

**Методическая разработка**

**Проведение учебно-тренировочного занятия по**  
**волейболу**

Составитель: педагог высшей категории  
Зиненко Евгений Григорьевич

**2023** год

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Основные средства и методы обучения и тренировки.....	4
Стойки и перемещения.....	5
Подача.....	6
Прием мяча.....	8
Нападающий удар.....	9
Блокирование. Прием мяча от блока.....	10
Заключение.....	11
Литература.....	12

## Введение

Волейбол - один из интереснейших и захватывающих видов спорта. Являясь самой популярной игрой среди школьников, она служит отличным инструментом для укрепления здоровья и физического развития.

Уровень развития волейбола в нынешних реалиях делает его наиболее эффективным инструментом всестороннего развития личности.

В процессе обучения правилам и технике игры учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают потребность в систематических тренировках и формируют навыки для самостоятельных тренировок. Благодаря тому, что волейбол – командный вид спорта, у учащихся развивается чувство товарищества, взаимопомощи, ответственности. За счет разнообразия двигательных навыков, различных по интенсивности, игра способствует росту дисциплинированности, воли, целеустремленности. Также развиваются такие показатели как выносливость, быстрота реакции, ловкость, умение быстро чередовать состояние напряжения и расслабления мышц. Укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая системы, оказывается благоприятное воздействие на рост костной и мышечной ткани.

Согласно статистике, в период с 2000 по 2018 год среди детей в возрасте до 14 лет значительно возросло количество заболеваний таких как:

- болезни нервной системы – на 27%,
- болезни органов дыхания – на 32%,
- болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани – 8,9%.

Поэтому, как никогда ранее, важно заниматься укреплением здоровья и профилактикой заболеваний у учащихся. Вовлечение школьников в спорт, повышение привлекательности здорового и активного образа жизни позволит снизить риски приобщения детей к вредным привычкам и позволит улучшить их физическое состояние.

## **Основные средства и методы обучения и тренировки.**

Для полноценного освоения игры в волейбол учащийся должен овладеть всеми техническими приемами и уметь выполнять их на высоком уровне.

Знакомство с игрой в волейбол начинается с освоения базового навыка – передача мяча двумя руками сверху и снизу на месте и с перемещением. Далее осваивается выполнение подач. После успешного изучения вышеперечисленных навыков, можно переходить к изучению нападающих ударов и блокированию. Освоенные приемы совершенствуются в игровых условиях и непосредственно в самой игре.

**Передача** – технический прием. С ее помощью мяч направляют выше верхнего края сетки, чтобы выполнить нападающий удар.

**Передача двумя руками сверху** – перед выполнением приема игрок должен принять стойку: одна нога впереди другой, на впереди стоящую ногу осуществляется опора. Перемещение по площадке осуществляется шагом или бегом. Акцент делается на быстрый старт, быстрый разгон и постепенное снижение скорости для торможения в месте встречи с мячом. В исходном положении ноги согнуты в коленях, руки подняты и согнуты в локтях, кисти расположены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Большие и указательные пальцы обеих рук образуют треугольник.

Когда мяч приближается, встречное движение начинается с ног – их нужно разогнуть в коленях. Затем руки разгибают в локтях, что задает направлению мяча при передаче. Выполняя встречный удар, необходимо быстро разогнуть ноги и медленно разогнуть руки. При передаче кисти рук регулируют направление полета мяча.

**Передача в прыжке** – выполняется, когда мяч летит высоко и за игрока. Во время взлета руки выносятся таким образом, чтобы кисти были над головой игрока выше, чем при обычной подаче. Работа рук при передаче в прыжке активна, при этом движения туловища и ног минимальны.

**Подводящие упражнения к приему передачи:**

1. Осуществляется перемещение и стойка волейболиста – игрок подбегает в заданную точку и «подстраивается» под мяч. Одна нога должна быть впереди другой, опора осуществляется на впереди стоящую ногу. Перемещение вперед-назад осуществляется шагом или бегом.
2. Непосредственно выполняется передача двумя руками сверху, после броска мяч отбивают ударом пальцами без касания ладонями. Игрок сам подбрасывает мяч и делает передачу из стойки: ноги согнуты в коленях, руки подняты и согнуты в локтях, кисти расположены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей; большие и указательные пальцы обеих рук образуют треугольник.
3. Игрок подбрасывает мяч над головой двумя руками снизу и делает передачу двумя руками сверху в стену из стойки волейболиста.

#### **Упражнения на совершенствование техники приема передачи:**

1. Осуществляется серия передач над собой – 5-6 передач.
2. Игрок осуществляет передачу партнеру: делает несколько передач над собой и затем делает передачу партнеру.  
Передача выполняется:
  - по высокой траектории на 2-3 метра перед партнером, который должен переместиться на это расстояние вперед;
  - на 1-2 за партнера, партнер выполняет передачу после перемещения назад.

#### **Стойки и перемещения.**

##### **Стойки.**

1. Высокая стойка для игроков передней линии и игроков, принимающих подачу. Стойка:
  - стопы параллельны или одна впереди другой, расстояние между стопами 20-30 см друг от друга;

- ноги слегка согнуты в коленях;
  - руки согнуты в локтях ладонями вперед.
2. Стойка игроков для приема нападающих ударов и страховки - игроки задней линии:
- ноги значительно согнуты;
  - ступни одна впереди другой или параллельны;
  - туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

### **Перемещения.**

Перемещения осуществляют ходьбой, бегом и/или скачком.

**Перемещения ходьбой.** Игрок перемещается пригибным шагом – нога выносится вперед слегка согнутой в колене. Этот способ перемещения позволяет быстро принимать исходные положения для осуществления технических приемов. Также можно использовать приставной или скрестный шаги.

**Перемещение бегом.** Особенность данного вида перемещения характеризуется малыми расстояниями перемещения, стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения, резкими остановками. Шаг используется пригибной, что позволяет сохранять высокую скорость движения при незначительных расстояниях передвижения.

### **Подача.**

Подача – это прием, с помощью которого мяч вводится в игру.

**Нижняя прямая подача** – удар наносится ниже оси плечевого сустава, игрок стоит лицом к сетке. Левая нога впереди правая сзади. Мяч находится в левой руке, правая рука отводится назад для удара. Мяч подбрасывается на высоту 0,5 метра впереди. Замах выполняют назад и несколько вверх и маховым движением правой руки сзади-вниз-вперед на уровне пояса наносится удар по мячу снизу-сзади. Удар выполняется ладонью.

**Нижняя боковая подача** – удар наносится ниже оси плечевого сустава, игрок стоит боком к сетке. Замах производится в направлении вниз-назад. Правое плечо отведено назад и опущено. Сам удар осуществляется маховым движением правой рукой сзади-вправо-вперед, удар осуществляется примерно на уровне пояса.

**Верхняя прямая подача** – удар наносится выше оси плечевого сустава, игрок стоит лицом к сетке. Мяч находится в левой руке, подбрасывается над головой и несколько вперед. Правую руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Также одновременно с замахом правое плечо отводят назад. При ударе правая рука разгибается и маховым движением выносится вверх, удар выполняется ладонью.

**Верхняя боковая подача** – удар наносится выше оси плечевого сустава, игрок стоит боком к сетке. Мяч подбрасывают так, чтобы он находился почти над головой. Замах выполняется вниз-назад, при этом опускается правое плечо, правая нога сгибается, вес тела переносится назад. При ударе правая рука махом выносится по дуге сзади-вверх.

**Подача в прыжке** – мяч поддерживается обеими руками чуть ниже пояса, подбрасывается одной или двумя руками вперед. Удар по мячу в момент взлета игрока наносится сзади и чуть сверху.

### **Подводящие упражнения к приему подачи.**

1. Тренируется точность подбрасывания – игрок должен подбросить мяч так, чтобы он упал в указанную точку на полу.
2. Упражнения с резинкой для «включения» нужных мышц. Резинка закреплена на шведской стенке. Левая нога впереди, правая сзади, резинка находится в правой руке. Выполняются движения, имитирующие удар.
3. Тренируется точность подачи – необходимо осуществить подачу точно в руки партнера.

### **Упражнения на совершенствование техники приема подачи:**

1. Подача партнеру через сетку.
2. Подача мяча точно в указанную зону: вправо, влево, ближе, дальше.

### **Прием мяча.**

**Снизу двумя руками** – исходное положение: ноги согнуты в коленях, одна нога немного впереди или параллельны, руки подготовлены для приема мяча. Кисти ладонями вверх, соединяются одна на другую. Большие пальцы сводятся вместе, кисти отводятся вниз. Руки прямые, локти направлены вниз.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий. В момент приема мяча руки должны быть прямыми. Не должно быть сильного встречного движения рук.

**Снизу одной рукой** – одновременно с выпадом игрок делает замах ударяющей рукой вниз-в сторону на уровне пояса. В момент замаха рука выпрямляется во всех суставах. В момент удара по мячу рука движется в плечевом суставе. Мяч отбивается кулаком, тыльной стороной кисти или боковой поверхностью кисти со стороны большого пальца или предплечья.

**Сверху двумя руками** – исходное положение: ноги согнуты в коленях, руки подняты и согнуты в локтях, кисти расположены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Большие и указательные пальцы обеих рук образуют треугольник. При приближении мяча встречное движение начинается с ног – их нужно разогнуть в коленях. Затем руки разгибают в локтях, что задает направлению мяча при передаче. Выполняя встречный удар, необходимо быстро разогнуть ноги и медленно разогнуть руки. При передаче кисти рук регулируют направление полета мяча.

### **Подводящие упражнения к приему мяча:**

1. Перемещения – шаг вперед, назад, вправо, влево и принятие стойки. Далее из основной стойки принятие стойки для приема мяча двумя руками снизу и обратно.

2. Игрок подбрасывает мяч над собой и принимает мяч снизу двумя руками, снизу одной рукой, сверху двумя руками.
3. Игрок набрасывает мяч самостоятельно.

#### **Упражнения на совершенствование техники приема подачи:**

1. Партнер набрасывает мяч игроку, а игрок отрабатывает технику приема.
2. Партнер выполняет подачу игроку точно в руки, а игрок отбивает мяч.

#### **Нападающий удар.**

**Прямой атакующий удар** – выделяют разбег, прыжок, замах, удар по мячу, приземление. При разбеге выполняется 1-3 шага. В последнем шаге игрок выставляет одну ногу вперед, быстро приставляет вторую ногу. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает вверх. Движение на замах начинают с прогибания туловища, игрок отводит руку назад для удара. Движение на удар начинается с сокращения мышц живота, туловище выпрямляется, выполняется удар ладонью в площадку соперника.

**Удар с переводом и поворотом туловища** – алгоритм действий до удара по мячу совпадает с алгоритмом при прямом атакующем ударе. А далее изменение направления удара производят в прыжке во время замаха. Перевод осуществляют поворотом туловища или руки. При переводе вправо: туловище и кисть поворачивают вправо, удар по мячу производится сверху-слева. При переводе влево: туловище и кисть поворачивают влево, удар по мячу производится сверху-справа.

**Удар с переводом без поворота туловища** – алгоритм аналогичен ударом с переводом и поворотом туловища, только в данном случае поворот туловища не производится, а мяч направляется только кистью.

**Боковой атакующий удар** – игрок разбегаются и встает боком к сетке. Отталкивается ногами, выполняет высокий прыжок вверх и далее выполняет

замах правой рукой через сторону вверх. В верхней точке происходит касание мяча прямой кистью с боковой стороны выше головы.

**Атакующий удар с задней линии** – игрок выполняет разбег 1-3 шага и отталкивается двумя ногами из-за трехметровой линии. Во время прыжка игрок быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает вверх. Движение на замах начинают с прогибания туловища, игрок отводит руку назад для удара. Движение на удар начинается с сокращения мышц живота, туловище выпрямляется, выполняется удар ладонью в площадку соперника.

#### **Подводящие упражнения к приему нападающего удара:**

1. Игрок подбрасывает над собой мяч, бьет в пол так, чтобы партнер поймал мяч с отскока от пола.
2. Отрабатывается у стены: игрок совершает удары в пол, чтобы мяч отскочил от пола в стену и снова к игроку.
3. Отрабатывается теннисным мячом – игрок выпрыгивает и бросает мяч через сетку кистью.

#### **Упражнения на совершенствование техники приема подачи:**

1. Игрок осуществляет нападающий удар в указанную зону.
2. Игрок осуществляет удар с передачей партнеру у сетки – влево, вправо, с длинной передачей, с короткой передачей.

#### **Блокирование. Прием мяча от блока.**

Основная задача блокирования – своевременно поставить руки на пути полета мяча. Этот прием применяется для противодействия ударам противника.

Одиночное блокирование выполняется одним игроком, групповое – двумя или тремя игроками.

**Блокирование** – при постановке блока игрок, находящийся в непосредственной близости от сетки, выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук с расставленными пальцами по

достижении верхнего края сетки производят движение вверх-вперед через сетку. В момент удара по мячу кисти сгибают в лучезапястных суставах для противодействия атаке и направления мяча вперед-вниз на сторону соперника.

### **Подводящие упражнения к приему нападающего удара:**

1. Выпрыгивание – игрок, перемещаясь вдоль сетки, выпрыгивает и заносит руки за сетку, не касаясь ее.
2. Прием осуществляется в парах – одновременно с двух сторон выпрыгивают игроки и ударяют друг друга по ладоням.

### **Упражнения на совершенствование техники приема подачи:**

1. При выполнении упражнения один игрок отрабатывает нападающий удар, а второй игрок – блокирование.
2. Двойной блок – два игрока одновременно выходят на блок.

### **Заключение.**

С момента появления волейбола и до наших дней эта игра переживает активное развитие. Появляется все больше волейболистов, возросло число стран-участников Международной федерации волейбола.

По популярности среди школьников данная игра не уступает футболу и баскетболу. Помимо занятий волейболом на профессиональном уровне, этот вид спорта популярен и среди непрофессионалов: в волейбол играют во время отдыха, используют как инструмент поддержания здоровья, активного образа жизни, профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата. Развивается быстрота реакции, координация, способность оперативно принимать решения – эти качества полезны не только на площадке, но и в нашей повседневной жизни. Также волейбол воспитывает целеустремленность, решительность, усиливает чувство коллективизма и учит взаимовыручке и коллективной ответственности.

Самое главное достоинство данного вида спорта – это возможность регулировать нагрузку во время тренировки, что делает волейбол таким привлекательным для людей с разной физической подготовкой – он доступен для каждого.

### **Литература**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М., ФиС, 1978.
2. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М., ФОН, 1995.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
4. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры. - М: СпортАкадем-Пресе, 2006.
5. Марков К.К. Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 2000.
6. Сайт федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/>