

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
ДЕПАРТАМЕНТ НАУЧНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКОЙ ПОЛИТИКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
ФГБОУ ВПО КОСТРОМСКАЯ ГСХА

Кафедра
физического воспитания и спорта

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

Методические рекомендации
для студентов 1-3 курсов
всех специальностей

КОСТРОМА
КГСХА
2012

УДК 378.147 : 796.32
ББК 75.1 : 75.569
М 54

Составитель: преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Костромской ГСХА *И.В. Кудрякова.*

Рецензент: к.пед.н., доцент, зав. кафедрой физического воспитания и
спорта Костромской ГСХА *Ю.И. Якунин.*

*Рекомендовано к изданию методической комиссией
факультета ветеринарной медицины и зоотехнии,
протокол № 4 от 2 ноября 2011 г.*

М 54 **Методика обучения технике и тактике игры в волейбол** : ме-
тодические рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специаль-
ностей / сост. И.В. Кудрякова. — Кострома : КГСХА, 2012. — 50 с.

Издание содержит теоретический материал по технике и тактике игры в во-
лейбол, а также методы общей и специальной физической подготовки студентов.

Методические рекомендации предназначены для студентов 1-3 курсов всех
специальностей.

УДК 378.147 : 796.32
ББК 75.1 : 75.569

© ФГБОУ ВПО Костромская ГСХА, 2012
© И.В. Кудрякова, составление, 2012
© Оформление, РИО КГСХА, 2012

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Обучение навыкам игры.....	5
2. Техника игры	6
3. Методы технической подготовки	8
3.1. Верхняя передача мяча	9
3.2. Прием мяча снизу двумя руками	13
3.3. Нападающий удар	14
3.4. Подача — верхняя прямая, нижняя прямая	18
3.5. Блокирование.....	21
4. Имитация технических приемов	24
5. Тактическая подготовка	25
5.1. Индивидуальные тактические действия без мяча	26
5.2. Индивидуальные тактические действия с мячом	27
5.3. Групповые действия с мячом	29
5.4. Индивидуальные тактические действия в защите.....	29
5.5. Групповые тактические действия в защите	31
5.6. Командные тактические действия в нападении и защите	32
6. Физическая подготовка.....	38
6.1. Общая физическая подготовка.....	38
6.2. Специальная физическая подготовка	38
7. Структура занятия	45
8. Нормативы и оценка зачетных требований.....	47
Список использованных источников	49

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол — одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания, является его специфическое качество — возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. Игра в волейбол имеет большое оздоровительное значение, т.к. характеризуется разнообразной двигательной деятельностью и положительными эмоциями, эффективно снимает чувство усталости, тонизирует нервную систему, повышает умственную и физическую работоспособность. Волейбол — одна из наиболее распространенных спортивных игр в вузах. Для эффективного использования в занятиях со студентами игры волейбол необходимо провести обучение занимающихся технике выполнения игровых приемов, которое осуществляется в четыре этапа: ознакомление с приемом игры, разучивание приема в упрощенных условиях, разучивание приема в усложненных условиях, совершенствование приема в игре. Совершенствование приема в игре создает возможности для творчества, проявления инициативы, воспитания способности быстро принимать оптимальные решения. Методика выполнения всех упражнений направлена на то, чтобы научить студентов не просто выполнять технические приемы, а использовать их тактически грамотно, в зависимости от игровой ситуации в данный момент.

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: «волей» — на лету, «бол» — мяч. Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой. Существуют различные версии игры, чтобы показать ее многогранность. Цель игры — направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника. Для этого команда имеет три касания (и еще одно возможное дополнительное касание на блоке). Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш — очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

1. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ИГРЫ

Основная задача — занимающиеся должны овладеть техникой специальных игровых приемов и умением применять их в игре; в дальнейшем повышать качество выполнения этих приемов, улучшать их общую согласованность, добиваться свободного и точного выполнения движений.

Обучение целесообразно начинать сразу всем основным способам игры: передаче мяча сверху, подаче, нападающим ударам. Передача мяча снизу и прием после подачи изучается несколько позже, а блокирование — после того, как игроки научатся четко выполнять нападающий удар. На этапе ознакомления с каждым приемом игры используется неоднократный показ с объяснением техники выполнения приема и его значение в игре. После этого занимающиеся самостоятельно выполняют данный прием, стремясь к его правильному выполнению. Вначале разучивание игрового приема происходит в упрощенных условиях при наиболее удобном исходном положении, уменьшении расстояния, силы передачи мяча, быстроты передвижения и т.д. Выявляются и исправляются вначале грубые ошибки, а затем мелкие, второстепенные. После усвоения игровых приемов в общих чертах их разучивание продолжается в усложненных условиях, при этом нужно добиваться не только правильного усвоения элементов техники игры, но и правильного взаимодействия с партнером. Усложнение условий достигается увеличением скорости выполнения приема, увеличением расстояния, силы, изменением направления полета мяча, усложнением его траектории. Кроме этого, усложнение может быть в виде выполнения приема на уменьшенной или увеличенной площадке, увеличения количества выполнений за единицу времени, повышения требований к точности или скорости выполнения игрового приема. В дальнейшем прием выполняется при пассивном, а затем и при активном противодействии одного или нескольких партнеров. Окончательное совершенствование игровых приемов производится в процессе игры. Для этого используются игровые упражнения, учебные игры с определенной установкой на выполнение данного приема при внезапных изменениях игровых условий.

2. ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры — это комплекс специальных приемов, необходимых для успешного участия в игре. Техника игры делится по целевому признаку (рис. 1).

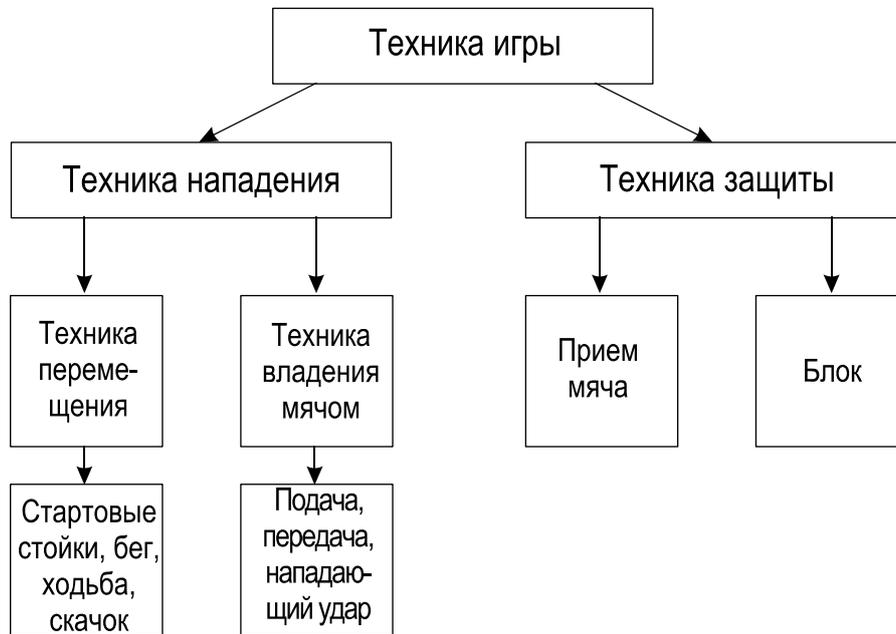


Рис. 1. Схема классификации техники игры

В выполнении технического приема можно выделить три фазы:

- 1) подготовительная;
- 2) основная (рабочая);
- 3) заключительная.

Стойками (рис. 2) называют положения игрока, принимаемые им в момент подготовки к тому или иному игровому действию.

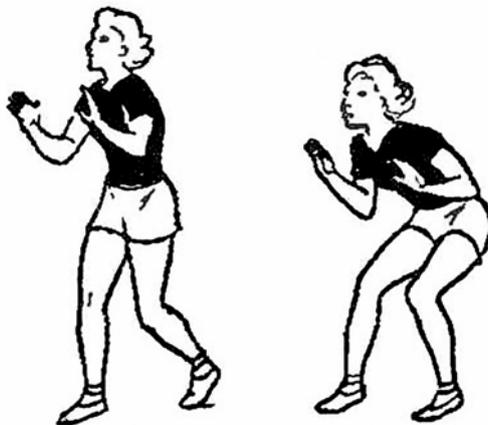


Рис. 2. Стойка волейболиста

Еще до введения мяча в игру игроки принимают положение игровых стоек, необходимых для тех действий, которые им предстоит выполнить. В связи с этим следует различать стойки готовности к приему мяча от подачи и нападающего удара, стойки, из которых удобно начать блокирование и нападающий удар.

Вместе с тем, для всех стоек волейболиста характерна исходная, упреждающая иннервация мышечного аппарата, способствующая быстрому включению игрока в действие. Находясь в такой стойке, волейболист непрерывно ведет наблюдение за действиями игроков соперников и партнеров по команде и готов в любое мгновение принять участие в игре. При этом он либо переносит вес тела с ноги на ногу, либо незначительно перемещается на месте.

Стартовая стойка — приобретение максимальной готовности к перемещению.

Устойчивая стойка — одна нога впереди, общий центр тяжести (ОЦТ) проецируется на середину площади опоры. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, вынесены немного вперед.

Основная стойка — ноги на одном уровне, параллельны друг другу.

Неустойчивая стойка — положение ног как в устойчивой стойке, ОЦТ сдвинут немного вперед.

Перемещение (ходьба) — игрок перемещается пригибным шагом.

Изучать стойки и перемещения начинают в начале обучения волейболу. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающийся учится принимать их при перемещении в различных направлениях, постепенно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

Ошибки, встречающиеся в стойках и при выполнении перемещений:

- 1) ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях;
- 2) руки опущены;
- 3) чрезмерный наклон вперед;
- 4) несоответствие скорости перемещения скорости полета мяча;
- 5) нерациональный способ перемещения;
- 6) неустойчивое положение перед приемом мяча.

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения для обучения стойкам и перемещениям включают: ходьбу выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках; пробегание отрезков 15-20 м с ускорением; чередование ходьбы и бега; передвижения разнообразными способами в различных направлениях по зрительным и звуковым сигналам; бег из различных исходных положений лицом или спиной вперед, боком приставными шагами; ускорения; бег с прыжками; эстафеты, включающие бег, прыжки, кувирки.

3. МЕТОДЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Существуют следующие методы технической подготовки:

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.

1.1. Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий (рисунки, схемы и т.п.).

1.2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

2.1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.

2.2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается занимающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Занимающихся, по возможности, быстрее подводят к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему.

3. Изучение приема в усложненных условиях.

3.1. Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.

3.2. Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).

3.3. Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).

3.4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.

3.5. Игровой метод.

3.6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирования тактических умений.

3.7. Соревновательный метод.

4. Закрепление приема в игре.

4.1. Игровой метод.

4.2. Соревновательный метод.

3.1. Верхняя передача мяча

Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности.

Одна нога впереди другой, ноги согнуты в коленях, руки в локтях и подняты, кисти вынесены перед лицом так, что большие пальцы на уровне бровей, указательные пальцы образуют треугольник, через который наблюдает за мячом (руки образуют ковш). Руки задают общее направление полета мяча.

При выполнении встречного удара быстро, энергично разгибают ноги, относительно медленно руки. Ладони перпендикулярны к траектории полета мяча. После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выполнения (рис. 3).

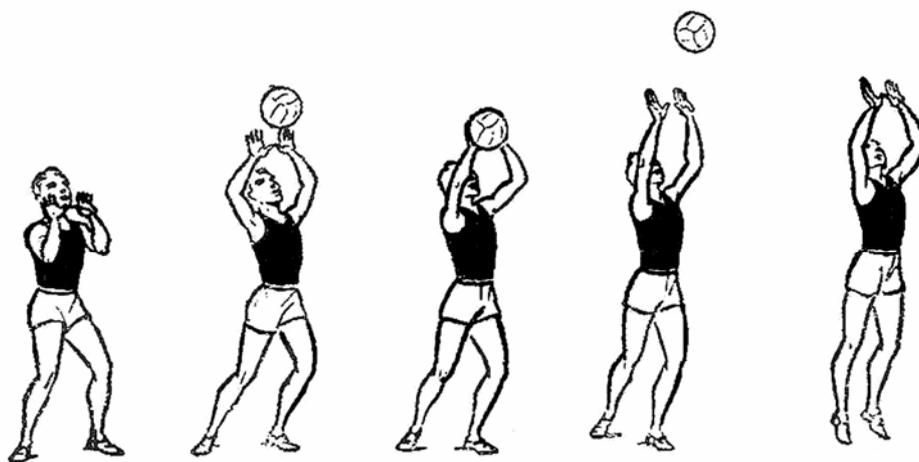


Рис. 3. Верхняя передача мяча

Задачи при обучении:

1. Объяснить и показать технику выполнения верхней передачи мяча в стандартных упрощенных условиях.
2. Опробовать технику верхней передачи мяча в стандартных упрощенных условиях.
3. Выполнить технику верхней передачи мяча в условиях, приближенных к игровым, и во время учебной игры.
4. Проверить успешность усваиваемого материала.

Подготовительные упражнения

Для успешного овладения верхней передачей рекомендуется систематически применять упражнения с набивным мячом (весом 1-1,5 кг).

1. Ловля набивного мяча в средней и низкой стойках. Очень важно ловить мяч у лица (над головой), по возможности пальцами и в момент ловли слегка приседать (мяч вниз не отпускать). Из этого положения, одновременно разгибая руки и ноги, нужно бросить мяч вперед – вверх партнеру. В этом движении главное — заключительное движение кистями и пальцами рук, а также согласованность движения рук и ног.
2. Броски набивного мяча и ловля. Ловить мяч на пальцы, после ловли мяч вниз не опускать, при ловле не приседать. Держа мяч у лица и выпрямляя ноги, бросить мяч над собой.
3. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Надо следить за тем, чтобы занимающиеся бросали мяч за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.

Специальные упражнения

Все упражнения в передачах вначале надо выполнять с набивными мячами и лишь затем с волейбольными.

1. Прием и передача мяча сверху двумя руками волейбольного мяча. Передача выполняется стоя на месте вперед – вверх, над собой и назад.
2. Верхние передачи в стену в движении приставными шагами вправо и влево вдоль стены.
3. В парах. Обучающийся выполняет передачу мяча сверху из исходного положения, партнер точно набрасывает мяч.
4. Обучающиеся в парном построении, на расстоянии 3,5-4 м друг от друга выполняют передачи мяча.
5. Прием и передачи мяча сверху в парах на месте, передача партнеру после одной (двух) передачи над собой на месте. Многократные передачи мяча над собой на месте.
6. Верхние передачи мяча в стену. Задания: изменять высоту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, чередовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.
7. В парах. Верхняя передача над собой, поворот кругом и передача, стоя спиной к партнеру.
8. Прием и передача мяча сверху в парах в движении приставными шагами.
9. В парах. Передачи с перемещением вперед, назад и в стороны.
10. Передачи мяча назад в тройках (рис. 4).

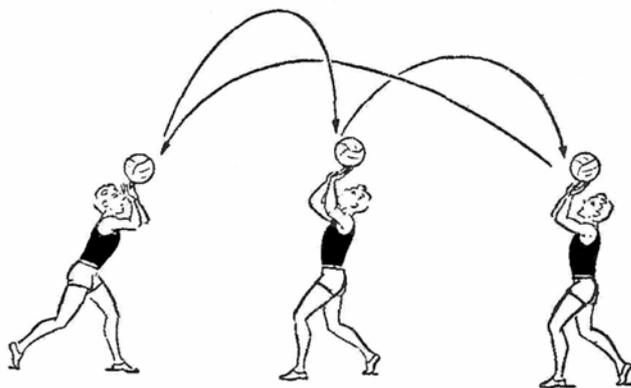


Рис. 4. Передача мяча назад в тройках

Упражнения на совершенствование техники

1. Встречная передача мяча. Две колонны по пять человек стоят друг против друга. Перед тем, как передать мяч во встречную колонну, занимающийся выполняет передачу над собой. Вначале занимающиеся после передачи уходят в свою колонну, впоследствии — в противоположную.

2. Передачи мяча на точность. Занимающиеся стоят в двух колоннах лицом к сетке на расстоянии 1,5-2 м от нее, первые игроки в колоннах подбрасывают мяч над собой и верхней передачей посылают его через сетку, пытаясь попасть в зону 4, 2 и 6.

3. Передачи мяча на точность. Один занимающийся стоит в зоне 3, остальные — в колонне по одному в зоне 4 (такое же расположение занимающихся и на другой стороне площадки). Занимающийся, стоящий в зоне 3, подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4, игрок, первый в колонне, выходит к мячу и верхней передачей направляет его через сетку в заданную зону.

Совершенствование передач

1. Упражнение «треугольник» (выполняется поточно). Обучающиеся расположены следующим образом: в зоне 6 находится колонна из 5-6 человек, в зоне 3 — игрок, выполняющий вторую передачу в зону 4, где находится вспомогательный игрок. Упражнение начинается с передачи впереди стоящего в колонне игрока из зоны 6 в зону 3, оттуда передача следует в зону 4, из которой мяч для повторения упражнения направляется вновь в зону 6. После каждой попытки обучающиеся меняются местами против часовой стрелки.

2. Занимающийся вбегает в площадку, выполняет остановку разворот, из зоны 6 делает передачу игроку, стоящему в зоне 3. Затем уходит в конец колонны (рис. 5).

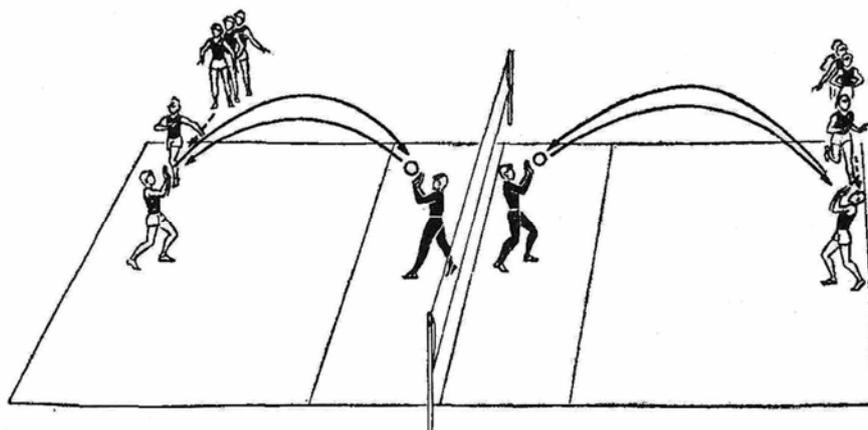


Рис. 5. Упражнение для совершенствования передачи двумя руками сверху

В волейболе любая передача, направленная к сетке, должна быть удобной для нападающего удара: нисходящая ветвь траектории полета мяча не должна проходить сквозь сетку или заканчиваться за средней линией. Вторую передачу не следует направлять к боковой линии дальше перпендикуляра, проведенного от нападающего игрока к средней линии, и внутрь от него более чем на 1,5 м.

Контрольное задание

В парах, стоя на расстоянии 3,5-4 м друг от друга. Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи выполняются точно на партнера.

Ошибки, встречающиеся при выполнении передачи мяча двумя руками сверху:

- 1) несвоевременный выход к мячу;
- 2) неправильное исходное положение перед приемом мяча и передачей:
 - руки вынесены несвоевременно;
 - положение неустойчиво;
 - ноги не согнуты в коленных суставах;
- 3) несимметричное положение кистей;
- 4) большие пальцы рук направлены вперед;
- 5) чрезмерное тыльное сгибание кистей;
- 6) руки в локтевых суставах слишком согнуты;
- 7) мяч принимают на уровне груди или за головой;
- 8) отсутствует фаза амортизации;
- 9) мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами;
- 10) кисти не сопровождают мяч;
- 11) отсутствует согласованность в движениях рук, туловища, ног.

3.2. Прием мяча снизу двумя руками

Прием мяча снизу двумя руками — основной способ приема в современной игре. Игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левая нога ставится на пятку, чтобы затормозить поступательное движения тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты. Руки перпендикулярно траектории полета мяча.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги, ноги выпрямляются быстро, энергично создавая для рук начальную скорость.

Удар по мячу выполняют предплечьями. Очень важно, чтобы руки в момент приема мяча не сгибались в локтях. Чем больше скорость полета мяча, тем меньше встречное движение рук. Время контакта мало с мячом, поэтому сопровождающее движение рук имеет смысл для контроля, за направлением, движения мяча (рис. 6).

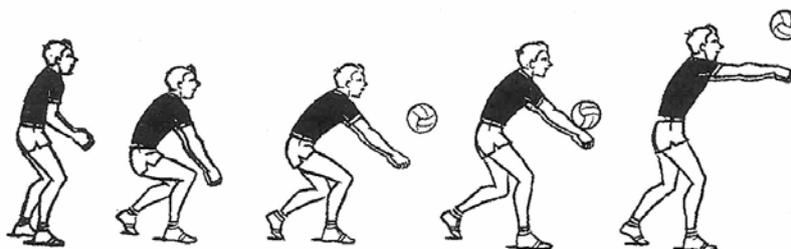


Рис. 6. Прием мяча снизу двумя руками

Задачи при обучении:

1. Создать общее представление о технике приема мяча.
2. Опробовать технику приема мяча в облегченных условиях.
3. Выполнять технику приема мяча снизу двумя руками в игровых условиях при приеме мяча от подачи соперника.

Подготовительные упражнения

1. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (весом 1 кг) и, не сгибая рук, бросить его вверх – назад (при этом занимающийся наклоняется назад). То же, но бросок мяча вверх – вперед.

Специальные упражнения

1. Отбивание мяча снизу в стену непрерывно на месте и в движении приставными шагами вдоль стены.
2. Прием мяча снизу над собой.
3. Чередование приема мяча сверху и снизу в стену — после отскока от пола или при непрерывном выполнении.
4. В парах. Один занимающийся верхней передачей посылает мяч партнеру так, чтобы тот принимал мяч снизу двумя руками.
5. Прием мяча снизу двумя руками после обманных передач у сетки.
6. Прием снизу мяча, отскочившего от сетки. Занимающиеся должны знать, что мяч отражается от сетки по-разному, в зависимости от того, в какое место сетки он попадает.

Упражнения на совершенствование техники

Занимающийся с мячом стоит в зоне 3, остальные в колонне по одному в зоне 4, (такое же расположение и на другой стороне площадки. Занимающийся в зоне 3 подбрасывает мяч над собой и передачей посылает его в зону 4, игрок первый в колонне выходит к мячу и нижней передачей направляет мяч через сетку.

Контрольное задание

В парах, стоя на расстоянии 3,5-4 м друг от друга. Передачи мяча двумя руками снизу. Передачи выполняются точно на партнёра.

Ошибки, встречающиеся при выполнении приема мяча двумя руками снизу:

- 1) несвоевременный выход к мячу;
- 2) неправильное положение и движение рук: расположены несимметрично; предплечья не супинированы и недостаточно сведены; руки согнуты в локтевых суставах;
- 3) несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча;
- 4) отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

3.3. Нападающий удар

Нападающий удар — это технический прием атаки, заключающийся в себе перебивание мяча одной рукой выше верхнего края сетки соперника.

При прямом нападающем ударе, ударное движение выполняется в сагитальной плоскости.

И.П. Устойчивая стойка.

Подготовительная фаза включает: разбег, прыжок, замах. Разбег служит для перехода горизонтальной скорости в вертикальную скорость прыжка.

Длина разбега 2-4 метра (3 шага):

- первый относительно небольшой, скорость невелика;
- второй корректирующий, длина шага увеличивается, скорость возрастает на 3-м шаге;
- последний шаг выполняется скачком;
- одновременно с напрыгивающим шагом обе руки отводят назад;
- при отталкивании движение начинают руки по дуге сзади – вниз, вверх – вперед. Движение рук заканчивается, когда кисти вынесены над головой;
- ноги включаются в движение отталкивания несколько позже, когда ОЦТ тела находится сзади опоры;
- высота прыжка зависит от махового движения рук и сгибания ног в коленном суставе;
- с момента отрыва ног от опоры начинается фаза полета. Одновременно с взлетом руки делают замах назад – вверх. При замахе предплечье отводят назад за голову, кисть разворачивают ладонью вверх, плечо отводят назад. Локоть должен быть выше плечевого сустава;
- ударное движение начинают с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведением вперед и подниманием правого плеча. Это движение задает начальную скорость руки, которая включается в работу позже;
- руку выпрямляют в локте и вытягивают вперед – вверх этим обеспечивается достаточная высота удара по мячу. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху – сбоку, хлестообразно. Плечо дальше проводят вперед, руку с мячом проводят вперед – вниз, кисть сгибают в лучезапястном суставе. Скорость движения руки увеличивается плавно к моменту удара, она должна быть наибольшей. После удара приземление на обе ноги (рис. 7).

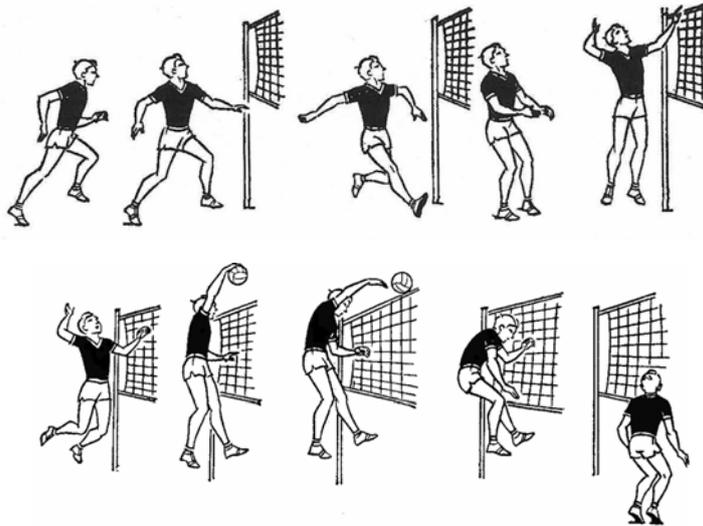


Рис. 7. Прямой нападающий удар

Задачи при обучении:

1. Создать целостное представление о технике нападающего удара.
2. Объяснить и показать технику нападающего удара (целостно и по частям) для создания зрительного образа о пространственно-временных параметрах движений.
3. Опробовать технику нападающего удара.
4. Разучить отдельные фазы техники (ударное движение по мячу, разбег и отталкивание от опоры).
5. Выполнять в целом технику нападающего удара (в специальных упражнениях и учебных играх).
6. Проверить успешность овладения техникой нападающего удара.

Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч, игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают процесс формирования двигательного навыка.

Подготовительные упражнения

1. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке (в парах), с места и с разбега в 2-3 шага.
2. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками через сетку в прыжке, разбег как для нападающего удара.
3. Метание теннисного мяча через сетку в прыжке.

Специальные упражнения

1. В парах, стоя по боковым линиям волейбольной площадки. Нападающий удар по мячу с собственного набрасывания, направляя его в пол (на месте). То же, но с разбега в прыжке.
2. Прямой нападающий удар по мячу, который партнер подбрасывает руками или посылает передачей с собственного подбрасывания через сетку.
3. Нападающий удар с собственного набрасывания через сетку.
4. Нападающие удары с места и с разбега по мячу, укрепленному на амортизаторах. Упражнение ценно тем, что оно позволяет одновременно совершенствовать технику нападающего удара и развивает прыгучесть.
5. Нападающие удары у стены, стоя на месте и в прыжке.

Упражнения на совершенствование техники

К тому времени, как выполнять приводимые ниже упражнения, занимающиеся должны овладеть точной второй передачей из зоны 3 в зоны 4 и 2 и из зоны 2 в зону 3.

1. Занимающиеся располагаются в колонне по одному в зоне 4. Из зоны 4 мяч передается в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, откуда нападающим ударом мяч направляется через сетку в правую половину площадки (рис. 8).

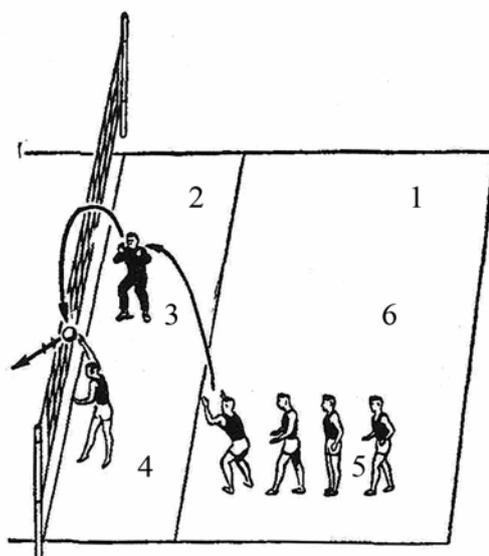


Рис. 8. Упражнение для совершенствования техники нападающего удара

2. То же, но нападающий удар из зоны 2 в левую половину площадки, передача в зону 3 выполняется из зоны 2.

3. Занимающиеся стоят в колонне по одному в зоне 6, один занимающийся — в зоне 2. Первая передача в зону 2, из зоны 2 для удара в зону 3, нападающий удар в правую половину площадки.

Прямой нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 2. Передачи в зону 2 выполняются из зоны 6.

Контрольное задание

В парах, стоя на расстоянии 2,5-3 м. Прямой нападающий удар по мячу, который партнер посылает передачей, прием выполняет снизу двумя руками. Нападающие удары выполняются поочередно и без потери мяча.

Ошибки, встречающиеся при выполнении нападающего удара:

- 1) несвоевременный и неточный разбег (несоответствие разбега и прыжка скорости, траектории полета мяча, а также месту отталкивания) — игрок пробегает под мяч;
- 2) отсутствует стопорящий шаг при напрыгивании на опору (прыжок в длину);
- 3) недостаточно энергичный мах руками перед прыжком;
- 4) двойной наскок перед прыжком;
- 5) несогласованное движение рук и ног при отталкивании;
- 6) игрок рано прыгает и не достает мяч;
- 7) рука при замахе отводится в сторону, замах выполняется чрезмерно напряженной рукой;
- 8) большой прогиб туловища при замахе;
- 9) удар по мячу рукой, согнутой в локтевом суставе;
- 10) кисть не накрывает мяч сверху;
- 11) отсутствует завершающее движение кистью;
- 12) приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении.

3.4. Подача — верхняя прямая, нижняя прямая

Подача — технический приём с помощью которого мяч вводят в игру.

Верхняя прямая подача — этот способ подачи даёт возможность выполнять её с наибольшей точностью.

И.П. Устойчивая стойка. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед:

- кисть находится на уровне носка левой ноги, мяч лежит на ладони;
- правая рука готовится к замаху.

Условия выполнения удара по мячу: при подбрасывании мяча траектория движения мяча снизу вверх должна быть вертикальной.

Подбрасывание:

- замах осуществляется отведением левой руки назад к плоскости будущего удара, при этом плечо отводится еще больше назад;
- одновременно с замахом вес тела переносим на сзади стоящую ногу, ноги сгибают в коленях. Сзади стоящую ногу немного отводят, затем пауза;
- в основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела в вертикальной оси;
- затем разгибаются ноги, вес переносится на впереди стоящую ногу. Удар наносится напряженной рукой. Кисть и предплечье составляют единое целое;
- после вылета мяча рука вытягивается в направлении подачи (рис. 9).

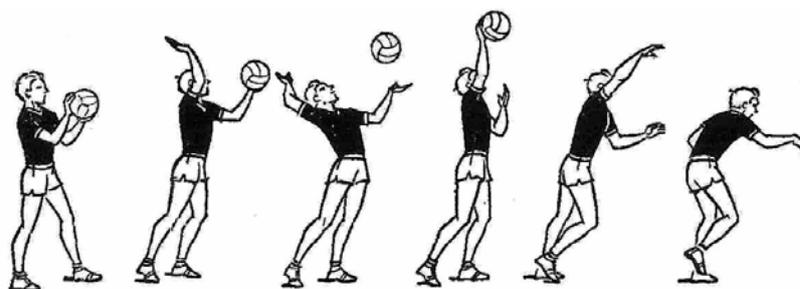


Рис. 9. Верхняя прямая подача

Нижняя прямая подача — основной способ подачи для начинающих (рис. 10). Больших трудностей в обучении нижней подаче нет, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи и, во-вторых, учебная двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно.

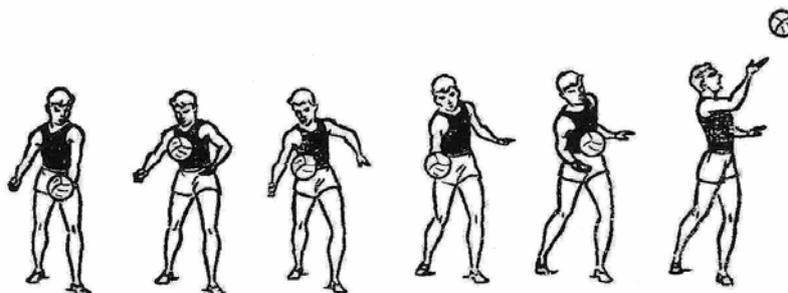


Рис. 10. Нижняя прямая подача

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

Задачи при обучении:

1. Создать представление о технике верхней прямой подачи.
2. Освоить ударное движение техники подачи (сходное с ударным движением при нападающем ударе).
3. Освоить ударное движение без сопровождения мяча для последующей (планирующей) его траектории.
4. Выполнять технику верхней прямой подачи в условиях учебных игр.

Подготовительные упражнения

1. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками.
2. Из положения рука с набивным мячом весом 1 кг за головой выпрямление руки вверх и бросок мяча вперед за счет резкого заключительного движения кистью.

Специальные упражнения

1. Подача в стенку из исходного положения с расстояния 6-8 м.
2. Поддачи в парах: один обучающийся подает, партнер, принимая мяч, ловит его.
3. Поддачи через сетку и прием мяча на другой стороне поля (подача-прием).
4. Поддачи с двух сторон площадки (в виде разминки).
5. Подача на точность попадания мячом в определенную зону.

При совершенствовании техники подач надо обращать особое внимание на подбрасывание мяча, правильные движения туловища и бьющей руки, а также на то, чтобы взгляд подающего был направлен на мяч. Неправильным и нестабильным подбрасыванием объясняется большинство ошибок при выполнении подач. Точности подач можно добиться, применяя упражнения с ориентирами. Например, используя подачу в указанное место площадки, отмеченное мелом, положенными гимнастическими матами, поставленными стульями и т.д.

Упражнения на совершенствование техники

Стоя в парах через сетку подачи на партнёра, который стоит в любой зоне площадки, принимает мяч снизу двумя руками перед собой.

Подача в парах на партнера стоящего в любой зоне площадки, который должен принять мяч снизу двумя руками.

Контрольное задание

Подача в определенную зону площадки. Чтобы попасть в ту или иную зону площадки, необходимо применять различные виды подач. Например, мяч после сильной подачи не может упасть близко около сетки. Поэтому, чтобы подать в зону около сетки, нужно владеть тихой подачей.

Ошибки, встречающиеся при выполнении подачи мяча:

- 1) неправильное исходное положение;
- 2) мяч подброшен вперед, в сторону или за голову;
- 3) недостаточный или чрезмерный замах для удара;
- 4) удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе;
- 5) кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена;
- 6) отсутствует захлестывающее движение кистью при подаче на силу;
- 7) при замахе тяжесть тела не перенесена на стоящую сзади ногу;
- 8) в момент удара не разворачивают плечи;
- 9) после удара тяжесть тела не перенесена на стоящую впереди ногу.

3.5. Блокирование

Блок — технический прием защиты с помощью которого преграждают путь мячу летящему после нападающего удара. Выполняют после перемещения или на месте.

Блокирование бывает одиночное или групповое.

Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в устойчивой стойке. Перемещение к месту блокирования до 2-х метров скачком, на 2-3 метра приставным шагом, более 3-х метров обычным бегом. Последний шаг выполняют напрыгивающий и стопорящий. Если при нападающем ударе стопор приходится на пятку, то в блоке стопорящее движение осуществляется внутренней частью стопы.

После перемещения игрок поворачивается к сетке и выполняет стопорящее движение, другую ногу приставляет на ширине плеч, затем приседает, движение начинают руки, затем ноги.

Отрываясь от опоры, игрок выносит руки над сеткой так, чтобы они оставались согнуты в локтях. Предплечье имеет небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы развернуты, оптимально напряжены, ладони параллельно сетке.

При блоке у края сетки ладонь руки повернута под углом.

При приближении мяча руки разгибаются в локтевых суставах и двигаются вверх – вперед. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед – вниз.

После завершения блока кисти поднимаются вверх, приземление на согнутые ноги (рис. 11).

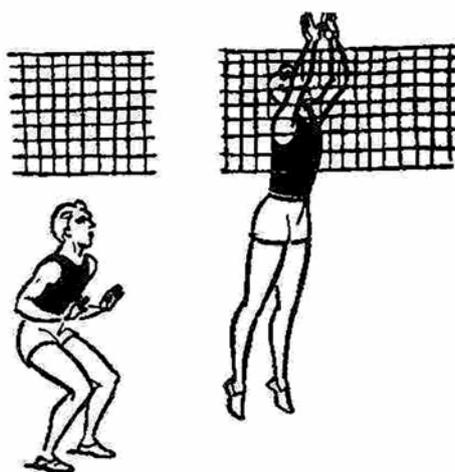


Рис. 11. Блок

Задачи при обучении:

1. Создать представление о технике индивидуальных действий при блокировании.
2. Освоить технику перемещений и отталкивания от опоры при блокировании.
3. Освоить технику движение рук при блокировании.
4. Овладеть основами техники блокирования.

Подготовительные упражнения

1. Передвижение приставными шагами вправо и влево лицом к сетке на расстоянии 40-50 см от нее. Во время передвижения делать остановки и принимать исходное положение для блокирования.
2. По сигналу прыгнуть вверх и вынести ладони над сеткой.
3. Перемещение вдоль сетки, по сигналу остановка и прыжок с выносом ладоней над сеткой.

Специальные упражнения

Специальные упражнения в блокировании проводятся в сочетании со специальными упражнениями для нападающего удара.

1. В парах через сетку. Один выполняет нападающий удар с собственного набрасывания через сетку, партнер выполняет блокирование мяча на другой стороне.
2. Упражнение передача-нападающий удар-блокирование.

Упражнения на совершенствование техники

Занимающиеся с мячами располагаются в колонну по одному в зоне 4. Передающий находится в зоне 3, блокирующий в зоне 2 на противоположной стороне. Игрок зоны 4 передаёт мяч игроку зоны 3, который совершает передачу на удар. Игрок зоны 2 противоположной площадки блокирует нападающий удар игрока зоны 4.

Ошибки, встречающиеся при выполнении блокирования:

- 1) отсутствует стопорящее движение при выполнении прыжка — блокирующий задевает сетку или при перемещении в стороны сбивает партнера;
- 2) неправильный выбор места для отталкивания при выполнении прыжка;
- 3) несвоевременный прыжок (рано или поздно);
- 4) в результате маха прямыми руками при прыжке блокирующий задевает сетку;
- 5) блокирующий смотрит только на мяч и не контролирует действия нападающего;
- 6) руки широко разведены или кисти расположены одна на другой;
- 7) после постановки блока игрок опускает прямые руки и задевает сетку;
- 8) блокирующий раньше нападающего касается мяча;
- 9) приземление выполняют на прямые ноги.

4. ИМИТАЦИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ

В технической подготовке волейболистов на начальном этапе обучения большую роль играют упражнения, связанные с имитацией технических приемов. Используются они в зависимости от задач в любой части занятия. При имитации польза будет только тогда, когда упражнения выполняются правильно.

1. Верхняя передача мяча двумя руками с выпадом вперед вправо и влево в движении по (кругу).
2. Нижняя передача двумя руками с выпадом вперед, нижняя передача одной рукой с выпадом вправо и влево в движении.
3. Нападающий удар правой и левой рукой (прямой) в движении по кругу и у сетки.
4. Одиночное и групповое блокирование в движении по кругу вправо и влево у сетки, у стены.
5. Чередование нападающего удара и блокирования на месте и в движении по кругу и у сетки.

Для овладения технического приема в занятиях эффективно применять парные упражнения, при выполнении которых занимающимся также надо предлагать определенные задания, например:

- при передаче мяч должен падать на голову партнера сверху;
- при передаче мяч резко направляется на уровне головы партнера за счет резкого движения кистей;
- мяч партнеру передается за счет движения только кистей;
- передача мяча сидя на полу;
- мяч передать в сторону от партнера, который принимает мяч с выпадом;
- передача мяча на месте с предварительным замахом для нападающего удара.

Парные упражнения полезны также для совершенствования приема мяча снизу после подачи и нападающего удара. Один из партнеров направляет мяч ударом одной руки с различной силой в направлении партнера, который, принимая мяч, направляет его в заданном направлении. Необходимо следить, чтобы игрок, принимающий мяч, быстро перемещался и принимал мяч одной и той же частью предплечий (ближе к лучезапястным суставам). Расстояние между партнерами уменьшается или увеличивается, в зависимости от чего полет мяча получает характер то, как при нападающем ударе, то, как при подаче. Игрок, принимающий мяч, должен перемещаться так, чтобы мяч летел в него, т.е. преграждать собой полет мяча. Если он не успел так переместиться, то нужно развернуть плоскость сложенных предплечий навстречу мячу.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка игроков предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Она включает: развитие у занимающихся способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический прием или игровое действие; обучение элементарному взаимодействию с партнерами в нападении и защите; обучение основным системам командных действий в нападении и защите; умение переключаться от одних систем и вариантов командных действий к другим.

Индивидуальные тактические действия — это действия одного игрока направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые действия — взаимодействия двух или нескольких игроков.

Командные действия — это взаимодействия всех игроков направленные на решение определенных задач, в нападении, защите реализуются с помощью системы игры.

Средства тактики объединяют все действия игрока без мяча и с мячом, то есть все технические приемы и их разновидности.

Тактическими способами ведения игры называют согласованные действия нескольких игроков (тактические комбинации) или всей команды (системы игры).

Каждая система игры характеризуется расстановкой игроков на площадке и распределением обязанностей между ними (рис. 12).

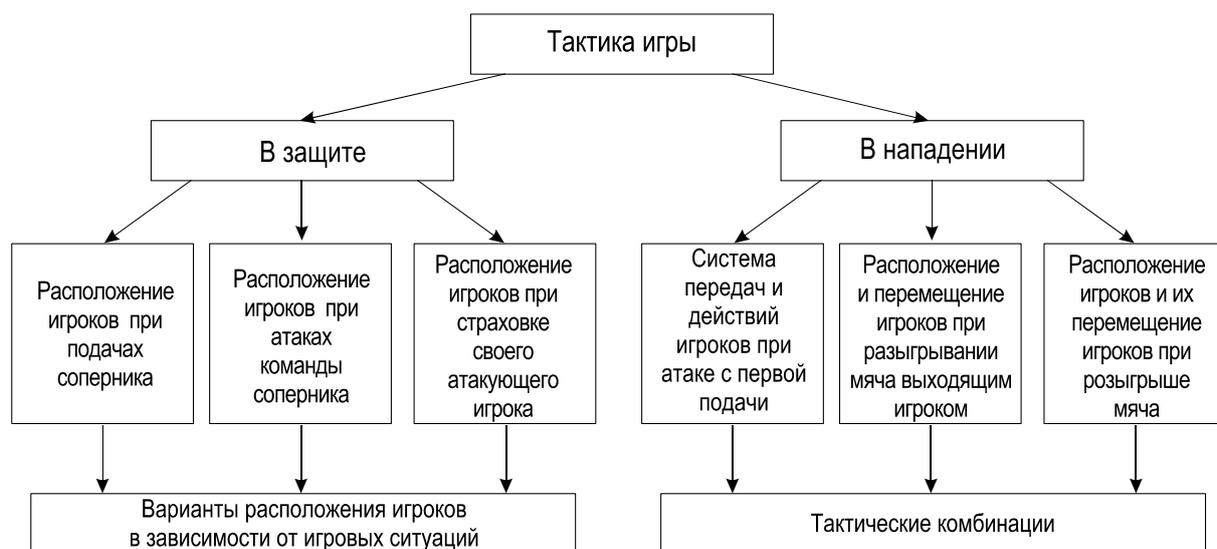


Рис. 12. Схема тактики игры

Тактическая комбинация — это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условия на завершение атаки.

Функции игроков в команде распределяются на игроков: связующих и нападающих.

Связующий организатор командных действий в нападении, хорошо владеет второй передачей.

Средства тактической подготовки

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки

Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, схемами.

При закреплении изученных тактических действий применяется метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманометры, киносъемку, схемы, макеты.

Индивидуальные и групповые тактические действия

Средства тактики включают в себя индивидуальные и групповые тактические действия без мяча (предугадывание игровых ситуаций, перемещения по площадке, выбор места, активность действий, темп игры и др.) и с мячом (передачи мяча, прием мяча, нападающие удары, подачи, блокирование и отвлекающие действия).

5.1. Индивидуальные тактические действия без мяча

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение отдельных тактических задач, поставленных перед командой, и осуществляемые им без непосредственного участия партнеров.

- 1) выбор места перед приемом;
- 2) выбор места для вторых передач:
 - а) перемещение игрока на переднюю линию в зону нападения;
 - б) нацеленный выход связующего с задней линии (только при приеме подачи).

При выборе позиции для вторых передач связующий игрок должен помнить:

- место связующего в зоне 2;
- место связующего в зоне 3;
- при выходе связующий не должен мешать приему мяча
- связующий не должен делать резких перемещений пока не определит траекторию полета мяча, после приема или нападения.

Выбор места нападающего игрока без мяча:

- начальное положение;
- занятие исходной позиции;
- предварительное смещение и выход на удар.

При выходе на удар игроки должны соблюдать ряд положений:

- создать реальную угрозу;
- отвлекать блокирующих;
- быть готовым нанести удар;
- не нарушая ансамбля, подчиняясь темпу и ритму разыгрываемой комбинации.

5.2. Индивидуальные тактические действия с мячом

Эти действия включают тактические средства нападения и тактические средства защиты. Некоторые из средств защиты, например такие, как передача мяча, объединяют в себе средства защиты и атаки. Успешные действия блокирующих игроков могут превратиться из защитных в атакующие.

К средствам нападения относятся не только все способы нападающих ударов, но и те средства игры, с помощью которых осуществляется вся подготовка, предшествующая атакующим действиям. Одно из основных средств нападения, применяемое для подготовки и проведения нападающих ударов – передача мяча. К средствам нападения относятся также отвлекающие действия и подачи.

При выполнении подач тактическими действиями являются:

- чередование подач на силу;
- на слабого игрока;
- на основного игрока;
- на замену;
- на связующего;
- между игроками;
- трудные места площадки.

При нападающем ударе основными тактическими действиями являются:

- выбор способа отбивания мяча через сетку;
- имитация атакующего удара (обман);
- чередование способов атакующих ударов;
- атакующий удары: блок-аут, поперх блока, между рук блокирующих;
- имитация атакующих ударов, скидка.

При выполнении второй передачи тактические действия (связующий):

- передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- передача нападающему находящемуся сзади;
- равномерное распределение передач;
- передача мяча против слабого блокирующего;
- изменение траектории;
- изменение направление передачи.

Упражнение. Совершенствование навыков приема и передачи мяча. Мяч через сетку направляется в зону 6 (рис. 13).

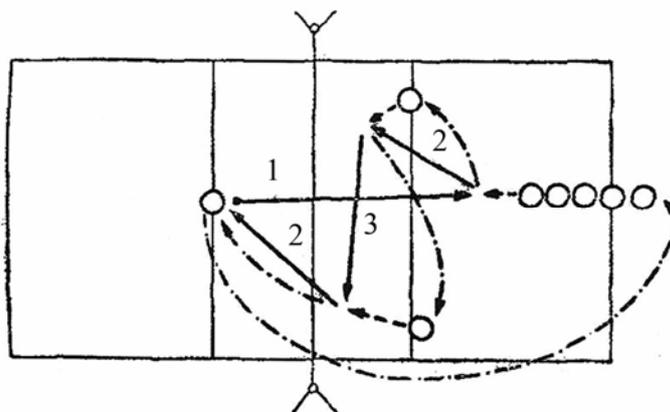


Рис. 13. Схема совершенствования навыков приема и передачи мяча

Из зоны 6 занимающийся нижней передачей направляет мяч в зону 2. Из зоны 2 верхней передачей мяч направляется в зону 4 и далее через сетку в зону 6. Передача через сетку в зону 6 делается с низкой траекторией. Игрок зоны 6 выходит от лицевой линии. Игрок начинает выходить после передачи мяча. Игрок зоны 2 делает только верхнюю передачу двумя руками.

5.3. Групповые действия с мячом

Взаимодействие двух или нескольких игроков

Игровые действия осуществляются:

- между игроками задней и передней линией;
- тоже при выходе связующего задней линии;
- принимающих подачу и нападающих;
- связь нападающих с нападающими.

Групповые тактические действия в нападении:

1. Занимающиеся выполняют передачи из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 — в зону 4, из зоны 4 — нападающий удар в зону 6. На другой стороне площадки игроки выполняют тоже самое. После передачи занимающиеся перемещаются в колонну, куда передали мяч (идут вслед за мячом).

2. То же, но первая передача выполняется из зоны 6 в зону 3, вторая — в зону 2, через сетку мяч направляется в зону 6 и т.д.

3. То же, но первая передача выполняется в зону 2, вторая — в зоны 3 и 4, третьим касанием мяч направляется через сетку.

Тактика защиты

Цель защиты — нейтрализация нападения соперника. Не дать упасть мячу на свою площадку и не допустить технической ошибки.

Задачи:

- 1) не дать сопернику выиграть очко подачи;
- 2) мешать выполнять нападающий удар;
- 3) не допустить падения мяча и создать возможность контратаки;
- 4) активными действиями на блоке, страховке, расстраивать атаки противника.

5.4. Индивидуальные тактические действия в защите

К ним относятся: выбор места при приеме подач, при блокировании, при приеме нападающих ударов, при страховке.

Выбор места *при приёме подачи*:

- 1) занять выгодную позицию;
- 2) не сковывать действия рядом стоящих;
- 3) уметь предугадать траекторию и направление подачи.

Выбор места *при блокировании определяется*:

- 1) тактической грамотностью;
- 2) начальным положением;

- 2) дальнейшим выбором места;
- 3) зоной, в которую направлена первая передача;
- 4) нахождением нападающего противника;
- 5) траекторией передачи мяча;
- 7) направлением удара;
- 8) знанием индивидуальных особенностей нападающего.

Выбор места *при приеме нападающих ударов определяется:*

- 1) тактической грамотностью;
- 2) зоной в которую направлена первая передача;
- 3) нахождением нападающего противника;
- 4) траекторией передачи мяча;
- 5) направлением удара;
- 6) знанием индивидуальных особенностей.

Для успешного приема мяча у игроков должна быть особенно развита интуиция и постоянно игрок должен находиться в движении.

Действия с мячом в защите:

- при приеме нападающих ударов;
- при одиночном блокировании;
- самостраховка или передача от блока;
- определение способов приема подач или нападающих ударов.

Блокирование — самый эффективный способ защиты при нападающем ударе.

Главное при постановке блока внимательное наблюдение за нападающими. При блокировании руки выносятся в последнюю очередь непосредственно перед нападающим ударом. Направление выноса рук и положение кистей зависит от удаления мяча от сетки:

- при близких ударах — активно переносить руки;
- при далеких ударах — руки выносятся вверх у самой сетки;
- при ударах по ходу — руки ставят против мяча;
- блокирование зоны 4, 2, руку ближнюю к краю сетки необходимо развернуть.

При приеме подач и нападающих ударов к тактическим действиям относятся:

- выбор способа приема мяча;
- определение зоны направления приема мяча в связи с дальнейшими действиями команды;
- передача мяча на связующего.

Упражнение. Задание выполняют группы в составе пяти игроков: трое занимающихся принимают мячи от ударов, выполненных подач, которые попеременно двумя мячами производят два других игрока. Принимающим мяч дается задание направить его с подачи одному из своих партнеров, который должен точно послать мяч на подающего игрока и встать на место для приема второго мяча.

5.5. Групповые тактические действия в защите

Предусматривает взаимодействие нескольких звеньев в различных игровых ситуациях. В связи с определением трех линий защиты игроков делят на блокирующих, страхующих, защитников.

Групповые действия при приеме нападающих ударов:

- взаимодействие защитников между собой;
- взаимодействие защитников со страхующими;
- взаимодействие защитников с блокирующими;
- взаимодействие страхующих с блокирующими;
- взаимодействие страхующих между собой.

При выборе места для приема нападающего удара руководствуются правилами, отвечать за свою зону и помочь партнеру.

Страховка игроков, принимающих подачу:

- игрок слабее других надо прикрыть его;
- при страховке на приеме подач каждый игрок должен принять неожиданно отскочивший мяч от рук партнера.

Страховка нападающих:

- все страхующие располагаются как можно ближе к нападающим;
- все игроки должны готовиться к страховке: ближайшему игроку нужно присесть, вынести руки вперед.

Упражнения для взаимодействия игроков при подаче противника

Упражнение 1. В каждой подгруппе четыре игрока. На одной стороне площадки располагаются нападающий игрок с мячом, и передающий игрок становится у сетки. На другой стороне расположен защитник, и вспомогательный игрок стоит у сетки. Нападающий игрок передает мяч партнеру, стоящему у сетки, партнер делает вторую передачу, нападающий разбегается и производит удар на защитника противника, защитник принимает мяч и направляет его своему партнеру (вспомогательному игроку, стоящему у сетки), который ловит мяч и бросает его обратно нападающему.

Упражнение 2. Выполняется через сетку. В каждой подгруппе три игрока (защитник, блокирующий и нападающий). Атакующий игрок сам бодбрасывает мяч и производит удар. Блокирующему дается тактическое задание: когда мяч летит близко от сетки — закрывать зону расположения защитника, при далеких от сетки ударах — открывать зоны расположения защитника. Защитник на задней линии старается принимать все мячи, которые направлены в его сторону, и передавать их к сетке блокирующему игроку, который передает их нападающему для повторения упражнения.

5.6. Командные тактические действия в нападении и защите

Если нападение ведется со второй передачи игрока передней линии, вариант начальной расстановки и дальнейшее развитие атаки определяется в зависимости от того, из какой зоны выполняется передача на удар.

Если игра ведется с первой передачи или со скидки, варианты нападения определяются направлением первой передачи:

- нападающий удар со второй передачи игрока передней линии самый простой и доступный;
- нападающий удар с первой передачи и со скидки самый агрессивный способ;
- нападающий удар со второй передачи игрока выходящего с задней линии самый результативный.

Игрок из зоны 6 выполняет передачу в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2 (в зависимости от действий условного блокирующего). Если блокирующий (пятый игрок) перемещается вправо, то передачу направляют игроку зоны 2, который возвращает мяч игроку зоны 6. Если блокирующий перемещается влево, то передачу направляют игроку зоны 4. В этом упражнении игрок зоны 3 должен реагировать на действия блокирующего и принимать соответствующее решение (рис. 14).

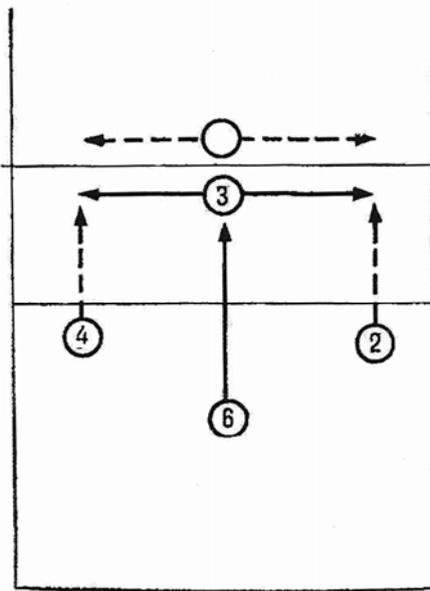


Рис. 14. Схема взаимодействия игроков при защите

Тактическая система ведения игры в нападении

Тактическая система ведения игры в нападении определяется расположением игроков линии нападения и, главным образом, направлением передач для нападающих ударов. Наиболее простой будет система игры с подтянутым игроком зоны 3 к сетке, который направляет вторую передачу для удара игроку в зоны 4 или 2.

Упражнения 1. При подаче противника, игрок в зоне 3 стоит у сетки. Игроки должны располагаться так, чтобы все они видели подающего и могли своевременно выйти к мячу и передать мяч в зону 3. В зоне 3 игрок вторую передачу к сетке выполняет в том направлении (зону 4 или 2), куда он обращен лицом. Игроки меняются после трех-четырёх разыгранных мячей, затем после каждого розыгрыша с подачи.

2. То же, но игрок в зоне 3 оттянут назад, первая передача направляется в зону 2.

Для обозначения схемы и налаживания командных действий рекомендуется такие упражнения вначале выполнять только передачами мяча с перебиванием (передачей) через сетку и с переходом игроков после нескольких повторений. На противоположной стороне площадки упражнение повторяют другие

3. Занимающиеся располагаются, как показано на рисунке 15. С противоположной стороны площадки по свистку преподавателя игроки поочередно производят подачу снизу. Игроки принимают мяч сверху двумя руками и направляют в зону 3. Игрок в зоне 3 вторую передачу выполняет в ту зону, куда он обращен лицом. Третьим ка-

санием мяч посылают через сетку в пределы площадки. Игроки должны располагаться так, чтобы они все хорошо видели подающего игрока и заранее готовились к приему мяча.

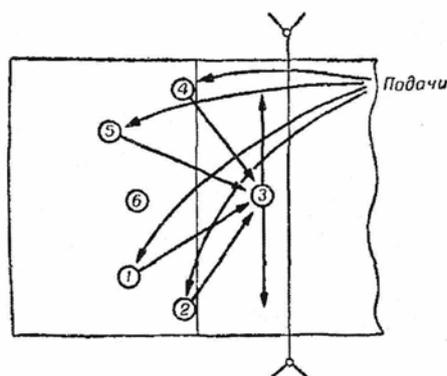


Рис. 15. Схема расположения игроков при подаче противника

Команда принимает с подачи по три четыре мяча и совершает смену мест. Расстановка игроков при приеме подачи меняется. Когда передающий находится в зоне 3, он играет у сетки и первая передача адресуется ему. Если передающий стоит в зоне 2, то нападающий в зоне 3 оттягивается назад и первая передача направляется в зону 2. Одна команда нападает, другая — защищается.

4. То же, но защищающаяся команда приняв мяч, организует ответные нападающие действия.

5. В четвертом и пятом упражнениях команды поочередно меняются ролями.

Тактическая система игры в защите

Расположение и взаимодействие команды в обороне при приеме подач противника зависит от ее дальнейших действий при переходе в атаку. Главная задача, четко принять мяч и точно направить его, рационально распределив между игроками зоны приема. Каждая расстановка в зависимости от подач противника и распределения зон приема может быть условно названа «в линию» или «уступами». В «линию» игроки стоят почти на одной линии, идущей по дуге, не нарушая правил расстановки. «Уступами» или «зигзагом», игроки стоят на различном отдалении друг от друга в сагиттальном и фронтальном направлениях.

Следующий вид командных действий в защите, определяемый расположением и взаимодействием игроков при приеме нападающих ударов, имеет две определенные системы игры — «углом вперед» и «углом назад». Различие этих систем заключается в увеличении или

уменьшении числа игроков защиты на задней и передней линиях. Усиление страховки на передней линии или защиты на задней линии осуществляется за счет смещения игрока зоны 6.

Система защиты «углом вперед» (расположение двух защитников на задней линии) одной из своих главных задач имеет усилить страховку на передней линии. С этой целью игрок зоны 6, постоянно перемещаясь, всегда находится в зоне проведения атак противника, готовясь подстраховать мяч от блока или обманного удара. Система защиты «углом назад» (расположение трех защитников на задней линии) усиливает заднюю линию защиты (рис. 16). С помощью увеличения числа защитников на задней линии на каждого из них приходится меньшая площадь защиты, в результате чего усиливается обороноспособность защиты на задней линии. Страховку обеспечивает игрок зоны 1, если блок ставят игроки зон 2 и 3. При этом игрок зоны 4 немного сдвигается вправо, быстро отбегает назад за линию нападения, а игроки зон 5 и 6 немного сдвигаются вправо. Если блок ставят игроки зон 3 и 4, то страховку обеспечивает игрок зоны 5. В этом случае игрок зоны 2 сдвигается несколько влево и быстро отбегает назад за линию нападения, а игроки зон 1 и 6 немного сдвигаются влево.

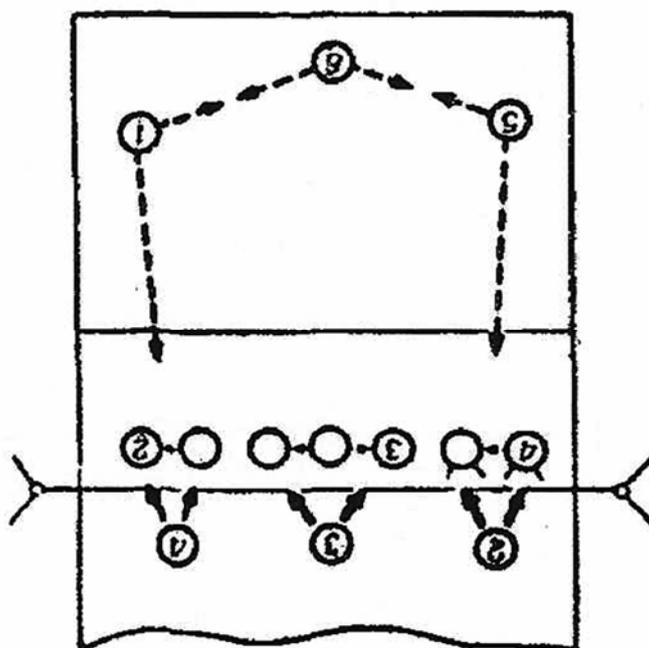


Рис. 16. Система защиты «углом назад»

Существуют две основные системы игры в защите.

Углом вперед, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны 6 находится сзади, у лицевой линии. Начинающие волейболисты осваивают в первую очередь систему игры в защите углом вперед и лишь на последующих этапах, при многолетней тренировке, переходят к системе игры углом назад.

Игроки располагаются, как показано на рисунке 16.

Игроки передней линии осуществляют групповой блок (вдвоем), игрок зоны 5 или 1 (со стороны блока) вдоль боковой линии выходит вперед на страховку, игрок зоны 6 играет в защите и принимает мячи, уходящие за площадку за лицевую линию от блока. Игрок, не участвующий в блокировании, играет в защите, а также помогает на страховке в зоне 3.

Одна команда организует нападающие действия, другая — защищается углом назад. После разыгрывания 3-4 мячей игроки обеих команд делают переход, а после того, как сделают полный круг, меняются местами.

Обучать надо обеим системам защиты и применять в игре необходимо тот и другой вариант, исходя из обстановки, чтобы игроки умели легко переключаться в своих действиях.

Систему защиты с игроком зоны 6 впереди («углом вперед») лучше применять в следующих случаях (рис. 17):

- когда противник часто применяет обманные удары в зону нападения;
- когда один из трех игроков задней линии слабо перемещается и недостаточно уверенно играет в защите, при приеме мяча.

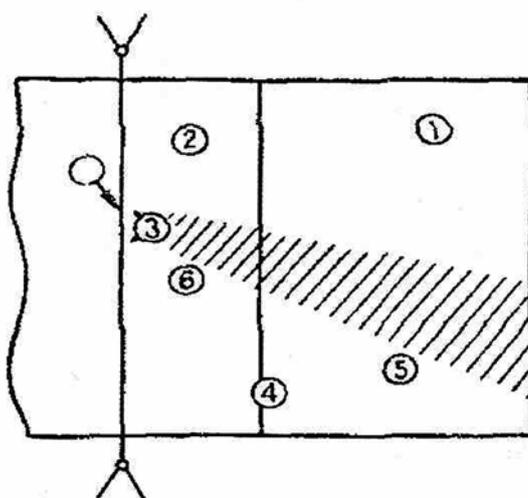


Рис. 17. Игра в защите углом вперед при одиночном блокировании из зоны 3

Система защиты с игроком зоны 6 сзади («углом назад») используется в таких случаях:

- когда противник применяет силовое нападение по задней линии;
- когда много ударов идет в зону 6;
- когда часто проводятся косые удары между зонами 1 и 2, 5 и 4;
- когда противник применяет обманные удары на переднюю линию.

Обучая каким-либо тактическим комбинациям в нападении, нужно в первую очередь хорошо разучить те передачи и удары, которые необходимы для данной комбинации, и уж потом разучивать комбинацию по частям с участием двух, трех, четырех игроков и, наконец, всей команды. По мере овладения техникой и тактикой игры необходимо проводить учебно-тренировочные игры, причем не только 6×6, но и обязательно 5×5, 4×4 и даже 3×3.

Такие тренировочные игры с уменьшенными составами очень полезны для совершенствования всех технических и тактических приемов игры.

1. Взаимодействия игрока принимающего подачу, с передающим. Принимающий располагается в зоне 5, игрок, выполняющий вторую передачу, — в зоне 2. С противоположной стороны площадки выполняется подача в зону 5. Игрок зоны 5, принимая подачу, должен точно направить мяч передающему игроку. Упражнение может выполняться одновременно на обеих сторонах площадки с большим количеством занимающихся.

2. Взаимодействия игроков, принимающих подачу, между собой. Пять игроков располагаются для приема подач, передающий в одной из зон на передней линии.

6. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

6.1. Общая физическая подготовка

Задачи общей физической подготовки:

1. Укрепление здоровья, содействие общему развитию организма студента, приобретению правильной осанки.
2. Развитие и совершенствование основных двигательных навыков и умений.
3. Укрепление систем организма студента, несущих основную нагрузку в игре.

Средствами общей физической подготовки являются общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажерах, занятия другими видами спорта.

6.2. Специальная физическая подготовка

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развитие физических качеств, специфичных для игровой деятельности.
2. Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой игры. Средствами являются:
 - подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим;
 - упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения;
 - акробатические упражнения;
 - подвижные и спортивные игры;
 - специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Методы развития силы и скоростно-силовых качеств

1. Метод кратковременных усилий. Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) — 70-80% максимальной (околопредельные или большие). Упражнения с околопредельными усилиями выполняют до трех раз в подходе, с предельными — не больше одного раза.

2. Метод до отказа. Выполнение упражнений с усилиями, составляющими 40-60% максимальных, до наступления утомления.

3. Метод непредельных усилий (30-50% максимальных) — упражнения выполняют с предельной скоростью.

4. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение нападающего удара с посильным отягощением на руках или ногах.

5. Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными. Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50-60% максимальных.

*Примерные упражнения для развития силы мышц
и скоростно-силовых качеств*

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Броски набивных мячей различного веса, акцентируя движения кистей.
3. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
4. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
5. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
6. Выпрыгивание из полуприседа и приседа (10-15 выпрыгиваний).
7. Сидя на гимнастической скамейке — наклоны на зад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
8. Прыжки через скакалку.
9. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
10. Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты.
12. Прыжки в глубину с различной высоты с после дующим выпрыгиванием.
13. Серия прыжков с преодолением препятствий. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями:

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается);
- отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой;
- упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.
- многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделять заключительному движению кистями и пальцами;
- броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнение можно проводить в виде соревнования;
- многократные передачи баскетбольного (набивного) мяча о стену и ловля;
- поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают партнеры;
- многократные «волейбольные» передачи набивного, баскетбольного мяча в стену;
- верхняя передача волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания и с передачи партнера. Передачи в стену, отступая от нее на возможно большое расстояние. Скоростные передачи в стену на расстояние 0,5-2 м.

Методы развития быстроты

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Продолжительность выполнения 5-8 сек. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек.-3 мин. (в зависимости от характера упражнения и состояния занимающегося).

2. Сопряженный метод. Выполнение технических приемов с отягощениями (например, выполнение ударного движения при нападающем ударе с отягощением на кисти, перемещения с отягощением и т. п.).

3. Метод круговой тренировки.

4. Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и эстафетах.

5. Соревновательный метод.

Примерные упражнения для развития быстроты перемещения

1. Бег с высокого и низкого старта 20-30 метров с максимальной скоростью лицом вперед, спиной вперед, боком вперед, быстрое перемещение на согнутых ногах. Тоже, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

2. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет бег и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинается следующий занимающийся и т.д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.

3. Бег с изменением направления: обегание препятствий (стоек, набивных мячей) или занимающихся, передвигающихся в колонне.

4. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. (Такие упражнения наряду с развитием физических способностей облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов.)

5. Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей, и т.п.) и преодолением препятствий.

6. Рывки с резкой сменой направления перемещения.

7. Имитационные упражнения, акцентируя выполнение какого-то отдельного движения.

8. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

9. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

Методы развития выносливости

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость необходима игроку, чтобы справляться с длительной нагрузкой; специальная позволяет бороться с утомлением, обеспечивая эффективность выполнения технических приемов и тактических действий, устойчивость навыков.

1. Переменный метод. Непрерывное чередование бега со средней и повышенной скоростью и активного отдыха (бег трусцой), скоростных передач в стену, а также серий прыжков в полную силу и прыжков через скакалку и т.п.

2. Повторный метод. Повторное выполнение заданий с определенной скоростью и достаточными интервалами отдыха (например, серии приема нападающего удара в защите, серии блокирования против часто повторяющихся ударов, повторное пробегание отрезков дистанции).

3. Увеличение интенсивности выполнения технических приемов.

4. Поточный метод. Волейболист последовательно выполняет специальный комплекс упражнений для развития силы, быстроты, ловкости. Применим и метод круговой тренировки, выполняют также имитации технических приемов.

5. Интервальный метод. Тренировочную двустороннюю игру из двух-трех партий проводят с повышенной интенсивностью. Интервал отдыха между партиями каждый раз сокращают.

Примерные упражнения для развития выносливости

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

1. Серии прыжков — 15-20 сек. В первой серии выполняют максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т. д. 4-5 серий прыжков выполняют без остановок в течение 1-1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещение в низкой стойке в различных направлениях — 1-1,5 мин, затем отдых — 30-45 сек. Так 3-4 серии (можно с отягощением 2-5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирования) Серия: 10 прыжков.

4. Эстафеты с различными перемещениями.

6. Челночный бег в различных направлениях и на различное расстояние.

7. Игра в волейбол: 2×2; 3×3; 4×4.

8. Игра в волейбол уменьшенным составом без остатков: как только мяч выходит из игры, тут же вводят второй, третий мяч и т.д.

Методы развития ловкости

1. Усложнение ранее усвоенных упражнений (изменение исходных положений, включение дополнительных движений, заданий, условий выполнения).

2. Освоение упражнений в левую и правую стороны, левой и правой рукой. Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

3. Усиление противодействий занимающихся в парных и групповых упражнениях.

4. Изменение пространственных границ (в играх меняют границы площадки, величину дистанции, число играющих и т. п.).

5. Изменение скорости или темпа движений.

6. Переключение с одного движения (действия) на другое (это делается в любых упражнениях и при выполнении технических приемов по заданию).

Примерные упражнения для развития ловкости

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего не обходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

1. Одиночные и многократные прыжки с места и с раз бега с поворотом на 180, 270 и 360°.

2. Прыжки через различные предметы и снаряды с поворотами и без поворотов.

3. Эстафеты с преодолением препятствий.

4. Игра в кругу двумя-тремя мячами.

5. Игра в защите — один против двух.

6. Нападающие удары из трудных положений.

Методы развития гибкости (подвижности в суставах)

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

При построении занятий преподаватель должен учитывать особенности занимающихся. И если некоторые волейболисты менее активны в силу объективных причин (высокий рост, медлительность, застенчивость, неуверенность в своих силах и т.п.), то к ним требуется индивидуальный подход.

Обычно занимающиеся с большим интересом выполняют парные и групповые упражнения. Поэтому игры и эстафеты с использованием упражнений, развивающих физические качества, имеют особую ценность — они укрепляют волейболистов физически, способствуют формированию волевых качеств, умению участвовать в коллективных действиях.

7. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Учебное занятие по волейболу состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части 15-25 мин, основной — 60, заключительной — 5 мин.

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

Общая разминка: бег по прямой, с изменением направления движения и с ускорением, очень важна разминка мышц кисти и стопы. В разминке должны присутствовать так же упражнения на имитацию технических приёмов, например:

- имитация нападающего удара;
- имитация постановки блока у сетки на месте и в движении;

Специальная разминка: проводят с мячом. Вначале выполняют броски волейбольного (набивного) мяча в парах. Затем выполняются передачи сверху и снизу в парах.

Основная часть (60 минут) выполняет следующие задачи: изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите, освоение элементов тактики в нападении и защите, повышение физической подготовленности занимающихся, воспитание у них специальных двигательных качеств, обучение применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности. Средствами решения этих задач являются: подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения, подвижные игры и эстафеты, учебные игры в волейбол.

При организации основной части занятий надо стремиться использовать максимальное количество мячей, широко применять поточный и игровой методы проведения упражнений;

При обучении элементам техники и тактики соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с разучиваемым техническим приемом, разучивание приемов и тактических действий в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема и тактического действия в игре: учебные игры должны носить целевую игровую направленность, строго регламентировать действия играющих.

При обучении технике и тактике игры в волейбол применяются следующие методы: словесно-наглядный, целостный (основной), расчлененный, метод сопряженных воздействий, метод двигательной активности, метод информации, игровой, соревновательный метод. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

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

В задачу заключительной части (5 мин.) входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце занятия подводятся его итоги. Наиболее характерными задачами заключительной части урока являются: снижение общего возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, снятие излишнего напряжения отдельных групп мышц, регулировка эмоциональных состояний, подведение итогов занятия. В заключительную часть занятия обычно включают: малоподвижные игры на внимание, ходьбу, медленный бег, упражнение на дыхание и расслабление. Игнорировать заключительную часть занятия не рекомендуется.

Важным условием эффективности учебного процесса является правильная постановка учета этой работы. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивания из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах. Проверку по физической подготовке и технике целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого можно выделить дополнительные специальные занятия.

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

Процесс обучения на занятиях по волейболу тесно связан с воспитанием у занимающихся моральных и волевых качеств.

8. НОРМАТИВЫ И ОЦЕНКА ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

1. Верхняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние от стены не менее 1 метра):

- 5 раз — 2 балла;
- 8 раз — 3 балла;
- 12 раз — 4 балла;
- 16 раз — 5 баллов.

2. Нижняя передача мяча двумя руками в стену (расстояние от стены не менее 1 метра).

- 4 раза — 2 балла;
- 6 раз — 3 балла;
- 8 раз — 4 балла;
- 10 раз — 5 баллов.

3. Верхняя передача мяча двумя руками над собой (высота 2-3 м) в чередовании с передачей партнеру (на расстоянии 6-8 м). Из 10 попыток:

- 3-4 раза технически правильно — 2 балла;
- 5-6 раз технически правильно — 3 балла;
- 7-8 раз технически правильно — 4 балла;
- 9-10 раз технически правильно — 5 баллов.

Нижняя прямая подача на точность. Из 5 попыток:

- 2 попадания в левую или правую половину площадки — 2 балла;
- 3 попадания в левую или правую половину площадки — 3 балла;
- 4 попадания в левую или правую половину площадки — 4 балла;
- 5 попаданий в левую или правую половину площадки — 5 баллов.

Верхняя прямая подача в пределы площадки. Из 5 попыток.

- 2 раза — 2 балла;
- 3 раза — 3 балла;
- 4 раза — 4 балла;
- 5 раз — 5 баллов.

Прямой нападающий удар из зоны 4 при передаче из зоны 3.

Из 5 попыток:

- 2 раза — 2 балла;
- 3 раза — 3 балла;
- 4 раза — 4 балла;
- 5 раз — 5 баллов.

Зачет вышеуказанных нормативов можно осуществлять по мере усвоения студентами тех или иных навыков игры. Окончательная оценка уровня овладения техникой выставляется на основании результатов выполнения предусмотренных нормативов в конце курса обучения игре волейбол. Результаты выполнения этих нормативов фиксируются в рабочем журнале.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол : учебник для ИФК / Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. — М. : ФиС, 1991.
2. Волейбол : учебник / под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. — М. : Физическое образование и наука, 2000.
3. Массовая физическая культура в вузе : учебное пособие / под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. — М., 1991.
4. Спортивные игры: техника, тактика обучения : учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портного. — М. : Академия, 2001.
5. Железняк, Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский. — М. : Фаир-Пресс, 1998.
6. Спортивные игры : учебник для студентов фак-ов физ. воспитания пед. ин-ов / под ред. Н.П. Воробьева. — М. : Просвещение, 1973.
7. Спортивные игры / под ред. Н.П. Воробьева. — М. : Высшая школа, 1971.
8. Фурманов А.Г. Волейбол / А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. — М. : Физкультура и спорт, 1983.

Учебно-методическое издание

Методика обучения технике и тактике игры в волейбол : методические рекомендации для студентов 1-3 курсов всех специальностей / сост. И.В. Кудрякова. — Кострома : КГСХА, 2012. — 50 с.

Гл. редактор Н.В. Киселева
Редактор выпуска Т.В. Тарбеева
Корректор Т.В. Кулинич