



# Теория и методика преподавания спортивных игр (волейбол)

---

Доцент, к.п.н. - Зданович Ольга Сергеевна

# Литература

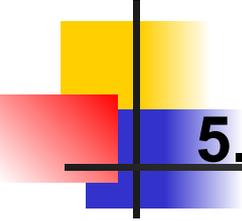
1. Беляев А.В. Волейбол на уроке физ. культуры. – М., 2003.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: учебник для институтов и академий ФК. – М., 2002.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М., 1970.
4. Железняк Ю.Д., Портных Ю.М. Спортивные игры. – М., 2001.
5. Кириллов Е.Н. Методика обучения техническим приемам в волейболе: учеб. пособие. – ЧГИФК, 2003.
6. Кириллов Е.Н. Методика обучения передачи мяча двумя руками снизу в волейболе: учеб. пособие. – ЧГИФК, 2003.



# Предварительная подготовка волейболистов

---

- 1. Игра с мячом одного игрока (дриблинг одной рукой).**
- 2. Перемещение вперед с ведением мяча двумя руками или катить мяч.**
- 3. Ведение мяча влево/вправо. приставными шагами или катить мяч.**
- 4. Ведение мяча влево/вправо скрестным шагом.**



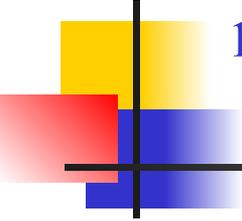
**5. Вытолкнуть и поймать мяч в прыжке, продвигаясь вперед.**

**6. Поймать мяч в приседе после одного отскока от пола.**

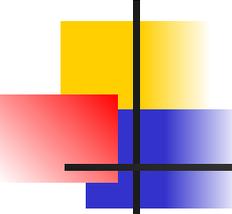
**7. Броски мяча из-за спины или бедер.**

**8. Боковые перекаты, держа мяч в руках (ногах).**

# Игра с мячом двух игроков

- 
1. Пас от груди и поворот на 360 градусов.
  2. Пас от груди и падение в упор лежа.
  3. Поймать мяч и, повернувшись, бросить.
  4. Прогнувшись спиной к партнеру, поймать мяч и бросить.
  5. Бросить мяч вперед, прыжок через партнера и поймать мяч.

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

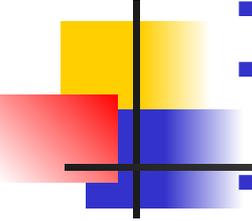


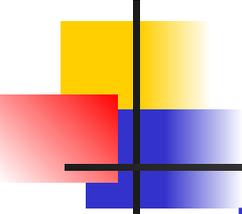
Прежде чем приступить к выполнению передачи мяча занимающиеся должны знать:

---

- при выполнении необходимо перемещаться так, чтобы к моменту передачи мяча оказаться в исходном положении;
- в момент передачи касаться мяча нужно фалангами пальцев;
- во избежание травм в исходном положении большие пальцы не следует выставлять вперед;
- перед выполнением самого приема туловище необходимо разворачивать в направлении передачи;
- в момент передачи разгибание рук, туловища и ног выполняется одновременно, мяч сопровождается руками до полного их выпрямления;
- после выполнения передачи нужно сразу же принять положение готовности.

# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

- 
- обучение исходному положению.
  - обучение трем последовательным фазам встречного движения занимающихся к мячу.
  - обучение фазам амортизации и вылета мяча сопровождающего движениями рук.
  - Находясь в средней стойке, занимающийся принимает исходное положение – руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены вверх, образуя своеобразный ковш, локти направлены вперед – в стороны, ноги шире плеч полусогнуты – одна впереди другой, туловище слегка наклонено вперед.
  - При приеме пальцы занимающегося соприкасаются с мячом и за счет амортизации смягчают его поступательное движение вперед-вверх.
  - В заключительной фазе передачи мяча руки, туловище и ноги занимающегося полностью разгибаются, а кисти, сгибаясь, сопровождают мяч.
  - Далее выполняется имитация передачи мяча двумя руками сверху.



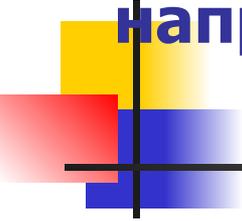
## ОШИБКИ, СВЯЗАННЫЕ С ОБУЧЕНИЕМ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

---

- 1. Несвоевременный выход к мячу.
- 2. Неправильное исходное положение перед передачей мяча двумя руками сверху:
  - а) ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленных суставах;
  - б) руки опущены вниз.
- 3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
- 4. Несоответствие скорости перемещения занимающихся, скорости полета мяча.
- 5. Нерациональный способ перемещения.
- 6. Неустойчивое положение перед приемом мяча.
- 7. Несимметричное положение кистей.

## ОШИБКИ, СВЯЗАННЫЕ С ОБУЧЕНИЕМ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ

- 8. Большие пальцы рук направлены вперед.
- 9. Чрезмерное тыльное сгибание кистей.
- 10. Руки в локтевых суставах слишком согнуты.
- 11. Мяч принимают на уровне груди или за головой.
- 12. Отсутствие фазы амортизации.
- 13. Мяч принимают слишком напряженными или расслабленными пальцами.
- 14. Кисти не сопровождают мяч.
- 15. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.



# Комплекс подводящих и специальных упражнений, направленных на обучение и совершенствование передачи

---

## **Подводящие упражнения:**

- 1. Принимая и.п., необходимо наклониться и взять мяч, чтобы он не касался ладоней.
- 2. Перемещаясь правым, левым боком с мячом в и.п. для передачи.
- 3. Подбрасывая мяч вверх, перемещаясь к нему, ловля его в и.п., которое необходимо для передачи.

# Комплекс подводящих и специальных упражнений, направленных на обучение и совершенствование передачи

## ■ Специальные упражнения

1. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху после набрасывания мяча по высокой траектории партнером.
2. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху после перемещения вправо, влево, после набрасывания партнером мяча по высокой траектории.
3. Выполнение передачи мяча в паре двумя руками сверху на расстоянии 2-3-х метров, постепенно увеличивая расстояние между занимающимися.
4. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху в стенку, кисти выше уровня лба, на расстоянии полуметра.
5. Выполнение передачи мяча сверху двумя руками в стенку на расстоянии 2-3-х метров.

## Комплекс подводящих и специальных упражнений, направленных на обучение и совершенствование передачи

---

6. Выполнение передачи мяча двумя руками сверху после поворота на 360 градусов.
7. Передача двумя руками сверху в парах в движении.
8. Передача мяча двумя руками сверху после принятия упора присев, обеими руками коснуться пола.
9. Передача мяча двумя руками сверху, после этого - принятие упора лежа и выполнения одного сгибания-разгибания рук.
10. Передача мяча двумя руками сверху после перепрыгивания толчком двух ног через скамейку, туда и обратно.

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧАМ МЯЧА

Прежде чем приступить к обучению, занимающийся должен усвоить:

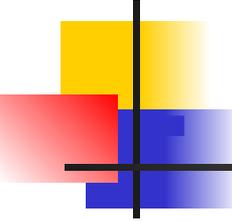
1. От правильно принятого исходного положения зависит результат подачи.
2. Необходимо подбрасывать мяч вертикально вверх.
3. Удар по мячу выполняют выпрямлённой рукой.
4. Направление полёта мяча будет зависеть от того, в каком месте кисть прикладывается к мячу, а скорость полёта от силы удара по мячу.
5. Во время подбрасывания мяча и последующего удара занимающийся должен уметь контролировать построение противника, расположившегося на противоположной стороне площадки.

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧАМ МЯЧА

При любом виде подач методика обучения будет обязательно включать в себя:

- 1. Обучение исходному положению при обучении данному виду подач.
- 2. Обучение подбрасыванию мяча.
- 3. Обучение подбрасыванию мяча с однородным замахом бьющей руки.
- 4. Обучение ударному движению по неподвижному мячу.
- 5. Непосредственное выполнение подачи мяча (постепенно увеличивая расстояние для подачи мяча).

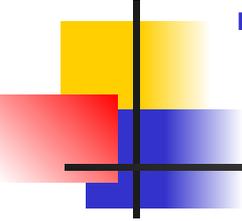
# Подготовительная фаза



Перед выполнением подачи мяча волейболист принимает устойчивую стойку. Вес тела равномерно расположен на обеих ногах. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперёд, мяч лежит на ладони.

- Правая рука готовится к замаху. Замах осуществляется бьющей рукой назад в плоскость будущего ударного движения.

# Основная фаза

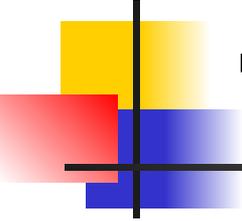
- 
- В основной фазе волейболист выполняет встречное ударное движение. Несколько позже включают ноги, а затем бьющую руку – её маховым движением выводят к месту встречи с мячом.
  - Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу; проекция центра тяжести тела смещается к передней границе опоры.
  - Удар по мячу наносится напряжённой кистью так, чтобы дальше мяч двигался вперёд и вверх.
  - Кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивание в направлении подачи; ноги выпрямлены.



## Заключительная фаза

---

- Опуская руки, можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым игровым действиям.
- После усвоения волейболистом рабочих фаз, которые необходимы для обучения подачам, можно переходить непосредственно к обучению различным видам подач мяча.

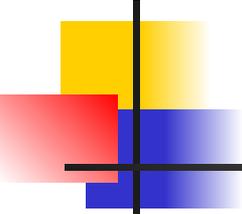


Для того чтобы лучше выполнить удар по мячу, необходимо следующее:

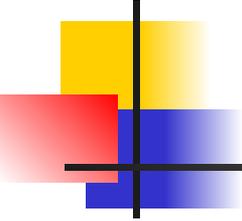
---

- 1. Траектория движения мяча снизу вверх должна быть возможно более близкой к вертикальной, для чего во всех положениях при подбрасывании кисть должна быть параллельна опоре.
- 2. При движении мяч не должен резко изменять скорость полёта, подбрасывать его необходимо плавным движением руки.

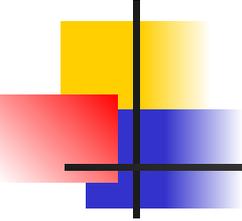
# Дальнейшая последовательность обучения подачам мяча

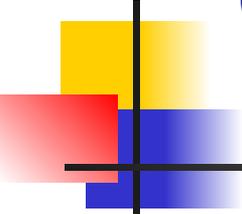
- 
- Выполнение подачи мяча через шнур (высота зависит от возраста занимающихся).
  - Выполнение подачи мяча в стену, на которой сделана отметка на определённой высоте.
  - Выполнение подачи мяча в стену, на определённую высоту, постепенно увеличивая расстояние от неё (до 9 метров).
  - Выполнение подачи мяча в стену, на точность, постепенно увеличивая расстояние до 9 метров (на стене нарисован круг диаметром 1,5 метра).
  - Выполнение подачи мяча в стену, на точность, после поворота на 360 градусов. Вид подачи любой).
  - Выполнение подачи мяча через сетку.

# Последовательность в обучении разным видам подач:

- 
- 
- 1. Обучение нижним подачам мяча (постепенно увеличивая расстояние для подачи мяча, согласно физическим возможностям волейболиста).
  - 2. Обучение верхним подачам мяча (не стараться акцентировать обучение подачам на силе, так как это отражается впоследствии на технике подачи мяча).
  - 3. Обучение подачам (верхним) с различной скоростью, без вращения мяча, с вращением, на точность попадания.
  - 4. Обучение подачам мяча в безопорном положении.

# Ошибки, связанные с обучением подачи мяча

- 
- 1. Неправильное исходное положение.
  - 2. Мяч подброшен вперёд, в сторону или за голову.
  - 3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара по мячу.
  - 4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
  - 5. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.
  - 6. Отсутствует захлёстывающее движение кистью при подаче на силу.



# Ошибки, связанные с обучением подачи мяча

---

- 7. При замахе тяжесть тела не перенесена на сзади стоящую ногу.
- 8. В момент удара по мячу не разворачиваются плечи.
- 9. После удара по мячу тяжесть тела не перенесена на впереди стоящую ногу.
- 10. При подбрасывании мяча за голову, возникает чрезмерный прогиб туловища.
- 11. Отсутствие контроля за движением руки с мячом за замахом бьющей руки и другими предметами.
- 12. Отсутствие согласованности движения рук, ног и туловища.
- 13. Несвоевременный выход к мячу.

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧЕ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

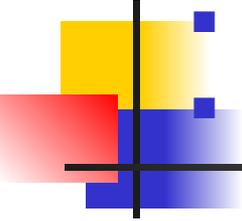
## Последовательность обучения передаче мяча двумя руками снизу

- 1. Обучение исходному положению: ноги находятся на ширине плеч, согнуты в коленях, руки выпрямлены вперед вниз, локти соединены, туловище слегка наклонено вперед.
- 2. Обучение постановке рук во время выполнения передачи: принимать мяч на предплечья, ближе к кистям, движение прямыми руками вперед-вверх производят только в плечевых суставах.
- Туловище выпрямляют, ноги активно разгибают. Движение, сопровождающее мяч, выполняют плавным смещением рук вперед-вверх, вслед за мячом.
- Выполняя передачу мяча двумя руками снизу, занимающийся располагается так, чтобы мяч был перед ним.

# Последовательность обучения передаче мяча двумя руками снизу

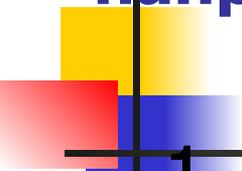
- 1. Обучение передаче мяча двумя руками снизу в опоре на месте.
- 2. Обучение передаче мяча двумя руками снизу на различные расстояния.
- 3. Обучение передаче мяча двумя руками снизу в различных направлениях (вперед и в стороны).
- 4. Обучение передачам двумя руками снизу на различную высоту (высокие, средние и низкие).
- 5. Обучение передачам мяча двумя руками снизу различной скорости (медленные и ускоренные).
- 6. Обучение передачам мяча двумя руками снизу в безопорном положении (падение на грудь, падение с перекатом на спину).

## Ошибки, возникающие при обучении

- 
- 1. Несвоевременный выход к мячу.
  - 2. Неправильное положение в движении рук.

---

  - 3. Нерациональный способ перемещения к мячу.
  - 4. Неустойчивое положение перед выполнением передачи мяча.
  - 5. Несоответствие скорости движения рук встречной скорости полета мяча.
  - 6. Отсутствие фазы амортизации.
  - 7. Отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.
  - 8. Мяч принимают слишком расслабленными предплечьями.



## Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение и совершенствование передачи мяча двумя руками снизу

1. Партнер набрасывает мяч своему партнеру так, чтобы тому было удобно принимать его двумя руками снизу, передающий, приняв мяч из исходного положения, направляет его партнеру (расстояние между занимающимися около 4 м).

10-15 раз



## Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение и совершенствование передачи мяча двумя руками снизу

---

- 2. Партнер набрасывает мяч на 1-1,5 м левее/правее принимающего. Принимающий принимает мяч в положении выпада в сторону (расстояние между ними 4 м) 15-20 раз



## **Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение и совершенствование передачи мяча двумя руками снизу**

---

- 3. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5-6 м друг от друга, посылая поочередные передачи мяча двумя руками снизу по низкой, средней и высокой траектории.



## Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение и совершенствование передачи мяча двумя руками снизу

---

- 4. Занимающиеся располагаются на расстоянии 5-6 м друг от друга. Поочередные передачи мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью.



**Подводящие и специальные упражнения,  
направленные на обучение и  
совершенствование передачи мяча двумя  
руками снизу**

---

5. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу в стену.

Количество повторений – 20.

Варианты:

- а. Увеличивая расстояние до стены.
- б. Увеличивая высоту передачи мяча.



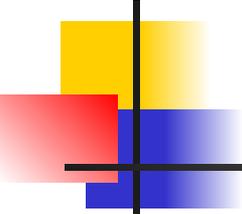
**Подводящие и специальные упражнения,  
направленные на обучение и  
совершенствование передачи мяча двумя  
руками снизу**

---

б. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу с высокой траекторией с поворотом на 360 градусов. Количество повторений – 20.

Варианты:

- а. Увеличивая количество повторений.
- б. Уменьшая высоту передачи мяча.
- в. Увеличивая расстояние до стены.



## Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение и совершенствование передачи мяча двумя руками снизу

---

7. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу над собой, затем передача в стену. Количество повторений – 10.

Варианты:

- а. Уменьшая высоту передачи мяча над собой.
- б. Уменьшая высоту передачи мяча в стену.
- в. Увеличивая количество повторений.
- г. Увеличивая расстояние до стены.



## Подводящие и специальные упражнения, направленные на обучение и совершенствование передачи мяча двумя руками снизу

---

8. Выполнение передачи мяча двумя руками снизу правым или левым боком в стену. Количество повторений – 10 (каждым боком).

Варианты:

- а. Увеличивая количество повторений.
- б. Увеличивая расстояние до стены.
- в. Увеличивая или уменьшая высоту передачи мяча.

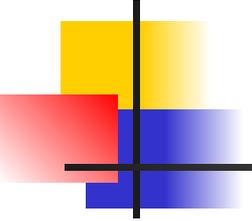


# ЗАВИСИМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ ОТ СКОРОСТИ ПОЛЕТА МЯЧА

---

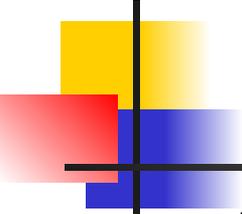
1. Техника передачи мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью.

Занимающийся принимает его двумя руками снизу, находясь в устойчивом положении средней стойки, плавным встречным движением выпрямленных вперед-вверх рук, выпрямлением туловища и заключительным, активным разгибанием ног.



2. Техника передачи мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью на уровне пояса. Данная зависимость характеризуется более высоким исходным положением, наклон туловища вперед менее значителен, а также отсутствует активное встречное движение рук.

В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище занимающегося незначительно смещается назад вверх, ОЦТ находится на площади опоры. Скорость движения рук становится минимальной, что способствует снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

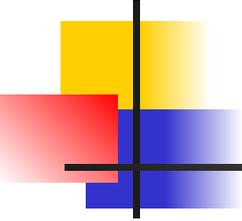


3. Техника передачи мяча двумя руками снизу, летящего с большой скоростью (18-20 м/сек) ниже уровня пояса.

---

Данная зависимость характеризуется большим сгибанием ног в коленях в исходном положении и тем, что после соприкосновения рук с мячом оцт продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног.

- Руки, амортизируя удар, смещают назад-вниз. После приема мяча скорость движения рук увеличивается, а движение их направлено вверх, это связано с разгибанием ног.



# Домашнее задание

---

1. Классификация – это...
2. Технический прием – это...