



**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

ТЕРМЕЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И
СПОРТА**

НАПРАВЛЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПО ТЕМЕ: “ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ, СРЕДСТВА
И ФОРМЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ”**

**Выполнил: по направлению
физическая культура выпускник
4 - курса Эшмирзаев Шавкат**

Научный руководитель: ст.преп. Туляганов Р

Выпускная квалификационная работа прошла предварительную
защиту кафедры, протокол № ____ « ____ » _____ 2013 год

ТЕРМЕЗ

О Г Л А В Л Е Н И Е

	Введение.....	4-12
	Основная часть.....	
	Литературный обзор.....	
I-Глава	Сущность игры. краткие сведения о ее развитии. Развитие волейбола в узбекистане	
1.1.	Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии	13-14
1.2.	Развитие волейбола в Узбекистане	14-17
1.3.	Обучение техники игры в волейбол	17-29
1.4.	Задачи технической подготовки	29
	- средства технической подготовки	29
	- методы технической подготовки. Ознакомление с разучиваемым приемом	30
	- изучение приема в упрощенных условиях	30
	- изучение приема в усложненных условиях	31
	- закрепление приема в игре	31
II-Глава	Методы обучения тактическим действиям и совершенствования	
2.1.	Тактика игры. Индивидуальные тактические действия	32-35
2.2.	Групповые и командные тактические действия	35-36
2.3.	Система игры со второй передачи игрока передней линии	36-37
2.4.	Обучение тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия	37-41
2.5.	Групповые тактические действия	41
2.6.	Командные тактические действия	41
2.7.	Система защиты со второй передачи игрока передней линии	41-43
2.8.	Средства тактической подготовки	43
2.9.	Система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии	43-44
III-Глава	Методика обучения и тренировки	45
3.1.	Специальная физическая подготовка	46
	- упражнения без предметов	46

-	упражнения с набивными мячами	47
-	примерные упражнения для развития прыгучести	47
-	примерные упражнения для развития ловкости	48
3.2.	Техническая и тактическая подготовка	48-50
3.3.	Обучение подачам и передачам мяча	50-51
-	примерные упражнения с набивными мячами	51
-	примерные индивидуальные упражнения	52
-	примерные упражнения в парах	52
-	примерные групповые упражнения для освоения техники передач	53-54
-	обучение нападающим удара	54-57
3.4.	Обучение групповым и командным действиям в нападении	57-59
-	примерные комбинации без смены зон	59
-	примерные комбинации со сменой зон	59-61
-	примерные тактические комбинации со сменой зон	61-62
-	примерные тактические комбинации без смены зон	62
-	примерные комбинации со сменой зон в линии нападения	62
3.5.	Обучение индивидуальным действиям в защите	63-65
3.6.	Обучение блокированию	65-66
3.7.	Обучение групповым и командным действиям в защите	66-68
	Заключение	69-70
	Использованная литература	71-73

ВВЕДЕНИЕ

Правительством нашей страны во главе с Президентом И.А.Каримовым издаются указы и постановления: «О физическом воспитании и спорта», «Об образовании». «Национальной программы по подготовке кадров». Постановление кабинета министров от 27 мая 1999 года № 271 о дальнейших мерах по развитию физического воспитания и спорта в республике Узбекистан и указ ПФ-354 Президента Республики Узбекистан от 24-октября 2002 года о создании фонда развития детского спорта в Узбекистане с целью популяризации и развития в Узбекистане любительского и профессионального спорта.

В годы независимости в нашей стране одними из приоритетных направлений государственной политики стали воспитание подрастающего поколения здоровым и гармонично развитым, создание всех необходимых условий для повышения интеллектуального и духовного потенциала детей и молодежи.

Учитывая то, что Узбекистан – страна молодых, 64 процента населения которой составляют дети и молодежь до тридцати лет, государственная молодежная политика является важной составляющей государственной стратегии.

С вступлением в новую эру развития Республики Узбекистан, с приобретением независимости возникли широкие возможности развивать, достигать определенных результатов в таких популярнейших в мире видах спорта как футбол, теннис, баскетбол и в том числе волейбол.

Для вовлечения детей в систематические и организованные занятия расширяется сеть специальных учреждений – спортивных школ, интернатов, организовываются занятия по месту жительства и т.д. Достаточно много внимания уделяется реконструкции спортивных сооружений, а также строительству новых, отвечающих современным требованиям спортивных баз, комплексов.

Общеизвестно, что большой спорт – это профессиональное занятие, в котором к высшим достижениям приводят колоссальный труд и полное подчинение всех жизненных интересов одной единственной цели.

Однако рядом с этим непосильным для большинства людей феноменом XX века, привлекающим массы только как зрителей, сопереживателей, болельщиков, существует спорт общедоступных, нацеленных на максимальный результат, а прежде всего на оздоровительный эффект.

Целенаправленные и последовательные шаги по пути действенного оздоровления науки средствами физической культуры осуществляются в годы независимости в нашем государстве. Новой общегосударственной инициативе, нацеленной на популяризацию среди многомиллионного населения самого доступного и очень популярного во всем мире спортивной игре, стало проведение кубка «Камолот» по волейболу (1998 г).

Цель этих соревнований – сделать так, чтобы волейбол стал массовым, охватывал все возрастные категории населения и функционировал в хорошем спортивном ритме.

Волейбол в силу своей динамичности и захватывающей зрелищности пользуется заслуженной популярностью. Простота правил и нехитрая экипировка делают игру доступной для широкой публики.

Занятия и спортивная тренировка волейболом оказывают благотворное влияние на сердечно – сосудистую систему, укрепляет дыхательную и нервную систему, развивает мускулатуру и т.д. Волейбол коллективная или командная игра, где каждый игрок вносит свою посильную лепту в общую победу.

Актуальность работы. Под руководством Президента нашей страны Ислама Каримова особое внимание уделяется воспитанию гармонично развитого поколения, формированию среди молодежи здорового образа жизни, всесторонней поддержке спортсменов, защищающих честь нашей

Родины на международной арене.

Внедренная в стране трехступенчатая система непрерывных спортивных игр «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада» наряду с воспитанием молодого поколения физически здоровыми, духовно развитыми личностями, способствует выявлению талантливых юношей и девушек.

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижения высоких результатов, а на повышение из оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются прежде всего спортивные игры (волейбол). Волейбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия и тренировки волейболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Волейбол является из средств физического развития и воспитания молодежи. Для него характерны разнообразные движения, ходьбы, бег, остановки, повороты, прыжки, падения, подачи, передачи мяча, нападающие удары, блокирование. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формирует координацию. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей.

Разнообразие технических и тактических действий игры в волейбол особенно игровая деятельность обладает уникальными свойствами для

формирования жизненно важных навыков и умений занимающихся волейболом в ДЮСШ, всестороннего развития их физических, технических, тактических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряжения с ними физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Современный волейбол - один из самых динамичных спортивных игр. Этим обусловлены три тенденции его развития. Во первых, постоянное стремление к совершенствованию техники игры ее до уровня виртуозности, что производит большое впечатление на спортсменов как психологический фактор. Во вторых, постоянная тенденция к увеличению уровня атлетической подготовленности игроков. В третьих, вольно или невольно игра в современный волейбол (профессиональном) происходит так, что как правило, ни одна из команд не может добиться большого преимущества в счете. Все это свидетельствует о необходимости постоянного функционального и интеллектуального развития игрока его мыслительной деятельности, совершенства реакции, правильности движения, способности ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях (М.А.Годик, Н.Я.Петров, Л.Айрапетьянц, Ю.Н.Клешев, А.Портнов, Ю.Артиков, Железняк и другие). Техника и тактика игры в волейбол многообразна. Техника игры в волейбол состоит из двух основных разделов. Техники игры в нападении и техники игры в защите. Они включают передвижения и прыжки, удары по мячу, приём и передача мяча. Техническое мастерство волейболиста характеризуется количеством приёмов, которыми он владеет, разнообразием их выполнения и умением выполнить эти приёмы при активном противодействии.

Для совершенного волейболиста характерен универсалам технического и тактического мастерства, проявляющихся в умением владеть

всеми приемами нападения и защиты и особенно теми, которые наиболее характерны для его функции в команде.

Тактика волейбола отличается большим разнообразием средств, способов и форм ведения игры и основывается на активности и творчестве игроков. Тактические действия отдельного игрока имеют решающее значение для достижения победы. Чем выше тактическое искусство игроков, тем успешнее и рациональнее они используют свою технику, физические качества, знания и умения в борьбе с соперниками в разнообразных условиях.

Тактические задачи решаются командными, групповыми и индивидуальными действиями игроков, рациональным использованием всех тактических средств. Распределение функций, расположение и характер действий игроков на поле определяются системами игры, в которых имеются отдельные варианты, сохраняющие основные принципы системы. Эффективное использование новой педагогической технологии в обучении техники и тактики игры в волейбол помогает юным волейболистам быстрее овладевать навесами и умениями, отчего в конечном счете в игре.

Значение научного и практического исследования: В проведенных темах научно-исследовательских работ и заключений можно пользоваться следующими:

1. «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» в спортивных играх;
2. Метод и теория физического воспитания, метод обучения спортивных игр, обучение и изучение предмета искусства профессионального спорта.
3. Использование спортивных игр в школьное и внешкольное время в общеобразовательных школ.

4.Создание методических рекомендаций, учебных пособий, повышению физического воспитания и спортивных занятий, метод обучения игр.

5.Создание и проведение соревнований занятий со студентами в 3-х этапных соревнованиях.

Объект исследования. Процесс эффективного использования новой педагогической технологии в обучение техники и тактики игры в волейбол юных волейболистов. Объект исследования Термезский район в ДЮСШ 1-я учебная тренировочная группа.

Цель исследования. Выявить новые наиболее эффективные педагогические технологии и прием, применяемые при обучении юных волейболистов.

Словесным методом, применяемым в спортивной тренировке, рассказ, объяснение, беседа, показ диска, телевидение, рисование, анализ и обсуждение.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации, учебные фильмы, видеоманитофонные записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др. так и более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью.

Методы строго регламентированного упражнения заключается в

строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено- конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники и тактики осуществляются по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения. При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в тактике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов.

Программа работы в экспериментальной группе составлена таким образом, что 50% тренировочного времени уделено обучению новыми педагогическими методами техники и тактики игры, все остальное тренировочное время - по общепринятой методике обучения.

Задачи исследования.

1. Выявить особенности волейбола как средства физического воспитания.
2. Рассмотреть классификацию и значение техники и тактики в современном волейболе.
3. Определит анатома - физиологические и морфо-функциональные особенности юных волейболистов.
4. Выявить особенности двигательного навыка юных волейболистов.
5. Выявить новыми педагогическими методами и играми при обучении техники и тактики волейбола.
6. Установить эффективность методов и приемов обучения техники и тактики игры в процессе тренировки.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования.

1. Анализ - научно методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математические расчеты.

Эффективность использования новых педагогических методов и приемов обучения техники и тактики у юных волейболистов. Для проверки теоретического исследования нами был проведен формирующий эксперимент, задачи которого заключались в том, чтобы повысить технику и тактику у юных волейболистов. В педагогическом эксперименте перед испытуемой группой стояла задача обучения техники и тактики в новом педагогическим методом игры. В исследовании принимали участие юные волейболисты 15-16 лет. ДЮСШ, отделение волейбол -1 год учено - тренировочной группы. Количество занятий в неделю три по 2,0 академических часа. Место проведение - спортивный зал школы №2 Термезского района.

Время занятий - понедельник, среда, пятница. Исследовательская работа проводилась с декабря 2010 по май 2013 года и была условно разделена на три этапа. На первом этапе с сентября 2010 по ноябрь 2011 года были осуществлены отбор и анализ литературы по проблемам техники и тактики игры волейбола. В эти сроки было определена проблема исследования, сформулирована рабочая гипотеза, поставлены цель и задачи работы, были выбраны методы для решения задач исследования. На втором этапе летом 2011 года были выявлены эффективные новые педагогические методы и приемы обучения техники и тактики, определены средства и методы а также намечена последовательность их введения в тренировочный процесс в годичном цикле подготовки юных волейболистов. На третьем этапе с сентября 2012 по май 2013 года был проведен формирующий педагогический эксперимент, направленный по подтверждение эффективности примененных новых педагогических методов и приемов обучения техники и тактики игры волейбол. В заключение был проведен всесторонний анализ и обобщение полученных результатов. В период летнего лагеря 2011 года все испытуемые занимались по общему плану.

В сентябре проведено первое тестирование, по результатам которого была составлена экспериментальная группа. После обработки результатов первого обследования, были внедрены методы и приемы обучения техники и тактики, управления процессом усвоения знаний и программы, исправления ошибок, при выполнении упражнения, использовались методы.

I-ГЛАВА. СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ. РАЗВИТИЕ ВОЛЕЙБОЛА В УЗБЕКИСТАНЕ

1.1. Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии

В волейбол играют две команды по шесть человек на прямоугольной площадке (9х 18 м). Поле разделено сеткой, установленной на высоте 2 м 24 см для женских команд и 2 м 43 см для мужских. Играющие стремятся направить мяч на сторону соперника и приземлить его там или вызвать соперника на ошибку при его приеме.

Если это удастся, команда выигрывает очко или право на подачу. Побеждает команда, выигравшая две из трех партий или три из пяти. Партия заканчивается, когда команда наберет 25 очков и будет иметь перевес в 2 очка над командой соперника.

Игра в волейбол может продолжаться 2—3 часа и проходить при высокой активности каждого играющего. Только в одной партии игрок выполняет более 50 различных игровых приемов. При этом примерно половина из них осуществляется в высоком прыжке.

Эта игра впервые появилась в 1895 г. в США и быстро завоевала популярность во всем мире. Сейчас волейбол относится к числу самых популярных игр в мире. Международная федерация волейбола объединяет 219 стран.

В нашей стране начали играть в волейбол в 1919 г. А уже в 1922 г. соревнования волейболистов проводились в Москве, Казани, Нижнем Новгороде, на Украине, в Закавказье и на Дальнем Востоке. Первые правила были утверждены в 1925 г.

В 1928 г. волейбол был включен в программу Всесоюзной спартакиады. Сильнейшими оказались сборные команды Украины (мужчины) и Москвы (женщины). С 1933 г. систематически (исключая 1941— 1944 гг.) проводится первенство бывшего СНГ.

С 1935 г. начались выступления волейболистов бывшего СНГ на

международной спортивной арене. Сборные команды Москвы и Ташкента встретились с волейболистами Афганистана. Игры проводились по афганским правилам. Команда гостей состояла из девяти человек, располагавшихся на площадке в три линии (по три игрока).

Переходы не допускались. Игра состояла из двух партий, причем каждая из них продолжалась до выигрыша 22 очков, а не 15. Несмотря на необычные условия игры, наши волейболисты выиграли обе встречи с большим преимуществом.

В 1938 г. состоялось первое первенство бывшего СНГ среди клубных команд спортивных обществ. В соревнованиях мужских команд победили ленинградские волейболисты и московские волейболистки «Спартака».

С 1947 г. Волейболисты бывшего СНГ стали регулярно выступать в международных встречах, в которых неизменно показывали свое преимущество.

Школа бывшего СНГ по волейболу считается наиболее прогрессивной. Ее влияние особенно ярко демонстрируют успехи, которых в последнее время достигли волейболистов других стран. Вплотную приблизились к ведущим волейбольным странам мира волейболисты Польши, ГДР, Чехословакии, Кубы, Румынии, Корей.

1.2. Развитие волейбола в Узбекистане

Волейбол в Узбекистане стал развиваться в 1920 годы хотя в программу 1 и 2 Среднеазиатской Олимпиады и не был включен (1920 г. 10 октября, 1921 г.).

В 1924 г проводилась Всетуркистанская олимпиада, которая вылилась в большой праздник физкультурников Узбекистана, где в программу входил и волейбол.

1927 год ознаменовался проведением первой Всеузбекской спартакиады, явившейся важным этапом подготовки узбекских спортсменов

к Всесоюзной спартакиаде 1928 года. Сборный коллектив Узбекистана выставил команду в количестве 193 человек и принял участие в 7 видах спорта (в том числе и по волейболу), входящих в командный зачет, а также и в некоторых других видах, не входящих в командное первенство.

Начиная с 1933 года Узбекистана мужчины стали принимать участие в чемпионате бывшего СНГ, под спортивным клубом «Локомотив». В 1936 году в Ташкенте состоялась первая международная товарищеская встреча с командой Афганистана среди мужских команд.

1947 году на Всесоюзных соревнованиях по волейболу 2 группа команд Ташкентского Окружного Дома офицеров в составе сильнейших игроков Республики Г.Букина, Ю.Бояркина, В.Тройтели, В.Шнурова, А.Романцева, М.Федорова заняли первое место, обойдя сильные команды Армении, Литвы, Латвии и Эстонии.

В Узбекистане проводились и проводятся ежегодно чемпионаты, Кубок Узбекистана, Кубок Федерации волейбола, юношеский и молодежный чемпионат и трехступенчатых спортивных игр «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада» и международные, чемпионат ветеранов и другие.

60-70 годы команды «Динамо» (мужчины), «Автомобилист» (женщины) защищали честь Узбекистана на всех крупнейших состязаниях по волейболу. В настоящее время много внимания уделяется развитию мужского и женского волейбола в стране.

Большой вклад в развитие волейбола в нашей стране вносят Президент Федерации волейбола Узбекистана Э.Ганиев и генеральный секретарь ФВУ профессор Л.Айрапетьянц.

Республиканская Федерация волейбола продолжает искать новые формы популяризации волейбола в стране. Организуются и проводятся чемпионаты страны среди мужских и женских команд, ежегодно определяется победитель Кубка и кубок Федерации Узбекистана.

1993 г обладателем Кубка Узбекистана стал Кокандский «Автомобильчи», а «Самарканд-Телеком» является многократным чемпионом республики и победителем Федерации волейбола Узбекистана.

В большом и ярком спортивном мире Ташкент известен теннисным Кубком Президента «Ташкент-Опен», борцовским кубком независимости, чемпионат мира по курашу, 1999 году в ряд этих престижных международных турниров включилось еще одно крупное соревнование, это женский волейбольный турнир Кубок Микаса.

Ключевым моментом в положительном решении о проведении в столице Узбекистана международного женского турнира под эгидой «Микаса» явились встречи генерального секретаря Федерации волейбола нашей страны. Л.Айрапетьянца с президентом «Микаса» мистером Сусуму Фуджикурой и вице-президентом Тецуо Китамурой в Токио, куда Л.Айрапетьянец вылетал на 25 конгресс Международной Федерации волейбола.

Розыгрыш почетного трофея имел призовой фонд в 100 тысяч долларов США, обладателем которого явилась команда СКИФ Узбекистана (участвовали клубные команды из пяти стран). Цель этих соревнований – стимулированное развитие женского волейбола как в Узбекистане и Японии, так и в целом на Азиатском континенте.

При поддержке Министерство по делам культуры и спорта и Федерации волейбола Узбекистана наши команды стали чаще выступать за рубежом. Уже дважды участвовали на чемпионате Азии (Китай, Филиппины), в клубных первенствах континента Китайский Тайпей и Вьетнам и в розыгрышах Кубка Принцессы Тайланда.

Впервые за всю историю наша сборная (женщины) включена Международной Федерацией волейбола в список рейтинговых команд. В него входят только 40 сборных из 217 официальных членов FIUV (ФИБВ).

Узбекистан делит 32 место со сборной Колумбии, Австрии,

Словакии, ЮАР, Швейцарии и Турции (по состоянию на 24 апреля 1998 г). Среди команд Центральной Азии наша женская команда на первом месте.

1.3. Обучение техники игры в волейбол

В игре волейболист использует специальные технические приемы: стойки, перемещения, подачи мяча, передачи, нападающие удары, блокирование.

К нападению относятся подача мяча, передача и нападающий удар, к защите — прием и передача мяча, блокирование. Некоторые приемы используют как в нападении, так и в защите. К таким приемам можно отнести стойки, перемещения и передачи (рис. 1).

Стойки. Стойкой называется положение, которое игрок принимает, готовясь к выполнению приема. Перед приемом мяча в защите спортсмен больше сгибает ноги в коленях — принимает низкую стойку. Перед нападающим ударом, наоборот, сгибание ног в коленях незначительное — это высокая стойка.

Чаще всего в игре применяется средняя стойка, которую называют основной: ноги при этом согнуты в пределах 130° ; вес тела равномерно распределен на обе ноги, ступни параллельны и на ширине плеч или одна нога находится впереди другой; туловище немного наклонено вперед, руки согнуты, кисти раскрыты и повернуты друг к другу.

Перемещения. Перемещение игрока начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы и выполняется мягкими, пружинистыми шагами. Скорость и способ перемещения избираются в зависимости от ситуации.

При выполнении защитных действий игрок чаще всего перемещается приставными и двойными шагами либо скачком, прыжком или броском. При выполнении нападающих действий используют сочетание бега и прыжков. При двойных шагах движение начинает стоящая сзади нога. Скачок выполняют поочередным активным отталкиванием ног.

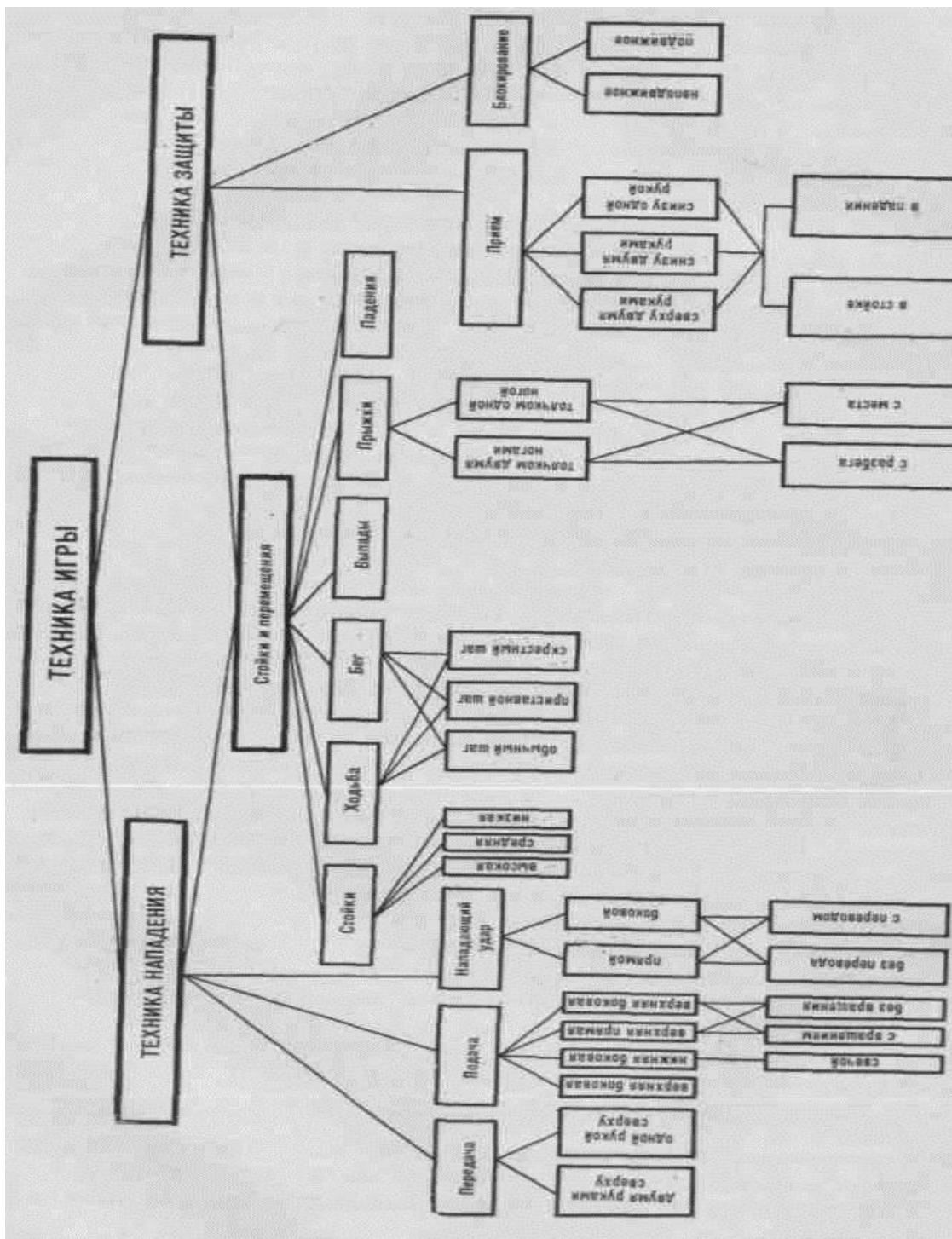


Рис.1. Классификация техники игры

Поддача мяча. Поддача применяется не только с целью введения мяча в игру, но и как средство атаки — выигрыша очка или срыва запланированных комбинаций соперника.

Различают поддачи нижние и верхние (прямые и боковые). При выполнении каждой из них решаются определенные тактические задачи: одни

более нацеленные, другие преимущественно силовые, третьи — планирующие. Нацеленные подачи применяют в тех случаях, когда мяч надо направить в уязвимое место площадки или на игрока, принимающего мяч слабее других.

С этой целью используют верхнюю прямую, а также нижнюю прямую и боковую подачи. Силовые подачи выполняют, чтобы затруднить прием мяча. Эти задачи решают преимущественно верхней боковой или прямой подачей.

Планирующей подача называется потому, что мяч летит не вращаясь, как бы планируя в воздухе. В результате, пролетев над сеткой, он внезапно теряет скорость и падает в неожиданной точке. В технике выполнения подач различают исходное положение, подбрасывание мяча, замах и ударное движение.

Нижняя прямая подача. Игрок выполняет ее из положения стоя на слегка согнутых ногах, лицом к сетке. Одна нога выставлена на полшага вперед. Мяч в левой руке. Туловище подано вперед. В момент подбрасывания мяча на высоту 50—90 см правую руку отводят назад для замаха и тут же возвращают обратно для удара. Удар выполняют на уровне пояса собранной кистью прямой руки и наносят в заднюю нижнюю часть мяча.

В момент удара вес тела игрок переносит на стоящую впереди ногу. После удара спортсмен сразу же входит на площадку (рис. 2).

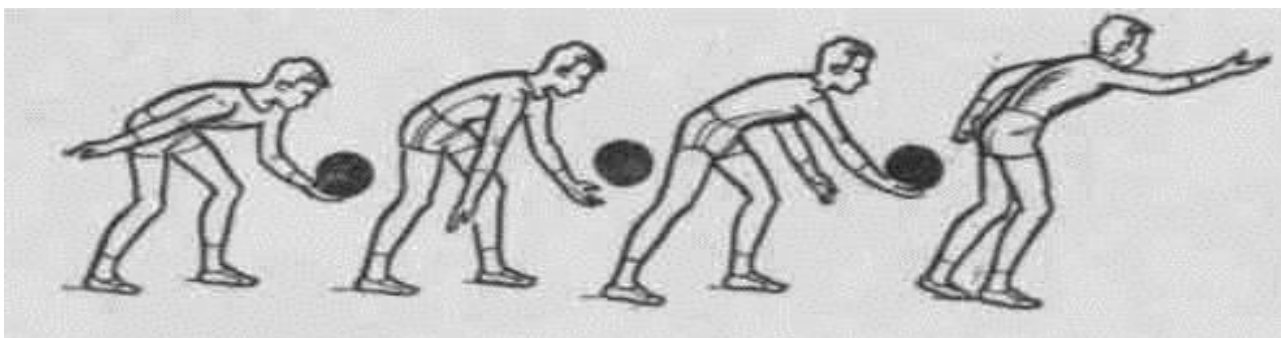


Рис.2. Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача. Игрок становится боком к сетке, ноги ставит на ширину плеч; левой рукой подбрасывает мяч вверх до уровня головы на расстояние немного меньше вытянутой руки.

При снижении мяча волейболист наносит удар основанием кисти правой руки и направляет его через сетку. Перед ударом вес тела переносит на согнутую правую ногу, после удара — на левую. Рука при ударе прямая. Игрок наблюдает за полетом мяча, поворачиваясь в сторону площадки.

Нижняя подача «свечой» (чешская). подача «свечой» отличается от обычной исходным положением. Игрок при подаче правой рукой стоит правым боком к сетке и удар выполняет ребром ладони с закручиванием мяча. Мяч подбрасывает левой рукой напротив себя до уровня головы. Одновременно делает замах правой вниз - назад.

При снижении мяча удар наносит по нижней его части со стороны, противоположной основному направлению движения, чтобы придать ему вращение и направить высоко вверх. Принимать подачу «свечой» особенно трудно в солнечную и ветреную погоду. Именно в таких случаях ее и рекомендуют.

Верхняя прямая подача получила наибольшее распространение. При выполнении ее игрок становится лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Можно одну ногу (для правши — левую) выставить на полшага вперед. Мяч подбрасывают вверх левой рукой. Правая рука, согнутая в локте, подготавливается к замаху.

Перед ударом игрок сгибает опорную (правую) ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибает правую ногу, выпрямляет руку и туловище. Удар осуществляют внутренней частью сжатой ладони. Верхние прямые подачи могут быть выполнены различными способами.

Например, не сильным, но точным ударом, что достигается укороченной амплитудой замаха с небольшим отклонением туловища назад и коротким нацеленным ударом по мячу или сильным ударом с большим замахом, с более

энергичным сгибанием и разгибанием правой ноги и туловища (рис. 3).

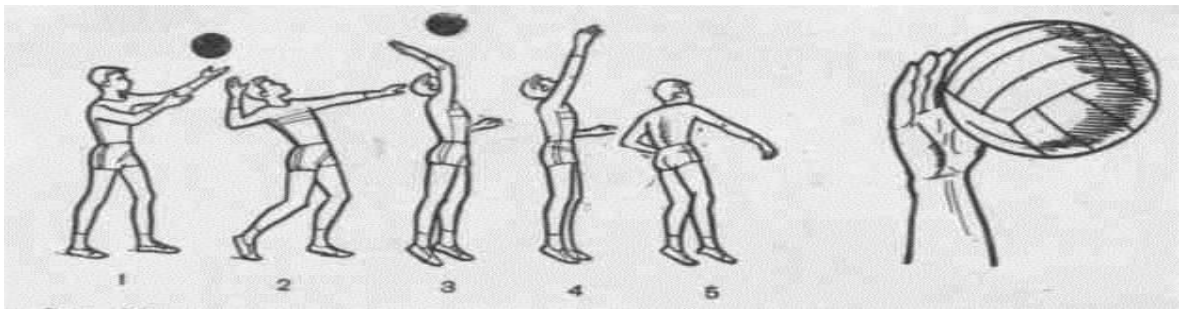


Рис.3. Верхняя прямая подача

Верхняя боковая подача сложна по технике выполнения, но эффективна. Игрок становится боком к сетке и подбрасывает мяч левой рукой на 150—180 см. Правой рукой он делает замах вниз - назад, наклоняет туловище в сторону замаха и центр тяжести переносит на правую ногу.

При снижении мяча одновременно выпрямляет ноги и туловище и начинает движение рукой по дуге вперед-вверх к мячу, чтобы выполнить удар в высшей точке. Сила удара увеличивается резким выпрямлением ног и движением туловища в сторону удара, движение руки ускоряется с приближением к мячу.

Скорость полета мяча при верхней боковой подаче выше, чем во всех других способах. Прием мяча, летящего от боковой подачи, еще более затрудняется, если ему придают вращение, сместив точку удара от его центра в ту или иную сторону (рис. 4).

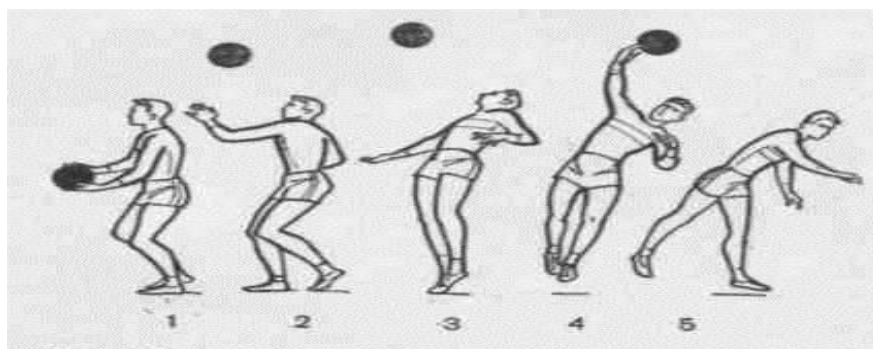


Рис.4. Верхняя боковая подача

Основная особенность выполнения верхних подач без вращения — укороченный замах и ударное движение, выполняемое точно по центру мяча.

Исходное и конечное положение игрока при такой подаче сходно с обычным.

Передачи мяча. Это важнейший технический прием, с помощью которого осуществляют защитные и нападающие действия. В игре применяют разнообразные передачи, которые по технике выполнения классифицируют на верхние и нижние. К верхним относят передачи, которые выполняют кончиками пальцев, направленных вверх; к нижним — предплечьями соединенных рук или сомкнутыми кистями.

Поскольку передачи выполняют из различных исходных положений, их подразделяют на подгруппы. К группе верхних передач относят передачи в стойках (в опорном положении), в прыжке, с отвлекающими действиями, в падении, назад за голову. К группе нижних передач относят передачи двумя руками, одной рукой и передачи с падением.

Верхняя передача мяча в стойках. В средней стойке игрок, ожидающий мяч, сгибает ноги в коленях, выставив одну ногу вперед, вес тела слегка переносит вперед, руки сгибает в локтях. При соприкосновении пальцев с мячом на уровне глаз он последовательно выпрямляет ноги, туловище и руки, посылая мяч в нужном направлении конечным движением кистей и пальцев (рис. 5).

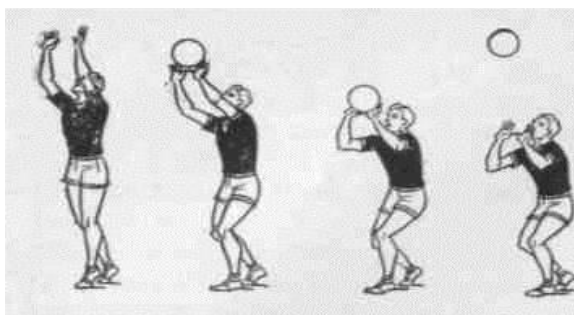


Рис.5. Верхняя передача в средней стойке

В низкой стойке передачи выполняют на более согнутых ногах, амплитуда движений ног, рук и туловища короче, руки встречают мяч чуть ниже подбородка.

В высокой стойке передачи осуществляют на незначительно

согнутых ногах, руки встречают мяч на уровне лба. Выбор стойки определяется траекторией и скоростью полета мяча: чем ниже траектория и больше скорость, тем ниже стойка для приема, мяча.

Верхняя передача в прыжке может выполняться с небольшого разбега (1—2 шага) и с места. Ее применяют в основном при нападающих действиях, чтобы дезориентировать соперника в постановке блока. Движения рук и туловища при передаче отличаются короткой амплитудой.

В момент отталкивания от опоры игрок поднимает предплечья выше головы. Кисти встречают мяч в более горизонтальном положении, чем обычно. Эта особенность ярче выражена при выполнении передачи мяча назад за голову. Туловище и голову в прыжке слегка отклоняют назад.

Часто передача в прыжке сочетается с имитацией нападающего удара: игрок делает разбег, прыжок и замах для удара, но в последний момент передает мяч партнеру. Такой прием называется откидкой и относится к скрытым передачам. Разновидностью скрытых передач являются передачи назад за голову (рис. 6).

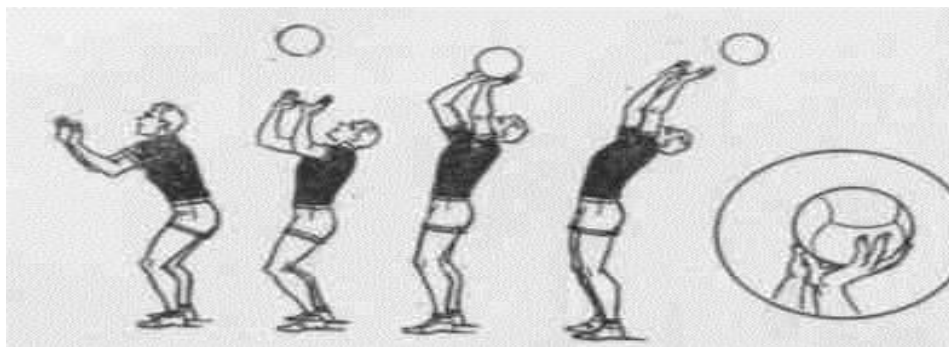


Рис.6. Передача назад за голову

Верхняя передача в падении применяется чаще как вынужденный выход из положения, когда игрок явно опаздывает к мячу, но принимает его сверху. В заключительной фазе передачи он не может сохранить вертикальное положение, поэтому падает с перекатом на бедро, спину.

Техника приема состоит в том, что после быстрого перемещения вперед в сторону, навстречу летящему мячу, спортсмен делает глубокий выпад. Одновременно он наклоняет туловище над опорной ногой и начинает разворачиваться в сторону передачи (рис. 7).

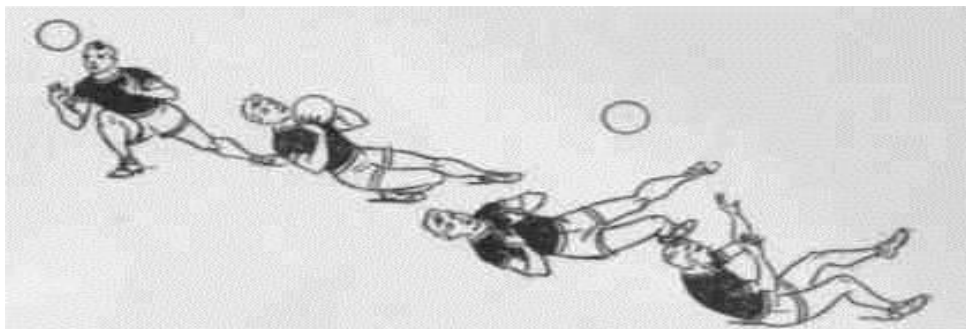


Рис.7. Верхняя передача в падении с перекатом на бедро – спину

Выполнив передачу активным движением предплечий и кистей, игрок мягко перекачивается на бедро и спину, а затем быстро встает.

Иногда очень низкий мяч принимают способом сверху в падении и с перекатом на спину. В этих случаях игрок из низкой стойки опускается еще ниже, выполняет передачу вперед-вверх и тут же перекат на спину с наклоном головы вперед. Здесь важно, чтобы спортсмен своевременно вышел под мяч.

Нижние передачи. Техника выполнения их следующая. После перемещения к мячу игрок делает глубокий выпад и одновременно выставляет руки под мяч. Руки при этом выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты, отведены вниз. Мяч принимают на соединенные вместе предплечья, развернутые наружу.

При приеме летящего мяча, посланного сильным ударом, передачу выполняют без замаха, сведенные руки подставляют под мяч. Перед приемом летящего мяча, направленного слабым ударом, руками делают встречное движение, а в момент удара руки сопровождают его полет (рис. 8).

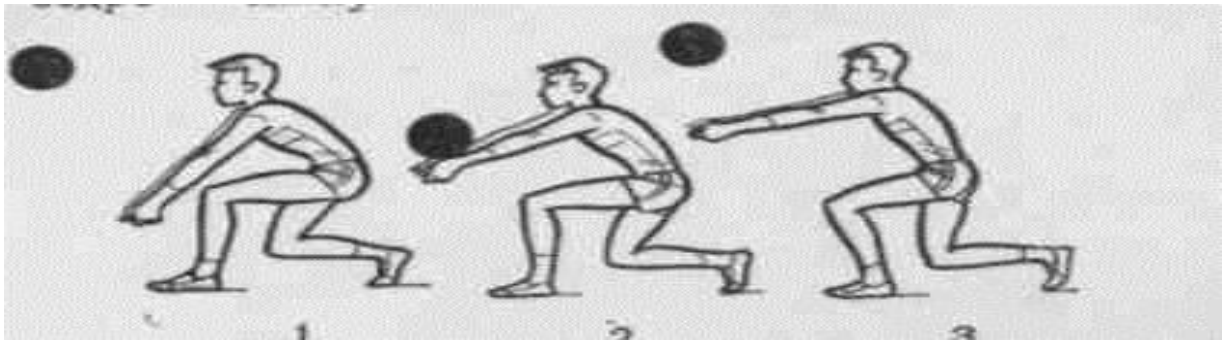


Рис.8. Нижняя передача двумя руками

Мячи, сильно летящие в стороне от игрока или далеко от него, часто передают одной рукой. Нижняя передача в падении с перекатом на спину чаще выполняется одной рукой, когда мяч летит в стороне от игрока. Она сходна с верхней передачей в падении. Основное ее отличие — в движениях рук.

Все движения выполняют быстро. Одновременно с выпадом для приема мяча выносят одноименную руку. Рука при этом прямая; удар осуществляют коротким, отрывистым движением предплечья или кулака. После удара игрок мягко падает, выполняет перекат.

Нижняя передача в падении на руки с перекатом на грудь применяется в тех случаях, когда мяч летит очень низко, сильно и далеко от игрока. Подбегая к мячу, игрок на последнем шаге переносит вес тела на выставленную вперед согнутую ногу. Туловище сильно наклоняет вперед, руки опускает вниз и отводит назад для замаха. Выставленная вперед левая нога осуществляет отталкивание от опоры (рис. 9)

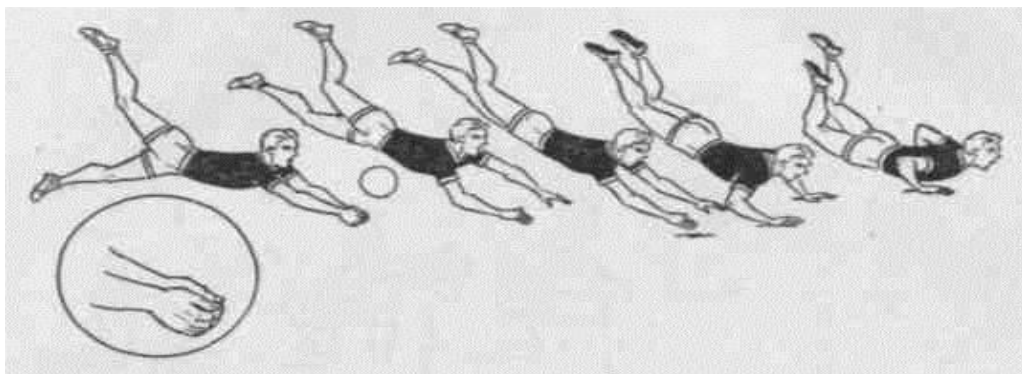


Рис.9. Нижняя передача в падении на руки с перекатом на грудь

Находясь в безопорном положении, игрок выполняет удар открытой ладонью правой руки, тыльной ее частью или кулаком. После приема мяча сначала левая, а затем правая рука касаются опоры — начинается приземление. Руки сгибаются в локтевых суставах. Голени откинута вверх, голова приподнята — игрок опускается вниз - вперед до соприкосновения с площадкой грудью и животом. Приземление сопровождается скольжением игрока на площадке, после чего он быстро возвращается в игровую стойку.

Нападающий удар. Это основной технический прием нападения. Нападающие удары могут быть прямые и боковые. Прямые выполняют из положения лицом к сетке, боковые удары — плечом (боком). И прямые, и боковые удары могут быть выполнены различным образом: по ходу разбега, с переводом влево, с переводом вправо. Наибольшее распространение получили прямые нападающие удары. Нападающие удары могут быть выполнены с места и с разбега.

В технике нападающих ударов с разбега выделяют разбег, прыжок, удар и приземление. Рассмотрим ее на примере прямого нападающего удара по ходу разбега (рис. 10).

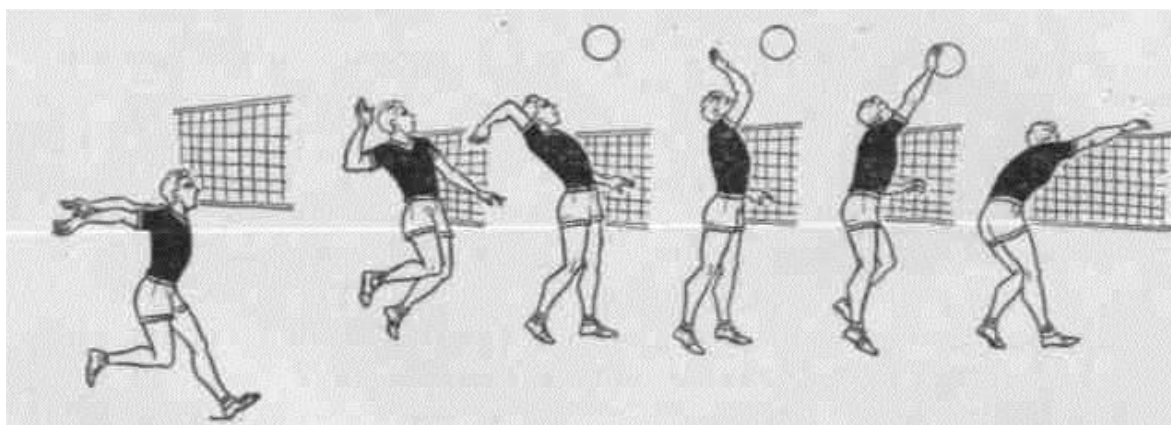


Рис.10. Прямой нападающий удар

Направление полета мяча в этом ударе совпадает с направлением разбега игрока.

Разбег может состоять из одного-трех шагов. При разбеге игрок приближается к месту толчка. Третий, последний, шаг выполняют широким

стопорящим движением за счет резкой постановки стопы с пятки на носок. При разбеге, начиная со второго шага, обе руки отводят назад, а на последнем шаге резко выносят вперед, помогая взлету.

Прыжок выполняют из стойки ноги параллельны, на ширине 20-30 см друг от друга. Отталкивание от опоры осуществляется одновременно, сразу после запрыгивания, разгибанием ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Маховое движение руками помогает достичь большей высоты прыжка.

Удар начинается после отталкивания. Правая рука, выпрямленная во время прыжка, продолжает движение вперед-вверх за голову. Плечо отводят назад и в сторону. Волейболист прогибается в пояснице. Удар осуществляется резким сокращением мышц плечевого пояса, живота и туловища. Рука, разгибаясь в локте, наносит удар по мячу напряженной кистью, накрывая мяч в наивысшей точке взлета.

Приземление после удара осуществляют на согнутые ноги; игрок готовится к выполнению последующих игровых действий.

Прямой нападающий удар с переводом применяют для борьбы с блоком. Все движения выполняют как в прямом нападающем ударе, но в конце удара игрок резким движением кисти и предплечья изменяет направление полета мяча и посылает его не прямо перед собой, а вправо или влево, обходя блок соперника (рис.11).

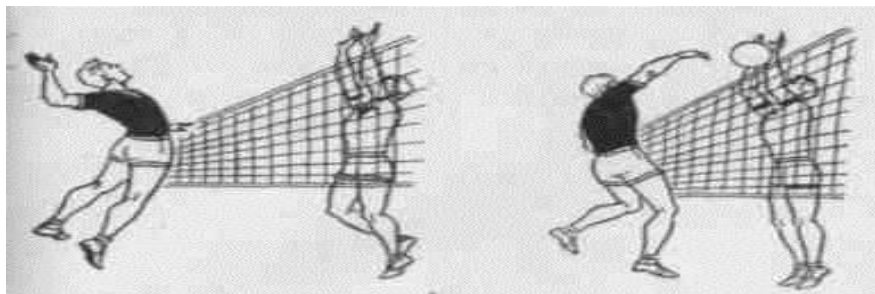


Рис.11. Прямой нападающий удар с переводом

При переводе мяча вправо удар наносят с левой стороны мяча, при переводе влево — с правой.

Боковой нападающий удар. Игрок при отталкивании располагается боком к сетке, ступни ставит параллельно. Выпрямление ног при толчке сопровождается активным маховым движением рук примерно до уровня плеч.

Отсюда ударяющую (правую) руку снова опускают вниз, но не назад, а в сторону для замаха. Замах сопровождается поворотом туловища и некоторым прогибом в пояснице. Затем резким движением прямой рукой по дуге через сторону вверх наносят удар по мячу (рис. 12).

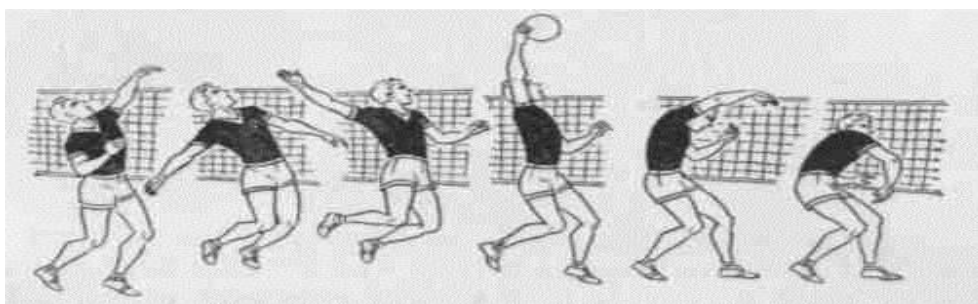


Рис.12. Боковой нападающий удар

Блокирование. Первым защитным действием при нападающем ударе является блокирование. Различают два вида блокирования — неподвижное (зонное) и подвижное. И тот, и другой вид может быть одиночным и групповым. Групповое блокирование наиболее эффективно.

Техника блокирования состоит из перемещения к месту блока, прыжка, выноса рук к мячу и приземления. Перемещение выполняют приставными шагами. Определив место толчка, блокирующий сгибает ноги и руки, готовится к прыжку. Оттолкнувшись двумя ногами, игрок вытягивает руки вверх и, если требуется, переносит через сетку, отбивает мяч или резко давит на него.

Расположение ладоней при блоке может меняться в зависимости от направления полета мяча при атаке соперника. Кисти в момент блока приближаются друг к другу (расстояние между ними 7-8 см). Пальцы расставлены, чтобы закрыть возможно большую площадь.

Завершая блокирование, игрок мягко приземляется на носки. Эффективность блока зависит не столько от технической подготовки игрока,

сколько от его тактической зрелости. Групповой блок в игре используют часто (рис. 13).

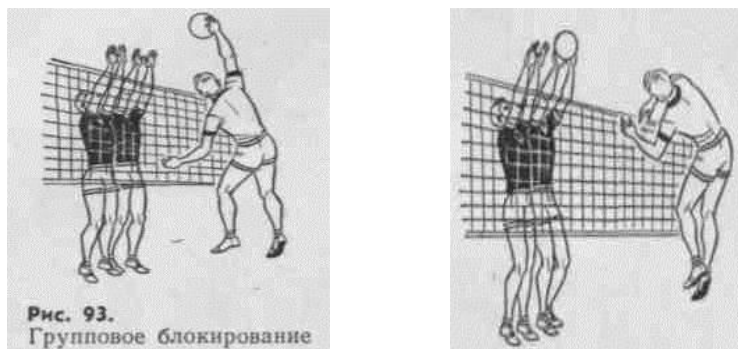


Рис.13. Групповое блокирование

Трудность двойного и тройного блока в том, что игроки должны четко взаимодействовать друг с другом и обладать высокой техникой и тактикой одиночного блокирования.

1.4. Задачи технической подготовки

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приёмов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока.
4. Совершенствование техники с учетом игровых функций волейболиста в команде.
5. Обеспечение надежности выполнения технических приемов в тренировках и соревнованиях.

Средства технической подготовки

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения, учитывая направление и скорость полета мяча.
2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения по технике игры.
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы технической подготовки. Ознакомление с разучиваемым приемом

Методы, используемые в процессе технической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики. При показе обычно пользуются макетами, кинокольцовками, схемами. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составные, применяют сигналы, ориентиры; усложняют условия с помощью специальных устройств (например, электротренажер при обучении тактике нападающего удара, блокирования, подач и т.д.).

При закреплении изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противников). Для этого используют видеоманитофоны, киносъемку, схемы, макеты. Специфичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск оптимальных противодействий.

1. Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, кинокольцовок, циклограмм, схем и т.п.)
2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки занимающихся выполнять тактический прием.

Изучение приема в упрощенных условиях

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

Изучение приема в усложненных условиях

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.
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. Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).
4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.
5. Игровой метод.
6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирования тактических умений.
7. Соревновательный метод

Закрепление приема в игре

1. Анализ выполнения приема с помощью специальных записей.
2. Специальные задания по выполнению технического приема в игре.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.

II-ГЛАВА. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

2.1. Тактика игры. Индивидуальные тактические действия

Для решения тактических задач в волейболе применяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Различают тактику нападения и тактику защиты (классификация тактики игры дана на рис. 14).

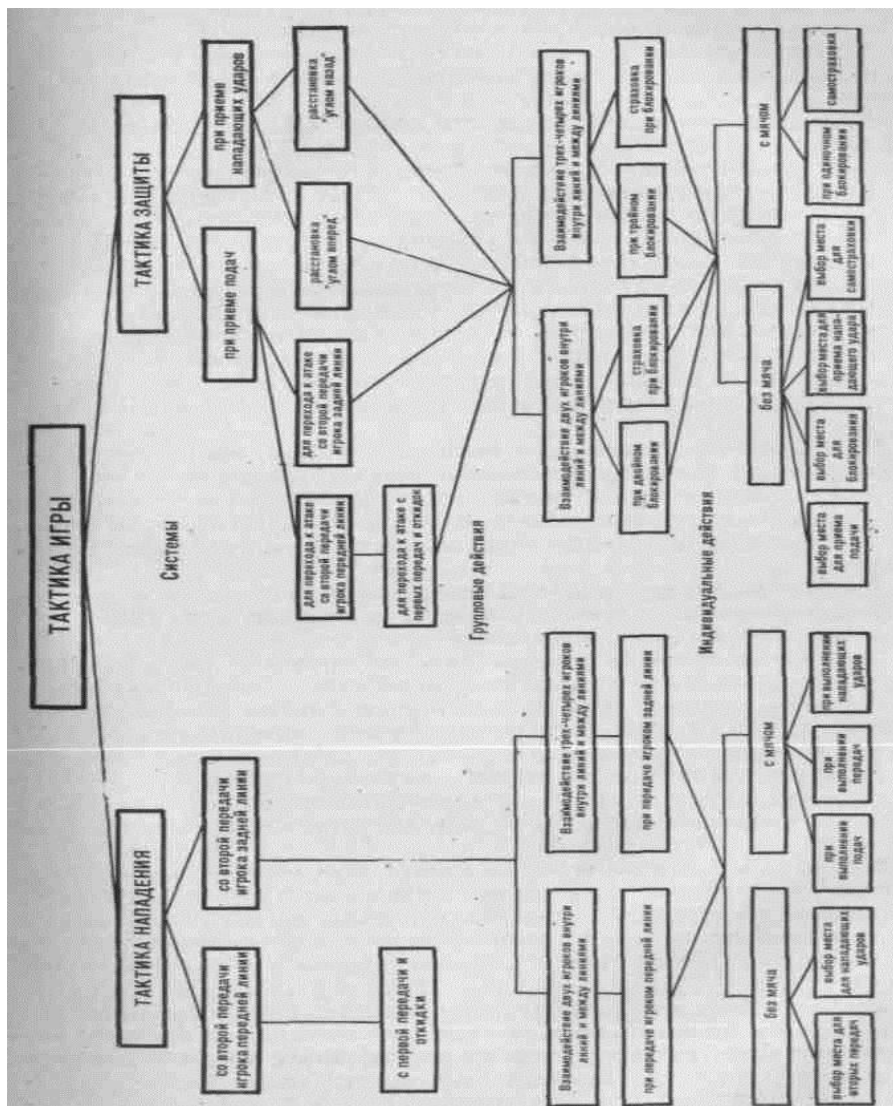


Рис.14. Классификация тактики игры

Тактика игры в нападении

Индивидуальные тактические действия

Под индивидуальными тактическими действиями в нападении понимают выбор места и действий с мячом, направленных на организацию атаки

при подаче, передаче, отвлекающих движениях и нападающих ударах.

Выбор места. Игрок занимает такую позицию, с которой ему хорошо видны партнеры и игроки команды соперника, площадка, сетка и направление полета мяча. Выбирая место, игрок перемещается и быстро предпринимает ответные действия.

Тактика подачи мяча. Перед подачей волейболист должен решить, каким способом и в каком направлении подавать мяч, адресовать ли его игроку, принимающему подачи слабее других, или послать в незащищенную зону площадки. Для этого подающий должен учесть расположение игроков соперника, систему его игры и свои возможности.

Поддачи эффективны, когда их выполняют различными способами. Поэтому каждый игрок должен овладеть одной-двумя разновидностями подач и научиться выполнять их на различное расстояние, в разных направлениях, с разной траекторией и силой.

Тактика передач. В любой тактической комбинации важна первая передача: она дает возможность команде перейти от обороны к нападению.

В современном волейболе степень владения первой передачей обуславливает применение той или иной системы игры. Команда, в совершенстве владеющая ею, может применять любые системы игры.

Если игрок, принимающий мяч, не может с первой передачи начать нападающую комбинацию, он должен поднять мяч выше и направить в зону нападения. Если же условия игры позволяют послать принятый мяч для атакующих действий, то первую передачу, равно как и вторую, необходимо выполнять значительно выше обычных.

Направлять их следует по диагонали на 60—100 см от сетки. Скорость и траектория полета мяча варьируются в зависимости от особенностей атакующего игрока. Важно направить передачу так, чтобы нападающий смог оценить обстановку и принять решение. Это возможно в том случае, если мяч передается из устойчивого положения стоя лицом к партнеру.

Особенность вторых передач заключается в том, что их выполняют в более легких условиях, чаще всего параллельно сетке. Для ведения комбинационной игры траекторию, расстояние и высоту передач следует варьировать. Вот почему вторые передачи в большинстве случаев выполняют скрытно, прибегая к отвлекающим действиям.

Главная задача игроков, выполняющих передачу на удар, сводится к тому, чтобы создать лучшие условия для завершающего удара и затруднить сопернику блокирование.

Тактика нападающих ударов. Поскольку правила разрешают блокирующим переносить руки за сетку, преодолеть плотный заслон над сеткой очень сложно. Нападающие игроки должны отлично владеть ударами и переигрывать блок соперника не силовыми ударами, а искусными и разнообразными нападающими действиями.

Исходя из условий передачи мяча, постановки блока, расположения страхующих и игроков защитных линий, нападающий игрок в момент разбега и прыжка решает, какой удар выбрать, в каком направлении и с какой Силой его провести.

Наиболее эффективна комбинационная игра у сетки, завершаемая ударами, различными по силе и направлению. Сюда входят удары с отвлекающими действиями, переводы, удары поверх блока, чередование ударов с высоких, коротких и скоростных передач.

Нападение более действенно, если игрок с хороших передач выполняет обманные удары, а с более трудных — силовые. Часто игроки направляют удары специально в блок или по блоку, рассчитывая на неблагоприятный для соперника отскок мяча.

Это также хороший тактический маневр. Если же игроку представляется возможность ударить с хорошей передачи без блока, уместно использовать свои силовые качества. После двух-трех нападающих ударов, понятых соперником, целесообразно использовать обман (финт).

Решение определенных тактических задач в игровых ситуациях предопределяется методикой подготовки. Здесь можно выделить основные методические взаимосвязанные задачи:

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у игроков тактического мышления, быстроты сложных реакция, ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности прогнозирования при решении различных двигательных задач.
2. Обучение индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, которые характеризуются расположением игроков на площадке и их функциями.
3. Формирование умения наиболее эффективно использовать технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и внешних условий.
4. Развитие способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

2.2. Групповые и командные тактические действия

Они направлены на решение определенной тактической задачи с учетом технической подготовленности игроков. Успех этих действий зависит от уровня знаний, владения навыками и взаимопонимания игроков, участвующих в комбинации.

Ведущим средством, связывающим игровые звенья, являются первые и вторые передачи. С первых передач взаимодействуют в основном игроки

передней и задней линий, со второй — разыгрывающие и нападающие игроки передней линии.

Групповые и командные действия в нападении организуют по определенной системе, предполагающей соответствующую расстановку игроков и выполнение ими определенных функций. Но любая система может в игре изменяться, так как рациональность применения ее зависит от тактики соперника и конкретных игровых ситуаций.

Сложились две основные системы игры в нападении: со второй передачи игрока передней линии (при двух нападающих) и со второй передачи выходящего игрока задней линии (при трех нападающих).

2.3. Система игры со второй передачи игрока передней линии

Главное здесь — организация атакующих действий со второй передачи через игрока передней линии, стоящего у сетки в одной из зон нападения. В осуществлении атаки принимают участие только два нападающих игрока: зон 4 и 2 при передаче мяча игроком зоны 3, зон 4 и 3 - при передаче игроком зоны 2, зон 2 и 3 - при передаче игроком зоны 4.

Эту систему игры в нападении отличают простота и надежность взаимодействия игроков, максимальное использование сильнейших нападающих ударов, высокое качество вторых передач, так как выполняют их в сравнительно легких условиях.

Однако в нападении не участвует игрок первой линии, выполняющий вторую передачу на удар. Кроме того, ограничены возможности для внезапного нападения.

Атаку со второй передачи игрока передней линии чаще предпринимают команды младших разрядов. Расстановка игроков при системе игры со второй передачи игрока передней линии может быть различной.

На рис. 15 дан пример одной из разновидностей расстановок.

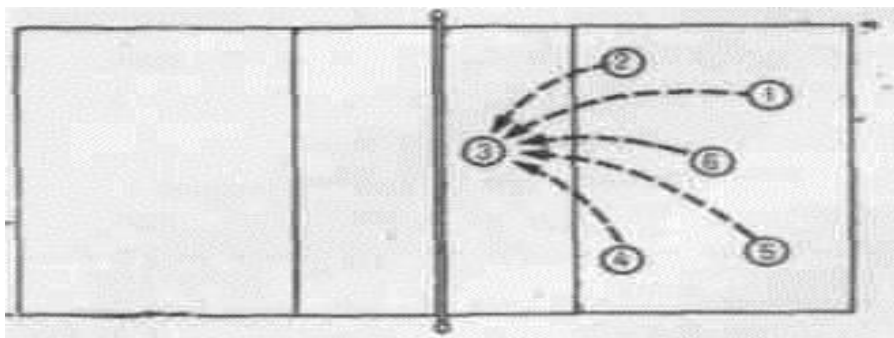


Рис.15. Расстановка игроков перед приемом мяча с подачи при системе игры со второй передачи игрока передней линии

Одним из эффективных способов организации атаки по этой системе является **нападение с первой передачи и с откидок**. Атака с первой передачи отличается быстрыми и неожиданными атакующими действиями и является наиболее сложной формой организации нападающих действий. Основная трудность ее применения заключается в точном выполнении первой передачи сразу на удар.

Команды, применяющие атаки с первых передач, достигают хороших результатов в нападении, ибо фактор внезапности является здесь решающим. Данный способ ведения игры требует четкого взаимодействия, постоянной готовности всех игроков передней линии осуществлять нападение. Это, в свою очередь, предъявляет большие требования к физической и психической подготовленности игроков. Чаще всего такой вариант нападения применяется в командах, где игроки имеют высокую технику и в совершенстве владеют различными ударами в нападении.

2.4. Обучение тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия

Под индивидуальными тактическими действиями в защите понимают выбор места для приема мяча и блокирования, а также выбор наиболее рационального способа защитного действия. Индивидуальные тактические действия в защите ярко могут проявляться при приеме мяча с подачи,

нападающего удара, при одиночном блокировании и обеспечении страховки.

Выбор места. От выбора места, осуществляемого при передвижении, зависит успех защитных действий не только игрока, участвующего в разыгрывании мяча, но и его партнеров. Здесь главную роль играет умение наблюдать за расположением игроков, направлением и скоростью полета мяча, а это, в свою очередь, предопределяется положением туловища бьющего игрока, движением руки, амплитудой замаха.

Прием мяча с подачи. Чтобы тактически правильно принять мяч с подачи, необходимо, во-первых, выбрать место и способ приема; во-вторых, точно направить мяч в одну из зон передней линии с учетом расположения разыгрывающих и нападающих игроков своей команды и блокирующих команды соперника.

Выполнить эту задачу можно только в том случае, если все игроки команды равномерно расположатся по всей ее ширине (крайние игроки не сместятся близко к боковым линиям, и никто не будет стоять в затылок друг другу).

Игрок, принимающий мяч с подачи, должен учесть ее силу и высоту. Если она слабая, мяч может опуститься близко у сетки, следовательно, оттягиваться назад дальше 3—4 м не нужно. Если же, наоборот, подача сильная, с высокой траекторией, надо переместиться на 5—6 м от сетки. В индивидуальную тактику приема подачи входят закрывание игрока, выходящего **на** первую линию, и прикрытие игрока, принимающего подачи слабее других.

Направление первой передачи зависит от тактики игры в нападении. Если мяч разыгрывают через игрока, подтянутого к сетке или выходящего с задней линии, то высота передачи должна быть средней и не ближе метра от сетки.

Если же мяч направляют сразу на удар,' то он должен опускаться примерно в метре впереди нападающего. Способ приема подачи зависит от ее

силы. Слабо летящие мячи можно разыгрывать сверху, сильные надо принимать снизу двумя руками.

Прием мяча после нападающего удара. Принимая мяч после нападающего удара, игрок должен учитывать следующее.

Во-первых, на каком расстоянии от сетки выполняется удар? Известно, что с далекой передачи мяч не может лететь в зону нападения, поэтому принимающий игрок выбирает место вблизи лицевой линии. Если же удар выполняют с передачи близкой к сетке, защитник перемещается ближе к линии нападения.

Во-вторых, обязательно наблюдать за движениями игрока, осуществляющего удар. Его разбег, положение туловища, характер замаха и положение кисти позволяют определить место для приема мяча.

В-третьих, учитывают, как действуют блокирующие игроки. Из зоны, закрытой блоком, защитник перемещается в открытую зону или приближается с другими защитниками к средней части площадки для приема мячей, отлетевших от рук блокирующих.

Поскольку мяч после нападающих ударов летит с большой скоростью и отскакивает от блока неожиданно, защитник должен воспользоваться нижними передачами: они наиболее надежны и требуют меньше времени для осуществления.

Одиночное блокирование. Нападающему удару над сеткой противодействуют блокированием. Изменения в правилах постановки блока привели к усилению защитных действий. При правильной организации блока удается закрыть основное, самое опасное, направление удара, а при высокой технике его выполнения — контратаковать соперника и выиграть очко или подачу.

Успех тактики блокирования зависит от выбора места прыжка, определения времени, способа и положения кистей при блоке. Главное в тактике блока — уметь наблюдать. Место прыжка определяется конечным

направлением передачи для удара и расположением нападающего игрока. Надо выбрать такое место, чтобы закрыть его излюбленное направление удара.

Время прыжка определяется характером передач и индивидуальными особенностями нападающего. На удары с передач средней высоты блокирующему нужно прыгать чуть позднее, так как движения при блоке выполняют быстрее. В этом случае ориентиром для начала прыжка может быть начало замаха рукой.

Для блокирования ударов с коротких и скоростных передач надо прыгать одновременно с нападающими. При выборе способа блокирования следует учитывать, что блок может быть неподвижным (зонным) и подвижным (ловящим). Неподвижным блоком парируют мячи, летящие в заранее определенном направлении. Иными словами, закрывается определенная зона.

Подвижным блоком закрывают направление, в котором выполняется удар. Чтобы не ошибаться в выборе способа блока, надо изучать нападающих соперника. Если игрок разнообразно нападает, применяя удары с переводом и другие приемы, против него надо ставить подвижный блок.

Если же нападающий бьет в излюбленные зоны, используя в основном прямой нападающий удар, ему можно противопоставить неподвижный блок. Решающее значение при блоке имеет положение кистей. Все удары, выполняемые прямо, по ходу движения игрока, можно блокировать лобовым прикрытием ладоней, не смещая их в стороны.

При косых ударах (например, с зоны 4 мяч переводом направляется в зону 4) кисти в момент блока ставят левее мяча, правую ладонь параллельно сетке, а левую под некоторым углом к ней. При ударе соперника из зоны 2 в зону 2 кисти смещают правее мяча, левую ладонь выносят параллельно сетке, а правую — под углом к ней.

В любом случае важна страховка: нужно своевременно выйти в опас-

ную зону и принять мяч. В таком случае рекомендуется пользоваться нижними передачами одной и двумя руками.

2.5. Групповые тактические действия

В защите взаимодействия между двумя-тремя игроками происходят по ходу игры на любых линиях: между игроками линии нападения и защиты, внутри этих линий.

Наиболее ярко проявляются совместные действия при страховке блокирующих игроков и в момент проведения нападающих ударов. Страховку осуществляют различными способами; важно одно — согласованными с партнерами действиями удержать мяч в игре.

2.6. Командные тактические действия

В современном волейболе приняты две основные системы командных действий: организация игры со второй передачи игрока передней линии и со второй передачи выходящего игрока задней линии. Выбор той или иной системы зависит от возможностей игроков своей команды и команды соперника, особенностей их игры в нападении и умения блокирующих взаимодействовать с игроками задней линии.

2.7. Система защиты со второй передачи игрока передней линии

При организации ее игрок зоны 6 выдвигается вперед. Расположение других игроков зависит от того, из какой зоны готовится удар. Если атака осуществляется из зоны 4 и на блок выходят игроки зоны 2 и 3, то игрок 6 страхует непосредственно сзади блокирующих в зоне 2 (рис. 16).

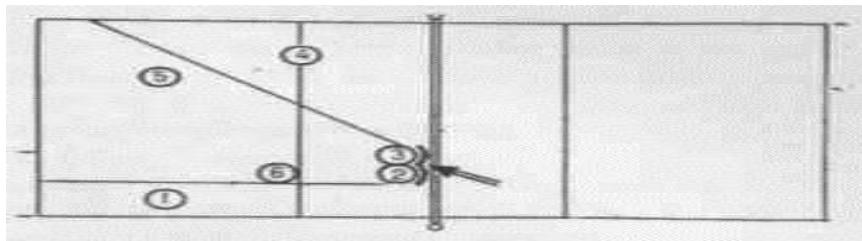


Рис.16. Расположение игроков в защите при системе игры со второй передачи игрока передней линии

При атаках из зоны 2 в блоке участвуют игроки 3 и 4. Игрок зоны 6 перемещается влево за блокирующих. И в том и в другом случае в защите участвуют в основном два игрока зон 1 и 4. Игрок, свободный от блока (в первом случае — 4, во втором — 2), должен оттягиваться назад для страховки своей зоны и приема мячей с косых ударов.

Недостаток этой системы защиты в том, что зона 6 оказывается слишком открытой. Если нападающие соперника высокорослые игроки, умеющие высоко прыгать и нападать поверх олока, то охранять эту зону сложно. Если же к защите подключается игрок, свободный от блока, то трудно страховать блок.

Система защиты со второй передачи выходящего игрока задней пинии. При такой системе защиты игроки зон 1 и 5 выдвигаются на 1,5—2 м вперед, а игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии (рис.17).

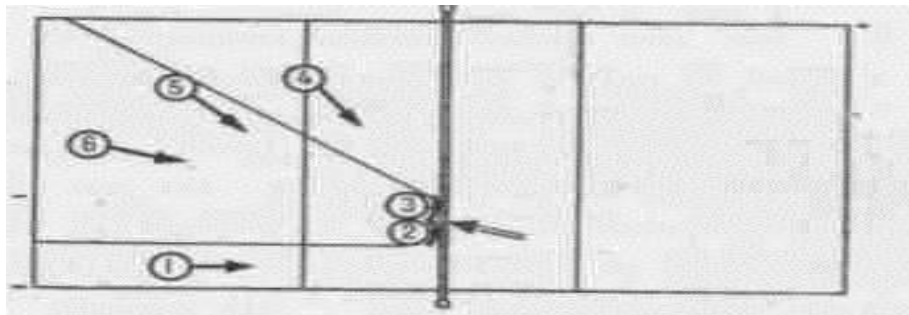


Рис.17. Расположение игроков в защите при системе игры со второй передачи выходящего игрока задней линии

Расположение игроков здесь также обуславливается направлением атаки соперника и постановкой блока. В наиболее типичных случаях, когда атака происходит из зоны 4, игрок 4 оттягивается чуть дальше линии нападения и готовится принять косые и обманные удары, а также отскоки от блока.

Игрок 5 выполняет функции защиты — он принимает мячи, задетые блоком. Игрок 1 выдвигается вперед, страхуя блокирующих, и принимает мячи по своей боковой линии.

Игрок 6, располагаясь близко к лицевой линии и передвигаясь во всех

направлениях (вперед, вперед - влево, вперед - вправо), подстраховывает зоны, оставленные игроками 5 и 1, и принимает все мячи, летящие поверх блока.

Эта система позволяет плотнее закрыть площадку. Надежность защиты увеличивается, если свободные от блока игроки располагаются для подстраховки в виде полукольца.

2.8. 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.

2.9. Система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии

Эта система позволяет строить игру в нападении очень разнообразно, остро и комбинационно. В атаках могут участвовать все три игрока передней линии. Разыгрывающим является игрок, выходящий с задней линии к сетке.

Такая тактическая система приносит успех, если он хорошо выполняет вторую передачу, а нападающие точно взаимодействуют и нападают с передач, разнообразных по высоте, скорости и дистанции. Скорость осуществления передач и ударов в комбинационном нападении имеет решающее значение в борьбе с искусными и высокорослыми блокирующими. Примеры расстановки игроков перед подачей при этой системе нападения показаны на рис. 18.

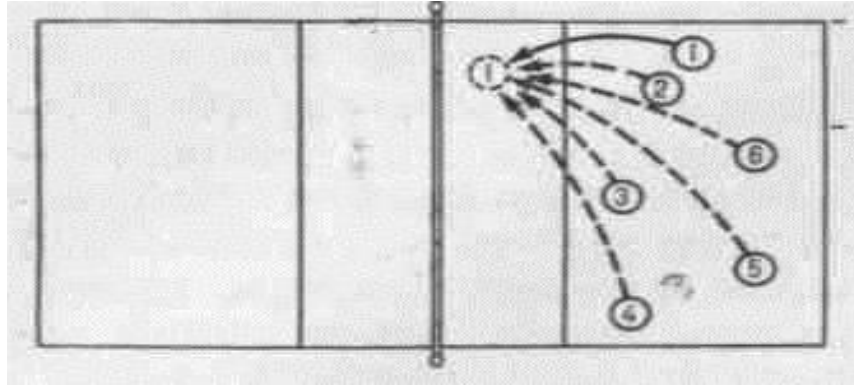


Рис.18. Расстановка игроков перед приемом мяча с подачи при системе игры со второй передачи игрока задней линии

Выходящий игрок 1 стоит за игроком 2 и не участвует в приеме подачи. Его заменяют на приеме игроки зон 2 и 6. В этом случае игрок 2 оттягивается назад больше, чем обычно.

III-ГЛАВА. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В процессе обучения и тренировки волейболистов решаются задачи развития физических качеств, а также овладения техникой и тактикой игры. Значительная роль при обучении отводится развитию быстроты передвижения, быстроты реакции. Не менее важна и прыжковая подготовка.

Большое значение в подготовке волейболистов имеют и специальные упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, силу кистей и пальцев рук. Обучение новичков игре в волейбол начинается со знакомства с подвижными играми с большим мячом (облегченным).

«Мяч в воздухе». Занимающихся строят в несколько кругов. В каждом круге один мяч. Дается задание, например, передать мяч партнеру только сверху, после передачи перебежать на другое место. Игра проводится на время. После истечения 2—3 мин. подсчитывают, какой круг (команда) меньше потерял мяч та команда и побеждает.

«Запятнай мяч». Играющие строятся в круги. Передают мяч в любом направлении. Водящий старается запятнать мяч. Как только ему удастся это, он становится в общий круг, а на его место идет тот, кто коснулся мяча последним.

«Партия на партию». Играют в эту игру как в баскетбол — стремятся попасть в кольцо, но используют волейбольные передачи. В команде может быть до 10 человек. Форма игроков команд должна быть разного цвета. Баскетбольные правила могут быть значительно упрощены.

Быстрота реакции и внимание у игроков развиваются в процессе использования и других подвижных игр. Для школьников 7—9 лет рекомендуются такие игры, как «Заяц без логова», «Птицы и клетка», «День и ночь», «Вызов», «Караси и щуки», «Защита крепости» и т. п.

Для школьников 10—15 лет полезны эстафеты с элементами волейбола, баскетбола и игры типа «Лапта волейболистов», «Защита ворот» и пр.

3.1. Специальная физическая подготовка

Основные требования при использовании упражнений, развивающих быстроту,— систематическое их выполнение в максимально быстром темпе с достаточным отдыхом. Поскольку двигательная активность игрока определяется не только умением быстро реагировать на сигнал и передвигаться, но и наличием навыка своевременно и точно решать игровые ситуации, необходимо использовать упражнения, способствующие решению комплексных задач.

Для развития этого качества волейболиста рекомендуются упражнения без предметов и с набивными мячами.

Упражнения без предметов

1. Рывки на 3—4 м с резкими остановками по сигналу в стойке волейболиста. Игроки построены в одну-две шеренги. Вспомогательные игроки 1 и 2 перебрасывают друг другу мяч. Пока он находится в полете, занимающиеся делают рывок. Как только мяч пойман, они останавливаются и принимают стойку волейболиста.

2. Рывки с поворотами в виде «челночного» бега из различных исходных положений. Исходные положения на старте могут быть следующими: стоя спиной к цели, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, на животе, после кувырка и др. При выполнении рывка надо касаться рукой пола на всех линиях, отмеченных флажком.

3. Эстафета в передвижении приставными шагами. Группа расположена в две колонны. Каждая из них стоит на боковой линии. Исходное положение можно менять. По команде преподавателя обе колонны должны поменяться местами, передвигаясь приставными шагами.

Конечное положение следует также менять. Выигрывает команда (колонна), которая быстрее переместится и займет указанное положение.

Упражнения с набивными мячами

1. Бег и рывки по кругу, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, брошенного бегущим впереди партнером. Упражнение выполняют строго по сигналу. Указывается примерная высота, направление, способ броска и ловли.

2. Эстафета в беге с переносом мячей из центрального круга. По сигналу преподавателя игрок, стоящий впереди колонны, устремляется к центру за набивным мячом. Когда он вернется с мячом, бежит следующий игрок и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее принесет мячи.

Эстафету повторяют, но мячи в таком же порядке относят обратно в круг. Количество мячей не ограничено, бег следует начинать из различных исходных положений, установленных преподавателем.

3. Поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку. Группа располагается в колоннах. Одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи, другая в зоне 6 ловит их. После броска и ловли игроки уходят в конец своих колонн. Спустя 2—3 мин. меняют задание.

Примерные упражнения для развития прыгучести

Прыжки на одной и обеих ногах; с места и с разбега в высоту и в длину; прыжки в приседе и в выпаде; влево и вправо; в гору на одной и обеих ногах; в гору боком на одной и обеих ногах; толчком обеими ногами, доставая подвешенные мячи; серийные прыжки, доставая подвешенные мячи; прыжки с поворотом на 180—360°; с бросками теннисных мячей через сетку, с имитацией нападающих ударов; прыжки через скамейку, поставленную продольно и поперек, на одной и обеих ногах; прыжки через снаряды (козел, плинт, стол и т. п.); прыжки с отягощением (набивные мячи, мешки с песком, тяжелая обувь, пояса и пр.); эстафеты с прыжками через набивные мячи с грузом в руках.

Примерные упражнения для развития ловкости

С набивными мячами: броски и ловля мячей из различных исходных положений (стоя, сидя, в выпаде, в полуприседе и т. п.); броски и ловля мяча во время ходьбы и бега с различными заданиями (поймать мяч в прыжке, в низкой стойке, после касания руками пола, после хлопка, двух-трех хлопков); броски мяча из-за спины и ловля перед собой; броски мяча вверх, ловля после поворота на 180 и 360°; броски мяча стоя, ловля сидя; броски мяча вверх сидя, ловля стоя; броски и ловля мяча при ходьбе по бревну.

Акробатические упражнения: группировки и перекаты в группировке вперед и назад из различных исходных положений (в приседе, сидя, лежа на спине, стоя); перекаты в сторону из положения лежа; перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах («качалка»); кувырки вперед, назад, боком через плечо; кувырок с прыжка, с 2—3 шагов, с разбега, через товарища, через веревочку; стойки на голове, на руках; простейшие комбинации из акробатических элементов (например, из основной стойки поворот на 180° в прыжке, кувырок вперед, встать, поворот на 180°, кувырок назад).

Прыжки с пружинного мостика: с разбега, с поворотом на 180 и 360° с имитацией блока, нападающего удара, отбиванием в полете мяча, наброшенного преподавателем; соединение прыжка с последующими кувырками после приземления.

3.2. Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовки неразрывно связаны и взаимно дополняют друг друга. На первом году обучения игроки изучают технику наиболее важных приемов игры, параллельно знакомясь с тактикой их применения.

Одно из основных методических требований на начальном этапе обучения — технически правильное выполнение игровых приемов. Время, необходимое для овладения программным материалом, преподаватель

определяет с учетом общей подготовленности игроков, их индивидуальных особенностей и сложности материала.

Следует иметь в виду, что длительное использование одних и тех же упражнений, однообразие условий, в которых они проводятся, отнюдь не способствуют творческому освоению материала. Поэтому надо стремиться разнообразить упражнения, условия их выполнения в игровой деятельности. Например, можно осваивать одновременно подачу и прием мяча; нападающий удар сначала изучать без блока, а затем с пассивным и активным сопротивлением и т. д.

Тактические действия изучают в процессе совершенствования технических приемов игры в условиях, близких к игровым. С этой целью подбирают специальные упражнения, подготовительные игры, в которых игроки сначала выполняют задания по указанию преподавателя, а затем — по своему усмотрению.

Целесообразно изучать тактику отдельно по приемам: например, в одном занятии — тактику подач, в другом — тактику вторых передач и т. д. Усвоенные знания рекомендуется проверять, организуя специальные игры-задания и контрольные соревнования.

1-таблица

Обучение техническим приемам и индивидуальным тактическим действиям

Подачи	Передача	Нападающий удар	Блокирование
1. Нижняя прямая	1. Верхняя в высокой, средней и низкой стойках	1. Прямой нападающий удар (по ходу)	1. Одиночное блокирование прямого удара (по ходу)
2. Нижняя боковая	2. Нижняя двумя руками и одной	2. Прямой нападающий удар с переводом	2. Зонное блокирование
3. Верхняя прямая	3. Верхняя в прыжках	3. Прямой нападающий удар	3. Одиночное блокирование

		с поворотом туловища	нападающего удара с переводом
4. Верхняя боковая	4. Верхняя в падении с перекатом на бедро и спину	4. Боковой нападающий удар	4. Групповое блокирование
5. Нижняя «свечой»	5. Верхняя с отвлекающими действиями	5. Нападающий удар, в котором сочетается поворот туловища и перевод мяча кистью	
6. Выполнение различных подач с решением разных тактических задач: на точность, на силу	6. Нижняя в падении на бедро и спину		
	7. Нижняя в падении на руки с перекатом на грудь		

3.3. Обучение подачам и передачам мяча

В начальном периоде обучения, занимающиеся должны упражняться в ударах по подвешенному мячу, осваивая согласованность движений ног, рук и туловища. Затем они изучают вначале подбрасывание мяча, а в дальнейшем — удар. Для этого используют имитационные и подводящие упражнения, в частности упражнения у стены; игрок подбрасывает мяч, ударом направляет его в стену и ловит после отскока.

В последующих занятиях подачу выполняют на партнера, который ловит мяч руками. При этом развивается навык выходить под мяч и точно подавать. В дальнейшем имитационные и подводящие упражнения заменяют специальными упражнениями в подачах через сниженную сетку с

укороченного расстояния. Затем мяч подают с места подачи через сетку нормальной высоты.

Для освоения техники подачи можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Подача в определенную зону.
2. Подача после нескольких приседаний, прыжков.
3. Выполнение нескольких подач подряд в различных направлениях.
4. Выполнение нескольких подач подряд с различного расстояния от лицевой линии.
5. Выполнение нескольких подач различными способами и в разных направлениях.

В начальный период обучения передачи изучают в упрощенных условиях, используя упражнения с набивными мячами (до 1 кг). С их помощью развивают специальные игровые навыки и совершенствуют общую физическую подготовленность. Кроме того, они позволяют обучить игрока выходу под мяч, фиксируя положение готовности к приему. При бросках набивных мячей занимающиеся осваивают также согласование движений ног, рук и туловища.

Обращается внимание на выпрямление ног, рук и кистевое движение в конце броска.

Примерные упражнения с набивными мячами

1. Ловля набивного мяча в различных стойках после перемещения с последующим броском водящему.
2. Ловля и броски набивного мяча с выходом к партнеру в зоне нападения и поворотом.
3. Ловля и броски набивного мяча вдоль сетки.

Основное место в обучении передачам занимают специальные упражнения с волейбольными мячами, выполняемые индивидуально, парами и группой. Они могут быть защитного и нападающего характера.

Примерные индивидуальные упражнения

1. Прием и передача мяча у стенки. Передачу выполняют сверху и снизу, в прыжке и с отвлекающими действиями из различных стоек (высокой, средней, низкой) и различными способами.
2. Прием и передача мяча на точность (в мишени, нарисованные на стене, в специальные подвесные корзины или кольца).
3. Передача мяча над собою на различную высоту.
4. Передача мяча над собою с передвижением приставными шагами.
5. Прием мяча снизу, жонглирование на месте, в движении, выполнение хлопка перед приемом мяча, касание руками пола и т. д.
6. Сочетание двух видов передач — сверху и снизу поочередно.

Очень полезны упражнения с партнером. Они позволяют решать различные задачи и к тому же просты по организации. При проведении парных упражнений целесообразно условно разделить игроков на учеников и учителей. Сначала упражняются по заданию одни, затем другие.

Главное внимание при выполнении верхних передач в парах обращается на соразмерный и экономный выход игрока под мяч, правильное положение рук (особенно пальцев), согласованные движения всех звеньев тела.

Примерные упражнения в парах

1. Игрок 1 высоко набрасывает мяч в 2—3 м от партнера. Игрок 2 выбегает под мяч, принимает его над собой и передает обратно.
2. То же, но мяч набрасывается сначала вправо от принимающего, затем влево и с отходом назад. Ставится задача передать мяч после выхода с поворотом лицом в сторону передачи.
3. Чередование передач мяча: принять снизу, передать сверху; принять снизу, передать в прыжке. При обучении нижним передачам нужно обращать внимание на согнутые ноги и встречу

мяча предплечьями сведенных прямых рук с закрепленными и опущенными кистями.

4. Упражнения у сетки: игроки стоят под углом 40—60° к ней и отрабатывают передачи для нападающего удара.

Групповые упражнения ценны тем, что развивают важные для волейбола качества взаимопомощи и взаимопонимания. Групповые упражнения, предназначенные для овладения техническими приемами, проще, чем упражнения, имеющие и тактическую направленность.

Примерные групповые упражнения для освоения техники передач

1. Верхние передачи мяча через сетку на водящего (рис. 19).

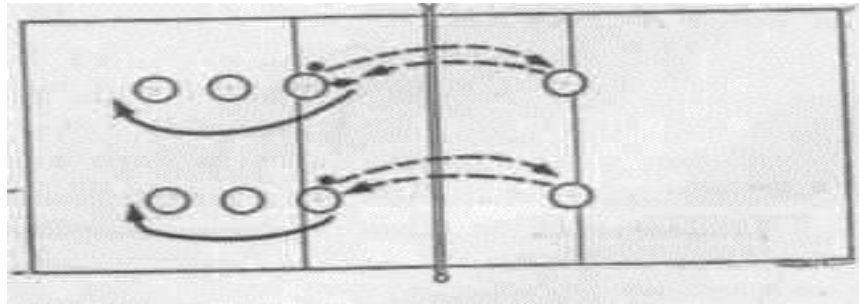


Рис.19. Передача мяча через сетку

2. То же, но мяч передается через сетку второй передачей: игрок 1 передает его над собой, а игрок 2 — через сетку. После передачи занимающиеся уходят в конец колонны.

3. Передача мяча через сетку из зон 1 и 4 (рис. 20). Способ передачи указывается преподавателем.

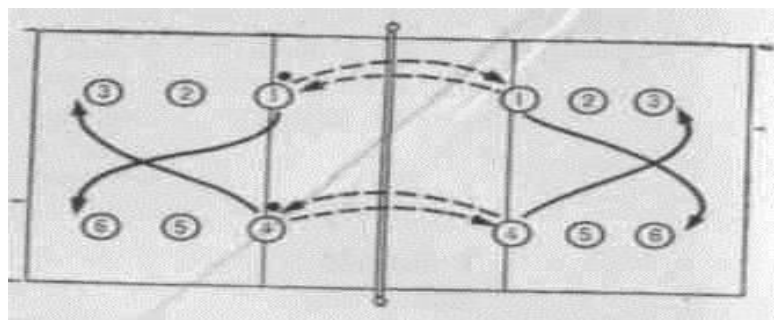


Рис.20. Передача мяча через сетку из различных зон

4. Передача трех мячей в движении из построения в двух кругах: один

мяч передают через сетку, два других — на водящих игроков.

5. Передача мяча назад (за голову), стоя в колоннах, со сменой мест; игрок 1 передает мяч игроку 2, который посылает его за голову игроку 3; игрок 3 длинной передачей отдаёт мяч игроку 4. после каждой передачи игроки меняются местами, как показано на рис.21.

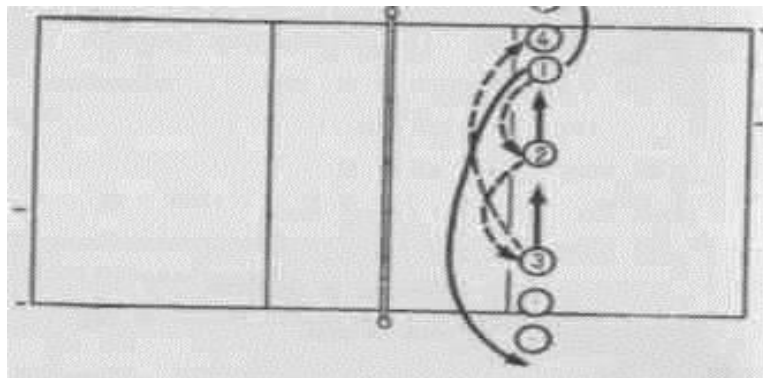


Рис.21. Передача мяча назад за голову вдоль сетки

6. То же, но упражнение выполняют в более сложных условиях: в зоне нападения параллельно сетке.

Большую ценность представляют игровые упражнения, выполняемые в условиях, близких к игровым. Их проводят с тактической направленностью, большое внимание уделяя передачам из глубины площадки к сетке и вдоль сетки. Примеры таких упражнений приведены при описании групповых и командных тактических действий.

Обучение нападающим ударам

Овладение техникой нападающих ударов тесно связано с развитием прыгучести и ловкости. Поэтому перед изучением нападающих ударов надо развивать силу мышц ног и прыжковую ловкость. С этой целью используют разнообразные упражнения без предметов и с отягощениями (набивные мячи, гантели, эспандеры). Рекомендуются также специальные прыжковые упражнения.

Нападающие удары начинают осваивать с основного способа- прямого нападающего удара по ходу. Затем изучают нападающий удар с переводом

мяча кистью вправо и влево, удар с поворотом туловища налево и боковой нападающий удар. Последними осваивают

удары с одновременным поворотом туловища и переводом кистью, а также с отвлекающими действиями.

При освоении нападающего удара отдельно изучают разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение (т. е. движение руки и кисти в момент удара).

Разбег и прыжок разучивают без сетки, используя упражнения с доставанием подвесных мячей. Сначала осваивают прыжок с одного шага, затем — с двух и трех. Основная цель таких упражнений — обучить игроков экономным и согласованным движениям. При обучении разбегу и прыжку обращают внимание на следующие детали техники:

1. Последний шаг длиннее и быстрее первых.
2. Замах руками назад совпадает с моментом постановки толчковой ноги на пятку и подстановки другой для отталкивания.
3. Отталкивание сопровождается активным взмахом прямыми руками вперед-вверх до уровня плеч.
4. Выпрыгивают с максимальной скоростью.

Для изучения движений рук и общей координации следует использовать упражнения в бросках теннисных мячей через сетку. Чтобы выработать нужный ритм разбега и своевременно начинать ударное движение, можно применять подсчет и хлопки.

Ударное движение по мячу осваивают и совершенствуют в упражнениях на амортизаторах и со специальными держателями (при ударе мяч слетает); используют также и упражнения с мячом у стены, обращая главное внимание на удар по мячу прямой рукой. Выполняют их следующим образом: игрок ударяет мячом в пол так, чтобы он отскакивал высоко и чтобы можно было наносить удары без остановок, отрабатывая технику удара.

В дальнейшем нападающий удар выполняют через сетку в таких

упражнениях:

1. Игроки располагаются в зоне 4 в колонне по одному. Поочередно разбегаясь, они наносят удар по мячу, подвешенному над сеткой в держателе.
2. То же, но удар наносят по мячу, подброшенному преподавателем, при этом сетка сначала несколько опущена.
3. То же, но удар выполняют с передачи партнера.

Последний этап—овладение нападающим ударом из различных зон и с передач, различными способами и в различных направлениях. Занимающимся необходимо овладеть разнохарактерными передачами в тактических комбинациях и научиться преодолевать блок.

Нападающие удары с различных передач и с постановкой блока можно выполнять в такой последовательности:

1. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.
2. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3.
3. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.
4. Нападающий удар с передачи назад за голову. Передача из зоны 2 в зону 3; из зоны 3 мяч передают за голову в зону 4, где осуществляется удар.
5. То же, но передачу выполняют из зоны 4 в зону 3, а из зоны 3 — за голову в зону 2, откуда и осуществляют удар.
6. Нападающий удар с вертикальных сниженных передач. Первая передача направлена в зону 2. Игрок этой зоны передает мяч для удара в зону 3, там и выполняют удар.
7. Нападающий удар с длинной передачи (на краю сетки). Мяч из зоны 2 передают в зону 4, откуда и выполняют удар, и наоборот.

Игроки, в совершенстве овладевшие нападающими ударами, большую часть времени занятий должны отводить отработке их против блокирования. Сначала вместо блокирующих рекомендуется «фанерный блок», затем

естественный.

Каждый изученный способ нападающего удара совершенствуют в учебных играх. Преподаватель указывает, какие удары можно применять, в каком направлении, при каких обстоятельствах. В ходе игры волейболисты должны оценить обстановку и использовать лучший вариант нападающего удара. За правильно примененное атакующее действие команде следует начислять два-три очка.

3.4. Обучение групповым и командным действиям в нападении

Обучение групповым и командным взаимодействиям происходит с учетом изучаемой системы игры как в нападении, так и в защите. При этом обязательно следует применять групповые упражнения возрастающей трудности. От групповых упражнений надо переходить к двусторонним учебным играм по заданию.

Приводим примерные упражнения и последовательность обучения различным системам нападения.

Нападение со второй передачи через игрока передней линии. Зная возможные комбинации, характерные для этой системы игры, можно освоить их отдельно. Причем здесь можно использовать комбинации без смены зон игроками линии нападения и со сменой.

Допустим, изучают тактическую комбинацию без смены зон через игрока 3 с нападающим ударом игрока 4. Для овладения элементами, входящими в нее, выполняют специальные упражнения, подбираемые по возрастающей трудности, например:

1. Передача мяча из зоны 5 в зону 3; из зоны 3 следует передача на удар в зону 4. Игрок 4 передает мяч в зону 5. После каждой передачи игроки меняются местами (рис. 22).

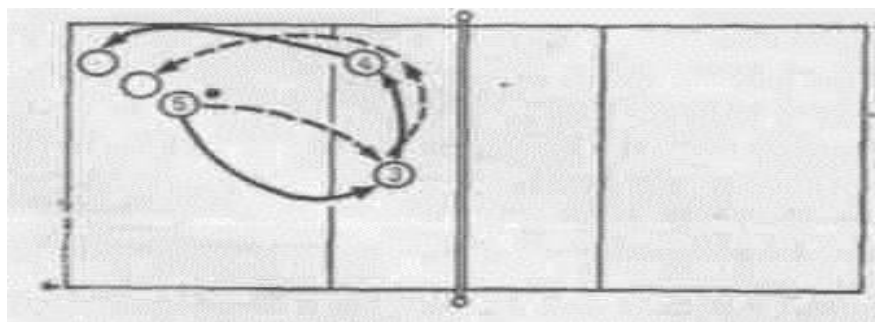


Рис.22. Овладение второй передачей с тактической комбинацией у сетки

2. То же, но игрок 4 передает мяч через сетку вспомогательному игроку, который вводит мяч, набрасывая его в зону 5.

3. То же, но вспомогательный игрок вводит мяч подачей сначала с поля, затем из-за линии (но по возможности точно на игрока зоны 5).

4. То же, но игрок выполняет вместо передачи нападающий удар.

5. То же, но при расстановке всей команды мяч вводят в упражнение простым набрасыванием или подачей с поля.

В приведенных упражнениях показан принцип разучивания комбинации. Следует отметить, что важнейшим в подобных упражнениях является отработка вторых передач, которые целесообразно изучать в звеньях.

Например, для разыгрывания комбинации через игрока 3, который передает мяч для удара игроку 2 назад (за голову) с имитацией удара игроком 4, используют следующие упражнения:

1. Первую передачу игрок 5 направляет игроку 3. Игрок 3 передает мяч назад через голову игроку 2, игроки 2 и 4 имитируют удар. Игрок 2 ловит мяч.

2. Первую передачу игрок 5 направляет игроку 2, который откидывает мяч на другой край сетки игроку 4. Игроки 4 и 3 имитируют удар. Игрок 4 ловит мяч. От инициативности игроков 3 и 2 зависит, насколько разнообразны будут передачи. Они могут разнообразить их по длине, высоте и скорости.

Далее упражнения в звеньях выполняют с разыгрыванием подачи и применением нападающего удара вместо имитации. По мере усвоения

комбинации вводят одиночное и двойное блокирование.

По такому принципу изучают и другие комбинации, характерные для системы игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии.

Примерные комбинации без смены зон

1. Разыгрывание мяча через игрока 2. Передача из зоны 6 игроку 2. Игрок 2 передает мяч игроку 3 у середины сетки или игроку 4 на край сетки.
2. Разыгрывание мяча через игрока 4. Мяч из зоны 1 передают игроку 4, тот направляет его игроку 3 или выполняет длинную передачу на удар игроку 2.

Тактические комбинации без смены зон более эффективны, если нападающие и свободный от удара игрок отвлекают внимание соперника обманными движениями.

В комбинациях со сменой зон один или два игрока выполняют удар или имитируют его не в своих зонах, а в зонах партнеров. Эти комбинации очень эффективны, так как при перемещениях игроков внимание блокирующих отвлекается, а площадь возможного нападения расширяется.

Примерные комбинации со сменой зон

1. Разыгрывание мяча через игрока 2. В эту же зону за игрока 2 перемещается игрок 3 и с откидки выполняет удар.
2. Разыгрывание мяча через игрока 4 на удар игроку 2. В зону за спину игрока 4 выходит игрок 3 и имитирует удар.
3. Разыгрывание мяча через игрока 3 со сменой зон крайними нападающими. Игрок 2 перемещается в зону 4 для удара, игрок 4 — в зону 3 для имитации.

Чтобы овладеть такими комбинациями, занимающиеся должны последовательно изучать сначала перемещения игроков, затем передачу мяча и имитацию ударов в отдельных звеньях. Позднее вводят нападающий удар без

блока и с блоком, количество участвующих в упражнении доводят до 6 человек.

Нападение со второй передачи выходящего игрока задней линии.

Игрок задней линии может выходить для второй передачи, не участвуя в приеме подачи (из-под игрока) или участвуя в ней. Чаще выходят из зоны 1, не участвуя в приеме подачи. В этом случае игрок 2 оттягивается чуть дальше назад для страховки ослабленной зоны.

Для изучения и совершенствования комбинаций с выходящим игроком необходимо предварительно разучить выход игрока из одной зоны в другую. Вначале осваивают выход из зоны 1 в зону 2. Для этого занимающиеся из зоны 1 поочередно выбегают к сетке в зону 2, имитируя передачу, и возвращаются обратно.

В следующем упражнении могут участвовать и нападающий, и выходящий. Игроки строятся в две колонны лицом к сетке. По свистку преподавателя занимающиеся, стоящие в колоннах первыми, перемещаются к сетке; один имитирует удар, второй (из крайней колонны) — передачу. Затем упражнения выполняют следующие игроки.

Изучив выход с задней линии, можно приступить к упражнениям в звеньях без смены зон, а затем — со сменой зон. Например, выполнять передачи из зоны 5 на выходящего игрока 1. Игрок зоны 4 осуществляет удар (рис. 23).

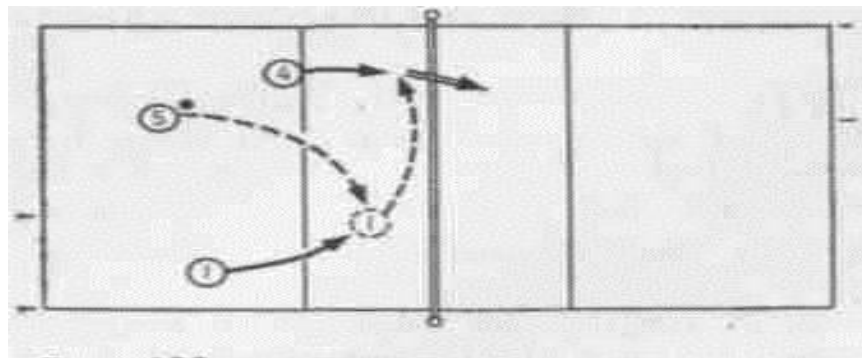


Рис.23. Выход игрока зоны 1 для передачи мяча в зону 4

Затем эту комбинацию разыгрывают с приемом мяча с подачи, с блоком, с 3—4 игроками на стороне соперника и в полном составе.

В такой последовательности разучивают и другие тактические комбинации, например разыгрывание мяча через зону 3: игрок 1, получив мяч в зоне 3, имитируя передачу игроку 4, посылает его игроку 2; игрок 4, прыгая на удар, вызывает соперника на блок, а удар с передачи за голову выполняет игрок 2 (рис. 24).

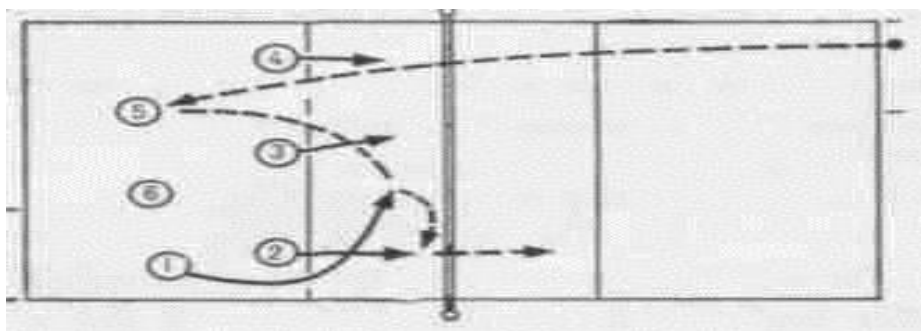


Рис.24. Комбинация в три касания через выходящего игрока с нападающим ударом из зоны 4

В тактических комбинациях со сменой зон первоначально разучивают перемещения игроков без мяча с участием 2—3 игроков, а затем — всех игроков передней линии и выходящего.

Примерные тактические комбинации со сменой зон

1. Разыгрывание мяча через зону 2. Игрок 1 получает мяч в зоне 2. Игрок 3 имитирует удар с короткой передачи вызывает блок соперника. Игрок из зоны 2 перемещается в зону 3 и за спиной игрока 3 без блока выполняет удар с высокой передачи (рис. 25).

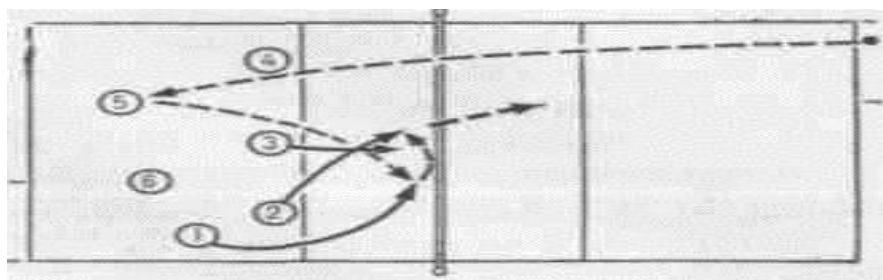


Рис.25. Комбинация в три касания через выходящего игрока со сменой мест

2. Разыгрывание мяча через зону 2. Игрок 1 получает мяч в зоне 2. Игрок 2 перемещается в зону 3, имитирует удар с короткой передачи, вызывает блок. Игрок 3, сделав рывок без блока, бьет по мячу с высокой передачи. Приведенные комбинации можно варьировать.

Все они построены на том, что один или два нападающих имитируют удар с короткой передачи. Настоящий удар выполняет тут же с высокой или длинной передачи другой нападающий. Игроку нападения надо внимательно следить за положением передающего игрока и, кроме того, давать знать разыгрывающему игроку о направлении своего выхода.

Определенную сложность представляет нападение с первой передачи. Чаще всего такие комбинации разыгрывают через зону 2, откуда можно либо сразу провести удар, либо при постановке блока сделать откидку в среднюю или крайнюю зону.

Примерные тактические комбинации без смены зон

1. Разыгрывание мяча через зону 2. Игрок получает передачу на удар, готовится к нему, но, увидев блок, откидывает мяч в зону 3 для атаки.

2. Разыгрывание мяча через зону 4. Игрок 4 получает передачу на удар и готовится выполнить его. Увидев блок, он откидывает мяч игроку 3, который проводит и выполняет удар без блока.

Примерные комбинации со сменой зон в линии нападения

1. Разыгрывание мяча через зону 2. Игрок 2 получает передачу сразу на удар, готовится выполнить его, но видит блок. В прыжке он передает мяч за голову игроку 3, вышедшему из своей зоны.

2. Разыгрывание мяча через зону 4. Игрок 4 получает передачу сразу на удар. Он выполняет удар или откидывает мяч в прыжке за голову игроку 3, который, выбегая в зону 4, осуществляет удар.

Ни одна из этих комбинаций не может быть выполнена без четкого взаимопонимания и отличной передачи. Поэтому игроков надо сразу же

научить передачам на удар в различные зоны нападения. Не менее важно, чтобы они овладели нападающими ударами с первой передачи. Большое значение здесь имеет и умение имитировать нападающие удары в сочетании с откидкой.

Начинающие волейболисты играют по наиболее доступной для них системе — со второй передачи через игрока передней линии. Однако реальные условия состязаний настолько изменчивы, что команды должны овладевать и простыми и сложными комбинациями.

3.5. Обучение индивидуальным действиям в защите

Обучение первым передачам. Первые передачи используют главным образом при разыгрывании мяча, летящего непосредственно от соперника. Это прежде всего разыгрывание подач, нападающих, обманных ударов и мячей, отскочивших от блока.

Из-за большой скорости полета мяча и неожиданности его направления невозможно передать мяч точно на разыгрывающего или нападающего игрока. Поэтому главная задача — принять его наиболее простым способом снизу и оставить в игре. И не случайно первое действие защищающихся принято называть приемом мяча.

Для организации нападения (в стойках, прыжке и откидках) в защитных действиях надо изучить характерные приемы защиты, и прежде всего нижние передачи двумя и одной рукой, а также передачи с падением.

Поскольку последовательность обучения передачам для нападающих действий изложена в разделе «Техника нападения», в данном разделе будет рассмотрено обучение первым передачам мяча с падением.

Верхняя передача мяча с падением и перекатом на бедро и спину. Чтобы занимающиеся овладели этим видом передач, сначала необходимо научить их выполнять передачи с падением без мяча. Для этого рекомендуются следующие упражнения:

1. Держа руки перед грудью, игроки делают выпад правой ногой вперед – вправо (левой — вперед – влево) и, мягко опустившись на пол, переходят на бедро и спину.
2. То же с волейбольным мячом.
3. То же, выбрасывая мяч перед началом переката.
4. То же с подвесным мячом.

После освоения структуры движения приема с падением игроки упражняются в приеме мячей, наброшенных преподавателем или партнером. Сначала эти упражнения выполняют с места, затем с нескольких шагов.

Нижние передачи одной и двумя руками с падением изучают в такой же последовательности.

Наиболее сложна нижняя передача с падением на грудь. Прежде чем изучать ее, игрокам необходимо развить мышцы верхнего плечевого пояса, а затем упражняться в приемах подвесных мячей и мячей, наброшенных партнером. В игре этим приемом пользуются в основном мужчины, притом очень редко.

Изучая тактику приема мяча с подачи или нападающих ударов, надо отрабатывать умение выбрать место и направление передач в указанную преподавателем зону. Сначала, ориентируясь по замаху, игроки выполняют только выход с имитацией приема, затем сочетают их с приемом несильных подач и мячей, летящих от нападающих ударов.

После этого упражнения усложняют, приближая условия их выполнения к игровым, например:

1. Передача мяча в парах с выполнением двух передач снизу и сверху. Игрок 1 со своей передачи осуществляет удар на игрока 2. Игрок 2 принимает мяч снизу и тут же передачей сверху посылает мяч обратно партнеру на удар.

2. Защитники располагаются в своих зонах. Преподаватель стоит на помосте (по другую сторону сетки) и выполняет удары различной трудности. Защитники тренируются в выборе места и способе приема мяча. Их задача —

направить мяч в зону передней линии.

3. Прием мяча после нападающего удара, выполненного игроком через сетку со своего подбрасывания. На каждой стороне стоят по три человека. Одна тройка нападает, другая принимает мячи. После 5—10 ударов функции игроков меняются.

4. Прием мяча от нападающего удара, выполненного с передачи партнера. Сначала защитникам сообщают направление удара, а позднее они определяют его сами.

Как видим, занимающиеся овладевают индивидуальной тактикой игры в защите и нападении.

3.6. Обучение блокированию

Здесь важно научить занимающихся перемещению, прыжку, выносу и постановке рук. С этой целью используют следующие упражнения:

1. Перемещение приставными шагами вдоль сетки.
2. То же с прыжком и переносом рук за сетку.
3. Прыжок с блокированием мяча, подвешенного в 20—30 см за сеткой.
4. Блокирование мяча на сниженной сетке в зоне 3 при выполнении прямого нападающего удара.
5. Блокирование мяча с прямого нападающего удара в определенном направлении, с передачи партнера в различных зонах.
6. Блокирование мячей с ударов переводом кистью из зон 3, 4, 2.

Важно научить занимающихся наблюдать за передачей для нападающего удара и действиями нападающего. С этой целью подбирают упражнения, в которых участвуют на одной стороне несколько атакующих игроков и блокирующие.

Сначала блок ставят против легких ударов, выполняемых в известном направлении со своего подбрасывания, затем — с передачи партнеров, а

позднее — при разыгрывании комбинаций в два и три касания. Действия нападающих варьируют и усложняют, изменяя силу и направление ударов. Блокирующие наблюдают за разыгрывающими игроками, следят, куда идет мяч, и на основании этого определяют место, время прыжка и нужную постановку рук.

3.7. Обучение групповым и командным действиям в защите

Цель групповых и командных действий в защите — оказание помощи партнерам при приеме мяча от соперника. Игроки защищающейся команды должны располагаться на площадке и действовать организованно, обеспечивая блокирование, страховку и прием мяча. В практике применяются две системы защиты: со второй передачи игрока передней линии и со второй передачи выходящего игрока задней линии.

Процесс обучения следует организовать с учетом той системы, по которой будет защищаться команда. При изучении защиты со второй передачи игрока передней линии рекомендуются следующие упражнения:

1. На площадке А обозначается нападающий удар с подбрасыванием мяча игроком зоны 2. На площадке Б блокирующие следят за передачей и ставят двойной блок. Игрок 6 перемещается к блокирующим для страховки. Свободный от блока игрок оттягивается (рис. 26).

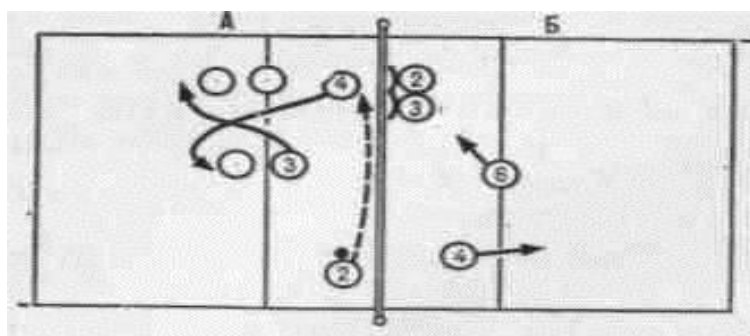


Рис. 26. Упражнения во взаимодействии игроков в звеньях при организации двойного блока в зоне 2

2. То же, но упражнение выполняют с нападающим ударом. Обратить внимание на своевременное перемещение блокирующих игроков и

страхующего зоны 6.

То же упражнение, но защищающаяся команда (Б) играет в полном составе. При выполнении нападающего удара игрок 4, свободный от блока, оттягивается назад. Крайние защитники 1 и 5 принимают мяч в зонах, открытых блоком. Игрок 6 страхует.

При овладении системой со второй передачи выходящего игрока задней линии используют такой же метод обучения групповым действиям, но расстановка игроков и их функции несколько меняются. Здесь рекомендуются упражнения такого типа:

1. Из зон 2 и 4 вспомогательные игроки направляют мячи ударом на защитников зон 5 и 1. Игрок 6 помогает доигрывать мячи, передавая их в зону нападения на вспомогательных игроков (рис. 27).

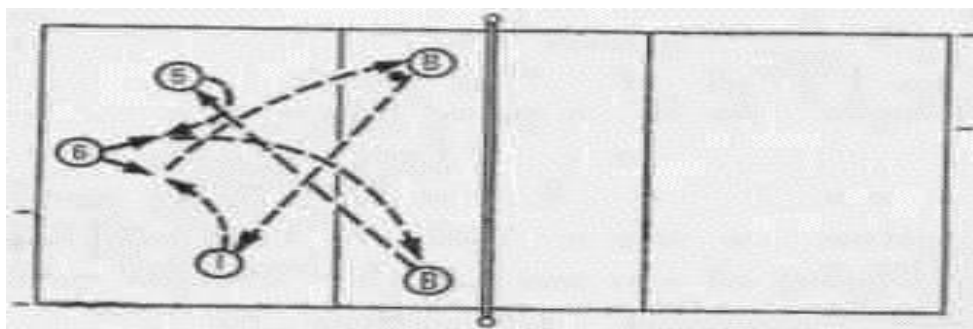


Рис.27. Упражнение во взаимодействии игроков в звеньях при организации защиты со второй передачи выходящего игрока задней линии

2. То же, но мяч от удара (со своего подбрасывания) идет через сетку. Задача защитников 5 и 1 принять мяч, а игрока 6 — передать его в зону 3.

3. То же, но с полной расстановкой игроков защищающейся команды. На площадке А игроки выполняют удары (по ходу). На площадке Б два игрока блокируют; игрок, свободный от блока, и крайний защитник страхуют. Игрок 6 и другой крайний принимают мячи в защите (рис. 28).

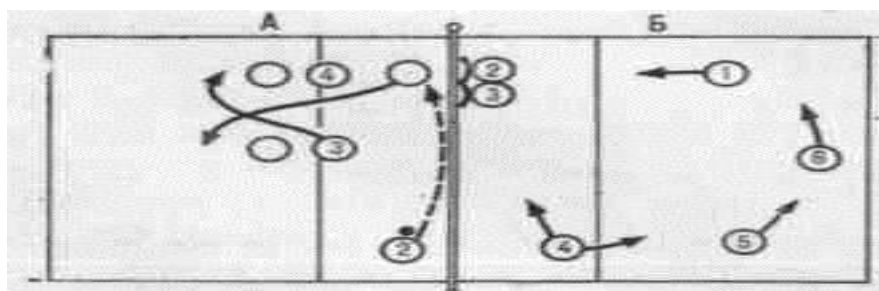


Рис.28. Упражнение во взаимодействии игроков при организации защиты со второй передачи выходящего игрока задней линии

На последующих этапах овладения защитными действиями переходят к игровым упражнениям (типа заданий) и к учебным играм. Проводить их следует с остановками, чтобы иметь возможность делать необходимые замечания. Главное здесь — конкретизировать задания и проверять их выполнение.

В каждом занятии следует проводить и темповые игры без остановок и указания, с четким, объективным судейством. Каждый волейболист должен знать особенности изученных технических приемов и уметь разбираться в целесообразном их применении в сложных условиях игры, где тот или иной прием должен быть оправдан логикой решения тактической задачи.

Положительный результат может быть достигнут только при условии, что занимающийся не механически усваивает материал, а воспринимает его сознательно, проявляя живую заинтересованность, максимум самостоятельности и активности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Постоянное изменение игровых ситуаций требует высокой аналитической деятельности и быстрого выбора решения. В процессе игры вы можете получить высокую эмоциональную нагрузку и испытать большую радость и удовлетворение.

Волейбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, приём и передачи мяча, нападающий удар, подача, блокирование и др. такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Волейбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но агитационно-воспитательное. Занятия и спортивные тренировки и участия в различных соревнованиях по волейболу помогает формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

На эффективность воспитания зависит прежде всего от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и духовного, нравственного воспитания.

Волейбол, как средство физического воспитания, нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования волейбол включен в программы дошкольников, общеобразовательных школах, средне -профессиональных коллежах и академических лицеях и высшего образования.

Волейбол является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Не случайно он очень популярен среди школьников. Волейбол, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы общеобразовательных школ, школ с политическим и производственным обучением, детских спортивных школ,

городских и районных отделов народного образования и отделения при спортивных добровольных обществах «Ёшлик».

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек. Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков), сопровождающихся болевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психологическую, физиологическую и двигательную функцию человека.

Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, вы получаете благотворение воздействия на внутренние органы и системы организма.

Разнообразные технические и тактические действия игры в волейбол и собственно игровая деятельность обладает уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников всестороннего развития их физических и духовных, психологических качеств.

Освоенные двигательные действия игры в волейбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Каримов И. А. Соғлом авлод келажагимиз меваси.//Халқ сўзи, 2003, №4, Тошкент., Б.-3.
2. Каримов И.А.. “Юксак маънавият енгилмас куч”. Т.: “Маънавият” нашриёти, 2009 й, 174 бет.
3. Каримов И.А. “Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида”. Т.: “Ўзбекистон” нашриёти, 2011 й, 440 бет.
4. Ўзбекистон Республикасининг 1992 йил 14 январдаги қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги Қонуни. Тошкент, 1992.
5. Ўзбекистон Республикасининг 2000 йилда қабул қилинган “Жисмоний тарбия ва спорт туғрисида”ги қонунининг янги таҳрири. Т.: 2000 й.
6. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 1993 йил 3 декабрдаги Ёш авлоднинг соғломлаштириш муаммоларини комплекс ҳал қилиш дастури.
7. Ўзбекистон Республикаси 1997 йил 29 августдаги “Таълим тўғрисида” ги қонун ҳамда “Кадрлар тайёрлашнинг миллий дастури”. Т.: 1997 й.
8. Ўзбекистон Республикасида “Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги 1999 йил 27 майдаги қарори.
9. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикасида соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш давлат дастури тўғрисида” ги 1998 йил 10 ноябрдаги қарори.
10. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш туғрисида” ги Фармони. Т.: 2002 й, 24 октябр.
11. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш туғрисида” ги қарори. Т.: 2002 й, 31 октябр.

12. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўқувчи ва талаба ёшларни жалб қилишга қаратилган узлуксиз спорт мусобақаларини ташкил этиш тўғрисида” ги қарори. Т: 2003 й, 4 июль.
13. Ю.Н.Портных. Спортивные игры.
14. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Учебник.
15. Л.Р. Айрапетянц. «Спортивные игры»Т. ибн Сино. 1991
16. Л.Р. Айрапетянц. «Волейбол». Т. ибн Сино. 1999
17. Л.Айрапетьянц, А.А.Пулатов. Спортивные игры и ее методика преподавания – Т.: Ибн Сина, 2005.
18. Л.Айрапетьянц, А.А.Пулатов. Волейбол назарияси ва услубиёти– Т.: Зар калам, 2012.
19. Л.Айрапетьянц, А.А.Пулатов. Правила игры в гандбол: (Официал. правила ИГФ). – Т.: Зар калам, 2004.
20. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 .
21. В.Ф.Мишенькина, И.А.Рогов, О.С. Шалаев, Д.В. Карбанов Волейбол, гандбол, баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам.: Учеб. пособие/. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. – 115 с.
22. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. Спортивные игры: Техника, тактика обучения/ Под ред.. – М.: Academia, 2001. – 518 с. – (Высш.образование).
23. Ф.А.Керимов. «Спорт соҳасидаги илмий-тадқиқодлар». Т. Зарқалам. 2004
24. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Спорт ва ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» ТДПУ нашриёти Тошкент 2008 й
25. Усмонхўжаев Т.С., Хўжаев.Ф. «Ҳаракатли ўйинлар». Тошкент Ўқитувчи 1992 й.
26. Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д, Нигманов Б.Б «Ҳаракатли ўйинлар ва уни ўқитиш методикаси» Чўлпон нашриёти Тошкент 2011 й

27. Нигманов Б.Б, Хўжаев Ф, Рахимқулов К.Д «Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси» Илм-Зиё нашриёти Тошкент 2011 й
28. Айропетьянц Л.Р., О.О.Пўлатов. Волейбол назарияси ва услубиёти. Дарслик. Тошкент, Ибн Сино нашриёти, 2011 йил, 209 бет.
29. Э.Холмирзаев. Спорт ўйинлари ва уни ўқитиш методикаси. Услубий қўлланма. Т.: 2011 й, 244 бет.