

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Брянский государственный  
аграрный университет**

*Молчанов В.П., Прудников С.Н., Морозов С.В.*

## **ВОЛЕЙБОЛ**

**Основы техники и методика обучения игры  
для студентов непрофильного вуза**

**Учебно-методическое пособие  
для проведения учебных занятий со студентами вуза  
по направлению подготовки  
20.03.01 – «Техносферная безопасность»**



**Брянская область 2018**

УДК 796.3:614 (07)

ББК 75.569:68.9

М. 75

Молчанов, В. П. «Волейбол». Основы техники и методика обучения игры в волейбол для студентов непрофильного вуза: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами вуза по направлению подготовки 20.03.01 – «Техносферная безопасность» / В. П. Молчанов, С. Н. Прудников, С. В. Морозов. - Брянск: Изд-во Брянский ГАУ, 2018. - 16 с.

В пособии раскрывается содержание и методика обучения студентов игре в волейбол. Предназначено для студентов институтов аграрного вуза.

Рецензенты:

**Калоша А.И.**- Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта БГУ;

**Барынкин В.П.**- кандидат исторических наук, доцент БГАУ.

Печатается по решению методической комиссии института ветеринарной медицины и биотехнологии БГАУ, от 16.03.2018 г., протокол № 5

© Брянский ГАУ, 2018

© Коллектив авторов, 2018

## Содержание

Введение .....	4
1. Площадка и игровые зоны .....	5
2. Техника игры в волейбол .....	7
3. Примерный план занятий для начинающих следующий:.....	12
Список литературы .....	15

## **Введение**

Формирование личности в процессе занятий волейболом осуществляется в соответствии с общим направлением воспитания всесторонне развитого человека. Именно эта направленность и определяет положительное влияние волейбола на воспитание студентов.

Развитие физических способностей, новые формы двигательной деятельности вносят функциональные изменения в организм, повышают его возможности. Однако, как известно, процесс достижения физического совершенства влияет на развитие не только физических качеств организма. Физическое совершенство помогает формированию духовных богатств человека. Значение физкультурно - спортивной деятельности в формировании гармонически развитой личности очевидно. Занятия волейболом помимо всего предусматривают формирование положительных личностных качеств, необходимых каждому человеку.

Учитывая все это, преподаватель должен вести учебный процесс так, чтобы занимающиеся осознали поставленные перед ними цели и активно стремились к их осуществлению.

**Волейбол** — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Волейбол является одной из самых интересных командных спортивных игр, причём, обладая определёнными навыками, играть в него можно практически в любом возрасте. Умение играть в волейбол приобретается в результате целенаправленных тренировок.

## 1. Площадка и игровые зоны

Для игры в волейбол используется площадка размером 18 на 9 метров. Она пополам разделена сеткой, поднятой на высоту 243 см для мужчин и 224 см – для женщин (рис. 1).

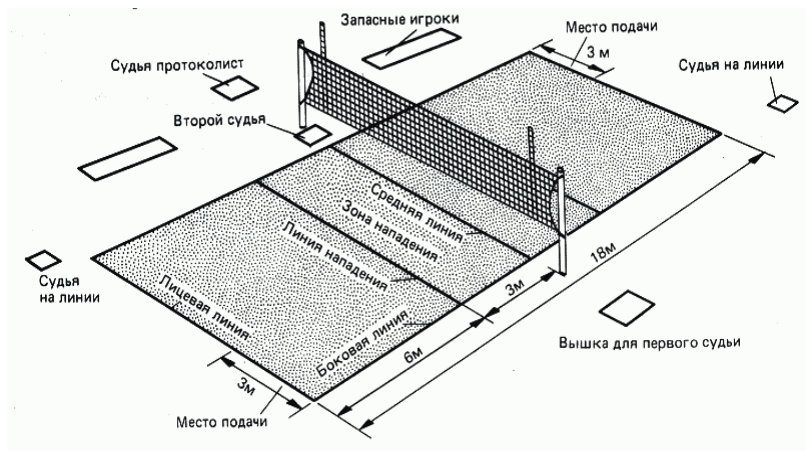


Рисунок 1-Площадка для игры в волейбол

Сама площадка условно разделена на шесть зон по количеству участников игры (рис 2). Переход из зоны в зону осуществляется по часовой стрелке. Так, первой зоной называется та, из которой производится подача. Из неё игрок переходит сразу в пятую зону, минуя среднего защитника, именуемого либеро. Как правило, либеро меняется позицией с игроками, которые нужнее на передней линии для блокирования, сам он участия в постановке блоков и нанесении завершающих ударов не принимает. По ходу игры он не переходит из зоны в зону, кроме того, его форма отлична от формы других игроков.

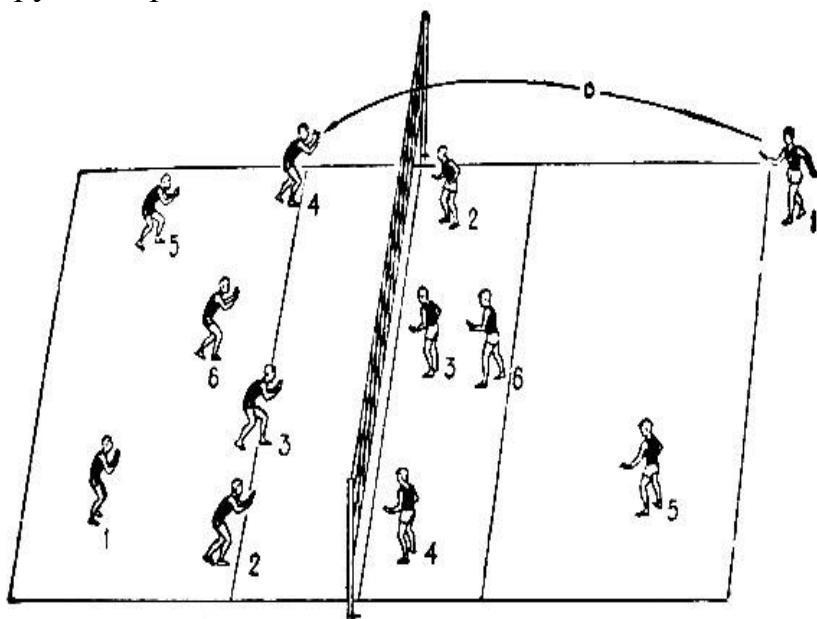


Рисунок 2-Игровые зоны

## Контрольные вопросы:

1. Что такое волейбол?
2. Размеры площадки для волейбола ?
3. Количество игровых зон на площадке ?
4. Количество игроков на площадке ?

## 2. Техника игры в волейбол

Технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций.

Технику составляют приемы и способы (варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность. Каждый прием игры представляет собой систему движений, тесно взаимосвязанных между собой.

**В каждом приеме игры выделяют три фазы:**

1. подготовительную
2. основную
3. заключительную.

Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение, основной задачей которого является готовность к действию.

В основной фазе действие направлено на взаимодействие с мячом - отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока.

В заключительной фазе завершается выполнение технического приема.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по условно-целевому признаку включает передвижения, исходные положения, передачи мяча, прием подачи, прием передачи, подачи, атакующие удары и блокирование.

**Подача** — технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Поэтому подача является и средством нападения. Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям)(рис. 3).



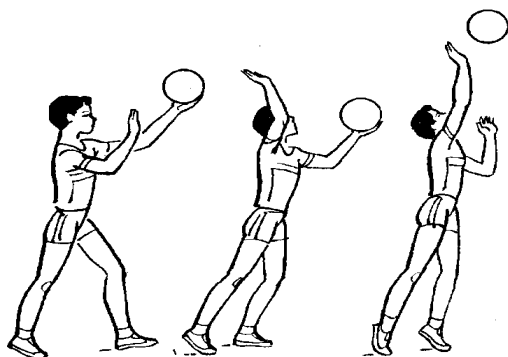


Рисунок 3- Верхняя прямая подача

**Атакующий удар** — наиболее эффективный способ завершающих действий команды. Он осуществляется выше верхнего края сетки и называется нападающим. Прямой атакующий удар расчленяют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление (рис. 4).

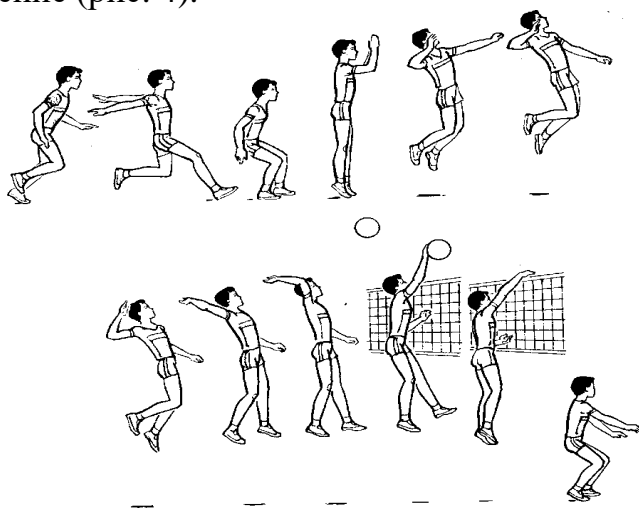


Рисунок 4- Атакующий удар

**Прием мяча** — технический прием игры, используемый с целью противодействий его падению на площадку.

Самый распространенный способ приема подачи (и самый надежный)— снизу двумя руками. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечий. Прием мяча снизу двумя руками является также основным способом противодействий падению мяча после атакующих ударов.

На рисунке 5 показано положение приема подачи.

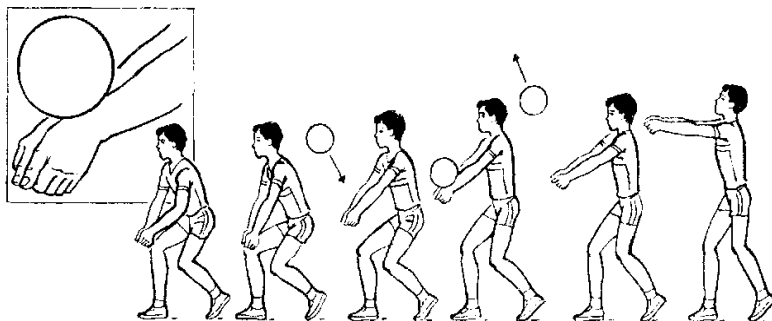


Рисунок 5- Положение приема подачи

**Блокирование** — прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника.

Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сет-

ки начинают движения вверх-вперед через сетку (на сторону соперника).

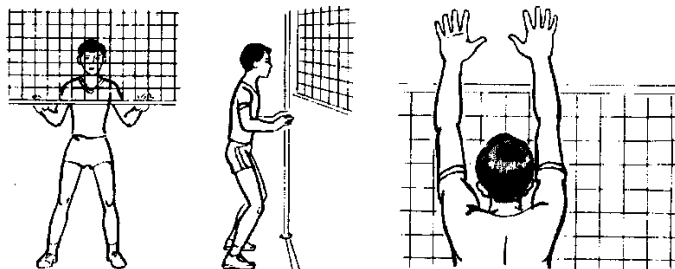


Рисунок 6-Блокирование

**Передача** – Прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед (рис 7), над собой (рис 8), назад(рис 9).

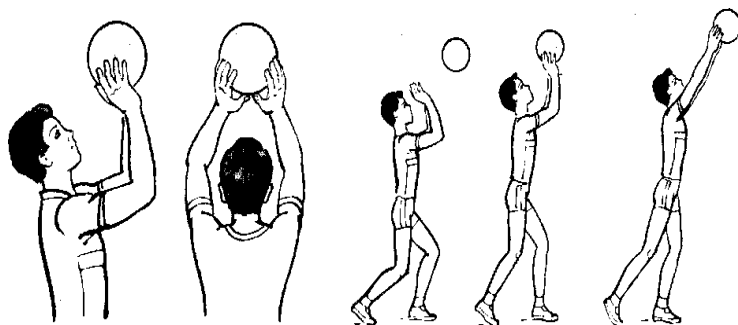


Рисунок 7

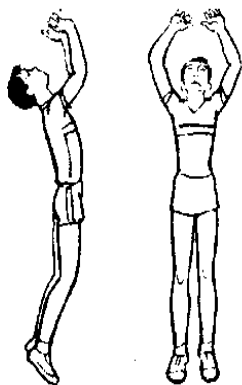


Рисунок 8

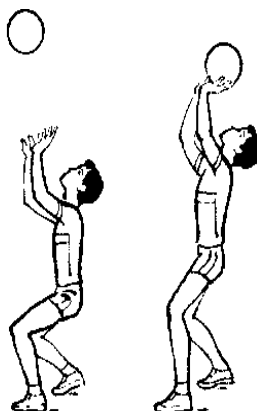


Рисунок 9

### Контрольные вопросы:

1. Техника игры в волейбол?
2. Количество фаз при игре?
3. Прием игры подача ?
4. Прием игры атакующий удар ?
5. Прием игры блокирование ?

### **3. Примерный план занятий для начинающих следующий:**

#### 1 этап

- ознакомительные упражнения с мячом - игры с мячом, перемещения с мячом, броски мяча;
- общая физическая подготовка;

## 2 этап

- представление о простейших игровых ситуациях;

- основные стойки волейболиста;
- передача снизу;
- передача сверху;
- подача;
- подготовительные игры с мячом;

## 3 этап

- представление об игровых комбинациях;
- нападающий удар;
- совершенствование подачи;

## 4 этап

- прием нападающего удара;
- прием подачи;
- блок;
- представление о командных защитных действиях.

## **Разминка**

При проведении занятий примерно 20 минут занимающиеся тщательно разминают шею, руки, спину, колени и голеностопы, чтобы в ходе дальнейшего занятия избежать травм, чем лучше будут разогреты мышцы, тем ниже вероятность получить повреждение.

## Отработка приёмов

В ходе занятия примерно час времени отводится на общую физическую подготовку, упражнения с мячом - игры с мячом, перемещения с мячом, затем отработке основных приёмов (подача мяча, блок и др.).

Задача **преподавателя** при этом – указать на возможные ошибки в стойке, при нанесении нападающего удара и т.д., что позволит их исправить, и в дальнейшем выполнять приём максимально чисто.

## Игра

На каждом занятии примерно 20–30 минут времени должно быть отведено под игру. Именно в процессе игры закрепляются технические навыки, кроме того, понимается сам процесс игры и находится взаимопонимание с партнёрами.

### Контрольные вопросы:

1. Для чего проводится разминка?
2. Что входит в отработку приемов на занятии ?
3. Для чего в конце занятия проводится игра?

## Список литературы

1. Л.В. Булыкина. Волейбол. Начальное обучение. Издательство: «Спорт»,: 2015.- с 80.

2. Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина, Волейбол. Начальное обучение. Издательство «Спорт», 2015. с 70

3.Ю.И. Александров. Волейбол. Учебник для вузов -СПб.: Питер, 2017.-464с

4.Ф.А. Иорданская. Функциональная подготовленность волейболистов. Диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизаптации. Издание: «Спорт» , 2017.- 176 стр.

Учебное издание

**Молчанов Виктор Петрович  
Прудников Сергей Николаевич  
Морозов Станислав Владимирович**

## ***ВОЛЕЙБОЛ***

***Основы техники и методика обучения игры  
для студентов непрофильного вуза***

***Учебно-методическое пособие  
для проведения учебных занятий со студентами вуза  
по направлению подготовки  
20.03.01 – «Техносферная безопасность»***

Редактор Павлютина И.П.

Подписано в печать 09.04.2018 г. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Усл.п.л. 0,93. Тираж 50 экз. Изд.№5747.

Издательство Брянского государственного аграрного университета  
243365, Брянская область, Выгоничский район, с. Кокино, БГАУ