



## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ

Сафин.Д.А

*Филиал Казанский (Приволжский) Федеральный Университет в городе  
Джизаке*

**Аннотация:** *В статье описана методика проведения и организации занятий по Волейболу в высших учебных заведениях, в статье особое место уделяется организации занятий по Волейболу так как спортивная игра является очень популярной среди людей любого возраста и по своей массовости не отстаёт от футбола. В системе физического воспитания игра занимает основное место если сравнить её с массовостью и популярностью среди студенческой молодёжи.*

**Ключевые слова:** *методика, организация, физическое воспитание и спорт, техника и тактика.*

Волейбол как игра возникла в 1895 г. в США. Основателем игры считается преподаватель физического воспитания колледжа «Ассоциация молодых христиан» Уильям Морган. Назвал он её «Монтонет». В 1886 году профессор Альфред Хольстед предложил новое название – волейбол (летающий мяч). В 1964 году МОК признал волейбол олимпийским видом спорта. До 1999 года игра состояла у мужчин из пяти партий, у женщин – из трёх, каждая партия продолжалась до 15 очков. С 1999 года изменены правила подсчёта очков – все партии, кроме последней, продолжаются до 25 очков, а последняя – до 15. Причём каждая ошибка приносит очко той или иной команде. Мужская сборная СССР по волейболу трижды становилась олимпийским чемпионом – в 1964, 1968 и 1980 годах, женская завоёвывала золото 4 раза – в 1968, 1972, 1980 и 1988 годах.

Волейбол – не контактная, комбинационная командная игра, в которой участвуют две команды и где каждый игрок имеет определённую специализацию. Игра проходит на специальной площадке, разделённой сеткой, и состоит из нескольких партий до определённого количества очков в каждой. Очко присуждается команде, если мяч коснулся площадки соперника или после ошибки игрока противоположной команды. Для перевода мяча на площадку соперника игрокам каждой команды разрешается сделать три касания мяча, не считая касания при блоке. Кроме основного, существует несколько видов волейбола, в зависимости от условий и места проведения, – пляжный волейбол (олимпийский вид спорта с 1996 года), пионербол (гибрид волейбола, распространён среди



школьников), волейбол сидя (паралимпийский вид спорта) и некоторые другие производные. Для простого обывателя волейбол – популярное развлечение и способ отдыха благодаря простоте и доступности. При игре в волейбол основным инструментом взаимодействия между игроками одной команды являются передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу. В особых случаях, когда приём мяча труднодоступен, может использоваться передача одной рукой.

Передача мяча двумя руками сверху является одним из основных технических приёмов в игре в волейбол. Техника выполнения И. п. – ноги расставлены, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях на уровне плеч и направлены вперёд и в стороны. Кисти направлены навстречу друг другу, пальцы разведены, слегка согнуты и образуют «ковш». Передача мяча происходит с одновременной работой ног, туловища и рук. Заканчивается передача работой кистей. В конечной фазе движения руки выпрямляются полностью. Основная нагрузка приходится на концевые фаланги больших, указательных и средних пальцев. Туловище развёрнуто в направлении передачи мяча. Основные упражнения, используемые при обучении:

- 1) имитация передачи мяча;
- 2) подбив мяча над собой низко – 20–30 см, затем постепенно увеличивая амплитуду полёта мяча, то же самое в сочетании с перемещением вправо-влево, вперёд-назад, то же в прыжке;
- 3) игра со стенкой сначала с близкого расстояния, затем постепенно увеличивая его; 4) передача мяча партнёру с близкого, 2–3 м, расстояния;
- 5) передача мяча со среднего расстояния 4–8 м; 6) передача мяча на дальнее расстояние 8–10 м;
- 7) передача мяча на среднее расстояние по высокой амплитуде;
- 8) передача мяча сперва на коротком расстоянии, постепенно увеличивая его, то же с перемещениями вправо-влево, вперёд-назад, то же в прыжке;
- 9) передача мяча партнёру правым и левым боком и назад за спину;
- 10) передача мяча партнёру с максимальной амплитудой полёта мяча;
- 11) игра с партнёром через сетку стоя в первой зоне на месте и с передвижениями вправо-влево, тоже в прыжке;
- 12) игра с партнёром через сетку из второй зоны от линии атаки с места и с передвижениями, то же в прыжке;
- 13) передача над собой партнёру;
- 14) передача двух и более пасов над собой партнёру.

Наиболее часто встречающиеся ошибки у новичков:

- 1) локти опущены, кисти направлены вверх, пальцы выпрямлены и сомкнуты;



- 2) ноги прямые и не участвуют в передаче;
- 3) руки недостаточно согнуты в локтях;
- 4) не полностью выпрямляются руки, кисти не дорабатывают;
- 5) не своевременный, с опозданием, выход под мяч;
- 6) мяч отбивается ладонями – «шлепок» по мячу;
- 7) при направленной передаче или при навесной подаче мяча для атаки обучаемый не выполняет разворот в сторону 9 направления передачи, в результате чего передача не достигает цели;
- 8) попытка приёма-передачи одной рукой. Это допустимо только в случае, если иначе невозможно.

В волейболе используются следующие подачи: – нижняя прямая, нижняя боковая; – верхняя прямая, верхняя боковая; – верхняя прямая в прыжке с разбега.

При обучении технике подачи мяча целесообразно начинать с нижней прямой и верхней прямой подач.

**Нижняя прямая подача** – наиболее простая и легко усваиваемая подача при обучении.

**Техника выполнения** Исходное положение – стоя лицом в направлении подачи, правая или левая нога впереди (в зависимости от того, какой рукой наносится удар по мячу), ноги слегка согнуты, мяч в подбрасываемой руке. Подбросить мяч на 20–30 см, бьющая рука при этом отведена назад, ладонь развёрнута в направлении подачи. Удар наносится напряжённой раскрытой ладонью или кистью, сжатой в кулак. подача выполняется с переносом веса тела на вперёдистоящую ногу с последующим шагом вперёд. Результативность подачи зависит от следующих моментов: – правильное исходное положение; – прямолинейное движение подающей руки; – высота подбрасывания мяча.

Основные упражнения при обучении:

1. Выполнить фиксированное положение подбрасывающей руки.
2. Имитация замаха и удара о ладонь подбрасывающей руки.
3. Подбрасывание мяча без удара.
4. Выполнение подачи в стену с руки, без подбрасывания мяча и с подбрасыванием, постепенно увеличивая дистанцию.
5. Выполнение подачи мяча партнёру с руки и с подбрасыванием мяча, с задачей подать мяч точно в руки партнёру.
6. подача мяча партнёру через сетку со второй зоны, постепенно увеличивая расстояние, таким образом доходя до линии подачи.
7. подача мяча с линии подачи через сетку в определённые зоны площадки. **Возможные ошибки:**

1. Неправильная стойка перед подачей (ноги параллельно, не согнуты в коленях, подающая рука недостаточно отведена в сторону подающей руки).



2. Неправильное подбрасывание мяча (перед собой, слишком высоко или слишком далеко от себя).
3. Непрямолинейное движение бьющей руки (рука отводится в сторону при замахе).
4. Удар в слишком низкой или слишком высокой точке траектории полёта мяча.
5. Удар наносится расслабленной ладонью или пальцами рук.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Шарафеева А. Б. Обучение и совершенствование техники игры в волейбол. Методическое пособие. – Томск, 2009. – 85 с.
2. Ибрагимова О. А., Вараева А. Ж., Ибрагимова Е. А., Малаалиева П. Ю. Техника и методика обучения волейболу. Методическое пособие. – Махачкала, 2016. – 57 с.
3. Буду И. Э. Волейбол. Техника игры. Учебно-методический материал по физкультуре. [Электронный ресурс]. 18.02.2020. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2020/02/18/volleybol-tehnika-igry> (дата обращения: 25.05.2022).
4. Булыкина Л. В. Техничко-тактическая подготовка волейболистов. Учебно-методическое пособие / Л. В. Булыкина, Е. В. Фомин, А. В. Суханов. – Москва: РГУФКСМиТ, 2014. – 95 с. – URL: <https://rucont.ru/efd/318563> (дата обращения: 25.05.2022).
5. Изотов В. Методика обучения технике волейбола. [Электронный ресурс]. – URL: [https://spo.1sept.ru/view\\_article.php?ID=200900305](https://spo.1sept.ru/view_article.php?ID=200900305) (дата обращения: 25.05.2022).
6. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. –