

# СПОРТ

## в школе

Е.В. Фомин,  
Л.В. Булыкина

### Волейбол



Лариса Булыкина

**Волейбол. Начальное обучение**

«Спорт»

2015

ББК 42.1.4

**Булыкина Л. В.**

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

ISBN 978-5-9906578-2-3

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

ББК 42.1.4

ISBN 978-5-9906578-2-3

© Булыкина Л. В., 2015

© Спорт, 2015

# Содержание

1. Введение	6
2. Историческая справка	7
3. Характеристика игры	9
Физическая подготовка	10
Техника игры	11
Тактика игры	12
Психологическая подготовка	13
Теоретическая подготовка	14
Дозировка при занятиях	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина**

## **Волейбол. Начальное обучение**

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

© Издательство «Спорт», издание, 2015

\* \* \*

## 1. Введение

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

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

## 2. Историческая справка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Всероссийская федерация волейбола (ВФВ) образована в 1991 году.

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

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

Всероссийская федерация волейбола проводит соревнования:

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

Первенство России:

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

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

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



### **3. Характеристика игры**

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

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

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

Наиболее важным составляющими для игры являются:

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

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

## **Физическая подготовка**

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

## **Техника игры**

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

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

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

## **Тактика игры**

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

## **Психологическая подготовка**

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

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

## **Теоретическая подготовка**

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

## **Дозировка при занятиях**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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