровну. Уроки, на которых изуча­ются приемы игры в волейбол, планируются подряд, в этом случае эффективность обучения будет больше.

В отдельных случаях возможно изучение волейбола в третьей четверти, когда уроки сдвоены для лыжной подготовки и по каким-либо причинам не могут быть проведены на открытом воздухе.

Следует практиковать самостоятельные занятия учащихся и до­машние задания, в которые включены упражнения для развития физических качеств, совершенствования техники игры, проведения подготовительных к волейболу игр и двусторонней игры в волейбол (1Х1, 2Х2, 3Х3 и т. д.).

В содержании примерных уроков отражается главным образом материал для основной части урока. При повторении изученного ранее надо ориентироваться по конкретному контингенту учащихся, их подготовлен- ности и т. д.

V класс

В V классе учащиеся должны изучить основные способы перемещений в волей­боле; рациональные исходные положения для выполнения приемов игры волей­болиста; изучить передачу мяча сверху двумя руками; освоить игры, подготови­тельные к волейболу.

1-й урок. Перемещения: ходьба и бег, по сигналу «остановка» и поворот налево, направо, присесть, встать, принять стойку волейболиста (в различной последователь­ности и сочетаниях). Передача: броски набивного мяча (1 кг) и ловля в положении «передача сверху»; вкладывание волейбольного мяча и расположение рук в положе­нии «передача», передача подвешенного мяча. Игра «Пионербол».

2-й урок. Перемещения: остановка скачком после ходьбы и бега, по сигналу, ходьба окрестным шагом. Передачи: то же, что в уроке 1, передача мяча, подброшен­ного над собой. Игра «Пионербол».

3-й урок. Перемещения: из уроков 1 и 2. Передача: то же, что в уроках 1 и 2, передача мяча, наброшенного партнером. Игра «Пионербол».

4-й урок. Перемещения: то же, что в уроках I- -3, во время перемещения по сигналу имитация передачи мяча. Передача: то же, что в уроке 3. Игра «Мяч в воз­духе».

5-й урок. Перемещения: ходьба, бег. бег окрестным шагом, по сигналу «останов­ка» принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнером, передача в парах (расстояние 1—2 м). Игра «Мяч в воздухе».

6-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 5. Передача: то же, что в уроке 5, пере­дачи у стены многократно, с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе».

7-й урок. Перемещения: из предыдущих уроков. Передача: то же, что в уроке 6. Игра «Мяч в воздухе».

8-й урок (контрольный). Упражнения в перемещениях и передача мяча, игра «Мяч в воздухе». Оценка усвоения изученного материала.

**VI** класс

В VI классе продолжается обучение перемещениям и стойкам, изучаются при­ставные шаги правым и левым боком вперед, лицом и спиной вперед, обращается вни­мание на скорость перемещения различными способами; закрепляется навык пере­дачи мяча сверху двумя руками; начинается обучение приему мяча снизу двумя ру­ками.

1-й урок. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасывания партнера (увеличива­ется высота подбрасывания и расстояние передачи). Прием: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».

2-й урок. Перемещения: приставные шаги правым, левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед. Передача: то же, что в уроке 1. Прием: то же, что в уроке 1. «Мяч в воздухе».

3-й урок. Перемещения: сочетание приставных шагов боком, лицом и спиной вперед. Передача: с набрасывания партнера. Прием: прием снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер, посылает передачей. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе».

4-й урок. Перемещения: чередование способов. Передача: с набрасывания парт­нером через сетку, многократные передачи в стену. Прием: снизу мяча, наброшен­ного партнером. То же, мяч набрасывается через сетку. Игра «Передал — садись!».

5-й урок. Перемещения: чередование способов ускорения при передвижении оп­ределенным способом. Передача: передачи в стену, передачи в парах в зонах 6—3, 4—3, 2—3. Прием: то же, что в уроке 4. Игра «Передал — садись!».

6-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 5. Передача: то же, что в уроке 5. Прием: то же, что в уроке 5. Игра «Передал — садись!».

7-й урок. То же, что в уроке 6. Игры «Мяч в воздухе», «Передал — садись!».

8-й урок (контрольный). Упражнения из всех разделов по усмотрению учителя с целью определить степень усвоения программного материала.

VII класс

В VII классе совершенствуют навыки перемещения в сочетании с передачей дву­мя руками сверху и приемом мяча двумя руками снизу; закрепляется навык пере­дачи мяча сверху двумя руками и приема снизу двумя руками; приступают к изу­чению подачи мяча нижней прямой.

1-й урок. Перемещения: упражнения из 6-го класса. Передача: упражнения из 6-го класса. Прием: упражнения из 6-го класса. Игра «Пионербол».

2-й урок. Перемещения: во время ходьбы и бега по сигналу присесть (сесть на пол), подпрыгнуть. Передача: передачи в парах через сетку, передача в треугольни­ке (расстояние до 2 м). Прием: снизу у стены (с ударом о стену), после перемеще­ния и остановки. Игра «Мяч в воздухе».

3-й урок. Перемещения: смена способа перемещения по определенному сигналу,

имитация передачи и приема мяча. Передача: то же, что в уроке 2. Прием: у сетки, мяч набрасывают через сетку. Подача: бросок набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой в стену, в парах (расстояние 5—6 м, затем увеличивается до 8—9 м). Игры **«Пионербол»,** «Мяч в воздухе».

4-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 3. Передача: передачи в треугольнике **(в** одну и другую сторону), в зонах 6, 3, 4, из зоны и мяч направляется через сетку. **Прием:** то же, что в уроке 3. Подача: то же, что в уроке 3. Игра «Мяч в воздухе».

5-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 4. Передача и прием: учащиеся в зонах 6, 3, 4 по обе стороны сетки, передачи как в уроке 4, но на другой стороне мяч принимают в зоне 6 сверху или снизу, направляют его в зону 3 и т. д. Пода­ча: нижняя прямая подача по мячу, удерживаемому на тесьме (после удара мяч летит в заданном направлении, тесьма отпускается). Игра «Мяч в воздухе».

6-й урок. Перемещения: ускорения и другие задания во время передвижения различными способами. Передача и прием: то же, что в уроке 5. Подача: через сетку, расстояние 3—4 м.

7-й урок. Перемещения: из предыдущих уроков. Подача нижняя прямая через сетку (расстояние 5—6 м), прием подачи (снизу двумя руками) и первая передача в зону 3, из зоны 3 передача в зону 4 и оттуда — через сетку.

8-й урок (контрольный). Упражнения из всех разделов по усмотрению учителя с целью определить степень усвоения программного материала.

**VIII** класс

В VIII классе изучают передачу мяча сверху двумя руками во встречных колон­нах и многократно над собой; отбивание мяча кулаком через сетку; нижнюю прямую подачу; прием подачи; также учащиеся осваивают умение играть в волейбол в три касания. На уроках повторяется материал V—VII классов. Это необходимо особенно в том случае, если в V—VII классах учащиеся не изучали приемы волейбола.

1-й урок. Перемещения: во время передвижения в определенном направлении (в колонну по одному, по два-четыре) изменение способа перемещения, во время передвижения — ускорения в пределах границ площадки. Передача: упражнения для кистей рук, броски и ловля набивного мяча (1 кг), передачи в парах. Игра «Мяч в воз­духе».

2-й урок. Перемещения: бег, приставные, окрестные шаги с остановкой и дви­жением в обратном направлении («челнок»). Передача: то же, что в уроке 1. Подача:

броски набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой в стену, нижняя прямая подача в стену (чередование). Игра «в три касания»: располагаются учащиеся в зонах 5, 3, 4, передача из зоны 5 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, в зоне 4 передача над собой и после поворота лицом к зоне 5 передача туда и т. д.

3-й урок. Перемещения: передвижения различными способами: а) «челноком»;

б) в сочетании с движениями рук. Передача: броски набивного мяча, передача мяча в стену (колонна, по 2—3 передачи и смена). Прием: исходное положение для приема подачи, «прием» мяча в ловушку, мяч набрасывает партнер. Игра «в три каса­ния» из урока 2, но из зоны 4 мяч посылать через сетку.

4-й урок. Перемещения: передвижение различными способами в сочетании с дви­жениями рук (круга и др.). Передача: броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах; то же, передача волейбольного мяча. Прием: мяча в ловушку, мяч посыла­ют подачей с расстояния 4—8 м. Игра «в три касания» из урока 3.

5-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 4, смена способа передвижения в определенных границах. Передача: а) водящий против колонны; б) во встречных колоннах. Подача: нижняя прямая через сетку из-за лицевой линии, чередование подачи и бросков набивного мяча (1 кг) в стену (расстояние 2—4 м). Прием: подачи на щит в руках. Игра «в три касания», но мяч в зоне 5(6) принимают от нижней прямой подачи.

6-й урок. Перемещения: сочетание способов передвижения, ускорения, эста­феты (бег с изменением направления, переноска набивных мячей). Передача: упраж­нения для рук, кистей рук, с набивным мячом у стены, передача в стену («эстафета у стены»). Подача: соревнование, кто меньше сделает ошибок из пяти попыток. Прием: то же, что в уроке 5; прием подачи, выполненной с расстояния 4—6 м от сетки. Учебная игра в волейбол, мяч вводится в игру передачей из зоны 4(2).

7-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 6. Передача: встречная передача мяча без перехода и с переходом из колонны в колонну (предварительно выполня­ются броски и ловля набивного мяча). Отбивание мяча кулаком: подбрасывание набивного мяча и ловля в прыжке, отбивание волейбольного мяча, подвешенного у верхнего края сетки, подброшенного партнером. Учебная игра в волейбол, мяч вво­дится в игру передачей из зоны 6.

8-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 4. Передача: то же, что в уроке 7. Отбивание мяча кулаком в прыжке через сетку, мяч набрасывает учитель (партнер). Прием: прием подачи .и первая передача в зону 3, вторая передача (из зоны 3) в зону 4, из зоны 4 через сетку. При приеме подачи шесть учащихся стоят «в рас­становке при приеме подачи».

9-й урок. Перемещения: то же, что в уроке I. Передача: то же, что в уроке 7. Отби­вание мяча кулаком через сетку в прыжке, мяч набрасывает партнер. Подача: в правую и левую половину площадки, в стену — подача и бросок набивного мяча (чередование). Прием: то же, что в уроке 8. Учебная игра, мяч вводится в игру передачей.

10-й урок. Перемещения: смена способа передвижения, изменение направления, ускорения. Передача: броски и ловля набивного мяча в парах, у стены, во встречных колоннах, передача у стены, стоя в колонну по одному (2—3 передачи и уход в конец колонны), «Эстафета у стены». Подача: в правую и левую часть площадки. Прием:

то же, что в уроке 8. Учебная игра, мяч вводится в игру подачей с 4—6 м от сетки.

11-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 10. Передача: то же, что в уроке 7. Подача: соревнование, кто меньше сделает ошибок из пяти попыток. Прием: подачи «в расстановке» (шесть учащихся), подачи в различные точки площадки.

12-й урок. Перемещения: сочетание перемещений с движениями рук, эстафета с включением различных способов передвижения. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке. Подачи: то же, что в уроке 10. Прием: то же, что в уроке 11. Учебная игра в волейбол, подача из-за лицевой линии.

13-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 12. Передача: во встречных колоннах с переходом в противоположную колонну после передачи. Прием: то же, что в уроке 12. Учебная игра в волейбол с подачей, задание — играть в три касания.

14-й урок. Перемещения: то же, что. в уроке 1. Передача: то же, что в уроке 13 (предварительно с набивным мячом). Учебная игра в волейбол, задание из урока 13.

15-й урок. Перемещения с изменением способа и направления передвижения. Передачи в парах. Учебная игра в волейбол, играть в три касания.

16-й урок. Разминка на основе упражнений из предыдущих уроков. Учебная игра. определение степени освоения учащимися программного материала.

**IX** класс

В IX классе изучают передачу мячи сиерху двумя рукамн но встречных колоннах:

у сетки и через сетку; передачу мяча через сетку в прыжке: передачу мяча сверху двумя руками, стоя спиной и направлении передачи: прием мяча, отраженного сеткой; многократный прием снизу: нижнюю подачу на точность; командные такти­ческие действия: в нападении - со второй передачи через игрока передней линии, в за­щите — уступом вперед.

1-й урок. Перемещения различными способами в сочетании с круговыми дви­жениями рук. бег окрестным шагом и парах с бросками и ловлей набивного мяча. Передача: броски и ловля набивного мяча (на материале VIII класса), передача в расположении водящий -— колонна, встречные колонны. Подача нижняя прямая в правую и левую часть площадки. Игра «Мяч в воздухе».

2-й урок. Перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивного мяча. Передачи из урока 1. Прием мяча, отраженного сеткой (расстояние 1—2 м от сетки, мяч в сетку набрасывает партнер). Подача в дальнюю часть площадки. «Мяч в воздухе».

3-й урок. Перемещения -- из урока I. Броски и ловля набивного мяча над собой и во встречную колонну у сетки (зоны 2—4). Передачи в нарах. Прием мяча, отраженного сеткой. Подача в ближнюю часть площадки. Игра «Мяч в воздухе» (на водящих в середине круга).

4-й урок. Перемещения на 10—15 м по сигналу из различных исходных поло­жений, бег окрестным шагом в парах с бросками и ловлей набивного мяча. Переда­чи из урока 3. Прием .мяча от сетки. Прием снизу мяча, наброшенного партнером. То же, но первым касанием мяч послать вверх перед собой, вторым направить партнеру.

5-й урок. Перемещения из урока 1. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах у сетки. Броски набивного мяча стоя спиной к партнеру (учащийся распо­лагается между встречными колоннами или в тройках на одной линии). Передачи в парах. Учебная игра в волейбол, играть в три касания.

6-й урок. Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей, эста­фета с бегом, с «челночным» участком). Встречная передача мяча у сетки: одна передача над собой, вторым касанием мяч послать во встречную колонну. Броски набивного мяча в прыжке, у стены, в парах. Передача мяча стоя спиной к партнеру (с собственного подбрасывания).

7-й урок. Из различных исходных положений бег 10—15 м («стартовый рывок»), во время передвижения в парах броски и ловля набивного мяча. Передачи во встречных колоннах (соревнование: кто дольше «продержит» мяч в воздухе). Пере­дача мяча в прыжке: подвешенного, наброшенного партнером. Прием снизу в стену (сериями 3-—4 приема). Учебная игра, играть в три касания.

8-й урок. Бег, приставные шаги 20---30 м «челночно», отрезки 5 и 10 м. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, затем передача. Передача в парах через сетку. Передача в прыжке через сетку, мяч набрасывает партнер (посылает передачей). Прием от сетки. Многократный прием снизу у стены (на месте и переме­щаясь приставными шагами).

9-й урок. Перемещения с ловлей и бросками набивного мяча, эстафета. Передачи в зонах 6—3—4, откуда через сетку в прыжке. Передача мяча стоя спиной к партнеру (с собственного подбрасывания, предварительно упражнение выполняется с набивным мячом). Отбивание мяча снизу руками над собой (сериями по 3—4 приема). Учебная игра, мяч через сетку посылать в прыжке.

10-й урок. Перемещения из урока 7. Передача мяча в прыжке через сетку (мяч передачей с собственного набрасывания посылает партнер из зоны 3). Подача в дальнюю и ближнюю части площадки. Тактика игры в нападении через игрока зоны 3 (прием мяча в глубине площадки и первая передача в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 через сетку в прыжке). Мяч принимают 6 учащихся в «расстановке».

11-й урок. Бег с изменением направления и «челночными» участками. Передача во встречных колоннах через сетку. Передача из зоны 4 в зону 3, из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к ней, из зоны 2 в зону 4 и т. д. Подача и прием подачи «в расстанов­ке» (см. урок 10).

12-й урок. Перемещения из урока 6. Передача во встречных колоннах через сетку. Передачи мяча в зоны 6—3—2, из зоны 2 в прыжке через сетку. Учащиеся распола­гаются «в защите» уступом вперед. На противоположной стороне учащиеся с передачи из зоны 3 выполняют передачи в прыжке из зон 4 и 2.

13-й урок. Перемещения из урока 9. Встречная передача мяча через сетку (сорев­нование). Передача стоя спиной к цели из урока 5. Тактические действия в защите (уступом вперед) из урока 12. Учебная игра.

14-й урок. Перемещения из урока 11. Передачи через сетку во встречных ко­лоннах. Передачи в прыжке из урока 12. Подача и прием в парах (в зонах 1—5) на обеих сторонах площадки. Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра, применять командные тактические действия в нападении и защите.

15-й урок. Разминка на основе изученных упражнений. Учебная игра с задания­ми. Определение степени овладения учащимися программным материалом.

16-й урок. То же, что в уроке 15.

**Х класс**

При проведении уроков с юношами » девушками надо придерживаться програм­мных требований и учитывать степень подготовленности учащихся.

В Х классе изучают: передачу мяча сверху двумя руками в зонах: 5—3—4, 6—2—3 и 1—3—2 стоя лицом к цели, в зонах 6—3—2 и 6—3—4 стоя спиной к цели;

передачу мяча через сетку в прыжке на заднюю линию; прием мяча снизу двумя рука­ми и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину; верхнюю прямую подачу из-за лицевой линии; прямой нападающий удар из зон 4 и 2; блокиро­вание одиночное; учебную игру с заданиями. Часть приемов игры уже знакома уча­щимся, они выполняются в более сложных условиях, приближенных к игровой обстановке.

1-й урок. Чередование способов перемещения, по сигналу «ускорение», изменение способа передвижения. Броски набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой, двумя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места, после двух-трех шагов разбега с дос-таванием подвешенного набивного мяча (подготовительные упражнения к подаче, нападающему удару и блокированию). Передачи в зонах 6—3—4 через сетку, на дру­гой стороне площадки то же самое. То же, но в зонах 6—2—3. То же, но в зонах 5—3—2, в зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя спиной к ней. Учебная игра в волейбол, играть в три касания.

2-й урок. Челночный бег 4Х9 м (соревнование по 4—6 человек), ускорения в определенных границах площадки. Упражнения с набивным мячом из урока 1. Пере­дачи из урока 1. Прием снизу в расположении «водящий — колонна». Учебная игра, первая передача в зону 3(2).

3-й урок. Перемещение различными способами, имитация приемов игры. Упраж­нения с набивным мячом из урока 1. Передача из зоны 3 в зоны 2 и 4, стоя спиной к це­ли, передачи в зонах 6—2—3, из зоны 3 в прыжке через сетку. Упражнения начинаются Приемом снизу (например, в зоне 6). Имитация приема мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра, первой передачей мяч посылать в зоны 3 и 2, играть в три касания.

4-й урок. Перемещения из урока 1. Передача в прыжке в положении «водящий — **колонна»,** «водящий в круге». Прием снизу, мяч направляет партнер передачей, **ударом** одной рукой с собственного подбрасывания. Имитация приема снизу одной **рукой** с последующим падением. Удары кистью «пол — стена», нападающий удар по **мячу** на амортизаторах. Учебная игра, задание вести игру в три касания, через **сетку** мяч посылать в прыжке.

5-й урок. Перемещения из урока 2. Передача в прыжке во встречных колоннах **(с** одной стороны), соревнование. Прием мяча из урока 4. Имитация приема одной **рукой** снизу с падением. Удары кистью «пол—стена», нападающий удар по мячу **на** амортизаторах.

6-й урок. Перемещения из урока 3. Передачи и прием из урока 5. Прием снизу одной рукой с падением наброшенного партнером мяча. Нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером у сетки. Учебная игра, вторую передачу выпол­нять стоя спиной к партнеру.

7-й урок. Во время перемещения различными способами ускорения, остановки и повороты на 180°, челночный бег 6Х6 м (по 4—6 человек, соревнование). Пере­дачи в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование на большее число передач без падения на площадку. Прием подачи, расстояние 10—12 м (в парах). Нападающий удар из урока 6. Блокирование стоя на подставке (руки над сеткой), мячи бросают в прыжке нападающие.

8-й урок. Перемещения из урока 7. Передачи из урока 7. Прием наброшенного партнером мяча снизу одной рукой с падением. Верхняя прямая подача мяча на резиновых амортизаторах и в держателе. Блокирование из урока 7. Учебная игра.

9-й урок. Перемещения из урока 2. Передача стоя спиной к цели из урока 1. Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Подача из урока 8. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

10-й урок. Перемещения из урока 3. Прием и передачи в зонах 6—3—4(2) — через сетку, в зоне 6 прием снизу от подачи, передачи в прыжке. Прием снизу одной ру­кой с падением. Подача верхняя прямая через сетку, расстояние б м. Блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу в держателе (или подвешенного).

11-й урок. Перемещения различными способами с изменением направления, ускорениями. Эстафеты, способы перемещения различные, включение «челночных» участков. Передачи из зоны 3 в зону 2 (4) стоя спиной к цели, передачи в зонах 6—2—3, в зоне 6 прием снизу, из зоны 3 передача через сетку в прыжке. Подача мяча из-за лицевой линии (для некоторых с 6 м). Нападающий удар из зоны 4, блоки­рование стоя на подставке.

12-й урок. Перемещения из урока 11. Передачи из урока 9. Нападающий удар и блокирование из урока 11.

13-й урок. Перемещения из урока 7. Передачи из урока 11. Подача верхняя пря­мая, расстояние 6 м и прием подачи (в парах, вне сетки). Учебная игра, командные действия в нападении (первой передачей направлять мяч в зоны 3, 2, второй передачей в зоны 4 и 2; в защите играть углом вперед).

14-й урок. Разминка на основе предыдущих уроков (перемещения, передачи и прием, нападающие удары). Учебная игра, применение в ней изученных приемов.

15-й урок. То же, что в уроке 14.

16-й урок. То же, что в уроках 14 и 15. Определение степени освоения учащимися программного материала.

**XI** класс

В XI классе изучают прием подачи снизу и первую передачу в зоны 3 и 2, напада­ющий удар из зоны 3, страховку у сетки, блокирование (групповое) двумя игроками;двустороннюю игру. Кроме этого, совершенствуются ранее изученные приемы игры в V—VII и VIII—Х классах и двигательные качества. Направленность в органи­зации уроков такая же, как в Х классе.

Обучение главным образом направлено на прочное овладение навыками подачи, приема подачи, нападающего удара и блокирования, а также на изучение тактичес­ких действий в нападении и защите - индивидуальных, групповых и командных.

В каждый урок обязательно включаются перемещения различными способами, в сочетании с движениями рук, с изменением направления, с выполнением заданий в ответ на сигналы, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. В содержании уроков XI класса эги упражнения не рассматриваются, но их не трудно будет найти в материале уроков предыдущих классов.

1-й урок. Передачи в парах, тройках. Подача и прием мяча п парах (2—3 пары одновременно на одной площадке). Нападающий удар из зон 4 и 2. Двусторонняя игра.

2-й урок. То же, что в уроке 1.

3-й урок. Расположение учащихся в зонах 5, 6, 1, 3, 4(2) С противоположной стороны подача. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4(2) стоя лицом к нападающему, который в прыжке двумя руками посылает мяч передачей через сетку (на место подачи). Чередование бросков набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке и нападающих ударов по мячу на амортизаторах. Прыжки с доставанием волейбольных мячей.

4-й урок. Прием и передачи из урока 3. Подача (две-три попытки подряд). Нападающие удары из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3 и блокирование этих ударов.

5-й урок. Передача стоя спиной к цели в тройках на одной линии (сначала в од­ну сторону, затем игрок, стоящий в середине, после каждой передачи поворачива­ется на 180°). Броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке через сетку (у стены), нападающие удары по мячу на амортизаторах. Шесть учащихся в расстановке для приема подачи, учитель с противоположной стороны бросает мяч последовательно в зоны 6, 5, 1, где учащиеся принимают «подачу» и первой передачей направляют мяч в зону 3, из зоны 3 в зону 4, откуда нападающим ударом направ­ляют мяч через сетку. После того как все три игрока (I, 5, 6) участвовали в приеме, команда делает «переход» (смену мест) и т. д. Учебная игра.

6-й урок. Передачи мяча стоя спиной к нападающему, который выполняет ата­кующий удар. Блокирование нападающего удара с передачи назад за голову. Подача в правую и левую части площадки.

7-й урок. Передачи и нападающие удары из урока 6. Прием подачи и нападающие действия из урока 5, но в зоне 3 учащийся находится дальше от сетки, а в зоне 2 — у сетки, первая передача ему, вторая в зону 3. Учебная игра, первой передачей мяч посылать в зону 3 или 2 (по заданию).

8-й урок. Прием мяча от сетки снизу двумя руками и одной рукой с падением. Чередование нападающих ударов по мячу на амортизаторах и бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками в прыжке, нападающие удары из зон 4 и 3 с передачи из зоны 3 и 2. Учебная игра: против нападающих ударов организовывать блокирование (одиночное и групповое).

9-й урок. Передача мяча через сетку во встречных колоннах. Прием мяча в зоне 6, первая передача в зону 2, вторая передача в зону 3, где выполняется нападающий удар. Групповое (вдвоем) блокирование стоя на подставке (юноши). Учебная игра, зашите играть уступом вперед (страховку выполняет игрок зоны 6).

10-й урок. Передача во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку по типу игры «Мяч в воздухе». Соревнование на точность верхней прямой подачи. Нападаю­щий удар из зон 4, 3, 2 и прием мяча от нападающего удара. Защита уступом вперед, с противоположной стороны мяч в прыжке посылают в различные зоны.

11-й урок. То же, что в уроке 9.

12-й урок. То же, что в уроке 10.

13-й урок. Шесть учащихся в расстановке для приема подачи. С противополож­ной стороны шесть учащихся в расстановке при своей подаче. Выполняется подача, на приеме «команда» осуществляет прием подачи, вторую передачу и нападающий удар (передачу в прыжке), подающая команда «защищается», осуществляя блокирование и страховку. Учебная игра.

14-й урок. Подготовительная часть на основе упражнений из числа изученных. Упражнения в приеме и передачах мяча, нападающем ударе. Учебная игра.

15-й урок. Самостоятельная разминка учащихся на основе изученных ранее уп­ражнений, упражнения в приеме и передаче, нападающем ударе и блокировании,

учебная игра.

16-й урок. Проводится по типу уроков 14—15. Определяется степень овладения

учащимися программным материалом.

**Особенности организации и проведения уроков в V—XI классах**

Построение уроков по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Упражнения в подготови­тельной части должны способствовать успешности-овладения упражнениями в основ­ной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на ко­торые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке учащихся. Если мячей недостаточно, то учащиеся, не занятые в выполнении упражнений с мя­чами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

Эффективность уроков также во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и обору­дования. Для успешного проведения уроков по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку, т. е. площадку. Надо иметь набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подстав­ки (широкая скамейка) для блокирования, гладкую стену с мишенями. Спортивный зал или площадка должны быть оборудованы так, чтобы можно было установить до­полнительные сетки: параллельно центральной сетке (в этом случае зал должен иметь сетку, штору, разделяющую зал на два отделения) или перпендикулярно основ­ной сетке. Это зависит от размеров спортивного зала.

В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением учащихся на группы, которые выполняют различные задания: одни — у сетки с волейбольным мячом, другие — упражнения с набивными мячами, с волейбольным у стены, с мячом на амортиза­торах и т. п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры — чтобы все были в одинаковой мере заняты в уроке.

 **Г.ЧАПЛЫГИН -2019**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Детско –юношеская спортивная школа»**

**Чаплыгинского муниципального района**

 **Доклад на тему :**

**«Внеклассные формы занятий по волейболу»**

 **Выполнила тренер- преподаватель**

 **Толпеева Наталья Витальевна**

 **Чаплыгин 2020**

**ВНЕКЛАССНЫЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**Спортивные секции по волейболу**

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физи­ческого воспитания школьников. Прежде всего надо привить учащимся интерес к во­лейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях, встречи с сильнейшими волейболистами городов, республики, с участниками чемпиона­тов Европы среди юниоров, Всесоюзных игр молодежи, юношеского первенства СССР являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т. д.

Организация работы волейбольной секции на первый взгляд может показаться сложной и доступной только для тренеров или учителя-волейболиста. Это не так. Дос­таточно внимательно изучить настоящее пособие и убедиться, что такую работу могут проводить и учителя — неспециалисты по волейболу.

По своей направленности в работе волейбольной секции можно выделить три возрастных этапа.

Первый этап по праву можно назвать этапом мини-волейбола. Только в школьной секции имеются такие благоприятные возможности для развития мини-во­лейбола. Занятия и соревнования проводятся для 9—10-летних ребят. По программе последних можно проводить работу с ребятами 11—12 лет, особенно там, где нет полного состава учебных групп (в соответствии с программой). У ребят на этом этапе создается стойкий интерес к волейболу, им прививаются основы навыков техни­ческих приемов игры.

Второй этап охватывает возраст 11—14 лет, когда школьники овладевают основами техники и тактики игры в волейбол, впервые начинают участвовать в офици­альных соревнованиях по волейболу (с 13 лет).

На третьем этане — в 15— 17 (18) лет задачи иные: это особый этап станов­ления игроков, их спортивной зрелости. Здесь ребята прочно овладевают основами техники и тактики, приобщаются к спортивному волейболу (участие в ответственных соревнованиях), каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа — дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны.

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в секции постоянный состав. Вот почему нужно серьезно относиться к комплектованию учебных групп. Их должно быть четыре: для занятий мини-волейболом создаются группы 8—10 лет. младшая (11—12 лет), подростковая (14—15 лет) и юношеская (16—17 лет). Количество учащихся в одной группе до 20 человек.

Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контроль­ные игры по волейболу (для более старших), подвижные игры, требующие быст­роты ориентировки, рациональных ответных действий («Вызов», «Попробуй уне­си», «Охотники и утки», «Пионербол» двумя и четырьмя мячами, «Борьба за мяч» и др.). Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м («челночный» — 6Х5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места — сидя и в прыжке. Учащиеся делают попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол — подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают школьники, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах в секцию зачисля­ются ребята с лучшими показателями роста. Кроме того, о двигательных способ­ностях учеников учитель судит по тому, как они выполняют упражнения и усваивают учебный материал на уроках физической культуры, учитывает результаты сдачи конт­рольных нормативов.

Расписание занятий должно быть стабильным. Всякое нарушение графика, уста­новленного порядка немедленно сказывается на отношении юных волейболистов к ра­боте. Надо стремиться к тому, чтобы во всех группах занятия проводились 3 раза в неделю: по 60—90 мин в группах 9—12 лет, по 90 мин в группах 13—14 и 15—17 лет.

Известно, что учитель физической культуры очень загружен. Без помощи общест­венного актива ему мало что удается сделать. Поэтому старшим школьникам — опыт­ным волейболистам (для них надо регулярно проводить семинары) можно поручать проводить занятия не только в младших группах, но и со своими сверстниками.

Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Распреде­лять его нужно так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первое полугодие, а на второе — совершенствование. Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, о подводящих упражнениях и спе­циально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения). Многие учи­теля уделяют внимание физической подготовке ребят только в сентябре —октябре, а затем (особенно в период соревнований) о ней забывают. Физическая подготовка должна органически входить в учебно-тренировочный процесс в течение всего года.

Распределение учебного времени по разделам работы раскрывается в учебном плане, более детально это отражается в графиках, поурочных планах и конспектах тренировочных занятий.

Одним из основных приемов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Она заключает­ся в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания. Например, группа в 12 человек разбивается на 4 подгруппы, но 3 человека в каждой. Первая подгруппа совершенствуется в навыках второй передачи у сетки, располагаясь в зонах 4, 3 и 2. Из зоны 4 учащийся посылает мяч в зону 6, туда перемещается учащийся из зоны 3 и второй передачей точно посылает мяч обратно в зону 4. После этого он остается на месте, а мяч из зоны 4 вдоль сетки направляется в зону 2. Из зоны 2 следует передача в зону 3, из зоны 6 учащийся выходит в зону 3 к сетке и выполняет вторую передачу в зону 2. После этого упражнения повторяются, начинаясь из зоны 2. Усложняется упражнение передачей у сетки назад, за голову. Вторая подгруппа совершенствуется в навыках приема мяча снизу. Двое выполняют удары и прием, тре­тий (с набивными мячами в руках) — ускорения, остановки, перемещения приставны­ми шагами с изменением направления. После перемещений игрок идет на прием мяча, после приема — на удар, с удара — на перемещение. Третья подгруппа совер­шенствуется в навыках нападающего удара: один школьник выполняет удары по мячу, подвешенному на амортизаторах, второй — броски набивного мяча из-за головы двумя руками на месте и в прыжке, третий — упражнения для развития прыгучести (прыжки со скамейки с отягощением и т. д.). Затем происходит смена: от бросков на­бивного мяча юный волейболист последовательно переходит к ударам по мячу, к упражнениям на прыгучесть, к упражнениям с набивным мячом. Четвертая подгруппа выполняет акробатические упражнения (например, различные кувырки и перекаты).

Разделение на подгруппы производится или по силам занимающихся, или с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т. д.). Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода тренировки и конкретных задач урока. Нападающие, например, больше внимания уделяют нападающему удару, связующие (защитники) - приему мяча и совершен­ствованию во второй передаче. При таком построении занятий время используется предельно производительно. Кроме того, проводить их — причем весьма эффективно можно в маленьком спортивном зале или на открытом воздухе, когда в школе всего одна площадка.

**Группы начальной подготовки ДЮСШ**

Занятия в группах начальной подготовки ДЮСШ могут проводиться на базе об­щеобразовательной школы, они призваны вовлекать и систематические занятия фи­зической культурой и спортом большое число школьников.

В группах начальной подготовки обеспечивается разносторонняя физическая под­готовка, выявляются перспективные школьники для дальнейшего обучения в учебно-тренировочных группах ДЮСШ.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе:

содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями, обучение основам техники и тактики волейбола.

Содержание занятий составляют разнообразные средства для разностороннего физического развития и подготовленности на основе комплекса ГТО, школьной ком­плексной программы физического воспитания, поурочной программы для спортивных школ по волейболу: раздел общей физической подготовки, изучение основных приемов игры и тактических действии.

Группы начальной подготовки комплектуются из всех желающих заниматься во­лейболом, для проведения учебно-тренировочной работы создаются учебные группы — отдельно для девочек, отдельно для мальчиков. Возраст для зачисления на первый год обучения 9 лет, на второй — 10 лет и на третий — 11 лет. Количество учебных групп устанавливается в зависимости от конкретных условий работы ДЮСШ и наличия школ региона. Количество занимающихся в учебной группе 16—20 человек (первый год обучения — 20, второй — 18, третий — 16).

Количество часов в неделю для занятий не должно превышать 6 (академических) для первого и второго годов обучения и 8 --- для третьего. Продолжительность одного занятия не более 2 академических часов (90 мин). Таким образом, учебно-трениро­вочный процесс строится из расчета трех занятий в неделю по 2 часа в учебных груп­пах первого и второго года обучения, двух занятий по 3 часа и одного занятия в 2 часа или четырех занятий по 2 часа (для третьего года).

Во время занятий целесообразно за счет времени, отведенного на физическую подготовку, обучать детей приемам игры в баскетбол, гандбол. В занятиях рекоменду­ется обязательно применять большое разнообразие подвижных игр, эстафет, игр, под­готовительных к спортивным.

**Группы общей физической подготовки**

В содержание работы групп общей физической подготовки в VII—-XI классах наряду с другими средствами включается и волейбол как высокоэмоциональное средство, поддерживающее интерес учащихся к занятиям в этих группах.

**ОБЩЕШКОЛЬНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**Ежемесячные дни здоровья и спорта**

В программе дней здоровья и спорта в I—VII классах большое значение имеют подвижные игры, среди которых определенное место занимают игры, подготовительные к волейболу, в VIII- XI классах значительное место отводится спортивным играм, осо­бенно волейболу. Главным образом это упражнения с волейбольным мячом, проводи­мые в виде игры и соревнований, а также двусторонние игры в волейбол. Упражнения для дней здоровья можно найти в разделе уроков физической культуры и в других разделах**Внутришкольные соревнования, туристские походы и слеты**

Вопросы организации и проведения соревнований по волейболу в школе изложены в главе б..

Соревнования должны проводиться в течение всего учебного года по ши­рокой программе, не ограничиваться соревнованиями только по волейболу. Необходи­мо стремиться к тому, чтобы в соревнованиях участвовали все без исключения члены секции волейбола. Соревнования по волейболу неизменно входят в программу физкуль­турных праздников.

Во время туристских походов и слетов с успехом могут применяться игровые упражнения, подготовительные к волейболу игры и двусторонняя игра в волейбол.

**САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ УЧАЩИХСЯ**

Выполнение требований комплексной школьной программы по физической культу­ре существенным образом зависит от того, насколько учащиеся овладели знаниями, умениями и навыками самостоятельных занятий.

Основные формы самостоятельных занятий учащихся можно выделить следующие: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминуты во время приготовления уроков дома, игровые задания на удлиненных переменах, упражнения и игры во время физкультурных занятий в группах продленного дня, домашние задания по физической культуре.

Процесс формирования у учащихся знаний, умений и навыков самостоятельных занятий включает в себя следующие взаимосвязанные составные части: воспитание у школьников интереса к занятиям физическими упражнениями, в частности волей­болом, формирование у школьников убеждения в необходимости систематических за­нятий физическими упражнениями, волейболом, вооружение учащихся знаниями, уме­ниями и навыками самостоятельно заниматься физическими упражнениями, волей­болом.

Главную роль в этом процессе играет учитель физической культуры, тренер секции волейбола, родители учащихся.

Содержание упражнений для самостоятельных занятий подбирается из програм­много материала уроков физической культуры, на которых изучаются приемы волей­бола, и из программы для школьной волейбольной секции.

 Оценка уровня подготовленно­сти учащихся по волейболу

**МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПОДГОТОВ­ЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО ВО­ЛЕЙБОЛУ**

Педагогический контроль учащихся играет важную роль в повышении эффектив­ности обучения навыкам игры в волейбол. Он проводится учителем на всех этапах обучения игре. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических наблюдений и контрольных испытаний по основным разделам обучения.

Контрольные испытания позволяют выявить уровень развития отдельных физи­ческих качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовленности, провести объективный отбор в секцию, выявить преимущества или недостатки при­меняемых средств и методов обучения и т. д.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе учителя. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует.

В условиях работы школы берутся как количественные, так и качественные

критерии. Основу педагогического контроля составляют контрольные испытания или тесты. Контрольные испытания — это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия. Все контрольные испытания условно подразделяют на виды, позволяющие определить уровень подготовленности: общей физической, специальной физической и технико-тактической. В зависимости от целей и задач контроля применяется от одного-двух до десяти и более различных тестов.

Важнейшим требованием, предъявляемым к достоверности контрольных упраж­нений, является так называемая их валидность (избирательность). Учитывая, что проведение контрольных испытаний в школе должно в свою очередь способство­вать совершенствованию специальных двигательных качеств и навыков учащихся, необходимо подбирать такие контрольные упражнения, которые обладали бы наи­большей степенью воспроизводимости и валидности по отношению к основным (со­ревновательным) двигательным действиям.

Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неоди­наковы в работе с детьми младшего и старшего возраста, а также могут вырьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Контроль специальной подготовленности учащихся младших классов направлен прежде всего на повышение их интереса к занятиям. В основу оценки по технико-тактической подготовленности берутся хорошо известные учителю качественные по­казатели рационального выполнения основных приемов игры. При этом всякое поощрение целеустремленности учащихся будет служить надежным педагогическим средством, способствующим достижению поставленной цели.

В работе с учащимися старших классов одной качественной оценки уже недоста-точно. Здесь для усиления процесса обучения служат количественные показатели получаемые в результате контрольных испытаний и наблюдений в игре.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВ­ЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

**Контрольные испытания по технике**

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированноcти навыков).

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружнос­тями ( см, рис. 39, в). При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакую­щий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценива­ется техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Контроль подготовленности занимающихся в секции волейбола обусловливает необходимость обеспечения роста спортивного мастерства учащихся и стремления их к постоянному самосовершенствованию. В этой связи расширение диапазона средств педагогического контроля пойдет только на пользу.

Кроме контрольных упражнений, приведенных выше, можно использовать также следующие. Известно, что в успешных игровых действиях связующих игроков особую роль играет техника владения мячом при передачах. Для оценки надежности этого навыка используют усложненный вариант передач в мишень (стоя лицом и спиной) в следующей последовательности: передача над собой, передача в мишень (учитывает­ся точность), поворот лицом, передача над собой на высоту 1—1,5 м, поворот на 180°, передача за голову в мишень (учитывается точность), поворот лицом, передача в мишень и т. д. Учитывается количество очков из 10 передач и число потерь мяча.

При достаточном уровне подготовленности в атакующих ударах можно исполь­зовать упражнения в атакующем ударе на точность с собственного набрасывания мяча. Достоинство этого теста состоит в том, что здесь испытуемый не зависит от передающего игрока. Как и при подаче, площадка делится на шесть равных квадратов. Атака средней силы выполняется из зоны 3 с разбега в один-два шага. Учитывается результат из шести попыток. Касание сетки, заступ за среднюю линию и другие ошибки засчитываются как попытки.

Особое значение имеет оценка блокирования. Это объясняется необходимостью стимулирования учащихся к освоению этого сложного технического приема. Однако объективно оценить навыки блокирования пока не представляется возможным. Как показывает опыт, хорошими предпосылками к этому, а также к повышению интереса учащихся, служит использование специального приспособления «Мяч за сеткой» (см. рис. 47), позволяющего измерять величину переноса рук через сетку. Приспо­собление можно устанавливать на любой высоте и расстоянии. Учитывается луч­ший результат переноса рук с касанием мяча из трех попыток в прыжке с места.Хороший эффект оказывает также упражнение в блокировании атакующих ударов с собственного набрасывания мяча. При этом необходимо, чтобы партнеры были примерно одинаковыми по росту и уровню технической подготовленности. Учитывается число отраженных атак из десяти попыток.

**| Наблюдения за действиями учащихся в игре**

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в конт­рольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля учителя. В большей мере это касается учащихся, занимающихся в секции волейбола.

Из большого многообразия способов контроля (экспертный, видеозапись, магни­тофонная запись и т. д.) наиболее приемлемым в условиях работы учителя следует признать наблюдение в игре с помощью условно-кодированной записи (стенографиро­вание). Она ведется путем наблюдений но заранее разработанной программе.

При этом регистрируется количество и результативности выполнения основных приемов игры. Чтобы наблюдения не были слишком обременительными, необходимо избирать наиболее информативные показатели.

**Методика регистрации информативных показателей**

Подачи: выигранные (+). проигранные (0), затрудненные, когда соперник не принимает подачу в площадь атаки или связующий вынужден передавать мяч способом

снизу (V)-

Прием подачи: прием в площадь атаки или в зону выхода связующего (+), ошиб­ка при приеме (0), затрудненный прием (V)-

Передачи для атакующих ударов: передача на удар без блока и против одного блока (-)-), передача на удар против двойного блока ( V ) явно некачественная переда­ча или ошибка при передаче (0). Учитываются только действия связующего игрока в площади атаки при выполнении передач двумя руками сверху.

Прием атакующих ,ударов, в том числе отскочивших мячей от рук блокирующих:

мяч принят (+), ошибка при приеме (0).

Атакующие удары: мяч выигран (+). мя4 проигран (0), мяч, оставшийся в игре(V).

Блокирование: мяч выигран блоком (+). мяч проигран или удар выполнен в обход

блока (0), мяч, оставшийся в игре (отраженный или смягченный блоком (V). Анализ соревновательных действий позволяет выявить следующие показатели:

— объем соревновательных действий;

— удельный вес отдельных игровых действий;

— вклад приемов игры (действий) в конечный исход игры;

— индивидуальную эффективность игровых действий;

— командную эффективность игровых действий.

При оценке результативности игровых действий используют два способа. При первом способе учитывают отношение каждого из показателей к общему числу всех случаев. Например, из 50 атакующих ударов выиграно 30(60%), проиграно 10(20%), осталось в игре 10(20%). Другой способ предполагает балльную оценку действий и отношение достигнутого результата к максимально возможному. Например, если выигрышные атакующие удары принять за 1, проигрышные за 0, а оставшиеся в игре за 0,5, то получим следующий показатель:



Аналогично определяется результативность и других действий. Исключение сос­тавляет оценка результативности приема атакующих ударов. В этом случае оценка результативности будет выражена отношением числа принятых мячей к общему числу.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

Дли оценки общей физической подготовки используется общепринятая методика по нормативам комплекса БГТО.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести. Использование большого количества тестов в рамках учебных занятий трудно осуществимо и вряд ли оправдан­но.

Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 на­бивным мячам, расположенным на волейбольной площадке (рис. 38). Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

Динамическую силу лучше оценить посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удер­живается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полу­приседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный учащимся, из трех попыток.

Для оценки прыгучести следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова (см. рис. 45).

Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с дру­гой — вызывает живой интерес учащихся к системати­ческой тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. Учитывается лучший результат из трех попыток.



В случае отсутствия приспособления его легко смо­делировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскет­больному щиту прикрепляют маркированный лист кар­тона, на котором отмерено расстояние от пола.

Рис. 38. Для занимающихся в секции волейбола, кроме контрольных упражнений, представленных выше, можно дополнительно использовать бег на 30 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, метание теннисного мяча из-за головы на дальность (правой рукой, левая нога впереди; левой рукой, правая нога впереди).

**КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧА­ЩИХСЯ**

Интегральный показатель уровня подготовленности учащихся отдельно по тех­нико-тактической и физической подготовленности можно получить, если по каждому тесту весь класс (группу) проранжировать в возрастающем порядке. В соответ­ствии с местами, которые заняли учащиеся, им начисляются очки но сумме занятых мест и определяется уровень в каждом виде подготовки.

Следует подходить дифференцирование при оценке уровня освоения програм­много материала по волейболу на уроках физической культуры.

V класс: уметь останавливаться после перемещения, выполнить передачу свер­ху двумя руками в стену после собственного подбрасывания.

VI класс: уметь выполнить перемещения и остановку; передачу мяча сверху дву­мя руками и прием снизу двумя руками — на месте.

VII класс: уметь выполнить задания по сигналу во время перемещения; пере­дачу сверху двумя руками и приема снизу — после перемещения вперед и остановки;

нижнюю подачу через сетку с расстояния 4 м.

VIII класс: уметь выполнить имитацию приема снизу и передачи сверху по сиг­налу; шесть передач в стену подряд, расстояние не менее 1 м, 4 передачи в парах, расстояние 3 м; прием снизу двумя руками от подачи через сетку с расстояния 4 м;

три попадания нижней подачей в площадку из шести попыток.

IX класс: уметь выполнить задание во время перемещения в ответ на сигнал;

5 передач над собой; принять мяч от верхней прямой подачи с б м через сетку; напада­ющий удар по мячу в держателе; блокирование удара по мячу в держателе; четыре попадания нижней подачей (два в правую, два в левую половину площадки) из семи попыток.

Х класс (юноши): уметь выполнить передачу сверху двумя руками и прием снизу в парах в движении; подачу верхнюю прямую в пределы площадки с расстоя­ния б м, 3 попадания из 6 попыток; нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

Х класс (девушки): уметь многократно выполнить передачу сверху двумя руками и прием снизу в парах; нижнюю подачу в правую и левую половину площадки, нападающий удар и блокирование, когда мяч установлен в держателе.

XI класс (юноши): уметь применять в игре основные технические приемы (подачу, прием снизу и передачу сверху двумя руками, удар, блокирование).

XI класс (девушки): уметь применять в игре подачу, прием мяча снизу, пере­дачу сверху двумя руками и передачу через сетку в прыжке или нападающий Удар.

В таблице представлены некоторые требования по физической подготовке к чле­нам секции волейбола.Таблица

**Контрольные испытания по физической и технической подготовке для занимающихся в секции волейбола**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды испытаний | 10— | 1 лет | 12--13 лет | 14—15 лет | 16-17 лет |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| Бег 92 м | 31,0 | 32,0 | 30,0 | 31,0 | 29,0 | 30,0 | 28,0 | 29,0 |
| (к 6 точкам), с |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 6Х 5 м, с | 12,5 | 12,8 | 12,0 | 12,4 | 11,0 | 11,8 | 10,5 | 11,2 |
| Прыжок толч­ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ком двух ног, |  |  |  |  |  |  |  |  |
| см |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с места | 40 | 35 | 50 | 40 | 55 | 43 | 60 | 46 |
| с разбега | 45 | 40 | 55 | 45 | 60 | 48 | 65 | 50 |
| Метание тен­ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| нисного мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |
| через сетку в |  |  |  |  |  |  |  |  |
| прыжке из зо­ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ны 4 в зону 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| (попадание в |  |  |  |  |  |  |  |  |
| цель— гимна­ |  |  |  |  |  |  |  |  |
| стический мат, | Сетка: |  | Сетка: |  |  |  |  |  |
| пять попыток): | 2,1 м | 2,0 м | 2,2 м | 2,1 м |  |  |  |  |
| более силь­ | 3 | 2 | 4 | 3 |  |  |  |  |
| ной рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |
| более сла­ | 2 | 1 | 3 | 2 |  |  |  |  |
| бой рукой |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Оборудование и занятиях по волейболу инвентарь на

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ**

Специфические особенности волейбола требуют создания специальных условий для успешного обучения игре. Этому и призвано способствовать использование вспо­могательного оборудования и инвентаря. Вспомогательное оборудование и инвентарь в значительной мере облегчают организацию занятий и повышают плотность урока, создают возможность внести разнообразие в занятия. А это в свою очередь повыша­ет эмоциональность занятий, помогает воспитывать у школьников прочный интерес к волейболу и является одним из важнейших условий успешной работы.

По характеру воздействий все необходимое оборудование и инвентарь можно разделить на две группы: для технико-тактической и для физической подготовки. Основу первой группы составляют подвесные мячи и различного рода приспособле­ния и устройства, фиксирующие необходимое положение мяча для воздействия на него при изучении приемов игры. Во второй группе наиболее важными являются сродства, устройства и приспособления для развития скоростно-силовых качеств и пры­гучести (набивные мячи, штанга, гантели, прыжковые тумбы и др.).

**ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ**

В спортивном зале должны быть оборудованы приспособления для укрепления удлиненной сетки (в длину зела). В углах, противоположных месту подачи, закрепля­ются мячи на резиновых амортизаторах. Если зал большого размера, его необхо­димо разделить на две половины и установить две сетки. Над сеткой должны быть приспособления для установки подвесных мячей (для обучения отбивания мяча кула­ком и блокированию). На стенах зала (лучше за пределами площадки) должны быть мишени. В углу или другом месте устанавливается «Экран прыгучести», переносные кольца.

На открытом воздухе следует оборудовать не менее двух площадок. Мячи на амортизаторах можно укрепить между деревьями или столбами (от мяча к земле прикрепляется шнур для предотвращения длительных колебаний мяча). А вот пере­чень инвентаря: волейбольные мячи — один на двух учащихся на секционных заня­тиях и на трех-четырех на уроках; набивные мячи весом 1,2 кг и 3 кг, количество — один на двоих-троих. Кроме набивных мячей, нужны и другие виды отягощений. В первую очередь — мешочки удлиненной формы, наполненные песком, весом от 3 до 10 кг. Они кладутся на плечи. Пригодятся и гири весом 10—20 кг. Для специальных упражнений нужны теннисные и резиновые мячи, подвесные мя­чи, держатели мяча, разборные тумбы для напрыгивания и прыжков в глубину.

Такое оборудование может быть изготовлено самими учащимися в школьной мастерской.

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ТЕХНИКО-ТАКТИ­ЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Подвесные мячи — незаменимое средство начального обучения волейболу в школе. К волейбольному мячу крепится кожаная петля, к которой привязывается шнур (ре­зинка). С помощью блока или крюка на кронштейне мяч устанавливается на нужной высоте.

**Мишени на стене.** Используют несколько разновидностей мишеней (рис. 39):

обычные (а, в), в виде концентрических окружностей и цифровые (б). Расстояние между кругами 20 см (диаметр мяча), ширина линии 1 см. Цифры от 1 до 10—12 могут быть расположены хаотично или в определенном порядке. Мишени необходимы для развития меткости игровых действий, периферического зрения, техники владения мя­чом. Их можно выполнять в мишень после поворота налево (направо) на 90°. Рас­стояние от центра мишеней до пола 3—4 м.

**Переносные и подвесные кольца.** Их иногда называют маяками метких передач. Применяют две разновидности колец: переносные — для совершенствования меткости скоростных передач (рис. 40) и подвесные — для совершенствования меткости навес­ных передач (рис. 41). Переносные кольца диаметром 80—100 см располагают верти­кально на расстоянии 3,5—4,0 м от пола. Подвесные кольни диаметром 50—80 см устанавливают горизонтально в непосредственной близости от сетки (в зонах 4,2) или непосредственно на сетке (или тросе). Конструкция колец весьма проста. Так, для переносных колец используют станину от гимнастических брусьев. На станине вертикально крепят трубы. В трубу вставляют другую трубу меньшего диаметра, изогнутую сверху. Она будет подвижной, что позволяет закреплять ее на нужной высоте зажимом. На верхнем конце изогнутой трубы (или сверху и снизу) закрепляют метал­лическое кольцо (кольца). С помощью зажима кольцо может быть установлено и в вертикальной плоскости.

**Удлиненная сетка.** Устанавливается по длине зала и позволяет увеличить плот­ность выполнения упражнений по технике и тактике в 2—3 раза. Особенно она неза­менима при проведении подготовительных к волейболу и учебных двусторонних игр. В этом случае площадку можно делить на несколько уменьшенных размеров, что в на­ибольшей мере отвечает задачам начального обучения.

**Мяч на амортизаторах.** Он устанавливается в углу зала (рис. 42). К мячу приши­ваются (приклеиваются) кожаные петли (а), к которым крепятся резиновые растяжки (б) (рис. 42). В качестве растяжек используются резиновые медицинские бинты. На свободных концах растяжек укреплены карабины (в), с помощью которых снаряд устанавливается на нужной высоте на рамах (г) с петлями (*д*).

Чтобы исключить длительное колебание мяча после удара, от мяча вниз к полу привязывают прочный шнур (е). Тренажер используют для развития координации дви­жений при атакующем ударе.

**Держатели мяча** (рис. 43). Эти тренажеры служат для освоения ударных дви­жений при подачах и атакующих ударах. Их два вида — замковый и пружинный. Их можно устанавливать непосредственно у сетки, что значительно приближает ус­ловия выполнения атакующих ударов к условиям выполнения приемов в игре. В зам­ковом держателе к концу шеста с помощью карабина крепится кожаный ремень с замком (защелкой *а).* Замок надевается на шнуровку мяча или специальную петлю, пришитую к мячу. При ударе мяч свободно летит в заданном направлении. Замок изготовляется из стальной проволоки. В пружинном держателе мяч удержива­ется с двух сторон стальными дужками-пружинами.

**Подставка** для**блокирования.** Она изготавливается из дерева, ширина подставки 50—60 см, высота должна обеспечить положение ладоней над сеткой, как при бло­кировании, но стоя на подставке. Длина одной секции 2—3 м.

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Набивные** мячи. Вес 1—2 кг, используются для развития основных и специальных физических качеств. Они являются незаменимым средством развития скоростно-силовых качеств и позволяют выполнять упражнения приближенно к структуре приемов игры, что имеет существенное значение в формировании биомеханического аппарата волейболиста

**Скакалки.** Упражнения с ними содействуют развитию прыгучести, координации движений и прыжковой выносливости. Позволяют выполнять большое число прыжков на высоком эмоциональном фоне.

**Прыжковые тумбы.** Используются для развития прыгучести: серийные на-прыгивания и спрыгивания с последующим прыжком вверх с доставанием под­весных мячей. Прыжковые тумбы можно использовать в качестве подставок при изучении блокирования.

**Кистевые тренажеры.** С помощью кронштейна на стене горизонтально крепится деревянная рейка или металлическая труба диаметром 3—4 см, к которой подвешен трос с грузом на другом конце (рис. 44, *а).* Груз поднимают вверх, вращая рейку кистями, затем медленно опускают на лол или на специальную мягкую подставку. Другой тренажер (рис. 44, б) удерживают в руках на весу. Вес груза меняется. Тренажеры предназначены для развития силы кистей рук. Их достоинство заключается в том, что учащиеся в соперничестве упражняются с повышенным интересом.

**Экран прыгучести** (по В. М. Абалакову). Используется для развития прыгучести





Рис. 44 Рис. 45

и оценки высоты прыжка (рис. 45). Лента темного цвета (дерматин, клеенка) уста­навливается под углом 30° к вертикали при помощи длинного шнура, идущего от потолка к стене через три крюка. Расстояния между линиями по краю ленты 11 см 6 мм, а при установлении ленты по отношению к поверхности площадки это рас­стояние будет равно 10 см. Для удобства лента подвешивается таким образом, чтобы линии были параллельны поверхности площадки. Устройство может быть стационар­ным с большим диапазоном показателей (нет необходимости передвигать ленту, учитываются только точки касания рукой стоя и в прыжке).

Высота прыжка измеряется следующим образом: вначале учащийся поднимает руку, а лента устанавливается так, чтобы нулевое деление было у кончиков пальцев. Затем учащийся выпрыгивает с места или с разбега, дотрагивается до одного из де­лений — отмечается деление, которого он коснулся. Достоинство этого приспособле­ния в том, что, во-первых, оно отражает специфику волейбола и, во-вторых, срочная информация о достигнутом результате вызывает живой интерес учащихся, являясь хорошим стимулом для тренировки прыгучести. Устройство может быть стационар­ным, большей длины. Результат учитывается по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями.

**Наклонный держатель мячей** (рис. 46). Изготовляется из металлической трубки. Посредством кронштейна или зацепов его можно прикрепить к стене в углу зала или на гимнастической стенке. К нижней части трубки приваривают крючки, на ко­торые подвешиваются теннисные мячи, с вмонтированными стержнями с крючками. Расстояние между крючками 10 см. Расстояние от нижнего крючка до пола 2 м 20 см.

В прыжке с места или с разбега учащийся снимает мяч с нижнего крючка и одевает на более высокий, и так — до самого высокого. Тренажер способствует раз­витию прыгучести и координации движений в безопорном положении.



Рис. 47



Рис. 48

**Мяч за сеткой.** Предназначен для освоения навыка активного воздействия кис­тями рук на мяч при блокировании на стороне соперника. Устройство представляет собой часть сетки (1—2 м) с мячами на пружине, которые устанавливаются на раз­личной высоте и расстоянии мяча от сетки (рис. 47).

**Прыжковая лестница.** Применяется для развития прыгучести и координации дви­жений. Два шнура длиной 4—5 м (рис. 48) соединяет резинками на ширине 50 см через каждые 40 см.

Один конец лестницы закрепляется за гимнастическую стенку, другой удерживает учащийся. Выполняются серийные прыжки толчком двумя ногами на оптимальной высоте, которая регулируется самими учащимися.

**Штанга, гири весом 16, 24, 32 кг, разборные гантели.** Используются для развития силы, прыгучести и прыжковой выносливости. Выпрыгивание с гантелями вверх из глубокого приседа; с гирей стоя на двух гимнастических скамейках (гиря удержива­ется на вытянутых руках впереди и при приседании опускается между скамеек) и другие упражнения выполняются учащимися с большим интересом.

Кроме перечисленного ранее, необходим и другой инвентарь: теннисные мячи (обычные и утяжеленные), резиновые (литые), баскетбольные. 4^Утбольные способ­ствуют развитию специальных физических качеств в единстве с освоением техники (метод сопряженных воздействий).

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

Судейская терминология

|  |  |
| --- | --- |
| Игровые действия | Судейские термины |
| Игрок, подбросив мяч, коснулся его | «Подача состоялась» |
| Мяч подан до свистка судьи | «Без свистка» |
| Игрок в момент подачи наступил на лицевую |  |
| линию или переступил ее | «Линия» |
| Подача выполнена не из зоны подачи | «Не с места» |
| Мяч подан с нарушением порядка перехода | «Не в очередь» |
| Мяч при подаче задел сетку | «Сетка» |
| Мяч упал за пределы площадки | «Мяч - - за» |
| Мяч упал в пределах площадки | «Мяч в поле» |
| Мяч коснулся потолка или какого-либо предмета | Название, предмета, которого |
|  | коснулся мяч: «Потолок» и др. |
| При подаче игрок бросил мяч | «Бросок» |
| Неправильная расстановка игроков в момент по­ |  |
| дачи | «Расстановка» |
| Команда более трех раз коснулась мяча | «4 касания» |
| Мяч брошен | «Бросок» |

Продолжение

|  |  |
| --- | --- |
| Игровые действия | Судейские термины |
| Мяч прижат игроком к сетке или задержан в ру­ |  |
| ках | «Задержка» |
| Мяч прикоснулся к телу ниже пояса | «Ниже пояса» |
| Мяч прокатился по телу игрока или коснулся его |  |
| тела два раза подряд | «Двойной» |
| Игрок коснулся сетки | «Сетка» |
| Игрок перенес часть тела под сетку на сторону |  |
| соперников, чтобы отвлечь их внимание, или кос­ |  |
| нулся соперника | «Мешает играть» |
| Игрок полностью перешел среднюю линию и кос­ |  |
| нулся площадки соперника | «Линия» |
| Игрок задней линии (зоны) атаковал с площади |  |
| нападения или сблокировал мяч | «Зона» |
| Игрок перенес руку (руки) над сеткой, касаясь |  |
| мяча на стороне противника | «Игра на стороне соперника» |
| Игрок коснулся мяча, используя посторонний | Название предмета, которого |
| предмет | коснулся игрок, например |
|  | «Стена» |
| Игрок при нападающем ударе или блокировании |  |
| воспользовался поддержкой других игроков | «Поддержка» |
| Два игрока разных команд совершили ошибки |  |
| одновременно | «Спорный» |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Жесты судей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Жест* | *Игровое действие* | *Кто судит Описание жест;)* |
|  |  | *1 С.* |
| *Рис. 1* | *Разрешение на выполнение по­* | *Показать рукой направление подачи* |
|  | *дачи* | *1 с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 2* | *Команда, выполняющая по­* | *Вытянуть руку в сторону команды, ко­* |
|  | *дачу* | *торая должна выполнить подачу* |
|  |  | *1 с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 3* | *Смена площадок* | *фронтально расположенные согнутые* |
|  |  | *руки (левая рука впереди и правая* |
|  |  | *сзади) повернуть вокруг туловища* |
|  |  | *1 с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 4* | *Перерыв на отдых* | *К пальцам вертикально поднятой кисти* |
|  |  | *(со стороны команды, которой предо­* |
|  |  | *ставлен перерыв на отдых) приложить* |
|  |  | *горизонтально ладонь другой руки* |
|  |  | *1 с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 5* | *Замена* | *Производить круговые движения пред­* |
|  |  | *плечий вокруг друг друга* |
|  |  | *1 с.* |
| *Рис. 6* | *Предупреждение или замеча­ние за неправильное поведение* | *Показать желтую карточку при преду­преждении и красную карточку при за­* |
|  |  | *мечании* |

Продолжение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Жест* | *Игровое действие* | *Кто судит Описание жеста* |
|  |  | *1 С.* |
| *Рис. 7* | *Удаление* | *Показать обе карточки совместно I» од-* |
|  |  |  |
|  |  | *1 с.* |
| *Рис. 8* | *Дисквалификация* | *Показать обе карточки раздельно в* |
|  |  | *разных руках* |
|  |  | *1 с.* |
|  |  | *II с.* |
| *Рис. 9* | *Конец партии (или матча)* | *Согнуть руки с открытыми кистями* |
|  |  | *перед собой на груди крест-накрест* |
|  |  | *1 с.* |
| *Рис. 10* | *Мяч не выпущен из рук в* | *Поднять вытянутую руку повернутой* |
|  | *момент совершения удара по* | *кверху ладонью* |
|  | *нему при подаче или броске* |  |
|  |  | *1 с.* |
| *Рис. 11* | *Задержка в подаче* | *Поднять пять разведенных пальцев* |
|  |  | *1 с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 12* | *Ошибка при блокировании или* | *Поднять обе руки вверх, ладони на­* |
|  | *заслон* | *правлены к площадке (наружу)* |
|  |  | *1 с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 13* | *Ошибка в расстановке или* | *Делать круговое движение указатель­* |
|  | *ошибка при переходе* | *ным пальцем* |
|  |  | *1 с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 14* | *«Мяч в поле»* | *Вытянуть руку и пальцами показать* |
|  |  | *на пол* |
|  |  | *1 с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 15* | *«Мяч — за»* | *Поднять предплечья в вертикальное* |
|  |  | *положение, кисти открыты, ладони об­* |
|  |  | *ращены к туловищу (вовнутрь)* |
|  |  | *1 с.* |
| *Рис. 16* | *Мяч задержан* | *Медленно поднять предплечье, ладонь* |
|  |  | *повернута кверху* |
|  |  | *1с.* |
|  |  | *II с.* |
| *Рис. 17* | *Двойное касание* | *Поднять два разведенных пальца* |
|  |  | *1 с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 18* | *Четыре касания* | *Поднять четыре пальца* |
|  |  | *1 с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 19* | *Касание мячом игрока ниже* | *Сделать движение одной рукой (ла­* |
|  | *пояса* | *донь повернута кверху) от пояса по* |
|  |  | *направлению к полу* |
|  |  | *1с.* |
|  |  | *11 с.* |
| *Рис. 20* | *Касание сетки мячом при по­* | *Коснуться верхнего края сетки или са­* |
|  | *даче или касание сетки игро­* | *мой сетки сбоку, в соответствии с* |
|  | *ком* | *ошибкой* |
|  |  | *1 с.* |
| *Рис. 21* | *Нападение в пространстве* | *Перенести руку через верхний край* |
|  | *противника* | *сетки, ладонь повернута вниз* |

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Жест | Игровое действие | Кто судит .Описание жеста |
|  |  | 1 С. |
|  |  | II с. |
| Рис. 22 | Запрещенное атакующее дей­ | Поднять руку вверх и сделать спускаю­ |
|  | ствие игроком задней линии | щее движение предплечья, кисть от­ |
|  |  | крыта |
|  |  | 1 с. |
|  |  | 11 с. |
| Рис. 23 | Переход на площадку против­ | Показать на среднюю линию |
|  | ника |  |
|  |  | 1 с. |
| Рис. 24 | Обоюдная ошибка и пере­ | Поднять оба больших пальца в верти­ |
|  | игровка | кальное положение |
|  |  | 1 с. |
|  |  | 11 с. |
| Рис. 25 | Касание мяча | Задеть ладонью одной руки пальцы дру­ |
|  |  | гой, вытянутой в вертикальное по­ |
|  |  | ложение |
|  |  | 1 с. |
| Рис. 26 | Наказание за задержку | Показав карточку провинившейся ко­ |
|  |  | манде, указать ею на часы |
|  |  | I с. |
|  |  | II с. |
| Рис. 27 | Мяч прошел под сеткой | Указать рукой на среднюю линию |
|  |  | Л |
| Рис. 28 | «Мяч в поле» | Показать флажком вниз |
|  |  | Л |
| Рис. 29 | «Мяч — за» | Поднять флажок вверх |
|  |  | Л |
| Рис. 30 | Касание мяча | Поднять флажок и задеть его ладонью |
|  |  | свободной руки |
|  |  | Л |
| Рис. 31 | Прохождение мяча за антен­ | Махать флажком над головой и соот­ |
|  | нам» или ошибка в подаче | ветственно показывать на антенну или |
|  |  | лицевую линию |
|  |  | Л |
| Рис. 32 | Невозможность принятия ре­ | Поднять и скрестить руки на груди, |
|  | шения | кистями к туловищу |

Примечание; 1 с.— первый судья, 11 с.— второй судья. Л — судья на линии;

нумерация рисунков на первой колонке соответствует порядковой ну­мерации жестов на рис. 49.



 Чаплыгин 2020

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Детско –юношеская спортивная школа»**

**Чаплыгинского муниципального района**

 Доклад на тему :

 «Методика и организация соревнований по

 волейболу и их судейство»

 Выполнила тренер-преподаватель

 Толпеева Наталья Витальевна

 Чаплыгин 2019

 Соревнования, правила игры по волейболу, организация и проведение.

**СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

В волейболе удачно сочетаются два наиболее эффективных метода физического воспитания: игровой и соревновательный. Во-первых, волейбол относится к спортивным играм и изобилует игровыми упражнениями. Во-вторых, в игровой форме учащиеся лучше усваивают определенный учебный материал. В-третьих, соревновательный мо­мент заключается в самой игре в волейбол, а проведение многих упражнений в виде соревнований способствует максимальной мобилизации сил учащихся. Все это в целом говорит о большом значении соревнований в решении задач физического воспита­ния школьников.

Спортивные соревнования также органически входят в систему подготовки во­лейболистов. Они являются не только непосредственной целью тренировки, но слу­жат и эффективным средством специальной подготовки. В настоящее время в спорте трудно добиться успеха, просто регулярно тренируясь, наращивая объем и ин­тенсивность тренировочных нагрузок. Регулярное участие в соревнованиях—обя­зательное условие для того, чтобы спортсмен приобрел и развил необходимые со­ревновательные качества, волю к победе, повысил надежность игровых навыков и тактическое мастерство. Соревнования имеют определенную специфику, и вос­питать специализированные качества и навыки, естественно, можно только в сорев­нованиях.

Надо стремиться к тому, чтобы соревнования проводились в твердо установлен­ные сроки. Лучшее время для районных и городских соревнований — январь-март, для внутришкольных — ноябрь-декабрь. Соревнования должны проводиться регу­лярно, чтобы их воздействие было достаточно эффективным. Очень большое чис­ло соревнований, так же как и слишком малое, нарушает нормальный ход тренировочного процесса в секции. В командах высших разрядов соревнова­тельная подготовка складывается из 60—70 игр в году, из них 30—40 игр календарных, остальные — контрольные и товарищеские. Для ребят 15—17 лет количество игр в году должно быть 40—50, половина из них — календарные, в 13—14 лет количество игр соответственно 30 (14—16 календарных). Для ребят более младшего возраста количество игр по мини-волейболу будет 10—14 (6—8 календарных), кроме того, . для них проводятся соревнования по технике игры в волейбол.

Волейбол — командный вид спорта, и результат участия в соревнованиях есть итог коллективных усилий членов команды. Но для того чтобы соревновательные коллективные действия были эффективными, необходимо, чтобы волейболисты инди­видуально были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе. Всех юных волейбо­листов, например занимающихся в спортивных школах (их более 250 тысяч), офи­циальными соревнованиями охватить невозможно, а готовить надо в равной мере всех по единой программе. Для этого необходимы регулярные соревнования по физической и технической подготовке, подвижным и подготовительным к волейболу играм, по во­лейболу в самой спортивной (общеобразовательной) школе, при стопроцентном охва­те занимающихся. Соревнования эти должны носить официальный характер с выяв­лением и награждением победителей, лучших учебных групп по возрастам, лучших коллективов. В соревнованиях по физической и технической подготовке юный волейбо­лист борется «за себя», здесь воспитываются очень важные бойцовские качества. В подвижных и подготовительных к волейболу играх эти качества переносятся в коллек-тивные действия, что в последующем положительно сказывается на соревновательной «волейбольной» подготовке.

Члены волейбольной секции и групп начальной подготовки наравне со всеми обя­зательно участвуют в соревнованиях по программе комплекса ГТО, и это идет им в за­чет по общей физической подготовке. Кроме того, для волейболистов проводятся сорев­нования по специальной физической подготовке. Такие соревнования проводятся в виде многоборий (отдельно в беге, прыжках, метаниях) и комбинированно (бег, прыжки, метания). Например: 1) прыжок вверх с места, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, 2) метание набивного мяча из-за головы двумя руками сидя и в прыж­ке, метание хоккейного мяча на дальность, теннисного мяча на точность в прыжке, 3) бег 30 м, бег 92 м с изменением направления, бег ЗХ 10 м, бег 6Х 5 м, 4) бег 30 м, пры­жок в длину с места, метание набивного мяча в прыжке. В начале и конце учебного года соревнования по физической подготовке служат контрольными испытаниями и позво­ляют судить о качестве учебно-тренировочной работы.

Соревнования по технической подготовке повышают у ребят интерес к овладению техникой волейбола, а учителю позволяют проследить за тем, как юные спортсмены усваивают приемы игры. В программу соревнований входят: первые и вторые переда­чи мяча, передачи через сетку на точность, подачи на точность, нападающие удары на точность.

Для детей 8—12 лет нужно проводить соревнования по подвижным играм, спе­циальным эстафетам и играм, подготовительным к волейболу, по мини-волейболу. Программа соревнований включает игры, в которых проявляются скорость реакции, быстрота ответных действий и особенно ловкость. Это преимущественно командные игры — «Катающаяся мишень», «Охотники и утки», «День и ночь», «Пионербол», «Борьба за мяч» и др. Конечно, нельзя забывать о соревнованиях по баскетболу и ручному мячу. В эстафеты включаются различные способы перемещения (пристав­ным шагом, прыжками на одной ноге и др.), переноска набивных мячей, кувырки, изменение направления перемещения и др. Из подготовительных игр в программу соревнований целесообразно включить «Мяч в воздухе» в различных вариантах (в круге, в круге с одним и двумя водящими в середине, на месте и в движении), «Два мяча через сетку», приблизив правила этой игры к волейболу. При проведении соревнований внутри школы целесообразно практиковать комплексный зачет: учиты­вать результаты по волейболу или мини-волейболу, физической подготовке, подвиж­ным играм и эстафетам, технической подготовке. Элементы комплексного зачета, например, введены в проведение юношеского первенства СССР по волейболу.

Соревнования по волейболу целесообразно проводить по одному возрасту (13 лет, 14 лет и т. д.), чтобы все учащиеся в равной мере были охвачены соревнованиями. Полезны игры старших с младшими, последним дается определенное преимущество (например, в очках в каждой партии).

Соревнования проводятся полными составами (6Х6) и неполными: 5Х5, 4Х4, 3Х3, 2Х2, 1Х1. Такие соревнования в сочетании с соревнованиями по физической и технической подготовке совершенствуют «соревновательные» качества, которые затем проявляются в процессе коллективных действий в игре волейбол полными составами. Для учащихся 10—12 лет проводятся соревнования по мини-волейболу.

Правила име­ют некоторые отличия от «большого» волейбола.

Для более эффективной подготовки юных волейболистов целесообразно в поло­жении о соревнованиях оговаривать определенные моменты: подачу выполнять только нижнюю прямую, при приеме подачи первой передачей мяч направлять: а) в зону 3, б) в зону 2, в) в зону 4; передачу на удар выполнять только: а) находясь лицом к нападающему, б) спиной к нему; нападающий удар выполнять только средней силы в глубину площадки и т. п. Эти указания связываются с программным материалом для соответствующего возраста и направлены на более прочное его освоение в игровой и соревновательной обстановке.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

**Виды соревнований**

Традиционно хорошо зарекомендовало себя в школе проведение следующих видов соревнований но волейболу:

— показательные выступления квалифицированных команд;

— матчевые (товарищеские) встречи с другими школами, подшефными органи­зациями и т. д.;

— однодневные соревнования — блиц-турниры;

— соревнования на кубок или приз;

— чемпионат (первенство) школы.

Показательные встречи организуются с целью популяризации волейбола в школе и демонстрации спортивного мастерства. Для этого приглашают команды, прошедшие хорошую спортивную\* подготовку в период, предшествующий организации работы секции. Прекрасно решается эта задача и в том случае, если в школьном зале про­водятся соревнования среди квалифицированных команд.

Товарищеские встречи необходимы для подготовки сборной команды школы к рай­онным или городским соревнованиям.

Если товарищеские встречи проводятся с традиционно сильными соперниками, они представляют большой интерес и в плане популяризации волейбола.

Блиц-турниры выгодно отличаются тем, что в течение одного дня в них может при­нять участие несколько команд. Поэтому их, как правило, проводят в выходные дни. Правила соревнований при этом могут изменяться: проводиться на время, из одной партии, но но круговому способу (см. в этой же главе раздел «Круговой способ»); до заранее оговоренного счета; уменьшенными составами (4Х4) и т. д.

Соревнования на кубок или приз проводятся в школе традиционно. Их посвящают знаменательным датам или памяти прославленных выпускников школы. Они проводят­ся по системе с выбыванием.

Чемпионат школы (первенство) — это единственное соревнование в году, в резуль­тате которого определяются сильнейшая команда школы и все последующие места. В зависимости от количества классов данные соревнования можно проводить раз­дельно для старшего (IX—Х класс) и среднего (VI1 —VIII класс) возраста. Чемпионат школы проводится по круговой системе.

**Положение о соревновании**

Заблаговременно до начала соревнований (не менее чем за один месяц) учитель совместно с активом секции волейбола разрабатывает положение о соревновании. После утверждения положения директором школы оно доводится до сведения физор­гов классов.

В положении необходимо предусмотреть основные моменты организации и прове­дения соревнований с учетом особенностей участников и условий- школы.

Наиболее типичными разделами положения являются:

1. Цели и задачи соревнований.

2. Место и сроки проведения.

3. Руководство соревнованиями. Судейство.

4. Участвующие команды и требования к участникам.

5. Правила проведения соревнований, способ проведения, оценка результатов, выявление победителей.

6. Порядок награждения команд-победительниц и отдельных игроков.

При составлении положения особое внимание уделяется разделам «Оценка резуль­татов» и «Выявление победителей». Здесь необходимо предусмотреть все возможные случаи распределения результатов, чтобы избежать разночтений положения. Примени­тельно к условиям школы эти разделы могут быть сформулированы следующим образом: оценка результатов игры проводится из трех партий: выигрыш — 2 очка, проигрыш — 1 очко, неявка — 0.

Команда-победитель определяется по наибольшей сумме выигрышных очков. В случае равенства очков у двух команд победитель определяется по результату игры между ними. Как вариант может быть назначена и дополнительная игра.

При равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разности выигрышных партий между этими командами. Если же и этот показатель одинаковый — по лучшей разности очков в партиях.

В указанный срок проводится совещание с представителями команд (капитанами или физоргами), на котором уточняются наиболее важные вопросы положения, орга­низации и проведения соревнований и проводится жеребьевка.

Сразу же после проведения жеребьевки составляется календарь игр. Кроме это­го, календарь игр вместе с объявлением о соревнованиях должен быть вывешен в общепринятом месте школы.

Соревнования по волейболу могут лишь тогда достигнуть своей цели, когда они организованы и проведены на высоком уровне. Учитывая, что для большинства ребят это первое соревнование в жизни, оно должно стать праздником и запомнить­ся на всю жизнь. А это возможно при тщательной их подготовке и особенно при проведении торжественной части — открытия и закрытия соревнований.

На открытие соревнований важно пригласить почетных гостей и классных руково­дителей. После приветствия директора или завуча школы и подъема флага капитанами команд-победительниц прошлого года (или призерами в отсутствие выпускных клас­сов) объявляется очередность игр первого дня. Весьма важно, чтобы в первой игре встретились команды, которые могут показать наиболее интересный волейбол.

Результаты соревнований после каждого дня должны вывешиваться на специаль­ном стенде.

Соревнования завершаются парадом закрытия, при этом команды выстраивают­ся в порядке занятых мест, где и подводятся окончательные итоги.

В волейболе принято награждать, кроме команд-призеров, и отдельных игроков, достигнувших хороших показателей в отдельных игровых амплуа: нападающий, защитник, связующий, универсальный игрок.

После награждения команд и участников капитаны команд-победительниц опус­кают флаг соревнований. Соревнования завершаются торжественным маршем всех участвовавших команд.

**ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**Место для игры, оборудование и инвентарь**

**Площадка.** Площадка представляет собой прямоугольник длиной 18 м и шириной 9 м. Препятствия следует удалить от ее границ не менее чем на 2,5 м (если речь идет о площадках летних) и на 1,5 м (в помещениях).

Размер площадки можно уменьшить до 15 м в длину и 7,5 м в ширину.

Площадку очерчивают линиями — короткими (они называются лицевыми) и длинными (боковыми). Лицевые и боковые линии образуют прямые углы.

Перпендикулярно к лицевой линии в 3 м от правого угла за площадкой про­водят линию длиной 15 см. Такую же линию проводят вне поля от правого угла как продолжение боковой. Вместе с боковой эти линии образуют зону подачи.

Середины боковых линий соединяют прямой, называемой средней линией. Она делит площадку пополам. На каждой половине площадки в 3 м от оси средней ли­нии и параллельно ей проводят линию нападения.

Часть площадки, заключенная между линиями нападения, средней и боковыми, называется площадью нападения.

Линии должны иметь ширину не более 5 см и находятся в одной плоскости с площадкой.

**Сетка и мяч.** Поперек площадки над средней линией натягивают веревочную сетку шириной 1 м и длиной 9,5 м. Ячейки сетки представляют собой квадраты раз­мером 10Х 10 см. Сетку укрепляют при помощи троса толщиной до 5 мм или верев­кой на двух стойках, расположенных в 0,5—1,5 м от боковых линий. Верхний край сетки устанавливается по различной высоте (см. табл.). Для смешанных команд (в любом соотношении) верхний край сетки устанавливают на высоте соответствен­но возрастной группе или по договоренности. Для юных волейболистов высота сетки определяется по таблице:

|  |  |
| --- | --- |
|  | Возраст юных волейболистов |
|  |  |
|  | 11 —12 лет | 13-.14 лет | 15—16 лет | 17-18 лет |
| Мальчики и |  |  |  |  |
| юноши | 2,20 м | 2,30 м | 2,40 м | 2,43 м |
| Девочки и ­ |  |  |  |  |
| девушки | 2,00 м | 2,10 м | 2,20 м | 2,24 м |

Мяч должен быть круглым, с длиной окружности 66+1 см и весить 270+10 г. Наружная оболочка мяча из кожи или из ее заменителей. Для мальчиков и девочек 11—12 и 13—14 лет вес мяча должен составлять 200—250 г. Встречу можно про­водить одним мячом.

**Участники соревнований**

*Возраст игроков.* Участников соревнований делят на следующие возрастные груп­пы: юношеские— 11--12, 13—14, 15—16, 17—18 лет; взрослые— 19--35 лет; старшие от 36 лет.

С разрешения врача юношей и девушек младшей возрастной группы допускают к участию в играх за команды «ближайших» по возрасту групп.

*Составы команд, замены игроков.* В игре участвуют две команды. В команде вместе с запасными игроками должно быть не более двенадцати человек. Основны­ми считаются шесть игроков, которые вступают в игру в начале партии. В ходе партии команда может заменить любого основного игрока запасным.

Замена игроков и взятие перерыва по требованию капитана или тренера коман­ды должны проводиться в моменты, когда мяч выходит из игры. Заменять игрока можно только с разрешения судьи.

Игрок, выходящий из игры или входящий в игру, должен получить соответствующее разрешение судьи.

Игрок, удаленный судьей до конца встречи, вернуться в игру в этой встрече **не** имеет права.

Если в одной из команд осталось менее шести человек и для замены использо­ваны все запасные, игра прекращается и этой команде засчитывается в данной пар­тии поражение.

При несчастном случае с игроком судья обязан — по заявлению капитана коман­ды (если у команды к этому моменту уже исчерпаны все возможности замены) — прервать игру и разрешить команде замену травмированного игрока любым другим, ранее уже участвовавшим в игре. Если в команде всего б игроков, то в этом случае предоставляется перерыв в данной партии на 3 мин.

*Костюмы игроков.* Форма игреков — спортивная, произвольная, состоит из майки. трусов и тапочек. Разрешается играть в тренировочных костюмах.

*Расстановка игроков.* Перед каждой подачей мяча игроки обеих команд распола­гаются на своих сторонах площадки в две линии по три человека. Если в составе команды пять игроков, то на задней линии находятся два из них. Стоящие у сетки называются игроками передней линии (зоны), остальные—игроками задней линии (зоны). Перед подачей игроки задней линии не должны находиться впереди игро­ков соответствующей передней зоны (относительно сетки).

Менять расстановку игроков не разрешается до конца партии. Изменить расста­новку и состав основных игроков команды могут только перед началом новой партии.

**Судейство и правила ведения игры**

На каждую встречу назначают одного судью. Фиксируя ошибки, он должен пояснять те из них, которые могут вызвать у игроков и зрителей сомнение.

**Основные положения правил игры**

*Счет и результат игры.* Игра состоит из трех или пяти партий. Выигравшей пар­тию считается команда, которая первой набирает 15 очков с перевесом не менее чем в 2 очка. При счете 14: 14 игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не добь­ется перевеса в 2 очка. При счете 15: 15 игра продолжается до счета 17. Команда, первой выигравшая 17-е очко, выигрывает партию. В третьей или пятой (решаю­щей) партии розыгрыш каждой подачи приносит очко любой команде, выигравшей мяч (как в теннисе). Счет в партиях может быть: 15:13; 16:14, 17:15; 17:16.

*Продолжительность игры.* Если из трех (пяти) партий команда выигрывает две (три), то она считается победительницей встречи.

Игра, по каким-либо причинам прерванная, но не отложенная, продолжается с того счета, с тем же расположением игроков на площадке, какие были до перерыва.

Результат игры, по каким-либо причинам отложенной, аннулируется, и счет при возобновлении игры начинается снова.

*Выбор сторон.* Перед началом соревнования судья проводит жеребьевку на право выбора стороны площадки или на право первой подачи. Если команда, вытянувшая жребий, выберет право первой подачи, то ее соперники получают право выбора стороны площадки.

После окончания первой партии команды меняются сторонами, и первую подачу в новой партии выполняет другая команда. Перед третьей партией делается 5-ми­нутный перерыв, после которого судья снова разыгрывает право выбора стороны или право первой подачи.

В третьей партии, после того как одна команда наберет 8 очков, соперники меняются сторонами площадки без перерыва. Подачу в этом случае выполняет игрок, который подавал и до смены сторон.

*Начало игры и подача.* Подачу выполняют после объявления счета судьей, про­водящим игру. Если игрок подал мяч до объявления счета, то такой мяч переигры­вают. Подающий становится за площадкой в зоне подачи, подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону противника. Если после подбрасывания мяча игрок промахнулся, подача повторяется. Правильной считается подача, после которой мяч пролетит над сеткой — в пределах игровой части площадки, не касаясь ее.

*Переход подачи.* Игрок, выполняющий подачу, продолжает подавать до тех пор, пока он или его команда не совершит ошибку. После этого право подачи мяча пере­ходит к команде-сопернику.

*Смена мест.* При переходе подачи подавать начинает правый игрок передней линии. Все игроки при этом перемещаются на одно место по направлению движения часовой стрелки. Подобная смена мест происходит всякий раз, когда команда выигрывает подачу.

*Удары по мячу.* Мяч можно отбивать руками любым способом. Прикосновение мяча к телу выше пояса приравнивается к удару. Каждая команда должна отбить мяч со своей половины площадки на половину площадки соперника не более чем в три удара, не давая ему коснуться земли. Один и тот же игрок не имеет права прикасаться к мячу дважды подряд (кроме случая блокирования). Касание мяча при блокирова­нии не считается ударом.

*Игра двух волейболистов.* Одновременно прикосновение двух игроков одной ко­манды к мячу считается двумя ударами. Ни один из этих игроков не имеет права на третий удар (кроме случая блокирования).

*Игра от сетки.* Мяч, коснувшийся сетки, остается в игре. Прикосновение игрока к сетке во время игры считается ошибкой.

При обрыве сетки независимо от того, когда он случился, мяч должен быть переигран (исключение составляет подача).

Перенос рук над сеткой с касанием мяча на стороне противника при блокирова­нии не считается ошибкой, однако наносить удар по мячу, находящемуся на стороне противника, запрещается.

Любой игрок, коснувшийся мяча при блокировании, имеет право еще на один удар.

Переход средней линии. Не считается ошибкой, если:

— игрок наступит на среднюю линию;

— какая-либо часть тела случайно переносится над средней линией, не создавая помех противнику:

— - игрок ступней (ступнями) касается площадки противника, а проекция ступ­ни (ступней) приходится на среднюю линию.

*Действия игроков задней линии (зоны).* Игрокам задней линии (зоны) разре­шается направлять мяч на сторону противника с площади нападения или воображае­мого продолжения ее в стороны лишь в случае, когда мяч находится ниже верхнею края сетки. Игроки задней линии, находящиеся за линией нападения или за ее вообра­жаемым продолжением, могут отбивать мяч на сторону противника любым способом, а после удара им разрешено приземляться на площади нападения. Блокировать мяч игрокам задней линии (зоны) не разрешается.

*Выход мяча из игры.* Мяч, перелетевший за боковую линию площадки, считается вышедшим из игры, если коснулся пола, стойки или другого предмета. Команда, владевшая мячом последней, считается в этом случае проигравшей очко или потеряв­шей право на подачу.

Для приема мяча игрокам разрешается выбегать за пределы своей площадки, а после удара — касаться посторонних предметов (в том числе и волейбольных сеток). Использование посторонних предметов для опоры при ударе считается ошибкой.

Ошибкой считается и касание летящим после удара мячом веток деревьев, по­толка, свисающих с потолка предметов.

*Потеря мяча.* Мяч считается проигранным командой, а подающая команда теряет подачу в следующих случаях:

— мяч коснулся пола;

— команда ударила по мячу более трех раз подряд (кроме случая блокирования);

— мяч был задержан или брошен;

— мяч прикоснулся к телу игрока ниже пояса;

— игрок прикоснулся к мячу два раза подряд (за исключением случаев блоки­рования);

— игрок коснулся сетки;

— игрок коснулся мяча, находившегося в зоне противника;

— игрок задней линии (зоны), находясь в площади нападения, отбил на сторону противника мяч, в момент удара находившийся выше верхнего края сетки;

— мяч приземлился за площадкой или был выбит под сетку, коснулся какого-либо предмета вне площадки;

— игрок коснулся мяча, использовав для опоры скамейку, стену и т. п.;

— при нападающем ударе или блокировании игрок воспользовался поддержкой партнеров.

Если игрок каждой из противоборствующих команд одновременно совершает ошибку (коснулся сетки и т. д.), то ошибка не засчитывается и такой мяч переигрыва­ется.

*Потеря подачи.* Команда теряет право на подачу в случаях, когда:

— нарушена очередность подач;

— мяч при подаче перелетел через сетку с помощью усилий других игроков;

— мяч подан не из зоны подачи;

— выполняя подачу, игрок наступил на линию площадки либо переступил эту ли­нию;

— мяч при подаче задел посторонние предметы.

**Правила игры в мини-волейбол**

В нашей стране широкое распространение в работе с младшими школьниками получили подвижные игры и игры, подготовительные к спортивным. Такой игрой является мини-волейбол.

Мини-воленбол предполагает широкий охват школьников в возрасте 8—11 лет. Основная цель при этом — приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой, глубоко заинтересовать их этими занятиями, чтобы они вошли в привычку.*Характеристика игры.* Мини-волейбол представляет собой упрощенный (в доступ­ном виде) вариант игры в волейбол для детей 8—11 лет.

Игра проводится между двумя командами, каждая из которых должна отбить мяч на противоположную площадку и не допустить, чтобы мяч упал на свое поле. Игроки каждой команды могут передавать мяч руками (не ловя его) 3 раза. Каждый игрок может дотронуться до мяча только один раз после того, как его коснется партнер по команде или игроки соперника. Каждая ошибка приводит к проигрышу очка или права на подачу.

*Место для игры, оборудование и инвентарь.* Площадка для игры представляет собой прямоугольник длиной 12 м и шириной 9 м. Площадка очерчивается линиями. Длинные линии называются боковыми, короткие — лицевыми. Линия, которая соединяет середины боковых линий, называется с р е д н е и. На расстоянии в 3 м в пра­вых углах площадки отмечается место подачи. Линии должны иметь ширину не более 5 см и находиться в одной плоскости с площадкой.

Сетка устанавливается над средней линией поперек площадки. Длина сетки 10 м, ширина 1 м. Сетка укрепляется при помощи троса толщиной 3—4 мм или веревки на двух стойках, которые должны быть расположены не ближе 0,5 м к боко­вым линиям. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2 м 00 см.

Мяч должен быть круглым, покрышка кожаная (или заменители кожи). Окруж­ность мяча 60 см, вес до 200 г. При отсутствии таких мячей можно подобрать их из существующих для различных игр, подходящих по весу и размерам.

*Участники соревнований.* Участники соревнований делятся на две группы: 8—9 и 10—11 лет. Соревнования проводятся для девочек и мальчиков соответствующего возраста. В мини-волейбол могут играть школьники и более старшего возраста, которые не занимаются в ДЮСШ или школьной секции.

*Состав команды и замена игроков.* В игре участвуют две команды по шесть игроков. Вместе с запасными состав команды — двенадцать человек. В каждой партии команда может заменить основного игрока запасным и вернуть его снова в игру. Количество замен не ограничено. Однако запрещается одних игроков держать только на передней линии, а других — на задней. Замена игроков производится с разрешения судьи. В каждой партии команда имеет право на два перерыва по 30 с. Замены и перерывы даются по требованию учителя или капитана команды в момент, когда мяч находится вне игры (остановка игры). Все запасные игроки должны участвовать в игре. Игрок, удаленный судьей, не может вернуться в игру до конца матча.

*Костюм игроков* состоит из футболки (майки), трусов и тапочек. Разрешается иг­рать в тренировочном костюме. Каждый игрок должен иметь на майке личный номер.

*Расстановка игроков и смена мест.* До момента подачи игроки обеих команд должны располагаться строго в определенной последовательности относительно друг друга. Последовательность расположения игроков относительно площадки — против движения часовой стрелки, начиная от места подачи. Расстановка устанавливается в начале каждой партии.

При выигрыше права на подачу игроки совершают смену мест: каждый игрок переходит на место предыдущего по часовой стрелке. Такой же переход команда совершает после того, как один игрок подал три подачи подряд.

*Судейство и правила ведения игры.* На каждую игру назначается судья и судья-секретарь (игру может обслуживать и один судья). Судья следит за соблюдением правил игры. Секретарь ведет счет очков, следит за очередностью подач, фиксирует **время** игры, перерывы и замены-игроков. К судейству можно привлекать школьников.

*Продолжительность и результат игры.* Игра состоит из двух партий по 15 мин **(при** длительных остановках игры время добавляется). Перерыв между партиями 5 мин. При подаче команда может выиграть два и даже три очка: три очка — если принимающая команда не коснется мяча, два —если коснется, но не перебьет через сетку. Выигрыш партии дает команде два очка, проигрыш с разрывом менее 10 очков — **одно** очко, с разрывом более 10 очков — 0 очков, ничья дает каждой команде по два **очка.** Счет игры может быть: 4:0; 4:1; 4:2; 3:2; 2:2; 3:3; 4;4; за неявку на игру команде засчитывается поражение со счетом 0:4.

*Начало игры и подача мяча.* Команда, производящая подачу, подает до тех пор, пока ее игроки не совершают ошибку. После этого подача переходит к другой команде.

Один игрок может выполнять не более трех подач подряд. После этого команда совершает переход и подавать будет уже другой игрок. Детям 8—9 лет можно разре­шать подачу с укороченного расстояния до 3 м, если они в достаточной мере не ов­ладели навыками подач.

*Удары по мячу.* Мяч отбивается руками любым способом. Прикосновение мяча к телу выше пояса считается как удар. Каждая команда, направляя мяч через сетку, может произвести три удара подряд, не давая упасть мячу. Один игрок не имеет права делать два удара подряд (кроме блокирования). Касание мячом рук и головы при приеме считается как один удар.

Примерный протокол ведения игры

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Партия и время | Команда «Сатурн» | Команда «Космос» |
| Счет игры | Общий счет в | Общий счет | Счет игры | Общий счет в | Общий счет |
|  |  | партиях | игры |  | партиях | игры |
| I. партия Начало |  |  |  |  |  |  |
| Конец |  |  |  |  |  |  |
| II. партия Начало |  |  |  |  |  |  |
| Конец |  |  |  |  |  |  |

Общий счет игры

**СПОСОБЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования проводят двумя способами: круговым и с выбыванием.

Круговой способ

Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) и последующие места, занятые командами.

Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают номера с первого до последнего — по числу участвующих. По таблице определяют, какие «номера» встречаются между собой в каждый день сорев­нований. Команда, номер которой указан первым, играет на своем поле. Если число команд-участниц нечетное, то команда, рядом с номером которой указан номер в ско-бках (он обозначает «недостающую» команду), в данный день свободна от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число иг­рающих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй поло­вины, причем если число команд-участниц нечетное, то на 2 делят очередную четную цифру. Например, играют 7 команд. Следующую за 7-й четную цифру 8 делят на 2 и пишут столбиком цифры, начиная со второй половины, т. е. с 5:

5

**6**

**7**

При четном числе команд-участниц последнюю цифру не пишут. Рядом с написан­ным таким образом столбцом цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут цифру 1, а в столбике (снизу вверх) — следующие по порядку цифры: 2, 3, 4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае 5) и т. д., помещая очередную цифру то под линией, то над ней:



И так до тех пор, пока не возникнет необходимость поставить цифру 1 над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участ­ниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений;

если число команд-участниц четное, эти цифры образуют с последней четной одну из пар данного игрового дня. Например: 1—8, 8—5, 2—8, 8—6 и т. д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар, причем цифры справа от линии обозначают номера команд, играющих на своих площадках, а цифры слева — номера команд, играющих на площадках соперников.

Цифры под линиями также обозначают команды, играющие на своих полях, цифры над линиями — команды, играющие на полях соперников. Каждая пара сосед­них столбиков образует очередной игровой день. Примеры:

Таблицы встреч

Для 7 и 8 команд



104



**Способ с выбыванием**

При проведении соревнований этим способом каждая команда выбывает после первого проигрыша.

Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяется жеребьевкой. Если число участвующих команд равно степени двух (4, 8, 16, 32 и т. д.), то названия команд располагают в таблице сверху в порядке, определенном жребием. Первая команда играет со второй, третья — с четвертой и т. д. В игру вступают все команды-участницы. Победители первого круга играют между со­бой (также попарно) в порядке «сверху вниз». Круг, в котором встречаются 8 команд, называют четвертьфиналом; круг встреч четырех команд— полуфиналом и, наконец, решающие матчи двух лучших команд — финалом. Команда, выигравшая финальную встречу, становится победительницей соревнований.

1-й круг (четвертьфинальный)

**Таблица встреч для 8 команд**

2-й круг (полуфинальный)

3-й круг (Финал)



Если число участвующих команд не кратно двум, то часть из них (в зависимости от номеров, полученных в жеребьевке) вступает в игру со второго круга. Число ко­манд, играющих в первом круге, определяют по формуле (п—2х)Х2, где *п—*число команд-участниц, *х —* степень, определяющая число, максимально приближен­ное к *п* (2. 4, 8 и т. д.). Например, если в соревнованиях участвуют 11 команд, то

в первый день встречаются 6 команд: (11—2 3)Х2.

Для команд, вступающих в игру со второго круга, «отводят» крайние верхние и

105



крайние нижние номера. Все номера распределяют, как и для играющих в первом круге;

поровну между командами из верхней и нижней половины таблицы. Если же число участвующих команд нечетное, то команд, вступающих в игру со второго круга, в ниж­ней половине таблицы будет на одну больше, чем в верхней. Пар, играющих в первом круге, наоборот, будет на одну больше в верхней половине таблицы.

Число команд, вступающих в соревнование со второго круга, расстановка их в верхний и нижний половинах таблицы, а также число команд, играющих в первом круге, приведены в таблице.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общее число команд-участниц | Число команд, играющих в первом круге | Число к | команд, вступающих в борьбу со второго круга |
| всего | «сверху» | «снизу» |
| 4 | 4 |  |  |  |
| 5 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| 6 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 7 | 8 | 1 |  |  |
| 8 | 8 |  |  |  |
| 9 | 2 | 7 | 3 | 4 |
| 10' | 4 | 6 | 3 | 3 |
| 11 | 6 | 5 | 2 | 3 |
| 12 | 8 | 4 | 2 | 2 |
| 13 | 10 | 3 | 1 | 2 |
| 14 | 12 | 2 | 1 | 1 |
| 15 | 14 | 1 |  | 1 |
| 16 | 16 |  |  |  |
| 17 | 2 | 15 | 7 | 8 |
| 18 | 4 | 14 | 7 | 7 |

106

*Продолжение*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Число команд, вступающих в борьбу |
| Общее число команд-участниц | Число команд, играющих в первом круге | со второго круга |
| всего | «сверху» | «снизу» |
| 19 | .6 | 13 | 6 | 7 |
| 20 | 8 | 12 | 6 | 6 |
| 21 | 10 | 11 | 5 | 6 |
| 22 | 12 | 10 | 5 | 5 |
| 23 | 14 | 9 | 4 | 5 |
| 24 | 16 | 8 | 4 | 4 |

**СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Как уже отмечалось, соревнования по волейболу в школе не являются одноразо­вым мероприятием, а продолжением учебно-тренировочного процесса. Они проводят­ся постоянно и занимают большое место в спортивной жизни школы: ребята соревнуют­ся между собой внутри класса, участвуют в школьных и районных встречах. Поэтому важнейшим условием хорошей организации и четкого проведения соревнований явля­ется систематическая работа с активом.

В зависимости от возможностей школы формы работы с активом могут быть раз­личны. Это семинары, куда входят теоретические и практические занятия, встречи с опытными судьями, посещение крупных соревнований (международных, первенст. СССР и др.), стажировка на районных и городских соревнованиях, создание специ­альной «Библиотечки судьи», оформление стенда «Судье по волейболу», домашние задания, конкурсы судей и т. д.

В программу теоретических занятий семинара входит следующее: во-первых, об­щие вопросы: физкультурное движение в нашей стране: достижения советских спортсменов; характеристика соревнований по волейболу для юниоров, юношей и девушек у нас и за рубежом и др.; во-вторых, изучение правил игры; в-третьих, изучение правил соревнований по волейболу, вопросы организации соревнований, способов розыгрыша (круговой и с выбыванием), составления календаря игр, таблицы учета результатов. Особое внимание уделяется изучению технического отчета встречи. Для этого вначале юные волейболисты осваивают заполненные квалифицированными судьями технические отчеты, затем учатся сами заполнять титульный лист, оформлять составы команд, ведение счета, расстановку, замены игроков и т, д. во время «игры за столом».

Теоретические занятия сочетаются с практическими. На практических занятиях последовательно создаются ситуации (в соответствии с изучаемыми разделами пра­вил), требующие определенных действий судей, секретаря и т. д. Во время игр на практических занятиях несколько учащихся ведут технические отчеты, впоследствии разбирая их.

По мере овладения навыками судейства и освоения правил соревнований юные арбитры привлекаются к судейству встреч по волейболу в школе, в районе, городе.

Правила соревнований юные судьи должны усвоить очень хорошо. Причем надо учесть, что время от времени в правила соревнований вносятся изменения, о которых порой не все знают.

**Судейская коллегия и обязанности судей.**

Для проведения соревнований создается судейская коллегия. В ее состав входят:

главный судья, заместители главного судьи, главный секретарь, первые и вторые судьи, секретари, судьи на линии, счетчики очков, судьи-информаторы, судьи при участниках и врач на правах заместителя главного судьи. Минимальный состав судейской коллегии — главный судья, первые судьи и секретари.

Главный судья руководит проведением соревнований. Его решение обязательно для всего состава судейской коллегии, участников и представителей. Он распределяет обязанности между судьями, утверждает расписание игр и результаты соревнований, составляет отчет. Заместители отвечают за проведение соревнований на порученных им участках. Один из заместителей во время отсутствия главного судьи выполняет его обязанности. Главный секретарь ведет всю документацию (заявки, расписание, таблицы учета и т. д.).

Соревнования проходят интереснее, если есть судья-информатор. Он не только знакомит зрителей с составом участников, результатами встреч, но и комментирует иг­ру, в спорных моментах дает грамотные пояснения и т. д.

Для проведения встречи назначается судейская бригада в составе первого и вто­рого судьи, секретаря и судей на линиях (2 или 4). Нередко встречу в школьных соревнованиях проводит один судья, который и осуществляет судейство и ведет тех­нический отчет. Однако это обедняет соревнования, не говоря уже о качестве их проведения. Здесь актив ребят может оказать неоценимую помощь.

Первый судья располагается на вышке у одного из краев сетки. Он является старшим в судейской бригаде и решает все вопросы, связанные с проведением игры. Его решения окончательны. Ошибки фиксируются свистком, при этом все игровые действия прекращаются. Судья останавливает игру только тогда, когда полностью уве­рен, что ошибка была совершена. Если он сомневается в этом. игру останавливать не следует. После свистка первый судья жестом или термином определяет характер ошибки и .показывает, какая команда имеет право на подачу. Первый судья может отменить решение других судей (из его бригады), если посчитает их неправильны­ми.

Второй судья располагается напротив первого судьи за боковой линией. В мо­мент подачи он находится на стороне принимающей команды и контролирует расста­новку. Главное внимание второй судья обращает на переход средней линии, касание сетки игроками, касание мячом антенн или переход мяча над антенной или за ней, дает разрешение на перерывы в партии по просьбе тренеров или капитанов команд.

Секретарь располагается напротив судейской вышки за вторым судьей. Его ос­новная обязанность: тщательно вести технический отчет, следить за очередностью игроков на подаче (при получении командой права на подачу объявляет номер игрока, который должен подавать).

Теперь несколько замечаний непосредственно по правилам игры. Соревнования для участников 11—14 лет состоят из 3 партий (до двух выигранных), для участ­ников 15 лет и старше—из 3 или 5 партий (до трех выигранных). Это устанавли­вается положением о соревнованиях.

В каждой партии команда может использовать два перерыва по 30 с. Во время перерыва игрокам не разрешается покидать площадку. Только тренер может давать в это время указания игрокам (не входя в площадку). Надо помнить, что просьба о перерыве или замене после свистка судьи на подачу не принимается. Между партия­ми перерыв разрешается не более 2 мин, перед решающей партией (по очередности третьей или пятой) дается 5 мин. Если по какой-либо причине игра была прервана 108

на время до 4 ч, то при возобновлении на той же площадке сохраняется результат, достигнутый командами к моменту перерыва. Если игра переносится на другую пло­щадку или в зал, сохраняется счет сыгранных партий, а счет прерванной партии аннулируется. После перерыва более 4 ч встреча переигрывается.

При подаче надо находиться за лицевой линией в пределах площади подачи. Счи­тается, что подача состоялась, когда мяч после удара не касается руки. До этого момента нельзя переступать лицевую линию подающему игроку. Остальные игроки должны находиться в пределах площадки и выполнять требования расстановки. При подаче удар наносится одной рукой по мячу, который не удерживается игроком (нель­зя подавать «с руки»). Для выполнения подачи после свистка судьи игроку дается 5 с. Однако судьи не должны быть придирчивыми в этом отношении к игрокам. Если при подаче игрок подбросил мяч и не совершил подачи, а мяч, опускаясь, задел его, подача считается состоявшейся и мяч передается команде противника.

Команда имеет право произвести не более трех ударов подряд для направления мяча на сторону противника. Даже если, защищаясь, те игроки коснулись мяча при блокировании и мяч остался в игре, команда сохраняет право на три удара. Конечно, если от блока мяч уходит за пределы площадки, это касание считается за удар, и команде, чьи игроки выполняли блокирование, засчитывается ошибка (проигрыш очка или права на подачу).

Это изменение при традиционном восприятии игры дает команде право на «чет­вертый удар». В таких условиях создаются благоприятные возможности для пере­хода от защиты к нападению, что, как известно, в волейболе очень трудно осущест­вить качественно, особенно при защите от сильных нападающих ударов. Изменения в правилах позволяют первым (после касания на блоке) ударом завершить защитные действия и осуществить переход к нападающим. Последние же два удара уже будут чисто нападающими. А это существенно раздвигает рамки тактических возможностей команды. В частности, получит свое развитие тактика, имевшая раньше название «нападение с первой передачи и откидки», когда нападающий, встретив преграду над сеткой в виде блока, выполняет в прыжке передачу партнеру, который и производит удар. И блокирующим иногда выгодно «оставить» мяч на своей стороне, а затем хорошо разыграть его.

Касание мяча одновременно двумя игроками одной команды фиксируется как два удара. При этом у команды остается только один удар, а никто из коснувшихся мяча игроков не имеет на него права. Если несколько игроков стремились принять мяч, а коснулся мяча один и другие с ним столкнулись, то засчитывается один удар и любой из игроков (кроме выполнившего удар) имеет право на касание мяча.

В блокировании имеют право участвовать только игроки передней линии. При бло­кировании разрешается переносить руки через сетку, однако нельзя при этом касаться мяча раньше, чем его коснется игрок нападающей команды. Блокировать первое или второе касание мяча игроками противоположной команды разрешается в том случае, когда мяч этим касанием направляется через сетку. Касание мяча при блокировании несколькими игроками рассматривается как одно касание. Однако касание будет и в том случае, когда мяч касается рук блокирующего, затем какой-либо части тела этого игрока. Любой игрок из участвующих в блокировании имеет право на второе касание мяча.

Игрокам задней линии запрещается блокировать. Нападать они могут только с

задней линии, т. е. отталкиваться при прыжке на удар они должны за пределами линии нападения (приземляться после удара они могут в площади нападения — это не ошибка).Неправильное поведение игроков. Поведение отдельных игроков и команд в отно­шении официальных лиц, соперников, зрителей или товарищей по команде может быть неспортивным, грубым, оскорбительным, агрессивным. Меры наказания за такое пове­дение определяются в зависимости от степени совершенного.

Неспортивное поведение: кто-либо из участников задерживает игру, дает не разрешенные ему указания, кричит, запугивает соперника, спорит с игроками, судьями или зрителями.

Грубое поведение: кто-то из участников ведет себя вразрез с правилами хорошего тона, морали либо выражает пренебрежение в адрес судей, соперников или зрителей.

Оскорбительное поведение: действия, унижающие личное достоинство судей, со­перников или зрителей и выражающиеся в оскорбительных высказываниях в их адрес.

Агрессивное поведение: реальные агрессивные действия или попытка предпринять таковые в отношении судей, соперников, зрителей.

Наказания за неправильное поведение. В зависимости от степени проступка игрока первый судья может применить:

— предупреждение о неспортивном поведении (не означает наказания, а лишь предупреждает игрока (игроков) или команду (команды) от повторения подобного поведения в течение данной партии);

— наказание за грубое поведение (команда-соперник получает право на подачу или очко);

— удаление или дисквалификация. Удаление применяется как наказание за ос­корбительные действия и предполагает отстранение игрока от дальнейшего участия во встрече до конца текущей партии. Дисквалификацией караются агрессивные действия. Эта мера наказания означает, что нарушивший правила должен покинуть игровое поле до конца встречи. При этом проигрышем очка или потерей подачи ко­манду не наказывают.

Каждая из этих мер должна быть занесена в протокол встречи. Шкала наказаний за неправильное поведение. Повторение случая неправильного поведения одним и тем же игроком в течение одной партии влечет последовательное применение наказаний по «Шкале наказаний за неправильное поведение».

**Шкала наказаний за неправильное поведение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Характер нарушения | Очередность нарушений | Санкции | Показываемые карточки | Последствия санкций |
| Неспортивное по­ | Первый раз | Предупреж­ | Желтая | Предупреждение |
| ведение |  | дение |  |  |
|  | Второй раз | Замечание | Красная | Проигрыш пода­ |
|  |  |  |  | чи или очка |
|  | Третий раз | Удаление | Красная и | Удаление на пар­ |
|  |  |  | желтая вме­ | тию |
|  |  |  | сте |  |
| Грубое поведение | Первый раз | Замечание | Красная | Проигрыш пода­ |
|  |  |  |  | чи или очка |
|  | Второй раз | Удаление | Красная и | Удаление на пар­ |
|  |  |  | желтая вмес­ | тию |
|  |  |  | те |  |
| Оскорбительное | Первый раз | То же | То же | То же |
| поведение |  |  |  |  |
| Агрессивное по­ | Первый раз | Дисквалифи­ | Желтая и | Удаление до кон­ |
| ведение |  | кация | красная раз­ | ца встречи |
|  |  |  | дельно |  |

Повторение любых действий, задерживающих встречу, игроками команды в тече­ние партии должно быть наказано предупреждением. Делается оно капитану команды, но действие его распространяется на всех членов команды.

Дисквалификация за агрессивное поведение не предполагает каких-либо предва­рительных санкций.