

СПОРТ

в школе

Е.В. Фомин,
Л.В. Булыкина

Волейбол



Лариса Булыкина

Волейбол. Начальное обучение

«Спорт»

2015

ББК 42.1.4

Булыкина Л. В.

Волейбол. Начальное обучение / Л. В. Булыкина —
«Спорт», 2015

ISBN 978-5-9906578-2-3

В книге излагаются основы техники, тактики и методики занятий по волейболу для начинающих. Книга предназначено для студентов физкультурных ВУЗов, преподавателей по физической культуре в общеобразовательных школах, а также может быть использован для желающих освоить игру, занимаясь по месту жительства, в домах и зонах отдыха населения и т. д.

ББК 42.1.4

ISBN 978-5-9906578-2-3

© Булыкина Л. В., 2015
© Спорт, 2015

Содержание

1. Введение	6
2. Историческая справка	7
3. Характеристика игры	9
Физическая подготовка	10
Техника игры	11
Тактика игры	12
Психологическая подготовка	13
Теоретическая подготовка	14
Дозировка при занятиях	15
4. Особенности методики проведения занятий	16
Особенности построения учебно-тренировочных занятий по волейболу	17
5. Средства и методы тренировочного занятия	20
6. Структура тренировочного занятия	21
7. Принципы обучения	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина

Волейбол. Начальное обучение

© Фомин Е.В., Булыкина Л.В., текст, 2015

© Издательство «Спорт», издание, 2015

* * *

1. Введение

Волейбол занимает значимое место в ряду многообразных средств физического воспитания. Быстрому распространению игры во всех уголках нашей страны способствуют простота оборудования и несложность правил. В волейбол играют в любом возрасте, в любое время года – зимой, весной, летом и осенью; играют в залах, на пляже, во дворе, в лесу и на снегу.

Игра – эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают положительные морфофункциональные изменения в опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение; повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. В процессе занятием волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициатива. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха для всех слоев населения.

2. Историческая справка

Волейбол (англ. Volleyball от volley – «ударять мяч с лёта»)(так же переводят как «летающий», «парящий» мяч) – вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке соперника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустит ошибку.

Родина волейбола – Соединенные Штаты Америки. Игру изобрел в 1895 году Вильям Морган – преподаватель физического колледжа, директор местного клуба в г. Холиоке (штат Массачусетс). Он хотел создать простую игру, которую можно проводить без особых приготовлений и расходов на оборудование, он предложил перебрасывать мяч через теннисную сетку, натянутую на высоте около 2-х метров. Название новой игре дал Альфред Холлстедт – преподаватель Спрингфилдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч. В 1896 году волейбол был впервые продемонстрирован перед публикой, а через год в США были опубликованы первые правила игры, состоящие всего из 10 параграфов.

Через несколько лет с волейболом познакомились в Канаде, на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. В 1913 году на Паназиатских Играх состоялся турнир по волейболу с участием команд Японии, Китая, Филиппин.

В Европу волейбол завезен в начале XX века (Англия, Франция), а в Польше, Чехословакии, СССР начинает культивироваться с 1920-21 гг. В это время проводятся первые официальные соревнования по всему европейскому континенту и в США.

В 1934 году в Стокгольме создается техническая комиссия по волейболу, в которую вошли 13 европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатских стран.

В 1947 году в Париже на первом конгрессе по волейболу принято решение о создании и Международной Федерацией волейбола (ФИВБ). В настоящее время ФИВБ насчитывает 220 федераций.

В 1964 году волейбол был впервые включен в Олимпийские игры, которые проводились в Японии (г. Токио). Первыми Олимпийскими чемпионами стали сборная СССР (мужчины) и Японии (женщины). Мужская сборная так же побеждала на Олимпиадах в Мехико (1968 г.) и в Москве (1980 г.). Женская команда побеждала четырежды 1968 г. – в Мехико, 1972 г. – в Мюнхене, 1980 г. – в Москве и 1988 г. – в Сеуле.

В СССР датой рождения волейбола считается 26 июля 1923 г., когда при официальном судействе в Москве состоялась первая встреча между мужскими командами Высших художественных и театральных мастерских и Государственной школой Кинематографии.

Советские волейболисты – шестикратные чемпионы мира, двенадцатикратные – Европы и четырехкратные победители Кубка мира.

Женские команды СССР 5 раз побеждала на чемпионатах мира, 3 – Европы, 1 – на Кубке мира.

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1991 году.

Сборная мужская команда России победитель Кубка мира 1999 и 2011 гг., Мировой Лиги – 2002 и 2011 гг. и чемпионы Олимпийских игр в Лондоне 2012 г.

Женская команда России побеждала на чемпионатах мира 2006 и 2010 гг., чемпионате Европы 1993, 1997, 1999 и 2001 гг., Гран – при 1997, 1999 и 2002 гг., Кубке чемпионов – 1997 г.

Всероссийская федерация волейбола проводит соревнования:

Чемпионат России – суперлига, участвует 14 мужских и 12 женских команд;

Первенство России:

Высшая лига «А» – 12 мужских и 12 женских команд;

Высшая лига «Б» – 37 мужских и 24 женских команд.

Детские соревнования проводятся по 5 возрастным группам (девочки и мальчики).

3. Характеристика игры

Волейбол относится к сфере спортивных игр. Сущность игры в волейбол заключается в борьбе двух команд, находящихся на площадке по обе стороны волейбольной сетки и стремящихся ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, не нарушая правил.

Задача игроков – в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника или заставить соперника совершать ошибки.

Цель игры для каждой команды – предотвратить приземление мяча на своей площадке и добиваться его приземления на стороне соперника.

Наиболее важным составляющими для игры являются:

- физическая подготовка,
- техническая подготовка,
- тактическая подготовка,
- психологическая подготовка,
- теоретическая подготовка
- восстановительные мероприятия.

Для успешного ведения игры каждый компонент требует специально-организованного процесса – тренировки (подготовки).

Физическая подготовка

Выполнение всех технико-тактических действий в волейболе основано на скорости реагирования и скорости перемещения, на проявлении силы и ловкости при выполнении нападающих ударов и блока, а чтобы технико-тактические действия эффективно выполнять на протяжении игры из 3–5 партий надо быть выносливым. Поэтому, необходимый уровень развития физических качеств, обеспечивающих выполнение того или иного приема волейбола, залог успеха. Если обучающийся игре медлителен, то он всегда будет опаздывать к месту встречи с мячом, а это влечет за собой проигрыш очка; если игрок отрывается от поверхности площадки не оптимально высоко из-за неразвитой силы мышечных групп ног, это также ведет к проигрышу очка на блоке и нападении. Помимо этого, определенный уровень развития силы, скорости, ловкости, выносливости и гибкости способствует более быстрому освоению техники и тактики игры. Развитие того или иного физического качества обязательно следует увязывать с осваиваемым техническим приемом.

Техника игры

Это комплекс специальных приемов и способов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре, который включает в себя:

- стойки и перемещения по площадке,
- подача,
- передача мяча для нападающего удара,
- нападающий удар,
- блок,
- приём.

Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи и тем самым влияет на результат. Отставание в техническом плане не позволит спортсменам использовать игровой арсенал, поэтому первая и главная задача обучающихся волейболу – овладеть рациональной техникой игры.

Тактика игры

Это система действий игроков в команде в целом, направленных на переигрывание соперника с целью выигрыша очка. Тактические действия прямо зависят от технической и физической подготовленности обучающихся волейболу, поэтому обучение тактике игры надо начинать, когда игроки освоили основы техники и обладают определенным уровнем развития физических качеств. Тактику игры составляют индивидуальные, групповые и командные действия, через которые реализуются различные варианты игры в нападении и защите, и которые складываются из оценки, понимания ситуации.

Психологическая подготовка

Игровые действия игроков команды обеспечиваются хорошей памятью. Оценка действий игроков соперника зависит от точности зрительного восприятия – распределения и быстрого переключения внимания. Положение тела в безопорной фазе, в рывках, ускорениях с изменением направления, падениях управляется различными системами организма, в том числе и вестибулярным анализатором. Если вестибулярный анализатор у занимающегося не тренирован ослабляется умственная работоспособность и рассредоточенность внимание, это обязательно скажется на качестве усвояемого материала.

В процессе игры возникают эмоции возбуждения, азарт, увлечение или, наоборот, переживание, страх, апатия. Для снижения не желательных эмоциональных состояний рекомендуется использовать простейшие психолого-педагогические приемы: разъяснение и убеждение, внушение, отвлечение внимания, самоприказ, самовнушение.

Теоретическая подготовка

Это одна из важных сторон в практической реализации результатов тренировочной работы и соревнованиях. Она складывается из знаний о правилах игры, о деятельности организма и его восстановлении, о питании, о режиме и других факторов, а главное – знания основ выполнения технико-тактических действий. Занимающийся волейболом гораздо быстрее осваивает технику (например, передачи сверху двумя руками), если он ясно представляет как работают ноги, туловище, руки, кисти при выполнении этого приема. В этом ему помогают учитель, инструктор.

Дозировка при занятиях

Тренировочное занятие – это физическая нагрузка на организм занимающегося. Если при смене нагрузок отдых был недостаточный, то работая дальше на фоне усталости, возможны переутомление, перенапряжение и другие нежелательные симптомы.

Особо за паузами отдыха надо следить, когда идет тренировка на точность, ловкость, быстроту.

При длительной нагрузке быстро утомляется центральная нервная система, нервные импульсы замедляют прохождение по проводящим путям и эффект тренировки нулевой.

При серийных упражнениях между ними обязательно должен предоставляться отдых и все другие процедуры, способствующие восстановлению организма после нагрузок.

4. Особенности методики проведения занятий

В подготовке волейболиста принято различать следующие органически связанные между собой виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую, интегральную, теоретическую, игровую. Каждый вид подготовки имеет как свои локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Отставание в техническом мастерстве при отличной функциональной и двигательной подготовке, не позволит игрокам использовать полноценно тактику игры, т. к. нет основы для ее осуществления.

В ходе обучения и совершенствования техники и тактики совершенствуется и физическая подготовка. Так, для нападающего удара необходимы повторения, а эти повторения, в свою очередь, способствуют воспитанию прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости.

Особенности построения учебно-тренировочных занятий по волейболу

Спортивная тренировка – это педагогический процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов.

Результат процесса тренировки обычно связывают с биологическими (морфологическими, функциональными) приспособительными изменениями, которые происходят в организме волейболиста под воздействием тренировочных нагрузок.

Тренировочная нагрузка – это общее суммарное воздействие на организм игроков выполненных упражнений, отдыха между ними и различных средств, ускоряющих процесс восстановления.

Выполненная тренировочная работа (упражнение, серия упражнений) вызывает ответную реакцию организма, т. е. создает срочный тренировочный эффект (реакция организма на одно тренировочное задание, упражнение). Изменение состояния спортсмена после тренировочного занятия – отставленный тренировочный эффект; суммирование всех тренировочных эффектов создает кумулятивный тренировочный эффект.

Тренировочный эффект упражнений определяется соотношением количественных значений компонентов физической нагрузки:

- видом применяемых упражнений;
- интенсивностью их выполнения;
- продолжительностью их выполнения;
- величиной интервалов отдыха;
- характером отдыха;
- числом повторений упражнения.

Вид применяемых упражнений предопределяет количество участвующих в работе мышц и режим их деятельности (например: основные упражнения волейболистов вызывают более локальные изменения в мышцах, чем, скажем, кроссовый бег, ходьба на лыжах).

Интенсивность влияет на характер энергетического обеспечения. При средних скоростях выполнения упражнений активным является аэробный механизм энергообеспечения; при высокой интенсивности – анаэробный механизм.

Продолжительность выполнения упражнения определяется длительностью физической нагрузки и интенсивностью выполнения.

Величина интервалов отдыха между упражнениями определяет как характер ответных реакций на тренировочную нагрузку, так и их величину.

Выполнение умеренной нагрузки в паузах отдыха после интенсивной мышечной работы ускоряет протекание восстановительных процессов.

Число повторений упражнения определяет величину воздействия на грузки на организм. Увеличение числа повторений выполнения упражнений со средней интенсивностью активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а увеличение числа повторений выполнения с высокой интенсивностью приводит к истощению энергоресурсов и спортсменов либо снижает интенсивность, либо прекращает работу.

На занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление в силу того, что волейбол по своей специфике является самодозирующим упражнением. Начинаящий волейболист, овладевший лишь простейшими способами выполнения игровых приёмов, может играть длительное время (или выполнять технические упражнения), но между выполняемыми игровыми действиями возникают естественные паузы отдыха (выход мяча из игры, перерывы между партиями), которые способствуют частично восстановиться.

В процессе обучения игровым приемам рекомендуется сосредоточить внимание на овладении основами техники:

- исходные положения,
- перемещения,
- прыжки,
- передачи,
- подачи

и лишь после этого переходить к совершенствованию технических приемов.

При обучении возможно чаще применять подвижные игры с элементами волейбола; упражнения, имитирующие игровые приемы; игры по упрощенным правилам, соревнования с выполнением отдельных игровых приемов.

Лучше воспринимают игровые приемы и овладевают ими в учебных играх с ограничением фиксации технических ошибок.

При обучении начинающих волейболистов игровым приемам наряду с общеразвивающими физическими упражнениями следует использовать подготовительные (для развития прыгучести, ловкости, быстроты реакции и перемещения) и подводящие упражнения (сходные по своей двигательной структуре с техническим приемом).

При обучении технике сложных игровых приемов (подача, нападающий удар, блок) не следует обременить занимающихся многообразием тонкостей, а лучше сосредоточить их внимание на главном – на исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах движения.

Прежде чем обучающиеся волейболу выйдут на площадку для соревнования с другой командой, они должны освоить элементарную технику:

К техническим приемам относятся:

- подача мяча,
- приём подачи,
- передача мяча,
- нападающий удар,
- блок.

Для этой категории занимающихся целесообразно менее строго фиксировать ошибки при судействе. Главное в этой игре – быстро переместиться к мячу и выполнить тот или иной технический приём.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола обучение рекомендуется строить по такому плану:

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показать прием на слайдах, плакатах, видеотехнике или выполнение его на площадке с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной его демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
4. Практическое выполнение приема – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами, индивидуальная работа или с партнером в самых простых условиях.
6. По мере усвоения двигательных технического приёма условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества партнеров, мячей и др.).
7. Выполнение технического приема в игровых условиях; в подвижных играх, эстафетных соревнованиях (кто лучше, правильнее, точнее).

Последовательность обучения:

- обучение стойкам и перемещениям,
- обучение передачам мяча сверху двумя руками на месте перед собой,
- обучение передачам мяча сверху двумя руками, вперед, за голову,
- обучение передачам мяча сверху двумя руками, после перемещения – вперед, назад, в стороны,
- обучение нижней прямой подаче,
- обучение верхней прямой подаче,
- обучение приёму мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа,
- обучение приёму мяча снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, в стороны,
- обучение приему подач,
- обучении прямому нападающему удару – следующая последовательность: прыжок вверх с места толчком двух ногами с махом рук.
- Разбег и прыжок.
- Обучение ударному движению на месте.
- Обучение ударному движению в прыжке.
- выполнение нападающего удара через сетку,
- обучение техники одиночного блока,
- обучение одиночному блоку против нападающего удара.

После освоения основ технических приемов волейбола обучать индивидуальной тактике:

- индивидуальной тактике подач,
- индивидуальной тактике передач мяча,
- индивидуальной тактике нападающего удара,
- индивидуальной тактике приема подач,
- индивидуальной тактике блока,
- простейшим групповым и командным взаимодействиям в защите и нападении.

5. Средства и методы тренировочного занятия

Для решения задач подготовки волейболистов необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

Средства тренировки: основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игра в волейбол) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и т. д.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры и т. д.

Специальные упражнения – подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения (с элементами техники игры) можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма волейболистов.

Методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических взаимодействий по частям, в целом) анализ действий.

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

6. Структура тренировочного занятия

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Тренировочное занятие состоит из взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть – построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- функциональное вращивание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;
- психическая настройка – обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

- повышение физической подготовленности;
- обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;
- обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;
- интегральная подготовка;
- игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения – для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

- задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т. к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры).
- в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.
- при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

- постепенное снижение нагрузки;
- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;
- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для волейбола характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка.

7. Принципы обучения

Процесс обучения технике и тактике волейбола осуществляется на основе определенных принципов, соблюдение которых самым непосредственным образом влияет на качество совместного труда тренера, преподавателя и занимающегося волейболом.

Принцип сознательности и активности. Без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приемов волейбола прогресс ученика в этом разделе работы будет минимальный.

Принцип наглядности. При создании правильного представления у занимающихся волейболом о техническом приеме или тактическом действии у ученика, появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.