

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

Факультет физической культуры и спорта



**ВОЛЕЙБОЛ: ОШИБКИ, ИХ ПРИЧИНЫ И МЕТОДИКА
ИСПРАВЛЕНИЯ**

Учебно-методическое пособие

Тирасполь, 2019

УДК 796.325.015.12 (075)
ББК Ч556.9,1я7
О96

Составители:

А.Н. Шишкану – преподаватель кафедры физического воспитания
Т.Т. Чекате – преподаватель кафедры физического воспитания
В.В. Мазур – преподаватель кафедры физического воспитания
М.В. Швыдкая – преподаватель кафедры физического воспитания

Рецензенты:

Т.И. Черба, доцент, кафедры физического воспитания.

А.И. Пасисниченко, МС, руководитель физического воспитания ГОУ СПО промышленно-строительный техникум.

Волейбол: ошибки, их причины и методика исправления: Учебно-методическое пособие/Сост.: А.Н. Шишкану, Т.Т. Чекате, В.В. Мазур и др. – Тирасполь: Издательство Придн. ун.-та, – 2020. – 70с.

Учебно-методическое пособие предназначено для преподавателей средних профессиональных заведений, руководителей физического воспитания, преподавателей факультета Физическая культура и спорт, а также педагогов дополнительного образования. В нём отражены типичные ошибки при выполнении основных технических приёмов: нападающий удар и индивидуальное блокирование, методика их исправления, совершенствование наиболее значимых приёмов в тренировочном процессе с учетом повышения специфичности их тренирующего эффекта.

УДК 796.325.015.12 (075)
ББК Ч556.9,1я7
О96

Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко

© Шишкану А.Н., Чекате Т.Т.
Мазур В.В., Швыдкая М.В.
составление, 2020.

ВВЕДЕНИЕ

В современной теории и практике волейбола немало рекомендаций по обучению приему мяча с подачи и блокированию, как и по совершенствованию в этом. Однако эти рекомендации, за редким исключением, направлены на внешние стороны действий и базируются, в основном, на личном опыте авторов, притом без учета некоторых факторов и параметров, обеспечивающих надежность выполнения этих приемов.

Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения, волейболом занимаются во всех регионах страны. Эта игра пользуется популярностью у людей различного возраста, от детей до людей пожилого возраста.

Успех в поединке может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что современный волейбол характеризуется увеличением атакующих действий, для организации которых необходима специализация технической и тактической подготовки игроков, с учетом игровых функций. При этом, нападающий удар рассматривается как решающий фактор достижения успеха в волейбольном матче. Проблема спортивной техники и методика обучения нападающему удару остаются одними из актуальных в теоретическом и прикладном значении в современном волейболе.

Обращение к специальной литературе показало, что вопросы методики обучения и совершенствования нападающего удара и блокирования рассмотрены достаточно полно. Это в первую очередь, исследования А.В. Беляева; Ю.Д. Железняка; Ю.Н. Клещёва; А.В. Суханова; А.Г. Фурманова и других. Более детальный анализ этих работ показал, что предложенные

авторами упражнения для совершенствования нападающего удара во многом адресуются квалифицированным спортсменам, и эти упражнения во многом не подходят юным волейболистам, не отвечают их техническим и физическим особенностям.

Мы считаем, что разработанные рекомендации по организации тренировочного процесса, своевременное устранение типичных ошибок при выполнении технических приёмов, порядок совершенствования наиболее значимых приёмов в тренировочном процессе с учетом повышения специфичности их тренирующего эффекта, а также рациональное сочетание двигательных упражнений с интроспекцией должных и реальных действий в обучении будут способствовать формированию и решению игровых двигательных задач. Экспериментально подтверждено, что предложенные средства повышения надежности действия волейболистов в игре способствуют повышению игровых возможностей отдельных спортсменов и команды в целом. Данные методические рекомендации были разработаны и внедрены в учебно-тренировочный процесс Инженерно-технического колледжа им. Ю. А. Гагарина. Эффективность доказана результатом выступления команды на соревнованиях различного уровня в течение четырёх годичного цикла.

ГЛАВА I НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Нападающий удар — технический прием, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. В современном волейболе данный технический элемент является основным средством нападения, позволяющим выиграть очко и право на подачу. Классификация нападающих ударов представлена на (см. рис. 1.)



Рис. 1. Классификация нападающих ударов

Нападающий удар в волейболе является наиболее сложным по структуре техническим элементом. Кроме того для его выполнения необходимо обладать высоким уровнем физической подготовленности, а также уметь совмещать ряд сложных по смысловой и двигательной задачам действий: *разбег, выбор места отталкивания, выпрыгивание с замахом для удара по летящему мячу в наивысшей точке прыжка, приземление*. Все эти действия проводятся в пределах 1–3 сек, зачастую условия выполнения нападающего удара меняются (несвоевременный выход связующего, неточная передача, влияние сбивающих факторов), поэтому полноценное овладение этим техническим приемом занимает длительное время.

Требования для овладения техникой нападающего удара:

- быстрая реакция;

- высокая скорость перемещений;
- высокий прыжок;
- высокий уровень координации движений.

Основной и наиболее распространенный способ выполнения нападающего удара — **прямой нападающий удар «по ходу»**, при котором направление полета мяча после удара совпадает с направлением разбега волейболиста перед прыжком.

Определив возможное направление и скорость полета мяча, волейболист, постепенно ускоряясь, перемещается к месту отталкивания. Во время последнего шага разбега руки отводятся внизназад, далее следует наскок на выставленную вперед правую ногу и, приставляя левую, приземление на параллельно поставленные стопы. Маховым движением рук вперед-вверх и разгибанием ног выполняется выпрыгивание. Левая рука после махового движения задерживается на уровне плеч, правая осуществляя замах, сгибается в локтевом суставе, локоть отводится назад, туловище прогибается, ноги сгибаются в коленных суставах. Кисть не должна заноситься за голову, а быть над плечом. Удар по мячу осуществляется последовательным сгибанием туловища и разгибанием правой руки, левая рука опускается вниз, ноги разгибаются. Во время ударного движения рука полностью выпрямляется вверх-вперед, сопровождая мяч, расслабленная кисть накладывается сзади-сверху и опускается вниз. Волейболист приземляется на полусогнутые ноги (см. рис. 2).

Структура нападающего удара:

- разбег;
- отталкивание;
- ударное движение;
- приземление.

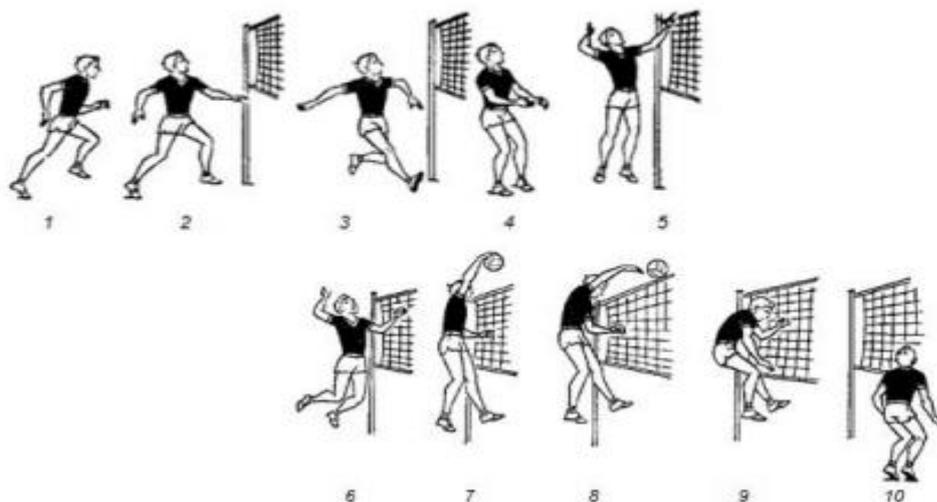


Рис. 2. Прямой нападающий удар

Начало разбега зависит от расположения нападающего и связующего игроков, а также от траектории и скорости полета мяча. Ориентировочно обусловлено: если передача выполнена по средней траектории, то при расстоянии между игроками 3–5 м выходить к мячу следует в момент передачи, если расстояние 2–3 м — до передачи, 6–8 метров — после передачи (см. рис. 3).



Рис. 3. Выход к мячу

Волейболист корректирует свои действия по отношению к летящему мячу, как при разбеге, так и при отталкивании: при высокой траектории передачи — в начале разбега, при короткой и «прострельной» передаче — в конце.

Ритм разбега также зависит от скорости и траектории полета мяча во время второй передачи. Если при обычной высокой передаче (к ее началу) нападающий игрок производит незначительный наклон туловища вперед или один шаг, то при укороченных передачах за тот же отрезок времени волейболист кроме этого корректирует скорость своего перемещения. В данном случае отчетливо проявляется опережающий характер разбега волейболиста (см. рис. 4).

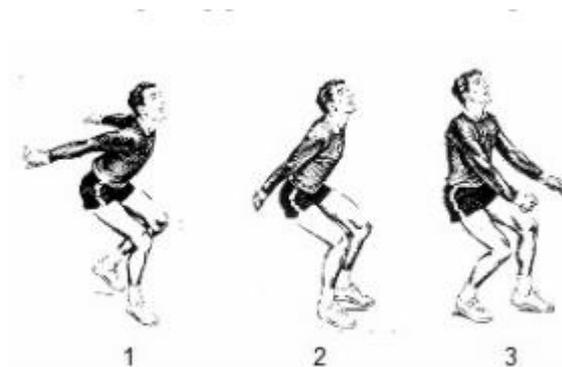


Рис. 4. Напрыгивание

Зависимость скорости разбега и прыжка от качества передач еще в большей мере проявляется при выполнении нападающего удара с коротких и прострельных передач. Отталкивание от опоры в этих случаях совпадает с моментом касания рук связующего игрока с мячом. Исключение составляет нападающий удар по мячу, находящемуся на восходящей ветви траектории полета, когда отталкивание опережает начало второй передачи.

При напрыгивании стопу выставленной вперед ноги ставят с пятки (стопорящий шаг), что позволяет увеличить высоту прыжка и препятствует чрезмерному продвижению вперед после толчка, при этом перед отталкиванием стопы расположены параллельно.

От быстроты и согласованности выполнения движений при напрыгивании (мах руками вниз-назад, приставление левой (правой) ноги, мах руками вперед-вверх с одновременным отталкиванием от опоры) зависит

высота прыжка, создающая предпосылки для успешного выполнения нападающего удара (см. рис. 5).

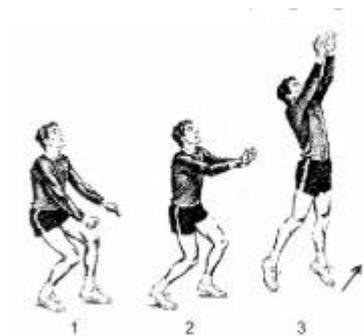


Рис. 5. Выполнение нападающего удара

Техника контакта с мячом состоит из двух микрофаз — замах и ударное движение.

Замах выполняется сразу после отталкивания от опоры. В это время левая рука, незначительно сгибаясь в локтевом суставе, отводится вниз, а правая движется вверх. При дальнейшем поднимании ОЦТ игрока вверх правое плечо отводится назад, ноги сгибаются в коленных суставах, а туловище прогибается в поясничной части позвоночника (см. рис. 6).



Рис. 6. Замах

Все эти движения создают необходимые условия для натяжения больших мышечных групп груди и живота, мощное сокращение которых способствует значительной концентрации усилий в момент удара по мячу. Положение игрока перед ударом иногда называют положением «натянутого лука», мышцы туловища волейболиста в этот момент безопорной фазы

имеют большие потенциальные возможности для энергичного сокращения при ударе по мячу.

Удар по мячу осуществляется за счет быстрого и последовательного сокращения мышц живота, груди и руки. Наиболее эффективным по силе будет нападающий удар, при котором скорость движения проксимального звена руки (плеча), являясь наибольшей в начале движения, уменьшается при соприкосновении руки с мячом. Это способствует возникновению реактивных сил, увеличивающих скорость сгибания кисти в лучезапястном суставе. Такая структура движений особенно необходима при ударах по мячу, летящему над сеткой (см. рис. 7).



Рис.7. Ударное движение

При ударах по мячу, находящемуся далеко от сетки, сила удара увеличивается за счет большой амплитуды ударного движения и «жесткости» соприкосновения руки с мячом. Увеличение амплитуды обеспечивается более значительным сгибанием руки в локтевом суставе при замахе, а жесткость соприкосновения руки с мячом — напряжением пястной и запястной частей кисти.

Таким образом, различные фазы выполнения нападающего удара состоят не из повторяющихся циклических движений, а носят весьма разнообразный характер как по внешней, наблюдаемой форме движений, так и по своей скоростно-силовой структуре. Современными исследованиями

установлено, что наибольшая точность полета мяча при нападающем ударе, достигается при угле $160\text{--}170^\circ$ между рукой и туловищем, то есть когда мяч несколько впереди игрока.

Высота прыжка в значительной степени обусловлена «взрывным» характером сокращения мышц, максимальным наращиванием скорости маховых движений рук в начале отталкивания и замедленном движении в конце толчка. Наиболее выгодно замедлять движение рук на уровне головы, так как в этом случае величина реактивной силы будет максимальной. Существенное значение для высоты прыжка имеет положение стоп при отталкивании. Наиболее рациональным является естественное для игрока параллельное положение стоп или небольшой разворот наружу. Незначительный поворот стоп носками вовнутрь не оказывает существенного влияния на высоту прыжка у опытных спортсменов благодаря большой помехоустойчивости техники. Однако у волейболистов более низкой квалификации такое положение стоп понижает высоту прыжка в среднем на 2–3 см.

Кроме того высота прыжка зависит и от величины угла сгибания ног в коленных суставах. Большое сгибание ног (менее 120°) способствует увеличению пути «разгона» ОЦТ, но уменьшает при этом мощность отталкивания. В то же время малое сгибание ног в коленных суставах ($130\text{--}140^\circ$) увеличивает мощность усилий при отталкивании, но уменьшает путь ОЦТ. Поэтому при большой силе мышц нижних конечностей выгодно сгибать ноги в коленных суставах в пределах $100\text{--}115^\circ$. При относительно небольшой силе ног и преобладании в движениях скоростного компонента (у юных волейболистов) целесообразно выполнять прыжок с углом сгибания ног в коленных суставах $120\text{--}130^\circ$.

Если прыжок выполняется с места, целесообразно согнуть ноги в коленных суставах до $80\text{--}90^\circ$. Это объясняется тем, что в данном режиме работы (при отсутствии большой ударной нагрузки в фазе 53 амортизации) мышцы нижних конечностей не смогут проявить максимальную силу, и

поэтому для увеличения высоты прыжка следует значительно увеличить путь перемещения ОЦТ.

После удара по мячу (заключительная фаза) тело игрока по дуге опускается вперед-вниз. Волейболист приземляется в 1–1,5 м от места отталкивания на согнутые в коленных суставах ноги, туловище игрока несколько наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, находятся на уровне пояса (см. рис. 8).

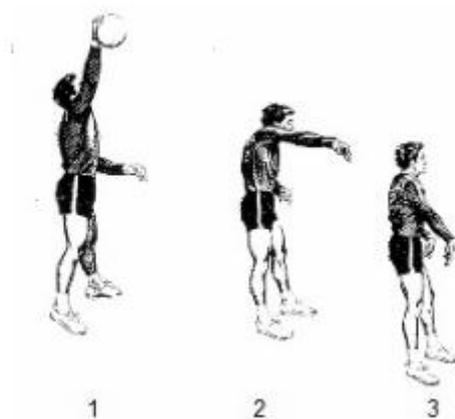


Рис. 8. Приземление

Особенности техники прямого нападающего удара с переводом влево. Удар выполняется со средней (по высоте) передачи. Техника разбега и выталкивания от опоры не отличается от техники выполнения прямого нападающего удара. В фазе замаха волейболист всеми своими движениями показывает, что удар будет производиться по ходу разбега. В этом и заключается мастерство нападающего, то есть умение в последний момент резким движением предплечья и особенно кисти перевести мяч влево, мимо рук блокирующего. Эффективность перевода во многом зависит еще и от умения волейболиста произвести удар по мячу в наивысшей точке. При этом кисть соприкасается с правой боковой поверхностью мяча. Удар по мячу осуществляется пястной частью кисти, благодаря чему уменьшается «жесткость» удара, но увеличивается путь направляющего действия ударного движения. После удара правая (бьющая) рука смещается по дуге

вниз-влево (см. рис. 9).

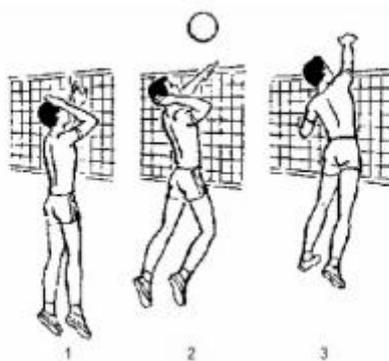


Рис. 9. Прямой нападающий удар с переводом влево

Особенности техники прямого нападающего удара с переводом вправо. При выполнении данного удара волейболист, отталкиваясь от опоры, поворачивает туловище влево. В фазе ударного движения разворачивая руку несколько кнаружи, резким движением кисти в этом же направлении мяч переводится вправо. Туловище при ударе подается несколько вперед и влево (в результате закручивания, полученного при отталкивании от опоры), что способствует увеличению его силы. Кисть ударяет по верхней левой стороне мяча (см. рис. 10).

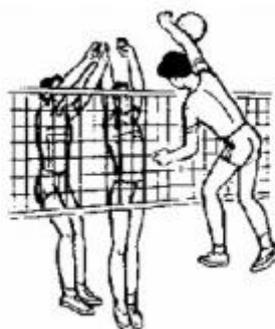


Рис. 10. Прямой нападающий удар с переводом вправо

Угол перевода мяча в горизонтальной плоскости увеличивается при смещении точки приложения усилия к мячу несколько вниз. Однако такое смещение направления ударного усилия уменьшает угол атаки в вертикальной плоскости, и мяч может быть направлен за пределы поля. Поэтому техническое

мастерство нападающего заключается и в умении точно произвести удар по мячу.

Особенности техники медленных (обманных) ударов. Данный технический прием используется в случаях, когда в игре необходимо направить мяч близко к сетке, перебросить за блок или в зону, где отсутствует страховка. При обманах выше блока используется прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняются, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманных ударах мимо блока используют также медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево.

Особенности техники бокового нападающего удара. Разбег выполняется аналогично прямому нападающему удару. Фаза отталкивания характерна тем, что стопы располагаются параллельно сетке. Левая рука волейболиста выполняет маховое движение с более широкой амплитудой, чем при прямом нападающем ударе, при этом выпрямляясь не на уровне головы, а значительно выше. Увеличение амплитуды махового движения левой руки здесь является необходимым, так как маховое движение правой руки весьма ограничено и заканчивается смещением ее до уровня пояса, то есть значительно ниже, чем при прямом нападающем ударе.

В момент прекращения смещения левой руки вперед-вверх правая рука, согнутая в локтевом суставе, выпрямляется, и отводится в сторону и несколько вниз одновременно со смещением левой руки по дуге вниз. В этом положении безопорной фазы в результате отведения правого плеча и руки, а также сгибания ног в коленных суставах мышцы передней поверхности туловища растягиваются, подготавливаясь к непосредственному контакту с мячом. Ударное движение начинается энергичным баллистическим движением правой руки по дуге через сторону вверх с одновременным поворотом правого плеча и всего туловища вправо, а также разгибанием ног в коленных суставах. Левая

рука, продолжая смещаться вниз, сгибается в локтевом суставе. В момент удара мышцы левой части туловища резко сокращаются, в результате чего создаются условия для мощного наращивания усилий в ударном движении (см. рис. 11).



Рис. 11. Боковой нападающий удар

В противоположность прямому нападающему удару, удар по мячу производится не перед собой, а над вертикальной осью туловища. Угол между плечом и вертикальной осью туловища при этом составляет приблизительно 170° . Ладонная поверхность кисти, так же как и при других разновидностях удара, обгоняет предплечье и накрывает мяч несколько сверху.

Приемы, повышающие эффективность нападающих ударов:

- опускание подбородка (позволяет использовать эффект шейнотонических рефлексов, при которых в этом положении напрягаются группы мышц передней поверхности туловища игрока);
- выдох во время удара (способствует более быстрому его выполнению, так как ряд мышц отвлекается от функций дыхания). В современном волейболе разнообразие нападающих ударов является неременным условием для организации эффективной тактической борьбы с организованным блоком противника.

1.1. Прямой нападающий удар с обычных передач

Первая ошибка - запаздывание с ударом

I. Причина. Запаздывание в разбеге может быть при чрезмерно большой длине разбега (более трех-четырех шагов).

Методика исправления. В зависимости от индивидуальных особенностей и особенностей игры команды рекомендовать разбег не более трех шагов с № 4, а с № 2 и с № 3 - не более двух шагов. Для самоконтроля вначале можно делать меловые отметки шагов на полу.

Индивидуальные особенности. Для игроков рассеянных, невнимательных внести более резкое воздействие (касание по руке, ноге) в момент начала разбега.

II. Причина. Недостаточное ускорение при перемещении. Невнимательность, рассеянность и замедленность реакции.

Методика исправления. Специальные упражнения в быстрых перемещениях (старты, ускорения, рывки по сигналам). Вводить звуковые сигналы для начала разбега и отталкивания (с убыстрением к концу) с использованием подсчета «раз» (первый шаг), «два» (скачок), «три» (отталкивание). Позднее вводить зрительные ориентиры, например: сигналом считать определенное положение мяча в момент передачи на удар.

III. Причина. Привычка выполнять удар только с определенных передач.

Методика исправления. Тренеру подтверждать сигналами правильность начала разбега в зависимости от характера передач, причем передачи давать с резко различной траекторией и высотой.

Поточное выполнение 5-6 ударов с № 4, № 3 и № 2 с разных передач по заданию.

То же, но характер передач заранее не обуславливается.

*Вторая ошибка - преждевременное начало разбега или
«пробегание» мяча*

I. Причина. Недостаточно внимательное наблюдение за первой особенно второй передачей.

Методика исправления. Ввести задерживающие сигналы для начала разбега. Приучить игрока анализировать и предусматривать свои действия в зависимости от места выполнения первой передачи.

Вырабатывать у игроков правильное начало разбега путем установления зрительных ориентиров при выполнении удара со второй передачи. Если подача идет на № 6 или № 3, игрок делает шаг вперед, а если подача на № 1, № 5, то шаг назад.

При ударе с длинной передачи начало разбега производить после первой трети пути полета мяча.

II. Причина. Отсутствие контроля за своим местонахождением в процессе игры (близкое подтягивание к сетке и неумение оттянуться после страховки и блокирования или предыдущего удара).

Методика исправления. Требовать, чтобы игрок после выполнения приема возвращался на контрольные отметки. Чередовать выполнение нападающего удара с блокированием (поточное упражнение); вначале без мяча, а затем с мячом (с № 4 нападающий удар, через 3-4 сек. блокирование на № 3, через 4-5 сек. снова удар с № 2).

III. Причина. Излишне большая скорость разбега, особенно вначале.

Методика исправления. Использование предварительного переступания с ноги на ногу без перемещения. Многократное повторение правильного ритма разбега (перемещаясь по кругу) по сигналу. Введение подсчета для разбега. Введение разных сигналов обозначающих различную высоту передачи на удар (соответственно этому увеличить или уменьшить число переступаний).

Преподаватель, стоя внутри круга или перед шеренгой, поднимает мяч на разную высоту: если ниже пояса, занимающиеся имитируют удар с низкой

передачи (0,5-1 м), если на уровне головы - удар со средней передачи (2-3 м), если мяч выше головы - удар с высокой передачи (4-5 м над верхним уровнем сетки).

1. Причина. Расчет на заранее обусловленную высоту и место передачи.

Методика исправления. Вводить удары попеременно с различных передач по высоте и длине.

1.2. Ошибки в разбеге

Первая ошибка - неправильный ритм и темп разбега

I. Причина. Разбег без равномерного ускорения, рывками.

Методика исправления. Усвоение правильного ритма и темпа разбега под определенный подсчет, а затем самостоятельно.

По кругу выполняется разбег (с предварительным переступанием или сразу) в зависимости от высоты подбрасывания мяча в различном темпе (в соответствии с указанной ранее для каждой передачи высотой подбрасывания).

II. Причина. Резкое начало, замедленное окончание разбега. Методика исправления. Те же упражнения.

III. Причина. Общая малая скорость разбега.

Методика исправления. Упражнения для развития быстроты перемещения.

IV. Причина. Отсутствие постепенного снижения центра тяжести.

Методика исправления. Заставлять делать более глубокий присед. Применять звуковые сигналы («глубже») и зрительные - без мяча и с мячом.

Вводить препятствия: на предпоследнем шаге над головой игрока держать руку или планку.

V. Причина. Отсутствие напрыгивания в конце разбега.

Методика исправления. Стремиться к уменьшению времени между отталкиванием левой и правой ноги в последнем шаге и моментом постановки

их на опору перед отталкиванием. Все это делать без прыжка вверх, ближе к земле, скользящим шагом.

Упражнения с продвижением по кругу с напрыгиванием; последний шаг по сигналу преподавателя (скачок).

Вторая ошибка - неправильная глубина приседа перед отталкиванием

Причина. Глубина присела без учета физической подготовленности ног (силы, эластичности, быстроты).

Методика исправления. Надо установить глубину приседа для каждого занимающегося; при недостаточной подготовленности дать специальные упражнения.

Осторожно использовать методы противоположного действия: давать большие или меньшие приседы. Следить за руками: правильное отведение рук назад в начале напрыгивания (последнем шаге) и наиболее низкое положение (у ног) в момент приседа.

Различные прыжковые упражнения: приседания в разном темпе (на месте, со скачком, напрыгивания на предметы, спрыгивания с них, многоскоки), легкоатлетические прыжковые упражнения с отягощением и без. Выполнять; разбег на высокой скорости, присед с большей глубиной, отталкивание вверх максимально быстро.

Третья ошибка - неправильная постановка ступней

Причина. Носки развернуты наружу или ступни стоят не на нужной ширине.

Методика исправления. Многократное повторение предварительного напрыгивания и последующего отталкивания с акцентом на правильную постановку ступней (примерно на расстоянии одной ступни), слегка повернутых во внутрь носками. Для усиления отталкивания рекомендовать некоторое сближение коленей в момент толчка.

Звуковые сигналы (в момент напрыгивания) с указанием «во внутрь».

Четвертая ошибка - медленное отталкивание

I. Причина. Преждевременный отрыв пяток от пола до момента завершающего выпрямления ног (в коленном и тазобедренном суставах).

Методика исправления. Словесно указать, чтобы пятки не отрывали до конца отталкивания.

Вводить отталкивание с отягощением, вначале медленно, к концу с ускорением.

Выполнение отталкивания по подсчету: раз (медленно) – махруками назад - вниз - вперед, «два» (быстрее) - выпрямление ног, руки вверх, «три» (резко) - толчок ступнями и отрыв пяток.

II. Причина. Нет равномерно ускоренного выпрямления ног с постепенным нарастанием скорости отталкивания.

Методика исправления. Выполнение приседа и отталкивания без мяча с акцентированным ускорением в конце выпрямления. С подсчетом и самостоятельно.

Те же упражнения просто и с отягощением (мешки с песком). Упражнение на месте в отталкивании (партнер руками надавливает на плечи).

III. Причина. Недостаточное отведение рук назад без необходимого развертывания плеч. Несвоевременная работа рук при отталкивании.

Методика исправления. Показать увеличение эффективности отталкивания при активной широкой работе рук по сравнению с укороченной (или совсем без участия рук), неактивной их работой.

Напрыгивание с места и с разбега на различные возвышения (бугорки, тумбы, «козлы») и сед на них.

Доставание руками сзади находящихся ориентиров в момент приседа (руки преподавателя, рейки, веревочки) на нужной высоте.

Для развертывания плеч использовать звуковые сигналы («Плечи!») и отягощение на плечах.

Индивидуальные особенности. Высота ориентиров устанавливается в

зависимости от индивидуальных особенностей, так же как и амплитуда и траектория движения (для игроков с сильной мускулатурой - отведение больше и наоборот).

IV. Причина. Нет правильного постепенного нарастания скорости рук при отталкивании с последующим замедлением их после него.

Методика исправления. Выполнение замаха рук в нужном ритме по подсчету вначале на месте без прыжка, потом на месте с прыжком и замахом, а затем с разбега. «Раз» (медленно) - начало замаха, «два» (быстро) от нижнего положения рук до уровня плеч, «три» - резкое замедление и сгибание рук.

Причина. В момент выпрямления туловище излишне прогнуто в пояснице, а плечи слишком отведены назад, что уменьшает высоту прыжка и ухудшает условия замаха и ударного движения.

Методика исправления. Требовать в момент выпрямления вытягивания плеч вверх с некоторым разворотом их.

Расчлененное обучения: 1) выполнение отталкивания с имитацией удара; 2) то же с мячом; 3) с места в прыжке; 4) то же с мячом; 5) то же, но с шагом при разбеге (подбрасывает мяч преподаватель). Все это проделывается с акцентом на исправление ошибки.

Индивидуальные особенности. Требуется строгая индивидуализация в исправлении ошибок: вытягивать плечи вверх необходимо научиться всем, а разворот туловища необходим для быстрых и невысоких игроков (для высокорослых в меньшей степени).

1.3. Ошибки в замахе

Первая ошибка - несвоевременность замаха

I. Причина. Преждевременный замах в момент отталкивания за счет сильного прогиба.

Методика исправления. Требовать полного вытягивания туловища и плеч только вверх до конца отталкивания без всякого прогиба.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

Доставание (как можно выше) стены, сетки, баскетбольного кольца или подвешенного предмета с обязательным отталкиванием перед ним (за 0,5 м).

Индивидуальные особенности. Ошибка характерна для высоких и гибких игроков.

II. Причина. Запоздалое и недостаточное отведение плеч назад в начале взлета.

Методика исправления. Требовать своевременного прогиба в пояснице и разведения плеч назад.

То же с сигналом в момент завершения отталкивания («Плечи!»).

Упражнения на гибкость туловища, укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Использовать упражнения с постепенным усложнением: вначале выполнение замаха без прыжка и мяча, затем в прыжке.

Индивидуальные особенности. Ошибка характерна для игроков сутулых, закрепощенных и негибких, а также для высокорослых с длинными конечностями, слабыми мышцами, боящихся сделать наклон назад.

Вторая ошибка - неверная работа руки и туловища при замахе

I. Причина. Отсутствие последовательности движений. Все звенья тела и руки закрепощены и работают одновременно, как при несиловом ударе.

Методика исправления. Упражнения для развития ловкости и гибкости туловища, рук, особенно в прыжке.

Расчлененное обучение: 1) наклон туловища назад со свободно движущейся рукой; 2) то же, но с последующим активным движением только локтя вверх-назад; 3) то же с включением предплечья и свободно движущейся кисти.

Упражнения в бросках с набивными мячами, легкоатлетическими снарядами и различными предметами.

Индивидуальные особенности. От игроков несильных или с длинными конечностями требовать большей закреплённости в звеньях, с меньшим сдвигом фаз между ними. От игроков с короткими конечностями, обладающих закреплённостью мышц, требовать обратного.

II. Причина. Недостаточная амплитуда движения.

Методика исправления. Упражнения на растяжение и гибкость мышц туловища и руки.

Требовать большего выпрямления в отдельных звеньях и большего отведения назад. Применять ранее указанные упражнения.

Индивидуальные особенности. Эта ошибка характерна для игроков с короткими и сильными конечностями.

III. Причина. Излишняя амплитуда движения в замахе.

Методика исправления. Укрепление мышц руки и туловища.

Применение звуковых сигналов, напоминающих о правильности движения («Прямое туловище», «Рука»).

Индивидуальные особенности. Для игроков с длинными конечностями, слабо физически подготовленных систематически применять упражнения во вращениях, поворотах, сгибаниях, разгибаниях туловища, плеча, предплечья, кисти (изолировано для каждого звена и комплексно, просто и с отягощением - гантели, набивные мячи, легкоатлетические снаряды, камни, эспандеры).

IV. Причина. Неправильная траектория движения руки, слишком далеко в сторону от лица.

Методика исправления. Требовать наблюдения за правильным движением кисти назад за голову против лица.

Броски набивного мяча (точно) против лица.

V. Причина. Забрасывание предплечья и кисти далеко и резко за голову.

Методика исправления. Увеличить закреплённость руки в локте и уменьшить скорость отведения предплечья и кисти назад.

Имитация замаха в прыжке с акцентированным закреплёнием в локтевом суставе и замедленным отведением предплечья назад.

Введение в упражнение подвешенного мяча и подбрасывания мяча преподавателем.

1.4. Ошибки в ударном движении

Первая ошибка - недостаточная сила удара

I. Причина. Недостаточная сила и гибкость мышц брюшного пресса, спины и рук.

Упражнения в различных наклонах и вращении туловища, кругах руками с бросками набивных мячей и отягощениями. Хорошо также применять удар с подачи в прыжке с разбега.

II. Причина. Слабый прыжок при ударе и как следствие более короткое и поспешное ударное движение рукой без участия туловища.

Методика исправления. Систематическая работа над повышением высоты прыжка (улучшение прыгучести и техники отталкивания).

Индивидуальные особенности. Для каждого игрока следует найти наиболее рациональное начало замаха: для игроков, не обладающих высоким прыжком, рекомендовать проводить его раньше и несколько быстрее. Для игроков небольшого роста, с сильной мускулатурой рекомендовать более быстрый и большой наклон туловища назад, а для высоких и более слабых - замах более плавный, с меньшей амплитудой.

III. Причина. Неверная техника движения: ускорение ударного движения начинается не туловищем, а рукой.

Методика исправления. Применение расчлененного метода при обучении правильной последовательности движения. Вначале используется замедленное движение без прыжка, а затем то же на месте, но с нормальной, а потом убыстренной скоростью движения и, наконец, в прыжке с места и разбега.

Упражнения в бросках набивных мячей из-за головы в ударах на месте по подвешенному мячу и набрасываемому преподавателем. Броски теннисных мячей через сетку на дальность (или силу) в прыжке с нормального разбега и с

активной работой туловища.

Вторая ошибка - удар согнутой рукой.

I. Причина. Неполное выпрямление руки в момент удара из-за недостаточной силы и скорости мышц руки (предплечья).

Методика исправления. Упражнения для повышения силы мышц руки (с отягощением - броски набивных мячей, камней, ядер разного веса). Упражнения для повышения скоростных качеств - те же броски с более легкими предметами выполнять быстрее. Удары по подвесному мячу на максимальной высоте.

II. Причина. Слишком далекое закидывание расслабленного предплечья за голову в момент замаха. Чрезмерно большая амплитуда движения при замахе. Методика исправления. Требовать большего закрепления предплечья в момент замаха (в локтевом суставе) с более плавным и высоким отведением назад. Рекомендовать более высоко вытягивать плечи и руки вверх.

При слишком большой амплитуде замаха уменьшить ее, исходя из индивидуальных особенностей игрока.

Использовать броски теннисного мяча или удары волейбольного мяча через повешенную сетку.

Применение словесных сигналов («Закрепить!», «Плавно!»).

Индивидуальные особенности. Ошибка наблюдается чаще всего у игроков со слабо развитыми мышцами и длинными конечностями.

Причина. Позднее начало замаха; это вызывает укороченное движение руки при ударе (за счет ее сгибания).

Методика исправления. Требовать более раннего и быстрого подъема руки вверх сразу после отталкивания с одновременным отведением плеч назад.

Те же упражнения с акцентом на более ранний подъем руки вверх. Применять словесные сигналы («Рука!»).

Третья ошибка - неактивная работа кисти

I. Причина. Слишком рано, еще в замахе, кисть напряжена и закреплена.

Методика исправления. Применение расчлененного обучения. Акцентировать внимание на правильную последовательность в движениях, на более расслабленное несение кисти в начале движения.

Упражнения давать в следующем порядке.

Удар по подвесному мячу без прыжка на месте с предварительным укороченным замахом (удар производится, главным образом, за счет активного удара кистью).

Затем те же удары в стенку или в сетку с собственного подбрасывания мяча.

Дальнейшее совершенствование при обычном ударе, но сначала с удобных передач (средняя высота, средняя длина).

Броски легких предметов (теннисные мячи, легкие камни) на месте и в прыжке (с активным отведением кисти назад и броском вдаль).

II. Причина. Чрезмерная расслабленность кисти перед ударом или чрезмерное общее расслабление и локтевого и лучезапястного суставов.

Методика исправления. Использовать расчлененное обучение. Применять словесные сигналы («Кисть!», «Напрячь!») для указания момента своевременного напряжения кисти. Общее укрепление мышц руки, особенно кисти предплечья. Удары в сетку, стену (но не в пол!) на высоте 1-1,5 м. Броски более тяжелых предметов (небольшие набивные мячи, легкие ядра и камни 0,5-1,5 кг).

III. Причина. Недостаточное отведение кисти назад в замахе, неактивное движение ее вперед до момента выпрямления.

При выполнении приведенных выше упражнения следить за более активной работой кисти с момента отведения ее назад до касания мяча.

Четвертая ошибка - неточное или неплотное наложение кисти на мяч

I. Причина. Отсутствие внимательного наблюдения за мячом, вплоть до момента его касания ладонью.

Методика исправления. Добиваться безотрывного наблюдения за мячом, вплоть до удара и сопровождения его кистью. В случае недостаточного усвоения применять расчлененное обучение, постепенно вводя усложнения: вначале удары по подвесному мячу на месте, затем - с собственного подбрасывания и т.д., как указано выше (требовать во всех упражнениях: «Безотрывное наблюдение за мячом!»).

Индивидуальные особенности. Рассеянных, невнимательных игроков заставлять систематически повторять простейшие варианты этих упражнений.

II. Причина. Суженное положение пальцев на мяче и излишне выпрямленная ладонь.

Методика исправления. Применить метод противоположного действия - развести пальцы больше нормального положения. Многократно повторяя упражнение, найти наиболее целесообразное положение при правильном разведении пальцев.

Индивидуальные особенности. Игрокам, обладающим напряженностью, скованностью движений, рекомендовать большее разведение пальцев, и, наоборот, игрокам, обладающим большей раскрепощенностью, свободой движений, - меньшее.

III. Причина. Отрывистое, резкое касание мяча ладонью без сопровождающего движения плечом в горизонтальном направлении (а следовательно, и кистью).

Методика исправления. Выполнить приведенные выше упражнения, но обратить внимание на более длительное сопровождение мяча кистью с одновременным горизонтальным передвижением вперед туловища и плеч. Чем упражнение выполняется ближе к сетке, тем меньше будет сопровождающее движение, поэтому вначале удар выполнять с передач, неблизких от сетки (1-1,5м).

1.5. Удары на силу

Ошибка - удар с недостаточной силой

I. Причина. Стремление к сильному удару вызывает у игрока судорожную, короткую, чрезмерно быструю и непоследовательную работу в отдельных звеньях.

Методика исправления. Вначале не разрешать сильных ударов, в то же время обращать внимание на широкий плавный замах и последующую правильную, последовательную работу всех звеньев при ударном движении.

Расчлененное обучение при совершенствовании движений: без прыжка - с ударами подвешенного мяча в сетку, в стену (не ниже 1 м от пола), затем с собственного подбрасывания с передачи партнера; в прыжке - те же упражнения.

Индивидуальные особенности. При работе над широкими, свободными движениями обратить особое внимание на игроков, не обладающих гибкостью, с закрепощенными движениями.

II. Причина. Недостаточная скорость в ударном движении всех звеньев, особенно в завершающей фазе удара предплечья и кисти.

Методика исправления. Необходимо развивать качества силы и скорости мышц туловища и руки.

Использовать приведенные выше упражнения; обращать внимание на постепенное наращивание скорости ударного движения с максимальным ускорением в конце при завершающей работе предплечья и кисти.

1.6. Прямой кистевой удар

Ошибка - запаздывание с ударом и удары в сетку

Причина. Непонимание игроком разницы в работе отдельных звеньев тела при ударе на силу и кистевых ударах; желание совместить оба удара. Поэтому излишне большой замах.

Методика исправления. Метод резкого противопоставления выполнению кистевых ударов и ударов на силу.

После большого замаха туловища и руки при силовом ударе показать

незначительность его при кистевом. Расчлененное обучение для одного и другого удара. Показать разницу в работе отдельных звеньев, выполняя удар на месте без мяча, затем с мячом. То же в прыжке.

Индивидуальные особенности. Игрокам высоким, с длинными конечностями рекомендовать большее закрепление в звеньях, меньшую амплитуду движений; невысоким - наоборот.

1.7. Передовые удары с поворотом туловища

Первая ошибка - преждевременный поворот туловища

Причина. Поворот выполняется преждевременно - при постановке ног для прыжка (ступни ног ставят в сторону предлагаемого перевода) или при отталкивании, стоя на земле.

Методика исправления. Давать упражнения, развивающие прыжковую ловкость. При этом указывать на необходимость поворота тела уже в воздухе, а не в момент отталкивания.

Обучать расчленено: производить разбег и отталкивание без мяча (толкаться без поворота, поворачиваться по звуковому или зрительному сигналу). То же с бросками теннисных мячей. Удары с обычной передачи партнера, но повороты выполнять по заданию, в зависимости от передачи: передача недоброшена (на № 4) - перевод влево, переброшенная - перевод вправо.

Индивидуальные особенности. Высокорослым рекомендовать повороты производить несколько раньше, невысоким игрокам позже.

Вторая ошибка - неактивный, медленный поворот

I. Причина. Слабость мышц туловища, недостаточная прыжковая ловкость.

Методика исправления. Упражнения для развития мышц туловища (особенно косых мышц живота) и упражнения для повышения прыжковой ловкости.

Индивидуальные особенности. Игрокам, обладающим слабым физическим развитием, нужно упражняться с отягощением (набивные мячи, ядра, мешки с песком, гантели).

II. Причина. Неактивный разворот туловища и плеч в сторону поворота.

Методика исправления. Повороты в воздухе по сигналу, броски теннисных мячей далеко влево и вправо около повышенной сетки с обязательным поворотом туловища и акцентированной работой свободной руки.

Баскетбольные броски в прыжках, упражнения с набивными мячами и броски теннисных мячей в прыжке с поворотами.

Упражнения у стены в прыжке; доставать метки в правой и левой стороне угла стены в прыжке по сигналу (правее, левее).

III. Причина. Неправильный выбор места толчка, в результате чего выполняется прыжок в длину без вертикальности взлета; это ведет к частым ударам в сетку и касанию сетки игроком. Методика исправления. Ввести разметку шагов для разбега и места отталкивания. Производить разбег без мяча, сетки (разбег производится с обычной скоростью, толчок - в 0,5 - 1 м от стены, сетки).

Индивидуальные особенности. Высокорослым рекомендовать уменьшить разбег, чтобы увеличить вертикальность взлета.

1.8. Переводные удары с поворотом кисти

Первая ошибка - преждевременный и чрезмерный поворот туловища и плеч

I. Причина. Закрепощенность в плечевом и локтевом суставах, недостаточное расслабление кисти и излишняя ее зависимость от работы предплечья и туловища.

Упражнения в развитии гибкости мышц руки, особенно подвижности суставов при поворотах. Упражнения в прыжковой ловкости.

Индивидуальные особенности. Высокорослым или расслабленным, физически несильным игрокам модно разрешать большую закрепощенность кисти и небольшой поворот туловища.

II. Причина. Отсутствие необходимой гибкости и прыжковой ловкости.

Методика исправления. Те же упражнения.

Причина. Непонимание особенностей движения и взаимодействия работы туловища, руки и кисти. Показать правильную работу в противопоставлении с неправильной.

Методика исправления. Упражнения в бросках теннисных мячей через сетку по заданию в разные стороны. То же с уходом от блокирования (как можно дальше). Требовать после выполнения нападающего удара отталкивания и приземления по направлению разбега.

Если кистевые переводные удары усваиваются трудно, рекомендовать выполнять их на месте (в стену или в сетку), без прыжка, в прыжке, возможно больше отклоняя мяч в сторону.

Вторая ошибка - удары в сетку

Причина. Неправильная техника и желание ударить с силой приводит к тому, что нападающий удар выполняется с запозданием, вследствие чего он производится согнутой рукой на низкой высоте и чрезмерно захлестывающим движением кисти в момент касания мяча.

Методика исправления. Имитация правильного движения без мяча с минимальным сгибанием руки в локтевом суставе.

Обратить внимание на характер движения руки при замахе; она вытягивается вверх без отведения назад и в сторону.

Броски теннисного мяча с кистевым переводом на повышенной сетке и удары по подвешенному мячу. Обычные удары, но сетка повышенная.

Третья ошибка - неправильное наложение кисти на мяч

Причина. Неправильное представление о зависимости направления удара

и месте наложения кисти на мяч.

Методика исправления. Дать правильное представление о месте наложения кисти на мяч в зависимости от предполагаемого направления полета мяча.

Последовательное выполнение на месте бросков набивными и баскетбольными мячами влево и вправо за счет движения предплечья и кисти; затеем в прыжке. Удары по волейбольному мячу влево и вправо с замедленным сопровождением кистью.

1.9. Нападающие удары с короткой низкой передачи

Первая ошибка - большая длина разбега

Причина. При разбеге берется неправильный расчет — такой же, как для удара с обычной передачи, т.е. три - четыре шага разбега.

Методика исправления. Необходимо установить двухшажный разбег, не далее 3-метровой линии. Усвоить правильный разбег (без мяча и без сетки) по кругу, последовательно и многократно повторяя: один шаг разбега - напрыгивание — прыжок. Затем повторить у сетки без мяча и с мячом.

Индивидуальные особенности. Для игроков небольшого роста и непрыгучих можно допустить увеличение длины разбега до трех шагов.

Вторая ошибка - несвоевременное начало разбега

Причина. Несвоевременный разбег (слишком рано или поздно) без учета расстояния мяча от рук игрока, производящего передачу для удара.

Методика исправления. Для двухшажного разбега следует установить начало разбега (первый шаг) примерно при нахождении мяча за 1 м от рук передающего, причем этот шаг делается медленный, с небольшой паузой в конце. Второй шаг (напрыгивание) делается большой и очень быстро. Начало напрыгивания производится при приближении мяча к рукам передающего (на

расстоянии 10-30 см). Это положение должно соблюдаться при проведении второй передачи с места (не в прыжке). Место нахождения передающего игрока от сетки при этом в пределах 0,5 - 1 м, а высота передачи от верхнего края сетки в пределах 30-50 см для мужчин и 40-80 см для женщин. При передачах в прыжке начало напрыгивания (последний шаг) производится раньше, с учетом высоты приема мяча передающим игроком.

Индивидуальные особенности. Начало напрыгивания определяется опытным путем, исходя из индивидуальных особенностей игроков (скорость разбега и отталкивание, высота прыжка и рост нападающего).

Третья ошибка - неправильное направление разбега

Причина. Не учитывается направление первой передачи и место нахождения игрока, выполняющего передачу на удар.

Методика исправления. Направление разбега рассчитывается исходя из направления первой передачи и связанного с ним перемещения игрока, дающего передачу на удар. При этом окончательное направление разбега зачастую определяется после первого шага, в начале напрыгивания. Поэтому и рекомендуется делать первый шаг медленно, с небольшой паузой, в направлении 1-1,5 м впереди передающего игрока (при передачах вперед). Это должен помнить и передающий игрок, если между игроками нет договоренности о другом направлении передачи.

Индивидуальные особенности. Для игроков, владеющих хорошим переводом влево и вправо, можно рекомендовать направлять передачу с таким расчетом, чтобы игрок бил с прямого разбега.

Четвертая ошибка— запоздалое касание мяча и удар согнутой рукой

Причина. Чрезмерно большая амплитуда движения руки и туловища при замахе (как при ударе с обычной передачи).

Методика исправления. Требовать при отталкивании, чтобы: бьющая

рука в положении приседа не отводилась далеко назад; движение руки вверх шло не по дуге, а укорочено вблизи туловища, причет более быстро и по времени раньше, чем при обычном ударе. Также необходимо, чтобы при замахе туловища плечи и рука отводились незначительно; рука должна вытягиваться и выпрямляться вверх по времени как можно раньше. Для нападающего создается возможность быть готовым к удару с низкой передачи при ее различных отклонениях в высоту и в стороны. При обычном замахе и отталкивании в этих случаях игрок не успевает выпрямить руку и произвести удар в выгодном направлении.

Бросание теннисных мячей на повышенной сетке, удары по высоко подвешенному мячу с незначительным замахом. Удар по волейбольному мячу по подсчету «раз» - первый шаг и пауза, «два» - напрыгивание и подъем с выпрямленной рукой, «три» - удар.

Пятая ошибка - недостаточная сила и точность удара

Причина. Место отталкивания близко к мячу (как при обычном ударе), и поэтому мяч при ударе над игроком.

Методика исправления. Требовать от игрока при ударе с низкой передачи более дальнего от мяча места отталкивания (примерно 30-50 см). Это связано с большим горизонтальным перемещением из-за ускоренного последнего шага и отталкивания во время прыжка; с необходимостью увеличить путь ударного движения руки за счет несколько большего удаления мяча вперед от игрока.

1.10. Нападающие удары при невысоких передачах за голову

Ошибка - несвоевременное и неправильное направление разбега

Причина. Не учитывается, что разбег значительно удлиняется и состоит из двух отрезков. В данном случае имеется в виду, что удар производится с № 2 и № 4, когда на удар выходит игрок из зоны 3.

Методика исправления. Исходя из того, что невысокую передачу за голову целесообразней направлять ближе к боковой линии, следует нападающему игроку, решившему играть за головой передающего, уже в начале первой передачи очень быстро переместиться к пересечению боковой и 3-метровой линии или даже вперед на расстояние 1,5-2 м от сетки и занять исходное положение для разбега, как при ударе с низкой передачи вперед. Используемый часто в практике разбег сразу по диагонали (по направлению за передающего игрока) имеет ряд недостатков. При неточной передаче вследствие сложности выполнения откидки за голову бывают большие затруднения при определении места отталкивания и начала разбега.

Индивидуальные особенности. В отдельных случаях при сыгранности и хорошем владении переводом можно рекомендовать и диагональный разбег в направлении к передающему игроку.

1.11. Нападающие удары с длинных низких передач

Первая ошибка - запаздывание в отталкивании

Причина. Неправильное представление о длине разбега (большой разбег).

Методика исправления. Требовать от игрока такую же длину разбега, как и при ударе с короткой низкой передачи (т.е. тоже с 3-метровой линии).

Начинать разбег (первый шаг) рекомендовать производить одновременно с касанием мяча передающим игроком.

Вторая ошибка - несвоевременное начало разбега

Причина. Неправильное представление о начале разбега в зависимости от передаваемого мяча.

Методика исправления. Напрыгивание (второй и последний шаг) делается так же быстро, как и в разбеге при ударе с короткой передачи, а начало его примерно совпадает с моментом, когда мяч будет находиться на

половине пути после передачи. Причем следует отметить, что если техника разбега, отталкивания и удара аналогична технике удара с короткой низкой передачи, то прыжок для удара производится несколько раньше (как бы с запасом времени), что дает большую возможность маневрирования при неточных передачах (при недолетах и особенно перелетах, так называемых прострельных передачах).

Третья ошибка - неправильное направление разбега в последнем шаге

Причина. Отсутствие наблюдения и последующего анализа за характером передачи на удар.

Методика исправления. Требовать внимательного наблюдения за движениями передающего игрока, начальной траекторией и скоростью полета мяча и в соответствии с этим менять направление разбега в последнем шаге.

Выполнение удара без мяча с выбором направления второго шага по сигналу преподавателя (стоящего против игрока).

Упражняться в ударе вначале с длинных и более высоких передач, резко различных по длине, а затем выполнять передачи более быстро.

Четвертая ошибка - срезки мяча

Причина. Неправильное наложение кисти на мяч.

Методика исправления. Требовать некоторого поворота кисти в сторону мяча и наложения ладони на мяч более сбоку. Кроме этого, во избежание срезки необходимо требовать некоторого увеличения сопровождающего движения при ударе.

Те же упражнения, но обращать внимание на правильный поворот кисти.

1.12. Нападающие удары с передач далеких от сетки

Первая ошибка - несвоевременное начало разбега

I. Причина. Неправильное представление о длине и скорости разбега

(перенос навыка выполнения нападающего удара с передач близких к сетке).

Требовать от игрока большей выдержки при начале разбега, внимательного наблюдения за передающим игроком и началом полета мяча. Разбег должен быть уменьшенный (от одного до двух шагов), длина шагов тоже.

Упражнения в ударах с чередованием различных (по расстоянию от сетки) передач.

Вторая ошибка - неточные и несильные удары

I. Причина. Расслабленная и недостаточно связанная в звеньях работа руки.

Методика исправления. Указать на необходимость известной закрепощенности, связанности в работе всех звеньев руки и туловища, а также наличия широкого целостного маятникообразного движения с достаточным наклоном туловища назад при замахе.

Броски набивных мячей волейбольных, баскетбольных, теннисных из-за головы одной и двумя руками за счет активного разгибания и сгибания туловища (туловище и руки работают как единое целое).

II. Причина. Нет достаточно длительного сопровождающего движения плеча и руки вперед в направлении верхнего края сетки.

Методика исправления. Обратит внимание на расположение мяча ближе к игроку (непосредственно перед ним); на необходимость более длительного сопровождения мяча за счет горизонтального (а не по дуге) перемещения плеча вперед в момент удара и при сопровождении. Кисть должна быть непосредственным продолжением предплечья (при ударе не должна сгибаться вниз!).

Имитация удара с правильной техникой движения плеча и руки. То же с мячом; требовать оставлять руки вперед-вверх после удара.

III. Причина. Излишне активная и изолированная работа кисти.

Методика исправления. Упражнение то же, но с акцентом на

большую закрепощенность кисти, на большую ее связанность с предплечьем при сопровождающем движении.

1.13. Нападающие удары от блока в аут

Ошибка - удар в блок или мимо блока в аут

I. Причина. Особенности блокирующих предварительно не изучаются; в самом начале разбега нет предварительного наблюдения за перемещением блокирующих.

Методика исправления. Приучать нападающих следить за перемещением блокирующих в зависимости от характера передачи для удара. Вначале все передачи давать высокие, но с разницей по длине.

Постепенно усложнять задачи для нападающего игрока. Давать конкретные задания, известные нападающему; например: блок зоны переводного удара, блок зоны прямого удара, личный блок.

II. Причина. Неправильная техника движения.

Методика исправления. Требовать от нападающих игроков максимальной высоты удара по мячу с удлинением сопровождающего движения рукой в момент касания мяча.

1.14. Нападающие удары поверх блока

Ошибка - удар не на максимальной высоте

Причина. Большой замах и стремление ударить с большой силой.

Методика исправления. При ударе поверх блока совершенствовать такую же технику удара, как и при кистевом ударе, но только добиваться как можно более высокого удара по мячу (без паузы) с небольшим замахом и возможно более выпрямленной рукой. При ударе следить за достаточным сопровождением мяча кистью, добиваясь направления ее не круто вниз, а вперед, по направлению к задней линии.

Рекомендовать упражнения для овладения максимальной высотой прыжка. Броски теннисного мяча (на повышенной сетке), а затем против блока (тренер ставит блок со стула, без прыжка). Удары по подвесному мячу без блока и с блоком.

1.15 Обманные нападающие удары

Первая ошибка - нет предварительной имитации удара

Причина. Отсутствие замаха руки назад и слишком раннее движение руки вперед к мячу.

Методика исправления. Отметить необходимость предварительной имитации удара с последующими толчкообразными движениями руки. Обучение технике удара вначале проводить в упрощенных условиях: безсетки в парах, в кругу. Затем через сетку без прыжка; в прыжке с места и с разбега. Вначале обманы с передач обычной высоты и траектории, затем усложненные передачи.

Вторая ошибка - броски, захваты при касании мяча

Причина. Излишне медленное движение кисти. Неправильное положение пальцев в момент касания мяча.

Методика исправления. Обратить внимание на правильное, воронкообразное положение пальцев и касание мяча сбоку-снизу.

Те же упражнения; следить за быстрым переключением с замедленного движения руки после имитации удара на быстрое и активное движение кисти при касании мяча.

Третья ошибка –удары в сетку

I. Причина. Отсутствие толкающего движения предплечья и кисти.

Методика исправления. Те же упражнения. Для усвоения правильного и плотного положения пальцев на мяче можно вначале тренировать обманные удары по легкому набивному мячу (с собственного

невысокого подбрасывания) или с баскетбольным мячом.

II. Причина. Наложение пальцев на мяч сбоку или сверху.

Методика исправления. Те же упражнения. Игрокам с длинными конечностями рекомендовать делать более укороченный замах перед ударом.

III. Причина. Неплотное наложение пальцев на мяч, в результате чего возможны срезки.

Методика исправления. При выполнении предыдущих упражнений следить за плотным хватом мяча пальцами (первые и вторые фаланги).

1,16 Нападающие удары с отвлекающими действиями

Первая ошибка - неудачная имитация скидки

I. Причина. Отсутствие поворота в сторону партнера (прыжок не боком, а лицом к сетке).

Методика исправления. Требовать от игрока отталкиваться боком к сетке, без поворота в прыжке в сторону сетки вплоть до момента удара.

Выполнять удар в прыжке в зависимости от сигнала («Удар!»); если сигнала нет, выполняется передача (на этом фиксируется внимание игрока).

II. Причина. Нет паузы, фиксирующей положение передачи.

Методика исправления. Требовать преждевременного выноса рук (по времени раньше, чем обычно) в положение передачи с последующей возможно большей паузой перед ударом.

III. Причина. Слишком большой разбег для удара.

Методика исправления. Требовать минимальной длины разбега (один шаг) или даже прыжка с места.

IV. Причина. Игрок в момент удара поворачивает голову с своей площадки на сторону противника.

Методика исправления. Добиваться, чтобы бьющий игрок все время смотрел на мяч и партнера, не поворачивая головы к сетке даже во время удара.

Вторая ошибка - удар согнутой рукой

Причина. Большой замах перед ударом после имитации откидки.

Методика исправления. Требовать при имитации передачи некоторого отведения плеч назад (чтобы создать положение небольшого замаха при ударе), что создает заблаговременную готовность для удара.

Требовать своевременного вынесения руки вверх, а не назад. Совершенствовать отдельные фазы движения расчленено: фазу прыжка с имитацией передачи и отведением плеч назад; затем эту же фазу и вынос руки, после чего добавить и удар.

Применять звуковые сигналы («Плечи!», «Рука!»). Применять броски теннисных мячей через повышенную сетку.

Третья ошибка - бросок при ударе

I. Причина. Слишком позднее выполнение ударного движения (в момент опускания игрока).

Методика исправления. Те же упражнения, важно применять звуковые сигналы («Рука!»), а затем и зрительные (подбрасывание мяча — сигнал для выноса руки).

Имитация передачи мяча путем касания руками баскетбольной корзины (сетки) с последующим ударом по пей или по кольцу (для мужчин).

II. Причина. Слишком большой поворот во время удара.

Методика исправления. Применять метод противоположного действия; требовать от игрока полного отсутствия поворота и приземления боком к сетке.

III. Причина. Слишком медленное ударное движение.

Методика исправления. Требовать быстрого активного движения предплечья и кисти в момент удара.

Броски теннисных мячей через сетку вдоль-вперед (а не круто вниз!).

IV. Причина. Низкое положение кистей рук при имитации откидки.

Методика исправления. Требовать фиксации кистей выше уровня головы. Многократное повторение на месте и в прыжке фазы имитации передачи.

1.17.Нападающие удары с первой передачи

Первая ошибка—«пробегание» мяча

I. Причина. Ранний разбег и быстрое начало без учета особенностей первой передачи на удар.

Методика исправления. Объяснить особенности первых передач на удар, а именно: они, как правило, более длинны, чем вторые передачи, а поэтому необходимо больше времени выждать перед ударом. Требовать внимательного наблюдения (с поворотом туловища и особенно головы) за передающим игроком и началом полета мяча. Выбатывать более ритмичный, с постепенно увеличивающимся ускорением разбег.

Многократное повторение (в кругу) двух- и трехшажного разбега с прыжком и имитацией удара.

Применение звукового сигнала («Не спеши!», «Спокойно!», «Начало разбега!»).

II. Причина. Неправильный выбор места отталкивания, из-за неверного представления о характере траектории полета первой передачи на удар.

Методика исправления. Объяснить особенности траектории и особенно нисходящей ветви траектории полета мяча, а именно: мяч сравнительно круто опускается вниз с незначительным горизонтальным перемещением. Для более четкого представления разницы первых и вторых передач выполнять удары попеременно с первой и второй передач (с примерно равной длины).

Вторая ошибка – неточные удары по мячу

I. Причина. Большой разбег и связанная с этим трудность правильного расчета места отталкивания и момента удара по мячу.

Методика исправления. Рекомендовать уменьшить длину разбега до двух шагов (не далее 3-метровой линии). Развить умение быстро и правильно анализировать характер первой передачи на удар по началу полета мяча.

Применять метод противопоставления: упражняться в ударах с резко различных по длине, высоте и направлению первых передач.

II. Причина. Запоздалое и резкое движение руки и туловища при замахе (отсутствие некоторой паузы при ударе).

Методика исправления. Требовать более раннего отведения плеч, но с нормальной амплитудой движения рук при отталкивании и более плавного отведения руки при замахе с последующей небольшой паузой для более точного расчета момента удара. Это связано с тем, что при ударе первой передачи мяч перемещается не параллельно к сетке (как при второй передаче), а под углом к ней; это затрудняет расчет точного попадания по мячу.

III. Причина. Ударное движение короткое, отрывистое, без должного сопровождающего движения руки и плеч.

Методика исправления. Требовать активной работы туловища и плеч при ударном движении с продолжением работы в момент и после удара. При этом необходимо, чтобы игрок в момент удара продолжал движение кисти за мячом в избранном направлении (в основном в направлении задней линии).

Применять расчлененное обучение, усваивая отдельные фазы на месте без прыжка и с прыжком, без разбега и с разбегом, без мяча и с мячом. Броски теннисного мяча через сетку.

ГЛАВА II. БЛОКИРОВАНИЕ

Первая ошибка – опаздывание и вследствие этого неправильное исходное положение для прыжка

Причины. I. Недостаточное наблюдение и несвоевременная оценка действий передающих и нападающих игроков противника.

Несвоевременное и медленное перемещение к месту удара. Игрок не успевает занять правильное исходное положение для прыжков.

Методика исправления. Ошибка при выборе места прыжка для блокирования объясняется преждевременным принятием решения блокирующим до окончательного определения характера передачи и связанного с ним места нападающего удара. Наряду с этим часть игроков вообще невнимательно следит за противником и поэтому начинает перемещаться к месту блокирования уже в момент удара. В обоих случаях игрок запаздывает с блокированием, не занимает правильного положения и допускает ряд последующих ошибок (прыжок не вверх, а вверх - в сторону, переступание линии или касание сетки). Исправление указанных ошибок требует большой и систематической работы по выработке внимательности и умения быстро анализировать игровую обстановку. Для этого применяются упражнения с конкретно поставленными задачами. Например; противник разыгрывает комбинации по передаче мяча (без удара). Вначале такие, которые не требуют большого перемещения блокирующих; передача идет с № 6 на № 2, № 2 дает короткую передачу № 3 вперед или назад. Блокирующий, стоя на № 4, должен в зависимости от передачи переместиться к месту блокирования и занять правильное исходное положение*. Затем проводится следующая комбинация, требующая более значительного перемещения: с № 5 передача идет на № 2, а оттуда или короткая вперед на № 3, или длинная на № 4. Блокирующий стоит на № 3. В дальнейшем число блокирующих увеличивается

(двое-трое), а комбинации по передаче усложняются путем использования всех игроков для удара как с первой, так и со второй передачи.

Для устранения разбираемой ошибки нельзя отграничиваться только специальными упражнениями. Надо требовать от игроков, чтобы они в ходе учебно-тренировочных игр и соревнований стремились как можно тщательнее выполнять указанные требования. Для стимулирования игроков и повышения их заинтересованности при каждом разборе или по ходу игры надо давать оценку успешности действий данного игрока.

Вторая ошибка – несвоевременность прыжка

Причина. Неправильный выбор момента отталкивания без учета характера передачи и особенностей выполнения нападающего удара; вследствие этого преждевременное или запоздалое отталкивание.

Методика исправления. При устранении ошибок в несвоевременном отталкивании надо напомнить занимающимся о зависимости начала прыжка, характера передачи для удара (высота и длина передачи и удаление ее от сетки), способа нападающего удара и особенностей нападающего игрока (прыжок, рост, характер замаха, скорость ударного движения). Для выработки правильной оценки действий блокирующего игрока надо в игровых упражнениях соблюдать определенную последовательность при устранении ошибок. Например, вначале устраняются ошибки, связанные с высотой передачи, затем — с ее длиной и удалением от сетки, а затем - в их сочетании. По устранении ошибок, связанных с характером передач, устраняются ошибки, связанные с особенностями нападающего удара. По мере устранения обоого рода ошибок производится совершенствование блокирования. При применении упражнений, связанных с характером передачи, вначале можно организовать блокирование только по высоте нахождения мяча над сеткой (без удара по нему), используя при этом и звуковые сигналы, определяющие начало отталкивания (прыжок). Затем эти же упражнения уже применяются с ударом

по мячу. Важно, чтобы игрок стремился коснуться мяча как можно выше.

При проведении упражнений, связанных с нападающим ударом (прямой, боковой, на силу, кистевой), порядок упражнений также может иметь определенную последовательность; желательно вначале резко противопоставить характер удара. Например, при блокировании ударов прямого и бокового обратить внимание на более позднее начало прыжка (в блокировании) при боковом ударе. Затем даются упражнения с применением прямых и кистевых ударов; обращается внимание на более ранний и более высокий прыжок при блокировании кистевых ударов. По мере усвоения материала эти упражнения соединяются.

Индивидуальные особенности. Последующее усложнение упражнений идет с учетом и анализом индивидуальных особенностей нападающего игрока и месторасположения его для удара (ближе и дальше от краев сетки). Надо обратить внимание блокирующих на выбор места и момент отталкивания в зависимости от характера особенностей бьющего игрока. Например, если бьющий игрок высокого роста, с хорошим прыжком и владеет далекими (т.е. далеко в сторону) косыми или переводными ударами, место отталкивания для блокирования должно значительно смещаться (до 1 м) в сторону наиболее опасного направления удара или в сторону больше открываемой площади: при ударе с края сетки на № 4 смещаться влево; при ударе с № 2 - вправо.

При организации группового блокирования перемещение и место отталкивания второго игрока сочетаются с действиями первого и не имеют особых отличий, если нет специальных заданий.

Учитывая особенности нападающего игрока, не следует забывать о физических и технических данных самого блокирующего. При большой разнице в росте и прыжке отдельные игроки могут отталкиваться неодновременно и даже несколько менять место отталкивания. Время и место отталкивания каждый игрок находит опытным путем.

Третья ошибка - недостаточная высота и направление прыжка

Причина. Неправильное исходное положение перед отталкиванием и неактивная работы ног, туловища и рук в момент прыжка.

Методика исправления. В практике основные ошибки в технике прыжка для блокирования вытекают из-за недостаточного усвоения правильные положений, так как все внимание обычно сосредотачивают к заключительной фазе блокирования - выносу рук и касанию мяча. Однако следует помнить, что неправильное исходное положение не только уменьшает высоту прыжка, но часто приводит и к последующим ошибкам в блокировании (касание сетки, перекося рук, плохое наблюдение за нападающим игроком и точностью блокирования).

Типичными ошибками в исходном положении являются: стойка на прямых ногах, неправильное положение рук (не у пояса, а гораздо выше или ниже), излишне выпрямленное туловище. При исправлении ошибок следует учитывать индивидуальные особенности игроков. Так, для игроков высокорослых можно разрешать меньший присед и опускание рук, а от игроков небольшого роста, с хорошими скоростными качествами необходимо требовать более значительный присед (используя даже предварительное напрыгивание) с круговой работой рук в плечевых суставах и активным разгибанием и вытягиванием туловища вверх. Правильная техника исходного положения и отталкивания не только повышает прыжок, но и является основой для вертикальности взлета, что способствует более уверенным и свободным движениям игрока в воздухе.

Чтобы устранить ошибки, целесообразно многократно повторять блокирование без мяча (продвигаясь вдоль сетки с постановкой блока через один-два шага) с акцентированием внимания на правильное исходное положение и вертикальность отталкивания. Затем это же упражнение делается в парах у сетки (напротив друг друга), один партнер, перемещаясь вдоль сетки, имитирует нападающий удар, а другой организует блокирование. Причем здесь важны своевременность, и правильность перемещения, и занятие исходного положения с последующим активным отталкиванием. Это упражнение

усложняется путем смены функций у партнеров через раз (один имитирует удар, другой блокирует, через шаг-два функции меняются). В дальнейшем в качестве зрительного сигнала (вместо действий партнера) для перемещения и блокирования используется набрасываемый в разных направлениях мяч (вдоль сетки, на высоте 2-4 м над ней). Например, тренер, стоя на другой стороне площадки, набрасывает мяч в разные зоны передней линии на своей стороне, но близко к сетке (по типу второй передачи), а блокирующий, соответственно перемещаясь, организует блокирования. При этом уже можно требовать и своевременности блокирования исходя из высоты передачи.

Четвертая ошибка - неплотное касание мяча при блокировании (руки не преграждают пути полета мяча)

Причина. Кисти рук выносятся несвоевременно (раньше или позднее), без учета направления полета мяча или недостаточно быстро.

Методика исправления. Частные ошибки в неплотной постановке блока вызываются большой сложностью его выполнения. Сложно своевременно определить окончательное направление полета мяча и высоту удара по нему; блокирующий должен обладать исключительно быстрой ответной реакцией, быстротой перемещения рук и кистей к мячу, общей высокой прыжковой ловкостью.

Важно постепенно и последовательно устранить эти ошибки, так как неправильное выполнение предварительных движений не позволит устранить ошибки в последующих движениях. Так, например, при запоздалом определении направления полета мяча все последующие (хотя бы и совершенно правильные) действия не позволят исправить эту ошибку. Поэтому, в первую очередь, необходимо у игроков выработать умение наблюдать и быстро оценивать действия нападающего, причем важно, чтобы блокирующий своевременно переключал взгляд с мяча (в момент передачи) на движение руки и кисти нападающего (в момент замаха и ударного движения) и соответственно этому быстро перемещал руки. Учитывая сложность этого

элемента, при устранении ошибок в них рекомендуется использовать упрощенные условия. Например, сначала использовать упражнения без прыжка в парах: игроки располагаются друг против друга через сетку; один из них производит удары в сетку по мячу влево и вправо с собственного подбрасывания, второй, внимательно наблюдая за рукой нападающего, быстро вытягивает руки в нужном направлении. Затем это же упражнение выполняется с ударом через пониженную сетку (сетка опускается так, чтобы удар и блок тоже проводились без прыжка). Это упражнение можно усложнить: нападающий бьет в прыжке с передачи партнера, а блокирующий не прыгает (он становится на стул или скамейку), затем это упражнение занимающиеся выполняют наоборот, т.е. нападающий бьет без прыжка (со стула) с очень точной передачи близко к сетке, а блокирующий ставит блок в прыжке; блокирующему облегчается определение момента и места отталкивания (по замаху руки) и наблюдение за ударным движением.

После проведения предварительных упражнений можно перейти к блокированию в обычных условиях, но порядок их проведения должен иметь также определенную последовательность и постепенность. Так, вначале целесообразно производить блокирование ударов с передач коротких, средней высоты, близко к сетке. При этом нападающему дается задание проводить поочередно удары с резким изменением направления. Например, с № 4 бить или по № 1 или по № 5. Для того, чтобы блокирующему легче было правильно определить направление переводы, нападающий должен вначале производить переводы с поворотом туловища (а не руки и кисти). Эти последние положения должны соблюдаться и при проведении предварительных положений.

Затем условия проведения нападающего удара усложняются путем изменения длины передачи, ее направления и высоты, тем самым повышаются требования к своевременности и скорости перемещения и выполнения самого блокирования. Можно рекомендовать следующий порядок усложнения условий блокирования. После блокирования ударов с короткой, но не низкой передачи можно переходить к блокированию ударов с длинных передач. Затем

вводить блокирование с различных передач по направлению (короткие, вперед, назад), но с той же высотой. Только после усвоения этих упражнений можно переходить к совершенствованию блокирования ударов с передач различных по высоте и удалению от сетки. Все вышеприведенные технические ошибки, их причины и методика исправления для одиночного блокирования также имеют место у всех партнеров при организации группового блокирования.

Ошибки же в их взаимодействии относятся к разделу тактики блокирования и рассматриваются в соответствующем разделе. При наличии технических ошибок у игроков, выполняющих групповой блокирование, исправление их целесообразно проводить в индивидуальном порядке, согласно приведенной методике.

2.1. ТЕХНИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЛОКИРОВАНИЯ

Стойка готовности: ноги незначительно согнуты и переступают, стопы параллельны и на ширине плеч. Руки на уровне груди или лица с раскрытыми ладонями. Ориентируясь по направлению передачи, блокирующий перемещается к предполагаемому месту встречи с мячом приставным шагом, скачком или бегом. На расстоянии до 1 м предпочтительно перемещаться скачком, до 1,5 м и далее - способом движения с поворотом, при котором движение начинает нога, ближняя к месту предполагаемого блокирования. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней частью стопы. Перед прыжком ноги сгибаются в коленных суставах. Отрываясь от опоры, руки разгибают в локтевых суставах и двигают ими вперед-вверх. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук - чуть меньше диаметра мяча. В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника (перенос рук целесообразен при нападающем ударе с близких к сетке передач).

Успех в блокировании зависит главным образом от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара. При ударах со средних (по высоте) и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего (прыжок в момент замаха руки нападающего игрока). При ударах с низких и быстрых передач блокирующий прыгает вместе с нападающим игроком. В прыжке, в момент постановки блока, игрок следит за действиями нападающего игрока.

При блокировании нападающих ударов с краев сетки место отталкивания блокирующего при прыжке должно находиться на пути разбега нападающего при прямом ударе.

Блокирующий не должен все время смотреть на мяч, определив направление второй передачи, - взгляд на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление удара. В момент прыжка надо

смотреть на мяч. Обязательным условием для качественного освоения техники индивидуального блокирования является знание занимающимся теоретических основ механики движений при блокировании, которая изучается (и запоминается) с помощью тренера с обязательным экзаменом.

Обучение технике индивидуального блокирования

Обучение начинать с освоения техники блокирования на месте, затем после перемещения.

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но у стены с ударом ладонями о стену
3. То же, что в 1, но выполнять прыжок вверх.
4. То же, что в 3, но у стены.
5. То же, что в 3 и 4, но у сетки.
6. Блокирование мячей (брошенных нападающим игроком) стоя на подставке (бросок в руки).
7. То же, что в 6, но нападающий удар по мячу, установленному в держателе.
- 8 То же.что в 6, но блокирование в прыжке.
9. То же, что в 8, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего. Выполнить приставной шаг в сторону и сблокировать.
10. В паре через сетку - один имитирует нападающий удар с разбега, другой определяет место и время прыжка по направлению разбега нападающего игрока (прыжок против нападающего).
11. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания. Закрывать известное направление мяча.
12. То же, но нападающий удар из зоны 4 с передачи мяча игроком зоны
13. То же, но нападающий удар из других зон.

14. То же, что в 12, 13, но нападающий удар с различных по высоте, скорости, траектории передач.

15. То же, что в 12, 13, 14, но направление удара неизвестно.

1. Имитация блока после перемещения вдоль сетки вправо-влево приставным шагом (1-2 шага); скачком боком и с поворотом туловища (1 скачок); перемещение на 1,5-3 м с поворотом туловища, при котором движение начинает нога, ближняя к месту блокирования с последующим стопорящим шагом внутренней частью стопы.

2. Челночный бег (2x2 м, 3x3 м, 2x3 м, 3x4 м) различными способами передвижения (приставной шаг, скачок, бег с поворотом туловища) с имитацией блокирования в конце каждого отрезка дистанции

3. То же, но чередовать в одной серии различные способы передвижения (например, влево - приставным шагом, вправо - бег с поворотом туловища).

4. Блокирование нападающего удара с разбега с собственного подброса. Исходное положение блокирующего для каждого способа передвижения в 1; 1,5; 2; 3 м от зоны нападения (передвижения влево- вправо).

5. То же, но нападающий удар из зон 4,2 со второй передачи игрока зоны 3.

6. То же, но нападающий удар с длинной передачи из зоны 2 (4) в зону 4 (2).

7. То же, что в 3. но два нападающих в зонах 4 (2) и 3.

8. То же, что в 5, но передача из зоны 2 (4).

Примечание: главная задача в каждом упражнении - совершенствование способа передвижения.

Дозировки: продолжительность одной серии - 15-20 прыжков, отдых между сериями - 1-2 мин, количество серий - 5-8.

При выполнении блокирования после перемещения в левую и правую сторону имеет место правосторонняя асимметрия. Это связано с тем, что более 50% нападающих ударов осуществляется из зоны 4, что накладывает

отпечаток и на методику тренировки нападающих и защитных действий (блокирования).

Скрытый период (определение зоны атаки) и время перемещения из зоны 3 влево составляют 0,476 и 1,175 м/с соответственно, а скрытый период и время перемещения вправо (в зону 2) составляют 0,442 и 1,121 м/с. Незначительное запаздывание к месту встречи с нападающим игроком зоны 2 (в сравнении с перемещением вправо) влияет на качество блока. Поэтому в тренировках при совершенствовании блокирования нужно, по крайней мере, распределять поровну время для атак из зон 4 и 2.

Быстрое и необходимое для определенной ситуации перемещение к месту блокирования - одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

2.2. ТАКТИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЛОКИРОВАНИЯ

2.2.1 Тактические действия блокирующего

Тактические действия блокирующего игрока строятся в соответствии с тактическими знаниями (по каким параметрам определить направление нападающего удара, место и время прыжка на блок, как расположить руки в зависимости от направления удара и др.), техникой двигательных действий, уровнем развития психофизических качеств и с другими компонентами.

Психомоторные процессы тактического действия блокирующего игрока совершаются в следующих фазах:

- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Качество восприятия и анализ зависят от объема поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, скорости переработки информации, тактического опыта и др.

Проанализировав игровую ситуацию, блокирующий определяет тактическую задачу, которую решает мысленно, а затем двигательно.

Двигательное решение тактической задачи требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактические действия как последовательный процесс взаимосвязанных действий при блокировании складываются из следующих фаз:

1. Выбор исходного положения для блокирования до подачи. Каждый блокирующий до подачи занимает позицию против «своего» нападающего игрока (например, блокирующий зоны 2 против нападающего зоны 4) и находится на расстоянии 35-50 см от сетки. Определяет количество игроков атаки.

2. Наблюдение за игроками, принимающими подачу и выполняющими вторую передачу. Оцениваются качество приема и месторасположение пасующего. Направление второй передачи часто можно

определить по положению туловища и рук пасующего (особенно если игрок сделал неудачный выход под мяч). Блокирующий должен знать о манере деятельности связующего игрока и в первую очередь - выполняет ли он «скрытые» передачи. Если да, то требуются максимальная концентрация внимания и оптимальная готовность к выбору нужных действий.

3. Оценка блокирующим направления и траектории полета мяча после передачи. Внимательно следит за мячом, примерно до половины его пути к нападающему игроку. После этого переводит взгляд на нападающего, при этом объектами его зрения должны стать направление и скорость разбега нападающего игрока. Корректировка места прыжка на блок с помощью перемещения с учетом следующих рекомендаций:

а) если передача на удар выполнена на край сетки, место прыжка левее (правее) мяча до 1 м,

б) если передача с недолетом до края сетки, а также низкая или быстрая, место прыжка - против мяча.

4. Выбор момента прыжка в зависимости от высоты передачи и момента прыжка нападающего игрока. Правильно выбрать момент прыжка можно только в том случае, если его правильно согласовать с моментом прыжка нападающего игрока. Нападающий делает стопорящий шаг и с этого момента блокирующий также начинает активные приготовления к отталкиванию от опоры. При высоких передачах блокирующий отталкивается от опоры после замаха бьющей руки нападающего (следить за действиями атакующего игрока, а не за мячом); при низких и быстрых передачах - прыжок вместе с нападающим игроком. Если ошибка допущена во время прыжка, то исправить ее невозможно. При блокировании нападающих ударов с удаленных от сетки передач ладони блокирующего должны располагаться почти против мяча. Прыжок более запаздывающий, чем при ударе с низкой передачи, так как после удара мяч должен еще пролететь 1-3 м до рук блокирующего.

5. Ориентировка по действиям нападающего в прыжке и принятие решения. Мяч в это мгновение не должен интересовать блокирующего, так как

он не может перелететь на его сторону без удара нападающего. Блокирующий в прыжке внимательно следит за действиями нападающего (за положением туловища, бьющей руки). Исходя из этих наблюдений, блокирующий определяет направление удара и соответственно располагает свои руки:

при блокировании прямых ударов руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости); при блокировании косых ударов в зоны 4 и 5 руки выносятся влево от мяча (ладонь правой руки параллельна сетке, а левой руки - несколько развернута навстречу мячу; при косых ударах в зоны 1 и 2 руки выносятся вправо от мяча); при блокировании ударов «с переводом» в зоны 1 и 2, 5 и 4 руки выносятся несколько вправо-влево от мяча.

В момент постановки рук на мяч взгляд переводится на мяч и сопровождает его до выхода из игры.

6. После блокирования и приземления быть готовым к повторному блокированию, самостраховке. выполнению передач и нападающих ударов, не теряя из поля зрения мяч.

7. Изучение своего будущего соперника - важная часть подготовки блокирующих игроков к поединку.

Игру нападающих игроков рекомендуется изучать в следующих направлениях (просмотр и запись игр):

- какие тактические комбинации в нападении применяет соперник, кто из игроков и в каких расстановках чаще всего производит завершающий удар?

- фиксируется арсенал техники нападения определенного игрока;

- регистрируется приоритетное направление удара нападающего игрока из зон 4, 3, 2;

- кому из нападающих адресуется передача в ответственные моменты игры и их излюбленный удар.

Чтобы эффективно выполнить вышперечисленные взаимосвязанные тактические действия при индивидуальном блокировании, спортсмену необходимо иметь высокоразвитые психофизические функции: объем поля зрения, реакцию выбора и на движущийся объект (мяч), скорость переработки

информации, быстроту передвижения, прыгучесть и прыжковую выносливость. Вышеперечисленные психофизические функции развиваются в процессе специализированных тренировок элементов блокирования.

Блок уступом. Один (два) блокирующий находится непосредственно около сетки, другой (другие) располагаются дальше от сетки, чтобы не мешать, первому блокирующему перемещаться вдоль сетки для блокирования атаки первым темпом. Оттянутые от сетки игроки (игрок) противоборствуют игрокам атаки второго темпа (см. рис.12).

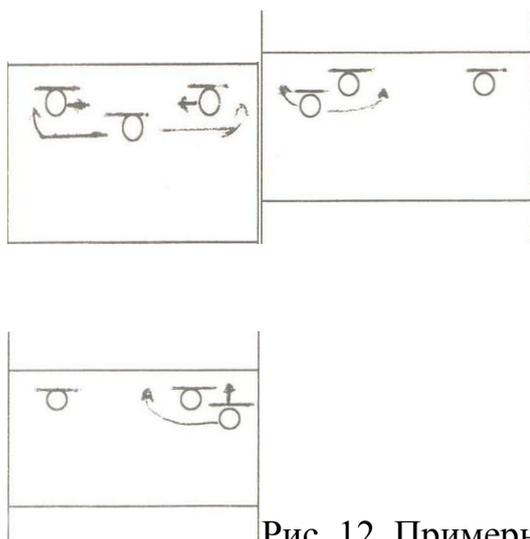


Рис. 12. Примерная расстановка игроков

2.2.2 Обучение и совершенствование тактики индивидуального блокирования

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку для изучения тактических действий и развития тактических навыков. Только регулярное изучение основ блокирования дает возможность сознательно анализировать все действия соперника и принимать верные решения.

При обучении необходимо использовать фильмы, плакаты, схемы, видеофильмы и др. При изучении тактических действий индивидуального блокирования и их совершенствовании применять определенные ориентиры и

сигналы.

Главное средство обучения и совершенствования тактики индивидуального блокирования - многократное выполнение элементов технического приема, действий, подводящих упражнений.

Обучение тактике индивидуального блокирования целесообразно проводить в той последовательности, которая проявляется в игре (анализ приема, передачи, определение места и времени прыжка и т.п.) по частям, а затем совершенствовать в частных игровых эпизодах и в игре.

Отсутствие специальной работы над блокированием является недостатком тренировочной работы. Ограничение тренировки блокирования только процессом игры не позволяет игрокам акцентировать внимание на тех или иных деталях блокирования, так как первоначально приобретенные умения и навыки блокирования не закреплены.

Процесс обучения и совершенствования тактики индивидуального блокирования должен осуществляться по двум взаимосвязанным направлениям:

1. Действия блокирующего в зависимости от действий связующего игрока (направление, высота, скорость полета мяча).
2. Действия блокирующего в зависимости от действий нападающего игрока (направление разбега, положение туловища, бьющей руки и др.).

Примерные упражнения

И.п. блокирующего - в зоне 3, пасующего - в зоне 3 противоположной площадки:

1. Передача из зоны 6 на пасующего, пасующий выполняет высокую передачу на удар в направлении зоны 4 на край сетки; между зонами 3 и 4; над собой; назад за голову. Задача блокирующего: переместиться в зону передачи и расположиться против снижающегося мяча в стойке.
2. То же, но вторая передача из зоны 2.
3. То же, но вторая передача из зоны 4.

4. То же, что в 1, 2, 3, но с нападающим игроком (нападающий одной или двумя руками посылает мяч не ударом в ладони блокирующего).
5. То же, что в 4, но с двумя нападающими игроками в зонах 4 и 2. Блокирующий прыгает против нападающего игрока.
6. То же, что в 5, но игрок зоны 6 принимает переброшенный через сетку мяч.
7. То же, что в 6, но нападающий бьет в ладони блокирующего,

И. п. блокирующего - в зоне 3, нападающего - в зоне 4 противоположной площадки; принимающего - в зоне 6, пасующего - в зоне 3. Задача блокирующего: после передачи переместиться в зону атаки и выполнить прыжок против нападающего игрока.

1. Передачи высокие на край сетки, полупрострельные, в зону над пасующим, за голову пасующего (удар в ладони блокирующего).
2. То же, но два нападающих в зонах 4 и 2.
3. То же, но передача после приема мяча, переброшенного через сетку.
4. То же, но один нападающий атакует перед пасующим в 1,5-2 м от него, другой - за головой пасующего.
5. То же, но комбинация «прямой крест». Блок нападающему игроку 2-го темпа.
6. То же, но блок нападающему игроку 1-го темпа.

После освоения способов перемещения, правильного определения направления передачи для нападающего удара и перемещения в зоны атаки, направления разбега нападающего игрока, момента отталкивания от опоры необходимо уделить внимание постановке рук блокирующего в зависимости от направления удара (исходные положения описаны в разделе 2.1).

1. Имитация блокирования по команде «прямо», «косо», с «переводом» - игрок в прыжке закрывает соответствующее направление от воображаемых ударов.
2. То же, но, когда игрок в воздухе, поменять ранее данную команду на

другую.

3. Выполнение блокирования по зрительному сигналу: тренер поднимает руку вверх - прыжок на блок и в зависимости от того, в какую сторону тренер опускает руку (вправо, влево, прямо), вынос рук в соответствующую сторону.
4. Блокирование нападающих ударов с собственного подброса в известном направлении, в неизвестном направлении.
5. Блокирование нападающих ударов на месте после второй передачи из зоны 3 (направление ударов известно-неизвестно).
6. То же, что в 5, но с приемом подачи.
7. Блокирование нападающих ударов со второй передачи из зоны 3 после перемещения (и.п. блокирующего - в зоне 3) - направление ударов известно-неизвестно).
8. То же, что в 7, но с приемом подач.
7. То же, что в 7, 8, но вторая передача из зон 2, 4 из глубины площадки.
8. Совершенствование индивидуального блокирования в игровых условиях по заданию: нападающие удары только «прямо»; в зоне 4 - «косо», в зоне 2 - с «переводом» вправо и др.

Самостраховка блокирующих. Применяя обманные удары, нападающие стараются опустить мяч либо на руки блокирующих, либо в непосредственной близости от них (за блок). Эти обманные удары блокирующий может принять сам.

Если мяч опускается на руки блокирующего и он это видит в прыжке, моментально сгибает руки в локтевых суставах движением одной или обеих рук. Отправляет мяч обратно на сторону соперника или подбивает его вверх, чем облегчает действия страхующих игроков.

Если мяч опускается за блок (на 1-1,5 м), блокирующий успевает приземлиться, быстро повернуться в сторону своей площадки и подбить мяч самостоятельно.

Примерные упражнения

1. Нападающий игрок, стоя на месте, набрасывает мяч над сеткой против блокирующего - блокирующий подбивает мяч вверх или резким движением рук вперед кистями отправляет на сторону нападающего игрока.

2. Опускание мяча нападающим игроком в прыжке на руки блокирующего (с небольшой траекторией) - подбить вверх или отправить на сторону нападающего игрока.

3. То же, что в 2, но опускание мяча нападающим игроком после второй передачи мяча.

4. Нападающий игрок, стоя на месте, перебрасывает мяч через руки блокирующего ему за спину на 1,5-2 м по невысокой траектории (около 1 м над руками блокирующего). После приземления блокирующий быстро поворачивается на 180°, взглядом фиксирует мяч, перемещается к нему и подбивает вверх.

5. То же, что в 4, но нападающий перебрасывает мяч в прыжке.

6. То же, что в 5, но переброс мяча после передачи на удар

7. То же, что в 4, 5, 6, но дистанция переброса и высота траектории уменьшаются.

8. То же, что в 4, 5, 6, 7, но подбивать мяч по заданию (например, в определенную зону).

Наиболее типичными ошибками при блокировании являются:

- большое маховое движение руками перед прыжком;
- опускание рук после блока через стороны;
- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;
- пальцы рук при блоке не разведены;
- статическая стойка перед прыжком;
- запаздывание к месту блока и несвоевременность прыжка (неумение анализировать параметры передачи и неправильная оценка действий атакующего игрока);

- недостаточные высота и направление прыжка (неправильное исходное положение, неактивная работа ног);
- блокирование с закрытыми глазами;
- невыполнение заданий тренера.

Все тактические ошибки при блокировании происходят в результате недостаточной наблюдательности, в результате чего - некачественная переработка информации и выбор ошибочного или запаздывающего действия.

Анализировать собственную ошибку (ошибки) для блокирующего игрока особенно трудно, если игрок не владеет информацией о составляющих техники и тактики индивидуального блокирования и не получил достаточного тренинга.

2.3 РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЛОКИРУЮЩЕГО ИГРОКА

Одним из основных условий успешного блокирования является умение игроков высоко прыгать с места и после перемещения различными способами. Прыжок для блокирования не тождествен прыжку для нападающего удара, но базой для их совершенствования является общая силовая подготовка, которая должна проводиться регулярно на протяжении 5-8 лет начиная с этапа начальной подготовки.

Специализированная подготовка направлена на развитие силы мышечных групп, которые обеспечивают проявление прыгучести и скорости сокращения мышц ног (разгибатели бедра, голени, сгибатели стопы).

Роль упражнений с отягощениями в развитии прыгучести общеизвестна, но при выполнении их не следует забывать о допустимых нагрузках на организм волейболиста в зависимости от его возраста и физической подготовленности. Доказано, что для развития прыгучести вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена, а для прыжковой выносливости - 40-60%.

Упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (выполнение прыжковых упражнений «взрывным» образом).

До возраста 15-16 лет отягощения незначительны (гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы и др.). Непременным условием повышения уровня развития прыгучести и прыжковой выносливости является оптимальное соотношение параметров физической нагрузки: продолжительность выполнения упражнения (количество прыжков в серии или время выполнения; интенсивность выполнения; длительность и характер отдыха, количество серий).

Для прыжковых упражнений без отягощения дозировки примерно следующие:

- число прыжков в серии - 10-15; число серий - 5-7;

- паузы отдыха между сериями - 1-2 мин.

Для прыжковых упражнений с отягощением (10-40% от веса спортсмена) дозировки примерно следующие: число прыжков в серии

- 10-15; число серий - 4-6;

- паузы отдыха между сериями - 2-3 мин.

Для развития прыжковой выносливости дозировки примерно следующие:

- число прыжков в серии - 15-20; число серий - 4-6;

- паузы отдыха между сериями - 2-4 мин.

Для развития прыжковой выносливости (упражнения безотягощения) дозировки примерно следующие:

- число прыжков в серии - 15-20;

- число серий - 6-8;

- паузы отдыха между сериями - 2-3 мин.

*Примерные упражнения общего воздействия для развития силы
мышц ног*

- 1) Подъем и сход с возвышения со штангой на плечах.
- 2) Приседания со штангой на плечах (полуприсед, медленный присед).
- 3) Рывок штанги с полуприседом.
- 4) Перенос партнера на спине.
- 5) Подъем и опускание гири, стоящей между двумя скамейками, из приседа за счет выпрямления ног.
- 6) Лежа на спине, отталкивание подвижного груза ногами.
- 7) Перемещение широким шагом в гору.
- 8) Прыжки в воде
- 9) «Салки» в парах прыжками на одной ноге.
- 10) В паре, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях.
- 11) Стоя лицом друг к другу, держать за голеностопный сустав разноименную ногу партнера рукой, другая на плече партнера - прыжки на одной ноге в разных направлениях.

- 12) Передвижения прыжками на носках.
- 13) Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком, с поворотом на 90°, 180°) - медленно.
- 14) Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, спереди.
- 15) «Медленные» прыжки в длину с места толчком двумя ногами (варианты: тройные, пятерные прыжки).
- 16) Прыжки с ноги на ногу (два на левой, два на правой; 3х3) на дистанцию 20-30 м.

Примерные специальные упражнения для развития скорости сокращения мышц:

1. Имитация блока на месте (варианты: стоя боком к сетке, спиной к сетке, с поворотом на 360°).
2. Имитация блока после перемещения вправо-влево приставным шагом
3. То же.но после перемещения скачком.
4. То же, но после перемещения бегом на 3 м, со стопорящим шагом.
5. Серия: имитация блока после перемещения влево-вправо приставным шагом, далее скачком, далее бегом со стопорящим шагом.
6. Блокирование нападающих ударов стоя на месте с высоких передач.
7. Блокирование нападающих ударов после перемещения до 1 м, на 1 м, до 3 м.
8. Блокирование нападающих ударов на краях сетки из исходного положения в зоне 3 (нападающие удары из зон 2 и 4 противоположной стороны площадки).
9. Нападающий удар (блокирование удара с противоположной стороны) из зон 4 и 3.
- 10.То же.но атака из зон 2 и 3.
- 11.Прыжки с возвышения (40-80 см) с последующим выпрыгиванием и имитацией блока.
- 12.То же.но блокирование нападающих ударов (если игрок спрыгнул рано,

определять момент прыжка на блок в стойке с согнутыми коленями).

Примечание. Перед прыжком на блок (или имитацией блока) ноги сгибать в коленях на 90-120°. Прыжковые упражнения без имитации блокирования выполнять с помощью рук и без помощи рук.

Успех блокирующего игрока определяется не столько высокими техническими требованиями, сколько тактическими и атлетическими. При совершенствовании индивидуального блокирования чередовать прыжки на блок вместе с нападающим, с прыжками на мяч с различных вторых передач для нападающего удара.

Заключение.

Популярность игры объясняется ее высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола — как средства физического воспитания является широкий арсенал технических приемов игры, не требующих в своей основе высокого уровня физической подготовленности. При этом техническая подготовка волейболиста — это основа, на которой строится учебно-тренировочный процесс, поэтому качественное освоение технических приемов игры, своевременное исправление возникших технических ошибок - является залогом успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Следует рассматривать технику не только как комплекс приемов, но и каждый отдельный технический прием как систему — единое целое, состоящее из связанных и взаимодействующих частей или фаз движения. Представленная классификация и анализ техники игры позволяет программировать техническую подготовку, устанавливать последовательность изучения технических приемов, контролировать ее объем (арсенал) в процессе спортивной подготовки. Разнообразное и насыщенное двигательное и техническое содержание, делает его доступным и универсальным средством гармоничного физического развития и формирования общекультурных компетенций будущих выпускников.

В данной работе были сформулированы методические указания для преподавателей физической культуры средних профессиональных заведений, руководителей физического воспитания при обучении студентов основной группы, а также студентов, занимающихся в спортивной секции клуба «Рекорд» по волейболу технике нападающего удара и технике блокирования. Так как данные технические приёмы являются наиболее эффективными для достижения поставленных целей. Мы надеемся, что учебное пособие поможет преподавателям профессионально использовать полученные знания в практическом обучении волейболу студентов средних профессиональных заведений для успешного участия в спартакиаде СУЗов.

Литература

1. Гончарова А.В. Двигательные ошибки при совместном решении спортивных двигательных задач (на примере волейбола) / А.В. Гончарова, В.Б. Коренберг. - Малаховка, МГАФК, 2007.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. — М. :ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2005.
3. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. — Минск : МЕТ, 2007.

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	3
	Глава I Нападающий удар	5
1.1	Прямой нападающий удар с обычных передач	16
1.2	Ошибки в разбеге	18
1.3	Ошибки в замахе	21
1.4	Ошибки в ударном движении	24
1.5	Удары на силу	27
1.6	Прямой кистевой удар	28
1.7	Переводные удары с поворотом туловища	29
1.8	Переводные удары с поворотом кисти	30
1.9	Нападающие удары с короткой низкой передачи	32
1.10	Нападающие удары при невысоких передачах за голову	34
1.11	Нападающие удары с длинных низких передач	35
1.12	Нападающие удары с передач далеких от сетки	36
1.13	Нападающий удар от блока в аут	37
1.14	Нападающий удар поверх блока	38
1.15	Обманные нападающие удары	38
1.16	Нападающие удары с отвлекающими действиями	39
1.17	Нападающие удары с первой передачи	41
	Глава II Блокирование	43
2.1	Техника индивидуального блокирования	50
2.2	Обучение технике индивидуального блокирования	55
2.2.1	Тактические действия блокирующего	55
2.2.2	Обучение и совершенствование тактики индивидуального блокирования	58
2.3	Тактические действия блокирующего	64
	Заключение	68
	Литература	69