

Ю.Д.Железняк, Л.Р.Айрапетьянц,
М.П.Пименов, В.А.Куянский

МАССОВЫЙ ВОЛЕЙБОЛ



(обучение, соревнования, судейство)

Ташкент
Издательско-полиграфическое объединение
имени Ибн Сино

1994

75.569

УДК 7А8

Железняк Ю. Д. — доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой теоретических основ физического воспитания Московского педагогического университета; **Айрапетьянц Л. Р.** — доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой спортивных игр УзГосИФК; **Пименов М. П.** — доцент кафедры спортивных игр Украинского государственного университета физического воспитания и спорта; **Кунянский В. А.** — инженер НПФ «Атек».

Рецензенты — зав. кафедрой волейбола РГАФК, профессор, засл. тренер СССР *Ю. Н. Клещев*, зам. председателя методической комиссии Президиума Российской коллегии судей по волейболу, судья национальной категории *О. Г. Катков*.

М 32 Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство) / Железняк Ю. Д., Айрапетьянц Л. Р., Пименов М. П., Кунянский В. А. — Т.: Изд. -полигр. об-ние им. Ибн Сино, 1994. — 144 с.

1. Железняк Ю. Д. и др.

В книге рассматриваются основы техники и тактики игры в волейбол, ее правила и судейство. Ее цель — помочь в организации и проведении волейбольных соревнований.

Будет интересна тренерам-общественникам, инструкторам, начинающим судьям, спортивным руководителям, всем любителям волейбола.

Содержит 112 рисунков, библиографию — 27 наименований.

ББК 75.569

ISBN 5-638-01075-0

© Железняк Ю. Д., Айрапетьянц Л. Р.,
Пименов М. П., Кунянский В. А., 1994 г.

ОТ АВТОРОВ

Главная задача физкультурного движения — способствовать формированию гармонично развитой личности, укреплению здоровья, повышению их работоспособности и производительности труда, готовности молодого поколения к защите Родины. В немалой степени ее решению помогают регулярные занятия и массовые соревнования по волейболу.

Официальной датой рождения волейбола в нашей стране считают 1923 год. В 1925 году были приняты общие правила игры. С того времени он прошел развитие от игры ради отдыха до высокоатлетического олимпийского вида спорта. Федерация волейбола СССР была создана в 1923 году. В 1948 году она вступила в Международную федерацию волейбола. С тех пор волейболисты выступают во всех крупнейших международных соревнованиях. Женская сборная команда страны 12 раз становилась чемпионом Европы, 4 раза выигрывала первенства мира. Она четырехкратный чемпион Олимпийских игр. В активе мужской сборной команды 11 комплектов золотых медалей чемпионов Европы. Шесть раз волейболисты завоевывали звание сильнейших в мире, трижды становились олимпийскими чемпионами.

Волейбол входит в число самых массовых видов спорта. В него играют летом и зимой, на пляже, в парке, во дворе, в полярных и таежных экспедициях, на кораблях, по месту работы и учебы. Пожалуй, вы не встретите такого человека, который хотя бы раз не сыграл в волейбол. Секрет его популярности в доступности. В такой игре могут участвовать люди самого разного возраста и подготовки.

Достоинства волейбола — простота, эмоциональность и зрелищность. В нем, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Популярность волейбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись волейболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает некоторых спортивных качеств — умения высоко прыгать, выносливости, точ-

ности удара. Осознав это, он начинает заниматься прыжками, бегом, метанием, общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так волейбол открывает доступ к регулярным занятиям спортом.

Занятия волейболом — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития, воспитания смелости, настойчивости, решительности, самоотверженности, инициативы, дисциплинированности, коллективизма, взаимопомощи, чувства дружбы и товарищества.

Волейбол требует энергичных спортивных руководителей и организаторов на каждом участке массовых соревнований. Они должны быть гибкими и изобретательными в поисках новых форм массово-оздоровительной физкультуры. А для этого необходимы целенаправленные знания, методическая литература. Волейболу, в этом мы убеждены, очень нужны помощники-энтузиасты и задача спортивных руководителей и организаторов — найти их, организовать, дать дело по сердцу и способностям. Однако нередко они предоставлены сами себе и никто всерьез не думает о повышении их квалификации.

Овладение техникой и тактикой в совершенстве — процесс весьма сложный и трудоемкий. Он требует больших совместных усилий тренера (руководителя занятий) и занимающихся. Этим вопросам посвящены учебники по волейболу, научные и научно-популярные издания. Наиболее интересные из них приведены в конце нашей книги. Однако вопросам организации и проведения волейбольных соревнований с целью спортивно-массовой и оздоровительной работы с населением уделено недостаточно внимания.

Цель нашей книги — помочь тренерам-общественникам, инструкторам, начинающим судьям, спортивным руководителям, любителям волейбола в организации и проведении волейбольных соревнований, в обучении технике и тактике игры.

Авторы надеются, что она поможет овладеть основами волейбольных премудростей и судейской практики.

Замечания читателей будут приняты с благодарностью.

ОБУЧЕНИЕ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ

Чтобы волейбол доставлял истинное наслаждение, необходимо в процессе занятий хорошо освоить приемы игры. В волейболе пять основных приемов — подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Существенное место в действиях игроков занимают перемещения. Новичку достаточно освоить подачу, прием и передачу, чтобы участвовать в игре. Можно осваивать приемы и без партнеров, используя стену, забор или различные щиты. Лучше же заниматься вдвоем или группой. Если удастся провести 5—6 ударов (сверху двумя руками и снизу двумя руками) по отскакивающему от стены (забора, щита) мячу и подать мяч через сетку, считайте, что вы уже готовы к выходу на площадку. Умение самостоятельно выполнять задания обычно придает занимающимся уверенность в своих силах и в дальнейшем — при игре.

Ниже представлено краткое описание приемов игры и даны рекомендации по обучению. Это поможет руководителям занятий в их работе с группами волейболистов, а последним самостоятельно овладевать техникой приемов игры. Обучение навыкам игры в волейбол требует учета как возрастных, так и физических особенностей занимающихся.

Прежде всего необходимо организовывать занятия по общей и специальной физической подготовке (преимущественно в игровой форме) на основе знакомых занимающимся упражнений. По сложности они должны быть доступными, включать в основном гимнастические, легкоатлетические, подвижные игры для развития физических качеств, а также элементы волейбола. Подбор упражнений и объем нагрузки зависят от систематичности занятий и от подготовленности занимающихся.

УПРАЖНЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Команды для управления группой: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Группа, стой!», «На 1—2-й рассчитайсь!».

Понятие о строе: шеренга, колонна, круг, дистанция, интервал. Перестроения. Повороты. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (с сопротивлением). Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля: в парах, держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах: висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

2. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа лицом вниз (вверх), сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъем переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

3. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

2. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад согнувшись,

лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Из положения стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекааты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

3. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку.

4. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

5. Упражнения на батуте (самые простые и при соблюдении мер предосторожности).

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Бег. Бег с ускорением 40, 50, 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2—3 раза по 30—40 м (11—17 лет), 3—4 раза по 50—60 м (18 лет и старше). Бег 60 м с низкого старта (10—15 лет), 100 м (17 лет и старше). Эстафетный бег с эстапами до 40 м (10—15 лет) и до 50—60 м (16 лет и старше). Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой. Бег или кросс 2000 м (до 17 лет), 3000 м (18 лет и старше).

2. Прыжки. Прыжки в длину с места. Тройной, пятерной, десятерной прыжок с места (юноши, мужчины). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

3. Метания. Метание мяча (150 г) в цель и на дальность (до 15 лет). Метание гранаты (700 г юноши, мужчины, 500 г девушки, женщины). Метание дробиков и копья в цель и на дальность. При выполнении метаний надо соблюдать особую осторожность.

4. Комбинированные упражнения на основе 1—3 (многоборье).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

1. Баскетбол. Передачи, ловля мяча. Введение мяча. Броски в корзину. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

2. Гандбол. Передачи и ловля мяча, ведение, броски в ворота. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ К СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. «Борьба за мяч». «Мяч капитану». «Пионербол» (двумя и четырьмя мячами). «Передал—садись». «Эстафета баскетболистов» (волейболистов, гандболистов, футболистов).
2. «Катающаяся мишень», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Подвижная цель».
3. Эстафеты с бегом. Эстафеты с прыжками.

ПЛАВАНИЕ

Обучение неумеющих. Плавание без учета времени 25 м, 50 м, на время.

УПРАЖНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Немалую роль в развитии стремления к игре в волейбол играют подготовительные упражнения, проводимые с каждой группой занимающихся. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для создания благоприятных условий к овладению техникой и тактикой игры. Как правило, они направлены на укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, на развитие прыгучести, быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях, необходимых для решения тактических задач. Не должны быть забыты и упражнения с предметами — набивными мячами, гантелями, скакалками, резиновыми амортизаторами и т. д.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРИВИТИЯ НАВЫКОВ БЫСТРОТЫ ОТВЕТНЫХ ДЕЙСТВИЙ

1. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.
2. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами.
3. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение

определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и пережат, имитация передач в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д.

4. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные). «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках.

2. Упражнения с отягощениями (мешок с песком весом до 10 кг для девушек, женщин и до 20 кг для юношей, мужчин): приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.

3. Многократные броски набивного мяча (весом 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 16 лет — прыжки на одной ноге).

4. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. Напрыгивание на сложные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.

5. Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.

6. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, подвешенных на разной высоте.

7. Прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

8. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

9. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх ступая на каждую ступеньку.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧ МЯЧА

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

3. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами (с 16 лет).

4. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (для юношей).

5. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч у лица. Движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

6. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами).

7. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование).

8. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

9. Многократные «волейбольные» передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

10. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя) — в зависимости от действия партнера (партнеров) изменение высоты подбрасывания, бросок на «свободное» место, на партнера и т. д.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОДАЧ МЯЧА

1. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движения руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

3. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен на нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу — поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч) — движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

4. Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо.

5. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ

1. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке бросать перед собой в площадку, гимнастический мат.

2. Броски набивного мяча весом 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

3. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку.

4. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах.

5. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

6. Удары по мячу на амортизаторах с отягощением всего тела (куртка, пояс).

7. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.

8. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ПРИ БЛОКИРОВАНИИ

1. Прыжковые упражнения с касанием руками подвешенного набивного мяча, волейбольного мяча на резиновых амортизаторах; с места, после перемещения и остановки.

2. Стоя у стены (шита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить мяч в стену, приземлившись, поймать мяч и т. д. Мяч надо отбивать в высшей точке взлета.

3. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного набивного мяча или волейбольного на амортизаторах.

4. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка, и принятие исходного положения для блокирования.

5. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

6. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки. Один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления. Другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, старается над сеткой коснуться ладоней партнера.

7. «Нападающий» с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке броски над собой, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть «на блок» так, чтобы ладони были над сеткой в момент выпуска мяча из рук «нападающего».

ТЕХНИКА

ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Характеристика. Несмотря на небольшие размеры волейбольной площадки, во время игры волейболист почти не находится в статическом положении. Существенное место

в действиях игроков в игре занимают перемещения. Перемещениями называют способы передвижения игроков по площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если он будет находиться в удобном исходном положении. Такие исходные положения называют стойками. Наиболее удобное исходное положение волейболиста — слегка согнутые ноги, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено слегка вперед.

В волейболе различают такие способы перемещений: приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения.

Приставные шаги выполняют вперед, назад, вправо, влево. Движение начинают с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения. Приставные шаги применяют для перемещения на небольшие расстояния, а также когда у игрока имеется достаточно времени.

Двойной шаг применяют при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу, а приставными шагами игрок сделать это уже не успевает. Движение начинают с дальней по направлению движения ноги, другую выставляют вперед, создавая стопорящий момент, игрок принимает стойку, готовясь к приему или передаче мяча.

Скачок — более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. Выполняют так же, как двойной и приставные шаги. Скачок может выполняться и после бега, перемещения приставными шагами.

Бег применяют в тех случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч уходит за пределы площадки. Особенность бега — надо с места развить большую скорость и уметь остановиться после перемещения, чтобы хорошо выполнить технический прием.

Прыжки применяют при выполнении главным образом нападающих ударов и блокирования. То же самое относится и к падениям.

Обучение. С перемещений начинается изучение волейбола. Конечно, всем хочется быстрее «добраться до мяча». Но пренебрегать перемещениями нельзя. Им постоянно надо уделять внимание на занятиях: отдельно и особенно в сочетании с техническими приемами и в процессе тактических действий.

Ни одно групповое или индивидуальное занятие не будет полноценным, если в подготовительной его части (или в разминке) не будет упражнений на скорость передвижения различными способами, с ускорениями, с изменением направления перемещения, сочетание различных способов,

сочетание перемещения с имитацией приемов игры. Хороший эффект дают упражнения с ловлей и бросками набивных мячей (баскетбольных и др.) во время различных перемещений.

По мере овладения техникой передачи мяча сверху двумя руками и приемом снизу двумя руками, совершенствование техники этих приемов должно происходить в различных упражнениях, связанных с перемещениями.

ПЕРЕДАЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ

Характеристика. От успешного обучения верхней передаче во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхней передачи начинается с первых занятий, и совершенствование ее в той или иной форме проводится на всех последующих, за исключением тех занятий, которые полностью посвящаются общей физической подготовке.

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев верхней передачей, новички робеют и считают, что игра в волейбол им не подвластна. Но это ложное чувство они смогут преодолеть, если потренируются, руководствуясь нашими советами, успех не заставит себя ждать.

На рис. 1. показаны основные положения волейболиста при верхней передаче мяча. Обязательное условие правильного выполнения передачи — своевременный выход к мячу и выбор исходного положения (рис. 1а). Ноги согнуты в коленях и расставлены. Одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом у лица, кисти находятся в положении тыльного сгибания, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (рис. 1б, в). Основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и руки выпрямляются («волнообразно» от голеностопов к пальцам рук). Разгибанием в лучезяпстных суставах и эластичным движением пальцев мячу придается нужное направление (рис. 1 г, д).

В зависимости от траектории полета мяча верхнюю передачу выполняют в высокой, средней или низкой стойках.

В игре может сложиться ситуация, когда, принимая мяч, игрок сразу направляет его для нападающего удара. И здесь выучает умение сделать правильно верхнюю передачу мяча.

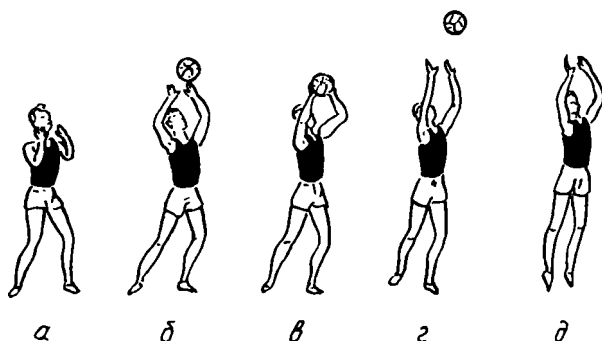


Рис. 1. Передача мяча сверху двумя руками.

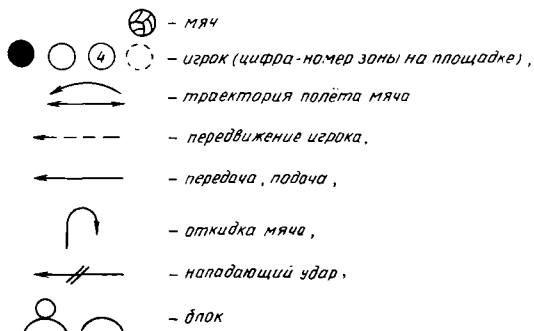
В любом случае надо стремиться к тому, чтобы и при приеме и при передаче игроки добивались точности полета мяча.

Обучение. Прежде всего надо уделить внимание развитию физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой передачи (см. раздел «Обучение приему мяча»).

Освоение техники будет успешнее, если применить подводящие упражнения: «вкладывание» мяча в руки несколько раз; передача мяча, наброшенного партнером; передача мяча, подвешенного на шнуре; передачи в парах.

После освоения основ техники выполняют различные упражнения: индивидуально, в парах и групповые.

Условные обозначения к рисункам



Индивидуальные упражнения

1. Игрок выполняет последовательно одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи — средняя и высокая (соответственно 1,5 и 2,5 м). Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая предварительный хлопок ладонями за спиной. Передача должна быть настолько высокой, чтобы игрок смог после хлопка свободно выполнять очередную передачу. Упражнение может быть усложнено серией хлопков (за спиной — перед грудью или перед грудью — за спиной — перед грудью).

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх-вперед над собой — поочередно (рис. 2.). Передачу над собой выполняет во время остановки.

4. То же, что в упражнении 3, но передачи вверх-вперед подряд. Высота и направление каждой передачи должны соответствовать скорости передвижения игрока шагом. В момент передачи игрок делает остановку.

5. Игрок бросает мяч вверх-вперед, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой после отскока мяча от поверхности площадки. Упражнение повторяют.

6. Игрок выполняет передачи над собой на высоту до 2 м. Каждая передача сочетается с поворотом (переступанием) игрока на 45° сначала в одну, а потом в другую сторону. Упражнение усложняется поворотом на 90° .

7. Игрок выполняет передачу, передвигаясь правым боком вперед до определенного ориентира. В обратную сторону упражнение выполняют при движении игрока левым боком вперед с соответствующей по направлению передачей.

8. Игрок, стоя на коленях, выполняет серии передач над собой высотой 1—2 м. Одна серия состоит из 8—10 передач.

9. Игрок, стоя правым боком к сетке, перемещается шагом вдоль нее, выполняя передачи вперед на 1—1,5 м выше сетки, но так, чтобы мяч не отклонялся от нее. В конце сетки игрок поворачивается кругом и повторяет упражнение левым боком к сетке.

10. Игрок, двигаясь вдоль сетки, выполняет две различные по характеру передачи: первой передачей он направляет мяч вперед и выше сетки с тем, чтобы успеть снова принять мяч после передвижения. Второй передачей он посылает мяч вверх. Обе передачи должны быть выполнены как пере-

дачи мяча для удара. Выполнив упражнение в одном направлении, игрок поворачивается кругом и начинает упражнение в обратном направлении.

11. Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности, которые он преодолевает при выполнении упражнения. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стенки составляет 2,5—3 м.

12. Игрок при передачах в стенку в каждой попытке изменяет траекторию полета мяча. При этом каждый раз меняется и характер отскока мяча от стенки, что предопределяет различные условия для выполнения очередной передачи игроком.

13. Игрок выполняет две передачи: первую — в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

14. Игрок выполняет серию передач мяча в стенку. Во время передач игрок поочередно сокращает или увеличивает расстояние до стенки.

При отходе назад игроку необходимо выполнять передачи с каждым разом все сильнее, чтобы отскакивающий от стенки мяч смог долететь до игрока. При сближении со стенкой игрок постепенно уменьшает усилия при последующей передаче мяча.

15. Игрок производит передачу мяча в стенку, но несколько вправо от себя. Для того чтобы принять отскочивший мяч, игрок должен сделать передвижение вправо и снова, как в первый раз, направить мяч в стенку и опять сделать передвижение. Достигнув таким образом боковой границы стенки, игрок это же упражнение выполняет уже влево.

Упражнения в парах

16. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками в шеренге — 2 м, между противостоящими игроками — 3—4 м. Каждая пара игроков имеет мяч. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

17. Два игрока, стоящих на расстоянии 4—5 м друг от друга, выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней, низкой. Целесообразно, чтобы тренер установил определенную последовательность выполнения передач с той или другой траекторией полета мяча.

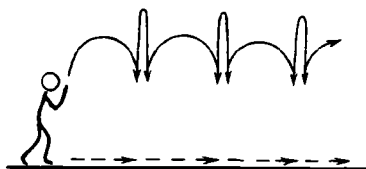


Рис. 2. Передача мяча в движении.

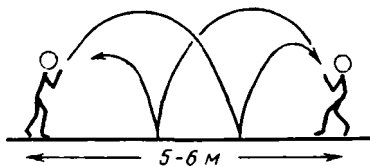


Рис. 3. Передачи мячей в парах после отскока мяча.

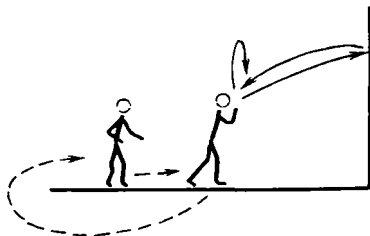


Рис. 4. Передачи мяча в парах у стены со сменой мест.

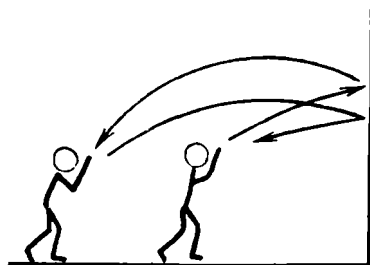


Рис. 5. Передачи мяча в парах у стены стоя в затылок.

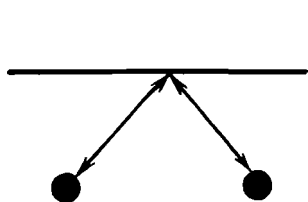


Рис. 6. Передачи мяча в парах у стены стоя под углом.

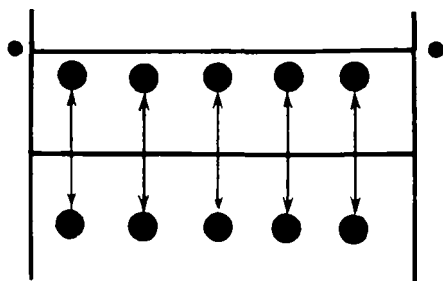


Рис. 7. Передачи мяча в парах у сетки.

18. Каждый игрок выполняет передачу мяча в направлении партнера таким образом, чтобы мяч, пролетев по довольно высокой траектории, коснулся поверхности площадки и отскочил от нее на партнера (рис. 3.). Последний, выбрав правильную позицию, в свою очередь, повторяет то же самое.

19. Принимая мяч от партнера (расстояние 5 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передач.

20. Два игрока стоят на расстоянии 5—6 м. Начинает упражнение игрок с мячом. Он, не предупреждая об этом партнера направляет мяч вправо, влево или перед ним. Партнер должен быстро определить направление передачи и, сделав передвижение к мячу, передачей направить его точно игроку. После 6—8 передач игроки меняются ролями.

21. Два игрока, имея по мячу, стоят друг против друга на расстоянии 4—5 м. Одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу. В процессе упражнения игрокам нужно стремиться выполнять передачи так, чтобы упражнение выполнялось непрерывно.

22. Два игрока стоят в затылок друг другу перед стенкой (рис. 4). Каждый игрок поочередно выполняет две передачи: первой посылает мяч в стенку, а после отскока мяча направляет его вверх над собой. После выполнения задания он отбегает в сторону, а его место занимает партнер, который, не прерывая упражнения, выполняет то же задание. И т. д.

23. Исходное положение игроков такое же, как в предыдущем упражнении (рис. 5). Первый игрок посылает мяч передачей в стенку с таким усилием, чтобы отскочивший мяч летел в направлении партнера. Последний в свою очередь с 4—5 м посылает мяч в стенку с тем, чтобы он отскочил впереди стоящего игрока, который снова направляет мяч в стенку. И т. д.

После 5—6 передач игроки меняются местами.

24. Каждый игрок поочередно направляет мяч в стенку с таким расчетом, чтобы он отскочил на партнера, который повторяет то же задание (рис. 6). Через 8—10 передач каждым игроком они меняются местами и повторяют упражнение.

25. Игроки, стоящие с мячами на середине площадки, тренируют передачу к сетке, где ориентиром для них является партнер и сетка (рис. 7). Если игрок, стоящий у сетки, вынужден отойти от нее в случае неточной передачи, то после ответной передачи он должен снова встать у сетки. После 6—8 передач игроки меняются местами.

26. Игроки, стоящие у сетки, принимая мяч от партнеров, выполняют две передачи — над собой (выше сетки) и ответную передачу своим партнерам (рис. 8). Через 1,5—2 минуты игроки меняются местами. Упражнение продолжается.

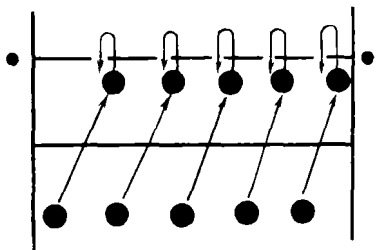


Рис. 8. Передачи мяча к сетке и у сетки над собой.

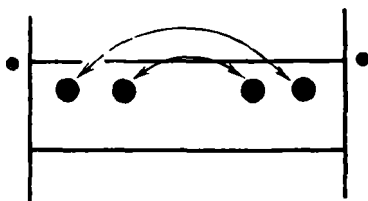


Рис. 9. Передачи мячей двух мячей.

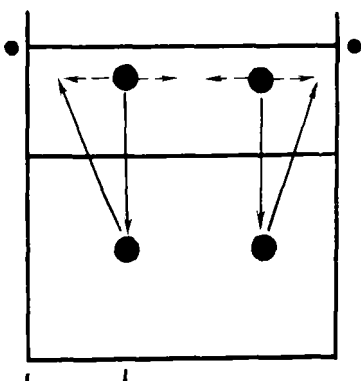


Рис. 10. Передачи мяча в парах у сетки с перемещением.

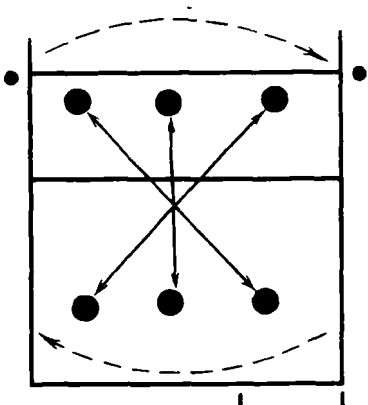


Рис. 11. Передачи мяча в парах одновременно.

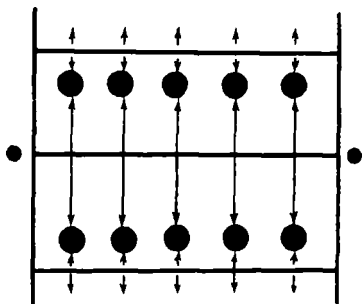


Рис. 12. Передачи мяча в парах через сетку.

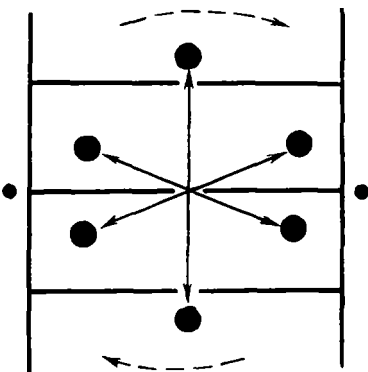


Рис. 13. Передачи мяча в парах через сетку одновременно.

27. У каждой пары игроков имеется мяч (рис. 9). Расстояние между игроками внешней пары составляет 6—7 м, внутренней — 3 м. Характер передач между игроками пар различный: высокая и длинная передача между игроками, стоящими на флангах у сетки, средняя невысокая передача между игроками, стоящими в середине.

В одной серии выполняется по 6—8 передач, а затем пары меняются позициями и повторяют упражнение. Все передачи выполняются вдоль сетки и выше нее.

28. Игроки, стоящие у сетки, передают мяч партнерам и тут же перемещаются на 1—2 м влево или вправо (рис. 10). Ответная передача к сетке должна быть направлена на игроков, занявших новую позицию у сетки. И упражнение повторяется. После 6—8 обоюдных передач по указанию тренера игроки меняются местами.

29. Игроки, стоящие у сетки, начиная упражнение, направляют мяч передачами партнерам, которые стремятся выполнить точную передачу к сетке и т. д. (рис. 11). После выполнения каждой парой игроков 6—8 передач по указанию тренера все игроки делают переход на одну позицию по движению часовой стрелки. Упражнение продолжается.

30. Игроки, применяя верхнюю передачу мяча двумя руками, передают мяч друг другу через сетку (рис. 12). Каждый игрок должен стремиться выполнить передачу партнеру так, чтобы последний мог сделать ответную передачу без вынужденных движений к мячу. Затем по указанию тренера игроки в парах увеличивают или сокращают расстояние.

31. Каждую пару игроков разделяет сетка (рис. 13). Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу. После 8—10 передач все перемещаются влево по кругу на одну позицию. В новом исходном положении упражнение повторяется. И т. д.

Групповые упражнения

32. Игроки поочередно передают мяч партнеру, стоящему в 5—6 м в противоположной колонне (рис. 14). После передачи каждый игрок перемещается и занимает позицию в конце противоположной группы.

33. Одновременно начинается упражнение передачами между игроками двух пар (рис. 15). Каждый игрок, который выполнил передачу, перемещается влево и занимает позицию за вторым игроком соседней пары.

34. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (рис. 16). После 5—6 передач каждым игроком, направление передач меняют.

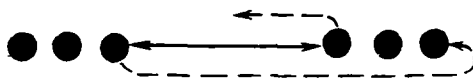


Рис. 14. Встречная передача мяча.

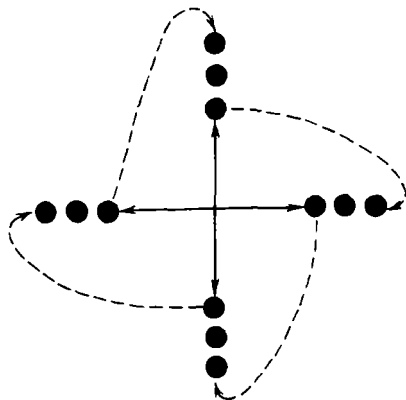


Рис. 15. Групповое упражнение в передачах мяча.

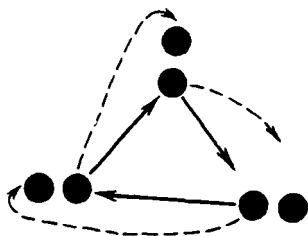


Рис. 16. Передачи мяча в треугольнике с перемещением.

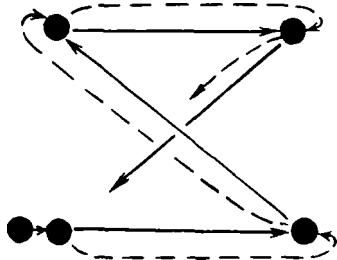


Рис. 17. Передачи мяча в квадрате.

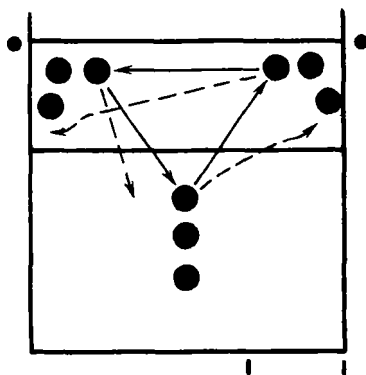


Рис. 18. Передачи мяча в треугольнике у сетки.

35. Игроки стоят в углах условного квадрата со стороной 6 м (рис. 17). В одном углу два игрока, один из них с мячом. Начиная упражнение, он передает его вперед партнеру, который с предварительным поворотом вправо выполняет диагональную передачу. На рисунке показан дальнейший путь мяча. Каждый же игрок после выполнения передач перемещается вслед за мячом и заменяет того игрока, которому была направлена передача. После 5—6 передач каждым игроком направление передач меняется.

36. По три игрока стоят в зонах 2, 4, 6 (рис. 18). Впередистоящий игрок зоны 6 имеет мяч. Он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение также выполняется, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

37. Расположение игроков показано на рис. 19. Мячи находятся у игроков зон 2 и 4. Игроки стоящие у сетки, умышленно неточно передают мяч партнерам, которые первыми стоят в углах площадки. Они выбегают к мячу и с поворотом передают мяч обратно к сетке. После этого игроки занимают места в конце противоположных групп. В процессе упражнения идет смена позициями между всеми игроками.

Варианты упражнения: а) ответные передачи к сетке выполняются с зоны 1 игроку зоны 4 и с зоны 5 — игроку зоны 2; б) передачи от сетки выполняются с зоны 2 в зону 5, с зоны 4 в зону 1. А ответные передачи выполняются: с зоны 1 в зону 4 или 2, с зоны 5 в зону 2 или 4.

38. Игрок с мячом стоит в зоне 2 у сетки, три-четыре игрока в углу зоны 1 (рис. 20). Игрок зоны 2 выполняет серию передач для одного и того же игрока, который после перемещения каждый раз передает мяч обратно. После выполнения последней передачи (параллельно к сетке) он занимает позицию в конце колонны. Без паузы упражнение выполняется поочередно всеми игроками зоны 1. После трехразового выполнения упражнения каждым игроком все занимают новые позиции для его повтора: группа игроков располагается в зоне 5, а игрок с мячом — в зоне 4.

39. Игроки располагаются на площадке так, как показано на рис. 21. Мяч у игроков, стоящих у сетки. Они и начинают упражнение, передавая мяч в зоны 2, а сами, «нырнув» под сетку, перемещаются вперед, чтобы занять позицию в конце противоположной колонны игроков. В это время на передачу выбегают игроки зон 2. Выполнив ответную передачу в зоны 4, они пробегают под сеткой, чтобы встать в конце противоположной колонны игроков, и т. д.

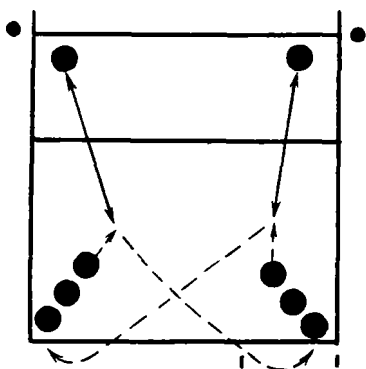


Рис. 19. Передачи мяча к сетке из глубины площадки.

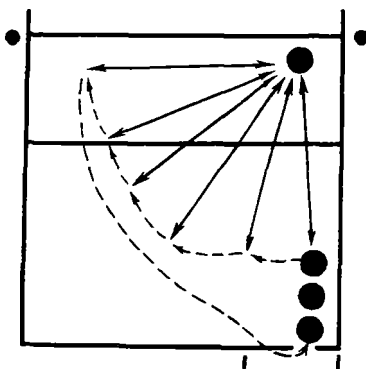


Рис. 20. Передачи мяча из глубины площадки после перемещения.

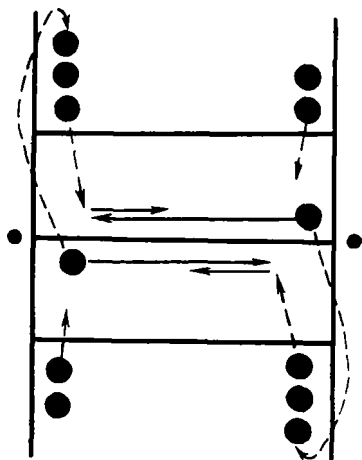


Рис. 21. Передачи мяча вдоль сетки.

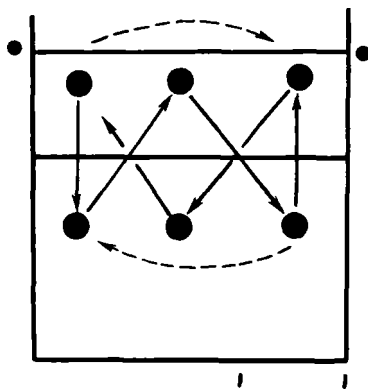


Рис. 22. Передачи мяча через сетку под углом.

40. Шесть игроков располагаются в зонах 1, 2, 3, 4, 5, 6 (рис. 22). У игрока зоны 4 три мяча. Он начинает упражнение, посылая мяч передачей игроку зоны 5. Последующий путь мяча от игрока к игроку показан на рисунке. Точность передач мяча на игроков, стоящих у сетки, является показателем правильности выполнения задания. При этом условии в упражнение последовательно вводится второй, а затем и третий мячи. По указанию тренера игроки периодически меняют свои позиции, а также направление передач.

41. На каждой половине площадки стоят игроки группами в зонах 2, 4, 6 (рис. 23). Впередистоящие игроки зоны 6 имеют по мячу. Они и начинают упражнение передачами в зону 2. Последующий путь мяча показан на рисунке. После выполнения передач игроки занимают места в конце колонн, куда был направлен ими мяч. Однако игроки зон 4 после передач мяча через сетку занимают места в зоне 6 своей площадки. По указанию тренера направление передач меняется на обратное. При этом мяч с зоны 6 посылается игроку зоны 4 и т. д.

Большое место занимают упражнения в передачах на точность: в мишени на стене, у сетки, на площадке. Здесь полезно соревнование на большое количество точных попаданий.

ПЕРЕДАЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ, СТОЯ СПИНОЙ К ЦЕЛИ

Характеристика. Этот способ передачи мяча является вариантом выполнения верхней передачи двумя руками, который широко применяется в игре при организации атакующих действий.

Техника передачи имеет отличительные особенности: находясь в исходном положении, волейболист поднимает кисти рук, располагая их тыльной стороной над головой. Для удобства зрительного контроля за мячом голова отклоняется несколько назад. При подлете мяча и начале контакта с ним руки и туловище игрока смещаются вверх-назад. Руки в локтевых суставах разгибаются незначительно. Передача же осуществляется за счет разгибания ног, прогибания туловища и вращения рук в плечевом суставе.

Для большей точности передачи игрок в момент ее выполнения должен занять позицию боком к сетке, сделав перед этим предварительный поворот с переступанием ног.

Обучение. Его целесообразно начинать тогда, когда новички вполне удовлетворительно освоят технику верхней передачи мяча двумя руками.

Для освоения основ техники выполнения передачи сверху двумя руками стоя спиной к сетке рекомендуются следующие упражнения.

1. Игроки, имеющие мяч, стоят спиной по отношению к последующему направлению движения мяча. Каждый игрок выполняет поочередно две передачи — одну высотой в 1 м над головой, а вторую — назад примерно на 1,5 м. Высота второй передачи не должна превышать 2 м. Этого вполне достаточно, чтобы произвести игроку передвижение спиной

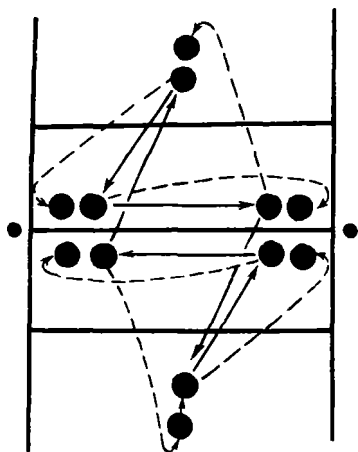


Рис. 23. Передачи мяча вдоль сетки и через сетку.

передачу вперед.

3. Две группы по три игрока в каждой (рис. 25) стоят лицом друг к другу на расстоянии 5 м. Дистанция между первым и вторым игроком в группах — около 2 м. Мяч у первого игрока группы, стоящей слева. Он и начинает упражнение передачей мяча по высокой траектории в направлении первого игрока противоположной группы. Этот игрок передает мяч назад партнеру, а сам занимает место в конце своей группы. Партнер, которому была адресована передача назад, посылает мяч по высокой траектории игроку противоположной группы. Он делает передачу назад и т. д.

4. Три игрока стоят в точках ломаной линии на расстоянии друг от друга 3 м (рис. 26). Средний игрок выполняет передачу назад с предварительным поворотом из положения спиной к партнеру. Затем он делает поворот кругом, чтобы снова выполнить передачу назад. После 6—7 таких передач игроки меняются местами и упражнение продолжается.

5. То же, что и упражнение 2, но игроки стоят в 0,5 м от сетки. Все передачи должны выполняться выше сетки на 1,5—2 м.

6. То же, что и упражнение 3, но игроки для выполнения передач стоят у сетки.

7. Две группы игроков стоят соответственно в зонах 2 и 6 (рис. 27). Игроки зоны 2 поочередно выполняют передачи назад. Смена игроков местами обозначена на рисунке. После

вперед, занять исходную позицию для выполнения последующей передачи над головой, И т. д.

2. Четыре игрока располагаются на одной линии на расстоянии друг от друга 3 м (рис. 24). Мяч у игрока, стоящего слева. Он передает его игроку, который первым стоит к нему лицом. Этот игрок выполняет передачу назад партнеру, который посылает мяч игроку, стоящему напротив. Он передает мяч назад крайнему партнеру. И т. д. После 8—10 передач, выполненных каждым, игроки меняются позициями, чтобы произвести передачу назад, а другие —

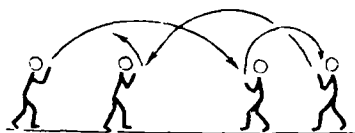


Рис. 24. Передачи мяча стоя спиной к цели.

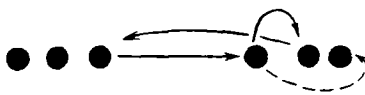


Рис. 25. Передача мяча стоя спиной к цели со сменой мест.

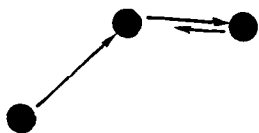


Рис. 26. Передачи мяча в тройке стоя спиной к цели.

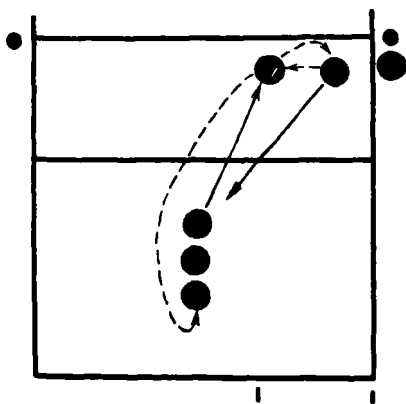


Рис. 27. Передача мяча у сетки стоя спиной к цели.

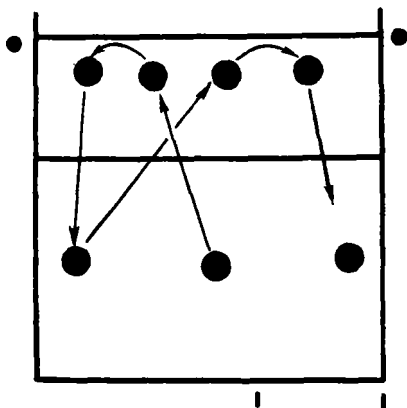


Рис. 28. Групповые передачи мяча у сетки спиной к цели.

выполнения 3—4 передач назад каждым игроком исходное положение группы, стоящей у сетки, меняется. Она переходит в зону 4, куда из зоны 6 направляется и первая передача.

8. Четыре игрока с интервалом 1,5 м стоят у сетки (рис. 28). Три игрока, один из них с мячом, стоят в 6 м от сетки в

зонах 1, 6, 5. Игроки поочередно, но не обязательно по порядку, со второй линии посылают мяч по высокой траектории на любого игрока, стоящего у сетки. Он выполняет передачу назад партнеру, который посылает мяч от сетки игроку второй линии. Не прерывая передачи, упражнение продолжают. По указанию тренера игроки меняют позиции.

Надо также освоить отбивание мяча кулаком над верхним краем сетки, когда нельзя выполнить передачу или удар, не задев сетку. Это поможет сохранить мяч в игре и не сделать ошибку.

ПРИЕМ МЯЧА

От успешного обучения приема мяча во многом зависит овладение навыками игры в волейбол. Поэтому основным содержанием всех занятий с начинающими должно быть обучение технике приема мяча и особенно — приема подачи.

Способы приема мяча, которыми могут овладеть начинающие волейболисты, различны: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча снизу одной рукой с последующим падением; прием мяча сверху двумя руками с падением или без падения.

Прием мяча от противника (подачи нападающих ударов) чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира обычно именно так принимают подачу.

На рис. 29. показано положение игрока, принимающего мяч этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук согнуты и отведены назад. Руки прямые, развернуты наружу, предплечья максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь предвидеть возможное направление полета мяча и своевременно выйти на удобную позицию для приема. Мяч нельзя выпускать из поля зрения.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят на «манжеты». В момент приема мяча руки выпрямлены. Грубой ошибкой считается сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания рук. Их подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая роль своевременного

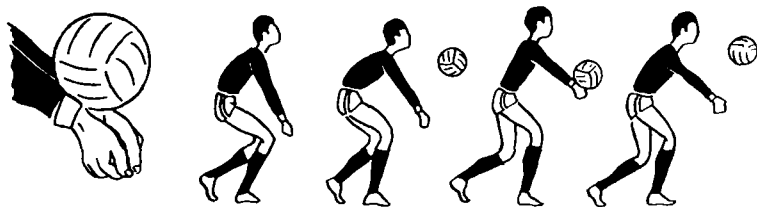


Рис. 29. Прием подачи.



Рис. 30. Прием мяча снизу.

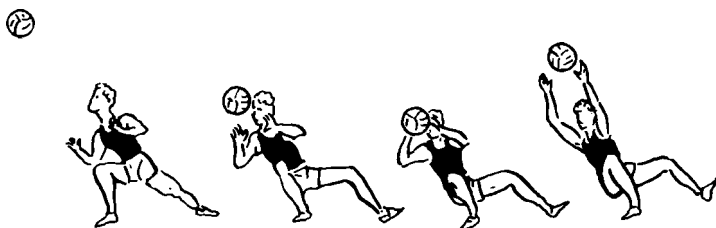


Рис. 31. Прием мяча сверху двумя руками с падением.

выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи. При очень низкой игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Если игрок не успевает занять положение, когда мяч идет прямо на него, то руки выносятся в сторону мяча (вправо или влево) и разворачиваются так, чтобы мяч после приема был направлен к сетке.

Прием снизу применяется в тех случаях, когда сверху мяч принять уже нельзя (на страховке или у самой сетки) или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке. В этих случаях игрок стремительно выбегает к месту падения мяча. Левую ногу выставляет вперед с опорой на пятку, чтобы затормозить поступательное движение тела вперед, руки подготовлены для приема мяча. Тяжесть тела переходит на спереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (рис. 30). Характерно положение «подседания под мяч»: прием производится в выпаде движением рук вперед-вверх навстречу мячу.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину применяется в тех случаях, когда игрок не может выполнить ее в низкой стойке. На рис. 31 показана техника приема мяча сверху с падением. В последний момент после перемещения делается выпад по направлению к мячу, например, правой ногой. Тяжесть тела переходит на правую ногу, она сгибается, одновременно происходит поворот налево, туловище поворачивается справа налево и отклоняется назад, плечи подводятся под мяч. В момент приема мяча опорная нога разгибается, руки встречаются с мячом, их движение такое же, как при верхней передаче, только разгибание более энергичное. Падение происходит в направлении выпада, площадки касаются последовательно — стопа, голень, бедро, бок и, наконец, спина. При резком повороте и энергичном подведении плеч под мяч падение может происходить на ягодичные мышцы с последующим перекатом на «круглую спину». При этом способе приема мяча падение неизбежно в силу того, что центр тяжести тела далеко выходит за точку опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину дает возможность волейболистам «доставать» далекие мячи, когда уже ни один из предыдущих способов не поможет. Новички могут быстро освоить этот способ приема мяча, так как по своей структуре он сходен с приемом мяча двумя руками сверху с падением. На рис. 32 показано, как выполняется прием мяча снизу одной рукой с падением. Если мяч падает справа от игрока, то последний шаг и выпад делается правой ногой, если слева — левой. Прием мяча осуществляется кистью руки с согнутыми пальцами. После приема мяча и переката на спину надо постараться быстрее встать на ноги.

Когда игроки принимают мяч от соперника, говорят о «приеме» мяча. Когда игроки направляют мяч своему партнеру для нападающего удара, говорят о «передаче» мяча. Однако надо иметь в виду, что прием и передача не есть два технических приема игры, принципиально отличающихся друг от друга, как, например, нападающий удар и блокирование. В основе своей это — единое действие игрока, суть которого — при помощи рук изменить первоначальное направление полета мяча на такое, какого требует игровая обстановка для достижения желаемого результата (выигрывая мяча).

Если главная задача сводится к тому, чтобы не дать мячу упасть на площадку, то есть правильно принять его, то речь идет о приеме мяча, если точно направить его для завершающего удара нападающему игроку — о передаче.

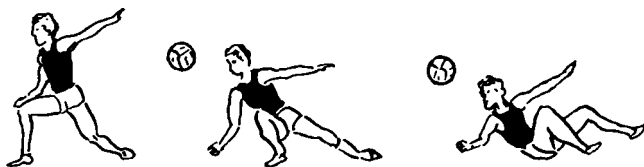


Рис. 32. Прием мяча снизу одной рукой с падением.

Обучение. Овладение навыком приема мяча во многом зависит от уровня развития определенных физических и психических качеств, развитие которых должно вестись постоянно. Полезны описанные выше упражнения для приятия навыков быстроты ответных действий и прыгучести. Эти упражнения применяются на занятиях систематически, даже тогда, когда занимающиеся уже начали играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале выполняют подводящие упражнения.

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют. На рис. 33 показаны способы соединения кистей рук. Каждый занимающийся выбирает для себя более удобный способ, а выбрав, приступает к освоению следующих заданий.

1. Подбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре (на месте, после перемещения). Движение рук — главным образом за счет разгибания ног — плечевых суставов незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача — почувствовать положение рук в момент приема мяча.

2. Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние — 2—3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10—15 м).

3. У стены, забора, щита: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

4. То же, но мяч вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.

5. Бросить мяч вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.

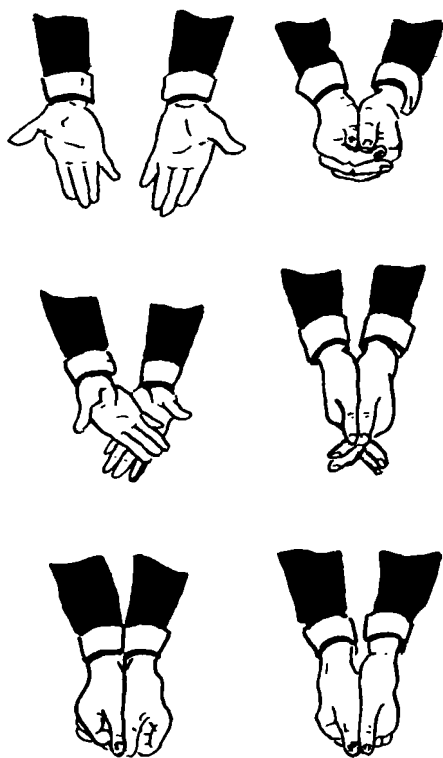


Рис. 33. Соединение кистей рук при приеме снизу.

2. Расположение игроков двух групп показано на рис. 35. Игроки, стоящие в 4—5 м от сетки, выполняют каждый раз передачи способом снизу то одному, то другому партнеру. Через 8—10 таких передач игроки, смещаясь по кругу, занимают новые позиции, и упражнение повторяется.

3. Игрок зоны 3, имея два мяча, поочередно их произвольным способом игрокам шестой зоны, каждый из которых направляет мяч нижним способом в зону 2 или 4 (рис. 36). В последующем каждый игрок зоны 6 выполняет подряд две передачи. Направление этих передач определяет тренер. Он же и перестраивает группу для повтора упражнения.

4. Игроки парами располагаются соответственно в зонах 1 и 4, 2 и 5, 3 и 6 (рис. 37). Мячи у игроков, стоящих у сетки. Они посылают мяч произвольным способом своим партнерам, которые выполняют передачу к сетке способом снизу. После 7—9 серий передач смены позиций изменяются как

6. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Освоению этого приема будут способствовать и такие упражнения:

1. Пять пар игроков стоят на площадке (рис. 34). Один игрок пары стоит с мячом у сетки. Его партнер занимает позицию в 4—5 м от средней линии.

Игроки, стоящие у сетки, направляют мяч произвольным способом (передачей, ударом, броском) на своих партнеров, которые передачей двумя руками снизу направляют мяч обратно. После 6—8 передач игроки меняются местами и упражнение повторяется.

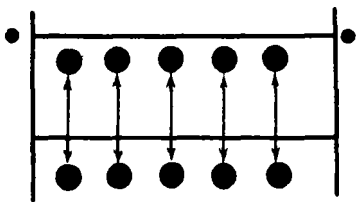


Рис. 34. Прием мяча снизу, направляя его к сетке.

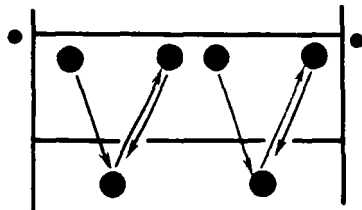


Рис. 35. Прием мяча снизу от двух игроков.

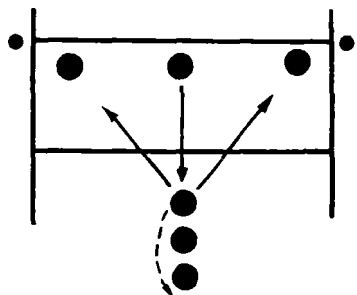


Рис. 36. Прием мяча снизу, направляя его в зону 2 и 4.

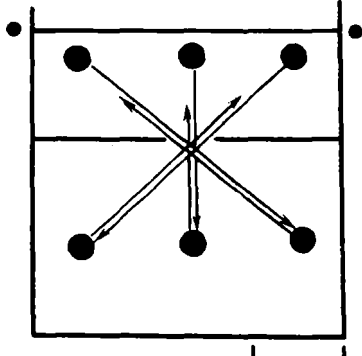


Рис. 37. Прием мяча снизу — одновременно 3 пары.

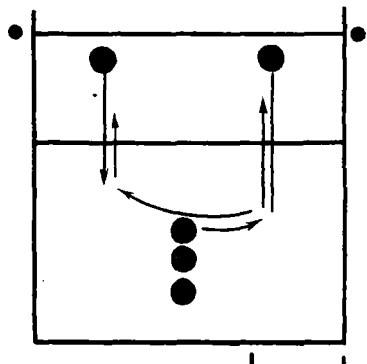


Рис. 38. Прием мяча снизу на задней линии, направляя его к сетке.

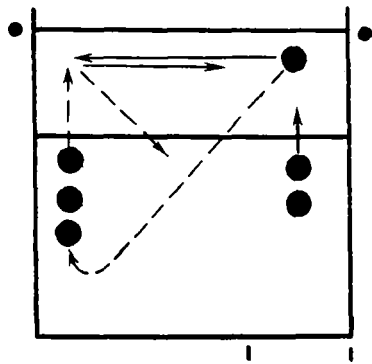


Рис. 39. Прием мяча снизу и передача сверху.

в игре. И упражнение повторяется. Условия выполнения передачи мяча к сетке нижним способом нужно усложнить за счет некоторой неточности передачи от сетки и увеличения скорости полета мяча.

5. Два игрока стоят с мячами у сетки (рис. 38). Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок зоны 6 должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т. д.) и каждый раз передать мяч к сетке. После 5—6 таких передач его место занимает следующий игрок зоны 6. Упражнение повторяется. Тренер периодически делает перестановки игроков.

6. Игрок в зоне 2 стоит с мячом и лицом к сетке (рис. 39). Начиная упражнение, он производит передачу нижним способом в зону 4, когда выбегает игрок этой зоны. Он выполняет передачу (из положения лицом к сетке) в зону 2 и т. д. После передачи каждый игрок становится в конце противоположной колонны.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма разнообразны.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижней прямой (траектория и скорость полета мяча создают благоприятные условия для приема мяча). Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают мало ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать достаточно точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение. Форсированное обучение верхней прямой подаче нередко становится одной из причин того, что прием подачи — слабое звено не только у начинающих волейболистов, но и в командах мастеров.

Когда в местах массовых соревнований играют в волейбол, можно увидеть такую картину. Пытаясь подать сильно, игроки часто допускают ошибки (мяч летит за пределы площадки или попадает в сетку). Если же мяч попадает в пределы площадки соперников, то его никто не может принять. От такой игры пользы мало. Когда же применяется подача нижняя прямая (именно прямая, а не боковая), то ошибок при подаче почти нет, а прием осуществляется довольно уверенно. Поэтому, проводя соревнования по волейболу для начинающих, можно в положении о соревнованиях обусловливать, что применяется только нижняя прямая подача.

Приводим упражнения.

1. Прием подачи в зоне 6 у линии нападения и первая передача (первой передачей считается полет мяча по направлению к сетке после приема подачи) в зону 3. Подача выполняется с расстояния 4—6 м от сетки из зоны 6. То же, но прием подачи в зоне 5 (1).

2. Прием подачи в зоне 6 (5,1) у линии нападения и первая передача в зону 2. Нижняя подача выполняется с расстояния 4—6 м из зоны 1. То же, но первая передача в зону 4.

3. Прием подачи в зоне 6 (1,5) и первая передача в зону 3 (2,4). Расстояние от сетки 4—5 м, подача выполняется из-за лицевой линии. То же, но прием на расстоянии 6—8 м от сетки.

Одновременно с процессом становления навыка приема нижней подачи продолжается работа по развитию специальных качеств, а также осуществляется обучение верхней прямой подаче. После уверенного овладения навыком верхней подачи и освоения приема нижней приступают к формированию навыка верхней прямой подачи. Для этого выполняют последовательно все упражнения, описанные для освоения нижней подачи. Однако в игре применение верхней подачи должно быть рекомендовано только тогда, когда навык приема освоен достаточно прочно.

Кроме перечисленных выше, полезны и такие упражнения.

1. В парах — подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися — 8—10 м. То же, через сетку.

2. Занимающиеся располагаются в зонах 1, 6, 5 на двух сторонах площадки. Остальные разделены на две группы и находятся на местах подачи с мячами в руках. Прием подачи и первая передача в зону 3, затем в зону 2 и, наконец, в зону 4. После серии приемов (4—6 попыток) занимающиеся меняются местами: игрок из зоны 1 идет в зону 5, из зоны 5 — в зону 6, из зоны 6 — в зону 1. Для ориентира и определения качества первой передачи в зону, куда адресуется первая передача, надо поставить занимающегося («связывающего»), который стремится выполнить вторую передачу. Второй называют передачу, выполняемую после первой и, как правило, завершающуюся нападающим ударом (рис. 40).

3. Двое на приеме подачи располагаются в зонах 1 и 5 на каждой стороне площадки. Остальные разделены на две подгруппы и располагаются на месте подачи с каждой стороны площадки. Поддачи выполняются поочередно на стоящего

для приема. После 4—6 приемов занимающиеся меняются местами. После очередной серии в 4—6 приемов на их место идут другие занимающиеся и т. д.

4. Прием подачи последовательно в зонах 5, 6, 1. Вначале по три попытки, затем по две и, наконец по одной. В этом упражнении применяются броски мяча в случае неточной подачи.

5. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и у линии нападения. Подачи на заднюю линию выполняются верхние прямые, ближе к сетке — нижние прямые. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6 и 3, 5 и 4, 1 и 2.

Освоить это упражнение помогают и дополнительные.

1. Расположение двух групп игроков по обе стороны сетки показано на рис. 41. У игроков, стоящих в местах подачи, имеются 3—4 мяча. Они и начинают упражнение серией подач на игроков, стоящих на приеме. Каждый из этих игроков выполняет первую передачу на партнера, стоящего в зоне 2 у сетки (затем последовательно он меняет позиции у сетки по указанию тренера). На рисунке показан дальнейший путь мяча к игрокам, выполняющим подачу. Тренер регулирует направление подач с тем, чтобы каждый игрок на приеме имел примерно одинаковое количество попыток для выполнения первой передачи мяча. Серия подач состоит из 10—12 попыток, после чего производится переход игроков на новую позицию (по движению часовой стрелки).

2. Группы игроков с мячами в колонну по одному стоят на месте подачи (рис. 42). Каждый из них, имея в распоряжении 2—3 с, выполняет подачу в зоны 2—1, 6, 4—5. После подачи игроки занимают места в конце колонны. Без промедления подачу выполняют следующие и т. д. После подачи игрок получает новый мяч от партнера, стоящего вне площадки за боковой линией. Организация упражнения сходна с предыдущей.

3. Занимающиеся располагаются, как показано на рис. 43. Прием подачи в зоне 4 за линией нападения, первая передача в зону 3, отсюда — вторая передача в зону 4, где принимающий подачу выполняет после разбега нападающий удар. После подачи занимающийся идет на прием мяча на своей стороне площадки, после нападающего удара — на передачу, а после передачи — на другую сторону сетки на подачу.

Специфичным действием игрока является прием мяча от нападающего удара соперника. Известно, что скорость полета мяча после нападающего удара значительно выше, чем после подачи. Это обстоятельство вносит коррективы

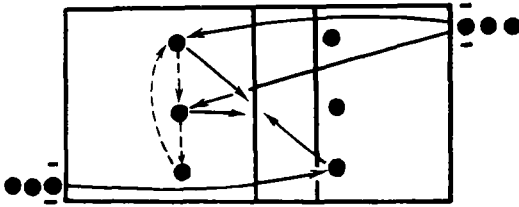


Рис. 40. Упражнение в приеме подачи.

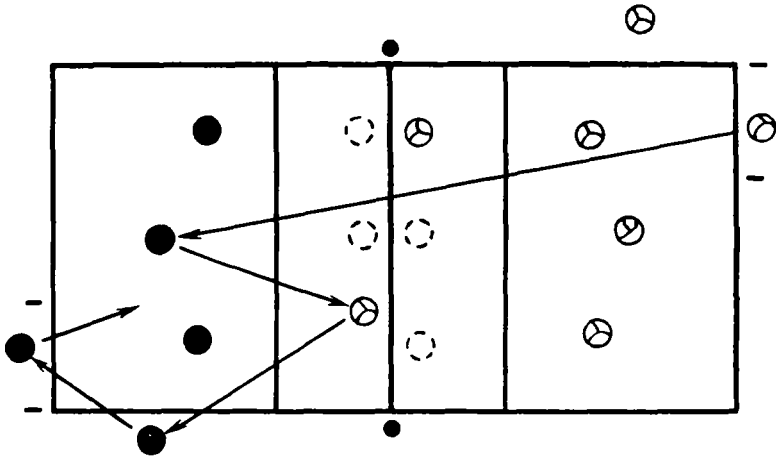


Рис. 41. Прием подачи в зоне 6.

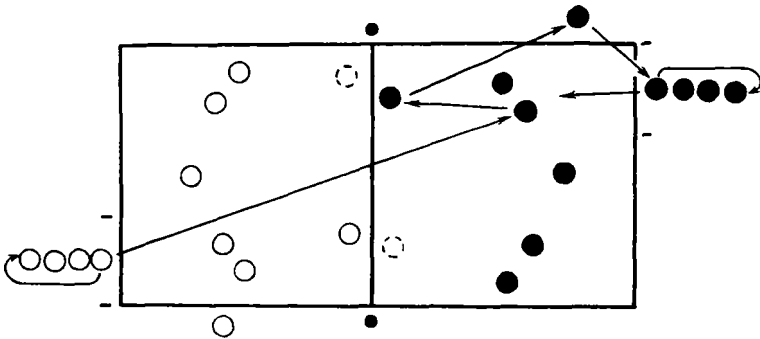


Рис. 42. Упражнение в подачах и приеме подачи.

и в технику выполнения приема мяча. В исходном положении ноги игрока несколько согнуты, прямые руки опущены вниз. Определив по траектории летящего мяча, что встреча рук с ним будет производиться ниже пояса, игрок начинает понижать стойку за счет сгибания ног. При этом руки смещаются назад-вниз, обеспечивая в момент контакта с мячом амортизацию удара. При сопровождающем движении рук (за мячом) туловище несколько выпрямляется.

Для успешного выполнения приема мяча от нападающего удара, несомненно, нужно правильно выбрать место, определить предположительное направление и скорость полета мяча, уметь согласовывать свои действия с действиями блокирующих. Описанные ниже специальные упражнения помогут приобрести необходимые умения в выполнении защитных действий в поле.

1. Расстояние между двумя игроками 6—7 м (рис. 44). Упражнение начинает игрок с мячом, посылая его ударами в направлении партнера. Последний, выбрав правильную позицию, стремится точно отбить мяч партнеру. Через 2—3 мин игроки меняются ролями.

2. Три игрока располагаются в углах условного треугольника, стороны которого составляют 6—7 м (рис. 45). Игрок 1 имеет мяч. Он и игрок 3 поочередно посылают мяч ударом в партнера, который принимает мяч от одного игрока и направляет его другому и т. д. После 8—10 передач игроки меняются функциями.

3. Три игрока с мячами стоят у сетки в зонах 2, 3, 4. Их партнеры занимают позиции соответственно в зонах 5, 6, 1. Игроки, стоящие у сетки, посылают мяч ударами в направлении своих партнеров, которые каждый раз стремятся выполнить точную ответную передачу к сетке. После 8—10 передач все игроки смещаются на одну позицию так, как это делается в игре.

4. Один игрок с мячом (имеются и запасные мячи) стоит у сетки в зоне 2 (рис. 46). Три других располагаются в зонах 1, 6, 5. Игрок зоны 2 посылает мяч ударом вне всякой очерченности то на одного, то на другого игрока. Причем силовые удары сочетаются с обманными ударами, бросками мяча, различными по траектории и направлению. При этом каждый игрок второй линии в зависимости от сложности ситуации должен выбрать оптимальный способ приема, посылая мяч на игрока зоны 2. По указанию тренера игроки меняют свои позиции.

5. Три игрока с мячами стоят в зонах 2, 3, 4 (рис. 47). Другие три игрока располагаются в зоне 5. Игроки с мячами поочередно ударом направляют мяч на первого игрока зоны

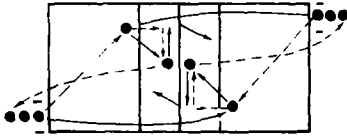


Рис. 43. Прием подачи, первая и вторая передачи.



Рис. 44. Прием мяча снизу от удара.

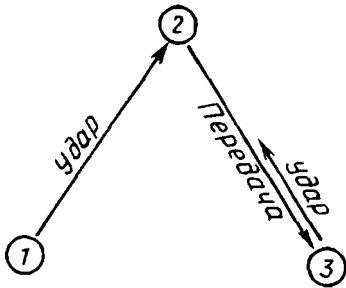


Рис. 45. Прием мяча снизу от ударов двух игроков.

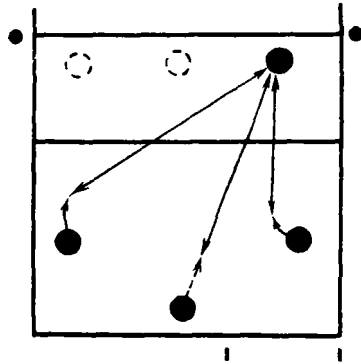


Рис. 46. Прием мяча снизу ударом от сетки.

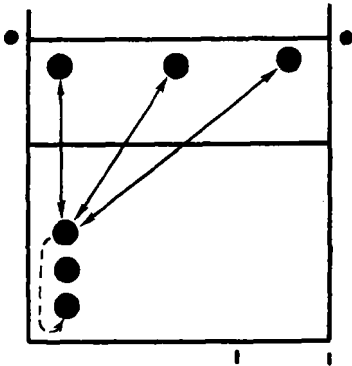


Рис. 47. Прием мяча снизу в разных зонах.

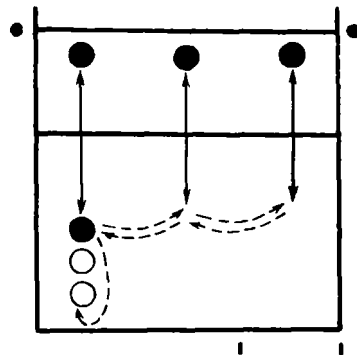


Рис. 48. Прием мяча снизу от ударов от сетки.

5. Он, определив позицию и способ приема, делает ответные три передачи и занимает место в конце своей группы. Упражнение повторяется со вторым игроком. Периодически тренер меняет позиции игроков и их функции.

6. Построение игроков такое же, как в предыдущем упражнении (рис. 48). Игроки у сетки имеют по два мяча. Каждый из них по очереди один раз, а затем второй (только в обратной последовательности) выполняет удар, посылая мяч перед собой. Игрок зоны 5 производит пять ответных передач. После чего занимает позицию в конце своей группы. Упражнение повторяется со вторым игроком зоны 5 и т. д. Организация упражнения такая же, как в предыдущем.

7. Три группы игроков располагаются колоннами в 2—3 м перед сеткой в зонах 2, 3, 4 (рис. 49). Каждый игрок имеет мяч. На другой половине площадки в зоне 5 стоит один игрок, у сетки в зоне 2 — другой. Первые игроки всех колонн поочередно после разбега, прыжка подбрасывают мяч и перебивают его через сетку в направлении игрока зоны 5, который передачей направляет его к сетке игроку зоны 2, ловит мяч и передает его нападающим. Удары по мячу такого же направления совершает вторая группа нападающих.

8. Расположение игроков такое же, как и в предыдущем упражнении (рис. 50). Нападающие поочередно после прямого разбега, прыжка подбрасывают мяч и ударом перебивают его через сетку перед собой. Первый такой удар направлен на игрока зоны 5, а второй и третий — сбоку от него. Во всех случаях игрок зоны 5 должен своевременно переместиться к мячу и передать его к сетке на игрока зоны 2. Вторые номера колонны выполняют удары по мячу поочередно справа-налево.

9. Расположение игроков на площадке показано на рис. 51. Каждый из нападающих имеет по 2 мяча. Поочередно с передач связующих они выполняют нападающий удар, посылая мяч через сетку на защитника, который, выбрав правильно позицию и защитный способ приема, направляет мяч к сетке на игрока 3. Последний ловит мяч и передает нападающим. По указанию тренера, после выполнения защитником 8—10 передач, игроки меняют свои позиции и упражнение повторяется. Нападающие должны выполнять удары вполсилы.

10. Упражнение выполняется одним мячом. Каждый игрок, стоящий за линией нападения, принимает участие в приеме мяча, если после удара с другой стороны сетки мяч летит на него (рис. 52). Затем он выполняет передачу на связующего, разбег и нападающий удар в направлении одной или другой пары защитников. Упражнение без паузы

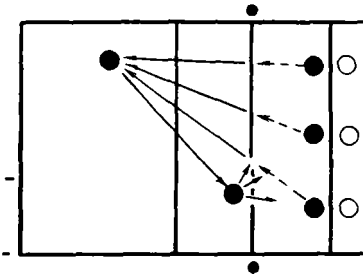


Рис. 49. Прием мяча в защите и передача в зону 2.

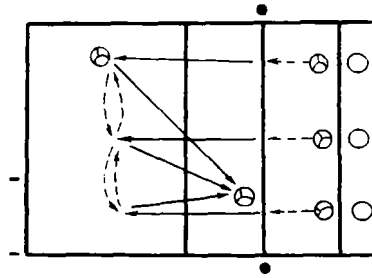


Рис. 50. Прием мяча в защите в разных зонах.

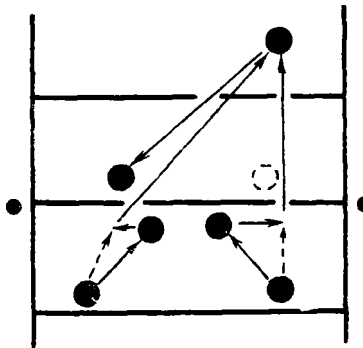


Рис. 51. Прием мяча в защите ударов с передачи.

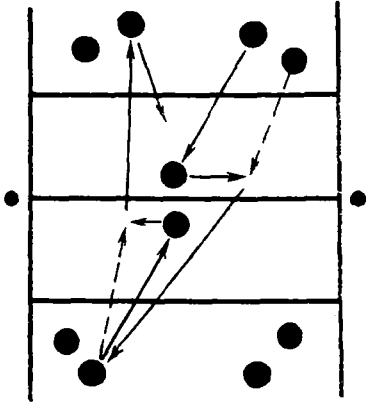


Рис. 52. Прием мяча в защите, передача и удар (непрерывно).

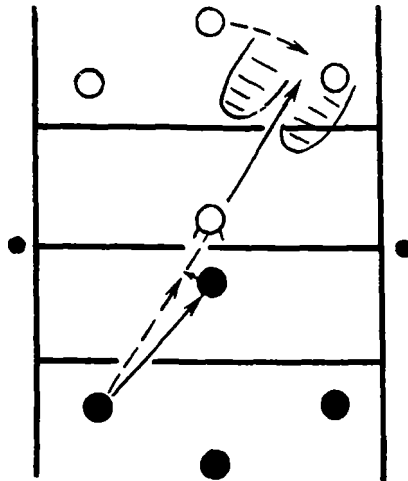


Рис. 53. Выбор места в защите и прием нападающего удара.

повторяется, но с другой стороны площадки. Связующие равномерно распределяют передачи для удара между партнерами-нападающими. Удары следует выполнять вполсилы. Тренер периодически меняет расстановку игроков, упражнение повторяется.

11. Расположение игроков на площадке показано на рис 53. Нападающие удары производятся после длинного разбега из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1. Удар выполняется при противодействии одного блокирующего, который после приема мяча партнером становится связующим. Игрок зоны 6, определив направление нападающего удара, перемещается в зону 5 или зону 1 и совместно с каждым из этих партнеров участвует в защитных действиях. Игроки зон 6 нападающий удар не выполняют. Связующие равномерно распределяют передачи для удара между партнерами-нападающими. Тренер по ходу упражнения периодически изменяет функции игроков. В последующем защитные действия игроков второй линии совершенствуются в упражнениях, в которых действуют два блокирующих, а также в процессе участия игроков в учебных и тренировочных играх.

Цель всех описанных упражнений — научить начинающих игроков в условиях и местах массовых волейбольных соревнований уверенно принимать мяч с подачи. Это служит залогом успешного овладения навыками игры в волейбол.

ПОДАЧИ

Характеристика. Игра в волейбол начинается с подачи. Очко команда выигрывает только в том случае, когда она владеет подачей. Зачастую, волейболисты используют подачу и как средство нападения. Технически прием выглядит так: игрок располагается за лицевой линией и в пределах ширины места подачи подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его на сторону соперника, при этом мяч не должен коснуться сетки.

В подаче различают: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу и движение после него. Успех в выполнении подачи зависит от умения согласовывать свои движения по отношению к летящему мячу так, чтобы удар по мячу был произведен в нужной точке, что обеспечивает эффективность подачи (силу и точность). Удар по мячу при подаче производится ладонью руки или кистью руки с согнутыми пальцами. Обычно мяч подбрасывают одной рукой, но можно и двумя. Если удар по мячу производят правой рукой, то мяч подбрасывают левой. На-

правление и высота подбрасывания зависят от способа выполнения подачи. Замах и амплитуда движения руки на удар различны. Наименьшее движение при нацеленных и планирующих подачах, наибольшее — при верхней боковой подаче на силу.

По характеру подачи можно разделить на силовые, нацеленные и планирующие. Цель силовых — затруднить прием мяча соперниками или вызвать ошибку при приеме мяча и принести команде очко. Нацеленные подачи позволяют направить мяч в уязвимые места площадки соперника или слабого игрока, чтобы затруднить действия его команды. Планирующая подача опасна тем, что мяч летит, не вращаясь, и изменяет траекторию полета в самых неожиданных направлениях.

При верхних подачах удар по мячу наносят на уровне головы и выше, при нижних — ниже уровня головы. Выполненные стоя лицом к сетке называются прямыми, боком к ней — боковыми.

Каждый волейболист должен овладеть одним способом точной подачи и одним способом подачи на силу. Основное внимание мы уделим нижней прямой, верхней прямой и верхней боковой подачам.

Нижняя прямая подача — основной способ подачи для начинающих, особенно для детей. Трудностей в обучении она не представляет, а польза от этого большая. Во-первых, появляется возможность постепенно совершенствовать навыки приема мяча с подачи, и, во-вторых, двусторонняя игра в волейбол проходит более интересно и эффективно. В этих целях при проведении соревнований новичков следует разрешать подачу только таким способом.

При нижней прямой подаче игрок видит свою площадку и мяч можно более точно послать через сетку. При обучении занимающиеся быстро достигают высокой степени совершенства в нижних подачах, уверенно применяя их в игре.

На рис. 54 показано, как выполняется нижняя прямая подача. В исходном положении игрок стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди (противоположная ударяющей руке). Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу. После удара игрок делает правой ногой шаг вперед.

В верхней прямой подаче могут сочетаться большая

скорость полета мяча и точность, то есть волейболист может послать мяч в определенную зону площадки соперника точно и в то же время достаточно сильно. Для новичков изучение верхней прямой подачи большой трудности не представляет.

Как видно на рис. 55, при ее выполнении игрок стоит лицом к сетке. Ноги слегка согнуты, левая нога (разноименная с ударяющей рукой) выставляется вперед, мяч удерживается левой рукой, правая готовится к замаху. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на правую ногу, которая слегка сгибается в колене, туловище отклоняется назад и слегка поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за движением туловища правая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

При ударе по мячу сзади стоящая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, ударяющая рука вначале перемещается локтем вперед, затем наращивается скорость перемещения предплечья и рука полностью выпрямляется. Заключительное движение кистью придает полету мяча нужное направление. Мяч следует подбрасывать над собой и чуть впереди. Если после подбрасывания мяч опускается далеко впереди от игрока, то правильной подачи не получается — мяч попадает в сетку. Трудно выполнить подачу, если мяч заброшен назад, за голову или в стороне от бьющей руки.

В качестве нацеленной подачи начинающим можно рекомендовать верхнюю прямую, но удар по мячу наносят открытым ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах делают коротким, а при ударе предплечье и кисть представляют одно целое, кисть напряжена. При удачном выполнении может проявиться эффект «планирования», когда мяч летит без вращения.

Верхняя боковая подача известна как силовая, то есть этим способом можно послать мяч очень сильно. Изучать боковую подачу должны только наиболее подготовленные, способные волейболисты и лишь после того, как будут хорошо освоены предыдущие два способа подачи. Не нужно торопиться изучать боковую подачу всей группой.

Исследования показали, что детям также доступна верхняя боковая подача. Не следует спешить с применением боковой подачи в игре на занятиях и особенно на соревнованиях, так как частые потери подачи отрицательно сказываются на игре и снижают продуктивность занятий.

Основные положения волейболиста во время выполнения верхней боковой подачи представлены на рис. 56. Для нее характерна большая скорость полета мяча. Игрок стоит

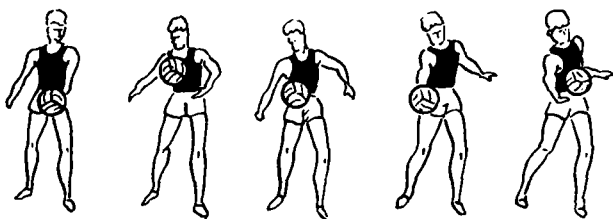


Рис. 54. Нижняя прямая подача.

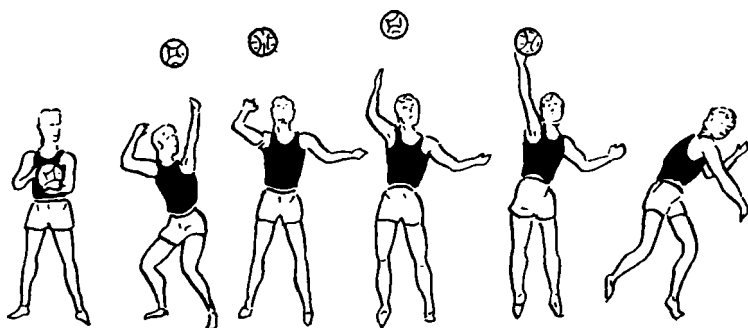


Рис. 55. Верхняя прямая подача.

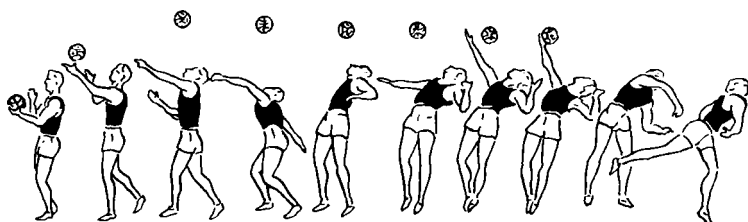


Рис. 56. Верхняя боковая подача.

вполоборота к сетке, ноги согнуты, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Выпрямляя ноги, левой рукой мяч подбрасывается над головой. При замахе ноги сгибаются, тяжесть тела переносится на правую ногу, выпрямленная правая рука отводится вниз-вправо. После этого, выпрямляя ноги, игрок переносит тяжесть тела на левую ногу, бедро правой ноги резко выводится вперед, Верхняя часть туловища выпрямляется справа-налево и начинает поворот к сетке, правая рука перемещается по дуге вверх-вперед, при

этом плечо обгоняет руку. В момент удара туловище слегка отклоняется назад, удар производится выпрямленной рукой почти в прыжке, при активной работе туловища.

Обучение. При обучении подачам придерживаются следующей последовательности в подборе упражнений: изучается исходное положение и подбрасывание мяча; подача подвешенного мяча или установленного в держателе; подача в стену, расстояние 6—9 м, высота отметки 2 м 20 см (не ниже); подача мяча с расстояния 4—6 м от сетки; подача в пределы площадки из-за лицевой линии; подача на точность (очерченные зоны, расположенные в различных точках предметы). Подачам необходимо уделять внимание постоянно, полезно заканчивать занятия серией подач.

НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

Характеристика. Нападающий удар — это, пожалуй, самое привлекательное в технике игры в волейбол. Как бы ни устал игрок, но, когда выдается свободная минута, он всегда спешит к сетке — выполнить нападающий удар. Нападающий удар вызывает восторг зрителей и доставляет огромное удовольствие самим волейболистам.

Прямой нападающий удар. Основной способ нападающего удара — прямой нападающий удар «по ходу», когда направление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком.

На рис. 57 показаны основные положения волейболиста при выполнении прямого нападающего удара. В последнем шаге разбега правая нога выставляется вперед с опорой на пятку, одновременно руки отводятся для замаха назад. Затем игрок приставляет левую ногу и, делая маховые движения руками, производит отталкивание. При замахе игрок прогибается в пояснице, рука, согнутая в локте, отводится назад, за голову, после чего туловище выпрямляется, рука приближается к мячу, при этом движении предплечье и кисть отстают. В момент удара рука выпрямляется, игрок сгибается в пояснице. После удара рука продолжает движение вниз и игрок приземляется. Чем ближе к сетке передача и выше прыжок, тем энергичнее заключительное движение кистью руки при ударе по мячу. При ударе с далеких от сетки передач заключительное движение кистью выражено слабее, зато характерна активная работа туловища.

Самое сложное в этом техническом приеме состоит в том, что игрок должен очень точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка. Большин-

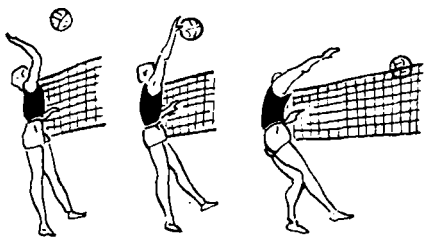
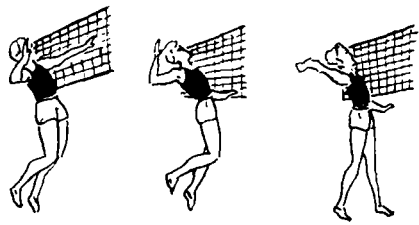
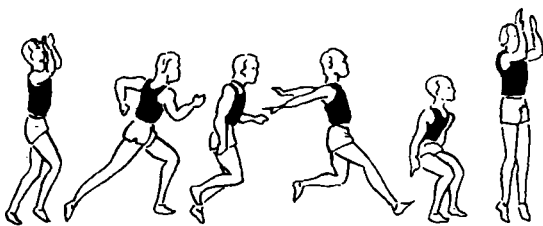


Рис. 57. Прямой нападающий удар.

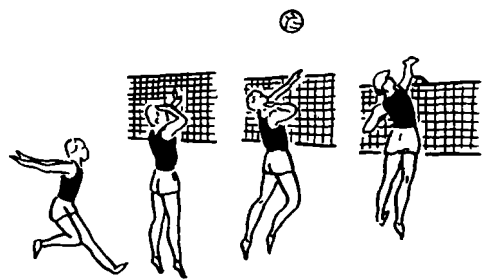


Рис. 58. Нападающий удар с переводом влево.

ство ошибок при изучении нападающего удара происходит от неумения занимающихся своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате неточно рассчитанного прыжка для удара мяч оказывается сзади игрока, далеко впереди или в стороне от него. Такие недостатки затрудняют овладение занимающимися правильным движением при ударе по мячу и надолго затягивают формирование двигательного навыка нападающего удара. Вот почему при обучении нападающему удару так велика роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих).

Нападающий удар с переводом — разновидность прямого удара, при котором направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега игрока перед прыжком. Например, нападающий разбегается в зоне 4 по направлению зоны 5 на площадке противника. Но мяч при ударе посылает в зону 1.

Удар с переводом следует изучать лишь после того, как занимающиеся овладеют техникой прямого нападающего удара. Начиная изучать удар с переводом вправо (для правой), затем влево — с поворотом туловища в сторону удара. На рис. 58 можно видеть, что нападающий удар с поворотом туловища влево по технике выполнения сходен с прямым нападающим ударом. Те же разбег, отталкивание, взлет и мах для удара. Однако после отталкивания туловище поворачивается влево, после чего производится удар. Очень важно, чтобы взлет игрока был вертикальным, а горизонтальное его продвижение в фазе полета минимальным. Поворот также должен быть закончен до заключительного движения кистью при ударе по мячу.

Для овладения остальных способов нападающих ударов — бокового, с низкой передачи, с прострельных передач и т. д. — требуется многолетняя тренировка, поэтому они нами не описываются.

С самого начала обучения нападающим ударам необходимо стремиться давать упражнения для ударов слабой рукой. Они способствуют разностороннему развитию и повышают эффективность ударов сильнейшей рукой.

Обучение. Вначале изучают прямой нападающий удар, затем удары с переводом вправо и влево. При изучении каждого способа следует придерживаться определенных методических правил.

Приводим типичные упражнения.

1. Изучение ритма разбега и прыжка, отталкиваясь двумя ногами: прыжок вверх толчком двух ног, прыжок вверх толчком двух ног с разбега в один, два и три шага.

2. Удары кистью по мячу: стоя на коленях на поролоновом мате (замах небольшой, рука выпрямлена в момент удара), стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах.

3. Бросок теннисного мяча в прыжке с разбега через сетку, удары в прыжке по мячу на резиновых амортизаторах (с места и разбега).

4. Нападающий удар по мячу в держателе, установленном у сетки.

5. Удар через сетку после разбега в два, три шага. Тренер подбрасывает мяч на 0,5 м над сеткой. Удар выполняется в зоне 4, а затем в зоне 2.

6. Прямой нападающий удар с разбега в два, три шага из зоны 4, а затем из зоны 2. Тренер подбрасывает мяч на 1,5 м над сеткой.

7. Прямой нападающий удар с разбега в 3 шага с зоны 4 и зоны 2. Первую передачу выполняет игрок, а вторую для удара — тренер. Высота передачи — 1,5 м из зоны 3.

8. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в зоне 3.

9. Прямой нападающий удар в зону 1 с передачи на «столб». То же, но из зоны 2 в зону 5.

10. Повторение двух предыдущих упражнений, но первую передачу выполняет третий игрок с позиции шестой зоны.

11. Каждый нападающий 1-й и 2-й групп поочередно выполняет нападающий удар, после чего уже в роли связующего — передачу для удара нападающему другой группы (рис. 59). Выполнив эти два действия, каждый игрок занимает место в конце противоположной группы.

12. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6 и 5 (рис. 60). То же задание выполняется, когда нападающие последовательно займут исходное положение в зонах 5 и 1. Затем упражнение выполняется в обратную сторону. В этом случае связующий займет позицию слева от нападающего.

13. После первой передачи из зоны 6 связующий выполняет передачу для удара нападающим зоны 4 или 2 (рис. 61). Направление второй передачи нападающим не известно.

14. Выполнение нападающими удара с заниженной (короткой) передачи связующего игрока — в зоне 4 и 3, в зоне 2 при позиции связующего слева от нападающего.

15. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи, но за спиной связующего игрока.

16. Выполнение удара с передачи на боковую границу сетки — прострел (в зоне 4 и 2).

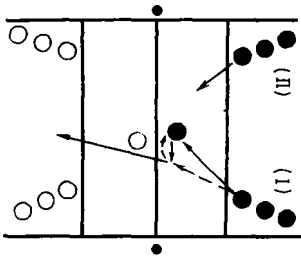


Рис. 59. Чередование нападающего удара и передачи мяча.

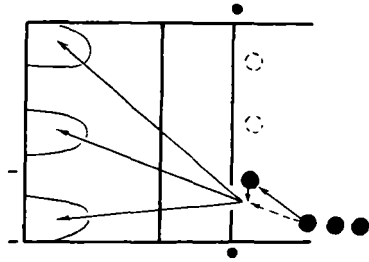


Рис. 60. Нападающий удар в различных направлениях.

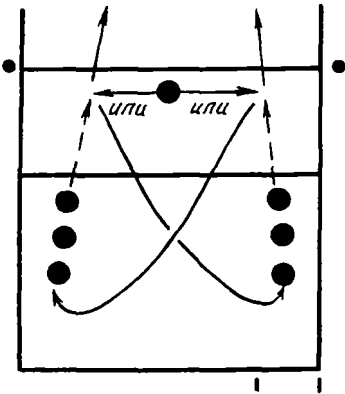


Рис. 61. Чередование передач мяча и ударов в зонах 4 и 2.

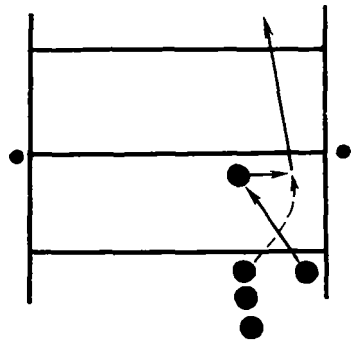


Рис. 62. Нападающий удар слева от связующего.

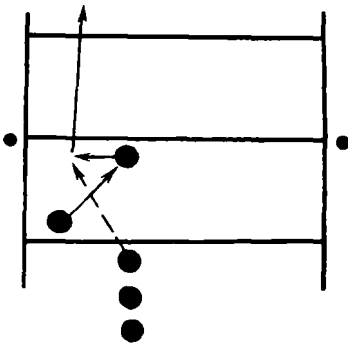


Рис. 63. Нападающий удар справа от связующего.

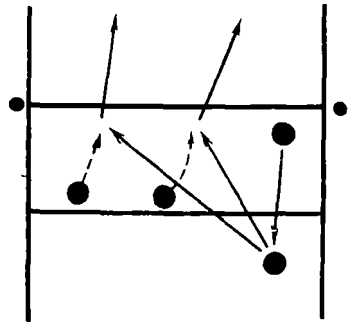


Рис. 64. Нападающий удар с первой передачи мяча.

17. Нападающие поочередно выполняют удар после разбега вправо от связующего (рис. 62). После 3—4 попыток каждым нападающим все они и связующий выстраиваются в зоне 3, а затем 4. Передачи для удара во втором и третьем случаях направляются в зону 2, в которой каждый нападающий после разбега и выполняет удар.

18. Нападающие поочередно выполняют удар после разбега влево от связующего сначала с зоны 4, а затем с зон 3 и 2 (рис. 63).

19. Нападающие с передачи связующего выполняют удар из-за линии, проведенной мелом, на расстоянии 1 м, 2 м от средней линии. Серии в 4—5 ударов выполняются последовательно из зоны 4, 3 и 2.

20. Игрок с мячами стоит у сетки в зоне 2 (рис. 64). Он по высокой траектории посылает мяч игроку зоны 1, который передает мяч непосредственно для удара нападающему зоны 3 или 4.

Задание можно изменить. Тогда передача для удара будет направляться игроком с зоны 5, а нападающие будут действовать с зон 2 и 3.

21. Игрок с мячами, стоящий за сеткой, несложной подачей посылает мяч дважды через сетку на игрока зоны 6, который выполняет поочередно передачу сразу на удар нападающим зоны 4 и 2 (рис. 65). По указанию тренера игроки периодически меняются местами. Упражнение повторяется.

22. Две группы нападающих располагаются соответственно в зонах 3 и 4 (рис. 66). Связующий игрок стоит на границе зон 3 и 2. В зоне 6 стоит партнер с несколькими мячами. Он периодически направляет мячи на связующего, который выполняет низкую передачу для нападающего зоны 3 или передачу к боковой границе сетки для нападающего зоны 4. Каждый из нападающих соответственно характеру второй передачи должны определить направление и скорость разбега, прыжок, мах с тем, чтобы быть готовым нанести удар по мячу.

23. Построение игроков такое же, как и в предыдущем упражнении (рис. 67). Однако нападающие действуют в одной зоне (здесь в зоне 3). Нападающий зоны 3 производит удар с низкой передачи, а нападающий зоны 4 после длинного разбега и прыжка — с передачи высотой в 1 м. Нападающий зоны 4 выполняет удар несколько позже партнера, то есть вторым темпом.

24. Два варианта взаимодействия связующего и нападающих (рис. 68). Эти комбинации в учебной практике носят название «крест». Нападающие первого темпа (соот-

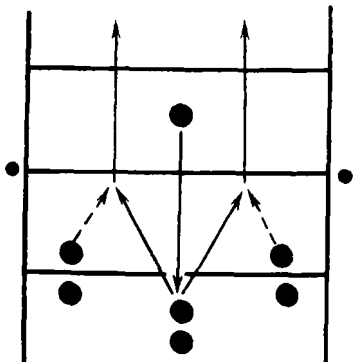


Рис. 65. Нападающий удар с первой передачи мяча в зонах 4 и 2.

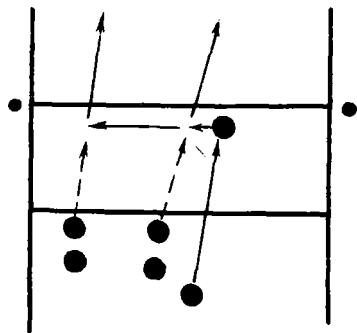


Рис. 66. Нападающий удар с низкой передачи мяча в зоне 3 и высокой в зоне 4.

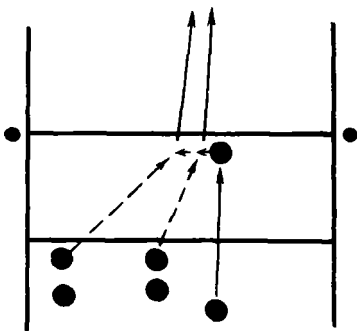


Рис. 67. Нападающий удар с низкой и средней передач мяча в зоне 3.

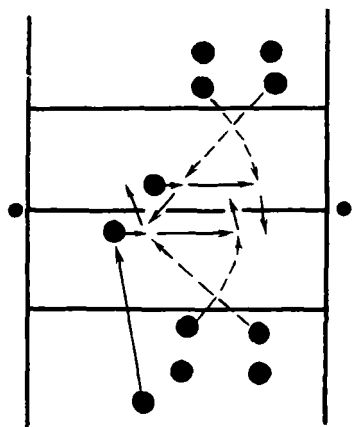


Рис. 68. Групповое упражнение в нападающих ударах.

ветственно зоны 2 и 4) после стремительного разбега, прыжка готовы произвести удар с низкой передачи мяча. Это действие по идее должно вызвать сопровождающее движение блокирующего в направлении зоны 3. Если это так, то связующий обязан выполнить передачу для удара второму нападающему, который вбегает в зону своего партнера и завершает атаку без блока. Это теоретический ход развития взаимодействия игроков нападающей стороны.

Для реализации этого плана нужно время и соответствующая поэтапная методика. Первый этап — выполнение упражнения с целью согласования взаимодействия связующего с каждым нападающим, согласования взаимодействия между нападающими. Второй этап — выполнение упражнения, когда подключается сначала один, а затем и два блокирующих. Активно противодействуя атаке, они способствуют уточнению отдельных элементов взаимодействия и всей атакующей группы игроков. Третий этап — выполнение атакующих действий в условиях игровой практики (учебной, тренировочной, товарищеской играх).

Такая поэтапность в достижении взаимодействия атакующей группы игроков характерна и для предыдущих двух упражнений.

Следует отметить, что подобная методика применяется также при изучении взаимодействия связующего с тремя нападающими. Здесь связующий — игрок второй линии выходит к сетке для выполнения второй передачи. При этом взаимодействия — комбинации — схожи с уже описанными, то есть выполнение комбинации с заключительным ударом каждым нападающим в пределах своей зоны: выполнение комбинации с совмещенным действием двух нападающих в одной и той же зоне у сетки; выполнение комбинации, в которой два нападающих после скрестных согласованных перемещений выполняют заключительный удар в смежных зонах у сетки. Третий нападающий чаще всего выполняет заключительный удар в своей зоне.

25. Чередование нападающих ударов (прямой — с переводом вправо, прямой — с переводом влево, с переводом — прямой и т. п.).

26. Нападающий удар при противодействии блокирующих (устройство, имитирующее блок; один или несколько блокирующих, стоящих на подставке).

БЛОКИРОВАНИЕ

Характеристика. Блокирование — эффективное средство борьбы против нападающих ударов непосредственно над сеткой. Встречая удар на стороне противника, надо помнить, что при блокировании нельзя касаться мяча раньше, чем это сделает нападающий игрок.

Нами описаны одиночное блокирование и методика обучения этому техническому приему. Прочные навыки одиночного блокирования позволяют успешно овладеть навыками группового.

При выполнении одиночного блокирования блокирую-

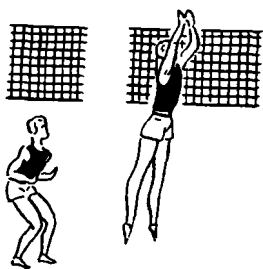


Рис. 69. Блокирование.

щий выходит в зону предполагаемой атаки и наблюдает за действиями нападающего игрока (рис. 69). Момент начала прыжка при блокировании зависит от действий нападающего. При ударах с высоких передач блокирующий прыгает немного позднее нападающего.

В момент блока руки должны находиться как можно ближе к сетке, кисти рук слегка отведены назад и расположены на таком расстоянии друг от друга, чтобы мяч не проскочил между ними. Пальцы при блокировании расставлены и слегка напряжены.

В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника.

Успех блокирования зависит, главным образом, от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара (собственно блокирования).

В игре команд-новичков определить зону, откуда будет произведен нападающий удар, не сложно. Игра ведется в основном в три касания, а для завершающего удара мяч направляется сильнейшему нападающему. Перед прыжком на блок надо занять устойчивое положение вблизи сетки на таком расстоянии, чтобы не задеть ее при прыжке.

Главное при блокировании — «закреть» основное направление полета мяча при прямом нападающем ударе: при ударе из зоны 4 — это зона (5) на своей стороне площадки, а при ударе из зоны 2 — это зона 6 (1). При ударе из зоны 3 чаще мяч посылают в зону 4—5 или 1—2. Это надо учитывать при блокировании.

Для того чтобы преградить путь к мячу в основном направлении, место отталкивания блокирующего при прыжке должно находиться на пути разбега нападающего при прямом ударе, то есть, если бы нападающий после приземления продолжал двигаться в том же направлении, то он на своем пути встретил бы блокирующего. И еще одно условие. При нападающем ударе из зоны 4 блокирующий находится немного слева от мяча и руки располагает слегка влево, при ударе из зоны 2 блокирующий выполняет те же условия, располагаясь справа от мяча.

Это основные положения для начального обучения. В дальнейшем на этой основе могут успешно совершенствоваться навыки одиночного, а также и группового блокиро-

вания. Блокирующий не должен все время смотреть на мяч. Определив направление второй передачи, надо смотреть на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление удара.

Обучение. Многие считают, что изучать блокирование можно только после того, как будут хорошо изучены нападающие удары. Ведь блокирование — это защита от нападающих ударов. Мнение ошибочно. Суть блокирования заключается в том, чтобы своевременно поставить руки на пути мяча, направленного со стороны противника нападающим ударом. Это зависит прежде всего от определенных качеств и способностей, которые развивают при помощи специальных упражнений. По мере овладения подводными упражнениями для нападающего удара применяют подводные упражнения для блокирования.

Таким образом, освоение навыка блокирования начинается с первых шагов обучения волейболу. Приводим наиболее типичные упражнения.

1. Блокирование стоя на подставке, волейбольный мяч бросают в прыжке двумя руками из-за головы через сетку.
2. Блокирование стоя на подставке, нападающие удары выполняют по мячу в держателе (или подвешенному).
3. Упражнения 1 и 2, но блокирование в прыжке.
4. Блокирующий на подставке, нападающий удар выполняют с передачи.
5. То же, но блокирование в прыжке.

Можно рекомендовать и дополнительные упражнения.

1. Пять-шесть блокирующих стоят равномерно вдоль сетки (рис. 70). На другой половине площадки у линии нападения стоят по два игрока с мячами напротив каждого блокирующего. Каждый игрок с мячом выполняет роль нападающего, который после разбега в направлении сетки производит прямой удар с собственного подбрасывания мяча. Блокирующий, определив момент для начала действия, прыгает и выносит ладони над сеткой, накатывая мяч. Вслед за первой шеренгой прямой нападающий удар выполняет вторая. Блокирующие одной серии должны сделать 5—6 попыток. По ходу упражнения тренер за счет перестановок игроков обеспечивает выполнение каждым блокирования или нападающего удара.

2. Нападающие первой шеренги поочередно после разбега выполняют прямой нападающий удар (рис. 71). Впереди стоящий блокирующий отражает мяч блоком, затем после перемещения влево прыгает снова на блок, отражая удар второго нападающего и т. д. Вторая шеренга нападающих и второй блокирующий в свою очередь продолжают упраж-

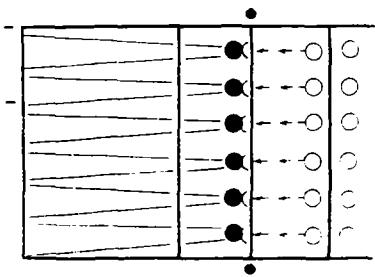


Рис. 70. Блокирование ударов со своего подбрасывания мяча.

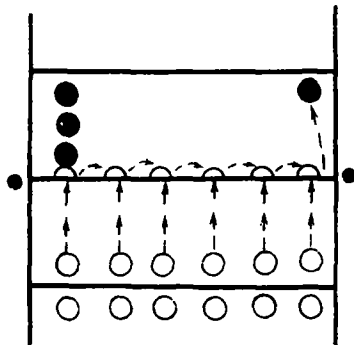


Рис. 71. Блокирование последовательно во всех зонах.

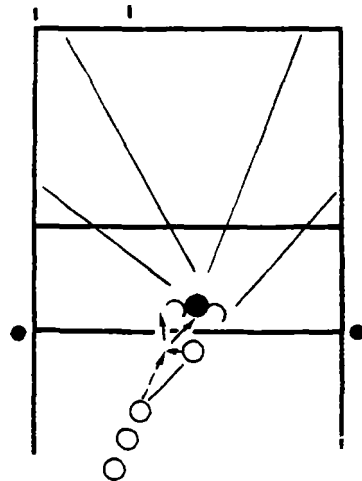
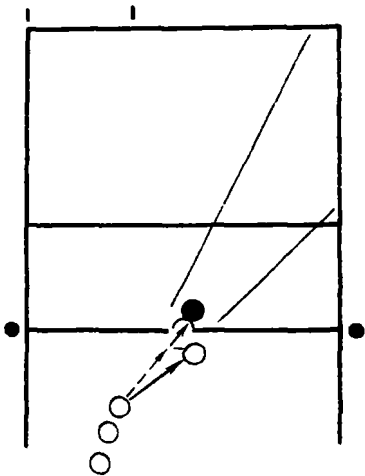


Рис. 72. Блокирование после перемещения.

Рис. 73. Блокирование ударов в разных направлениях.

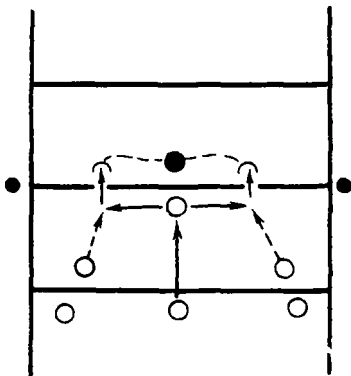


Рис. 74. Блокирование ударов из зон 4 и 2.

нение. После всех перестановок и выполнения занимающимися различных функций упражнение повторяется при исходном положении группы блокирующих в зоне 4.

3. Блокирующему известно направление нападающего удара (в зону 4—5), поэтому ему необходимо определить лишь момент для прыжка, вытянуть руки вверх, создать кистями преграду перелетающему через сетку мячу (рис. 72). В последующем за счет удлинения передачи мяча для удара блокирующему необходимо перед прыжком сделать перемещение вправо на 1—2 шага. Те же задания блокирующий должен выполнить при условии выполнения партнерами нападающего с известным направлением с зоны 2.

4. Блокирующий (рис. 73) должен преградить руками путь мячу после нападающего удара с двумя известными направлениями удара — в зоны 5,4 или 1,2. Затем задания для него изменяются так, как это описано в предыдущем упражнении.

5. Игрок зоны 6, имеющий несколько мячей, начинает упражнение передачей в адрес связующего, который по своему усмотрению передает мяч для удара одному или другому нападающему (рис. 74). Направление (одно) нападающего удара известно блокирующему, который после перемещения вправо или влево и прыжка пытается преградить путь мячу руками. В последующем действия блокирующего усложняются за счет разрешения каждому нападающему выполнять удар по двум известным блокирующему направлениям.

6. Блокирование нападающего удара, выполняемого с короткой передачи в центре у сетки, с полупрострельной передачи у боковых границ сетки, с удаленной от сетки передачи.

Последующее обучение блокированию продолжается в процессе участия игроков в учебной двусторонней игре.

По такому же принципу строятся упражнения для овладения навыками группового блокирования (вдвоем).

ТАКТИКА

Тактика игры — это умелая и разумная организация всех действий игроков. Ее цель — победа в игре. Все действия волейболистов в игре делятся на защитные и нападающие. Соответственно и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика защиты и тактика нападения резко отличаются. Однако в защитных действиях одновременно подготавливаются нападающие. Принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так, чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия, а может быть, и выполнить нападающий удар сразу, то есть с первой передачи.

Тактика тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть осуществлен без совершенного владения приемами игры. Например, при подаче надо направить мяч на игрока, слабо владеющего приемом мяча. Этого требует тактика подачи. Но подающий никогда не выполнит эту задачу, если не владеет в совершенстве навыком точной подачи. Принимающая команда, зная свои слабую и сильную стороны, избирает свою тактику в приеме подачи. Вот почему при выборе тактики надо строго учитывать возможности команды, техническую подготовку отдельных игроков.

С учетом своих возможностей каждая команда избирает тактику игры в нападении и защите, которая предусматривает рациональную организацию действий игроков.

ТАКТИКА ПОДАЧ

Часто на подачу смотрят как на прием, с помощью которого мяч вводят в игру. На самом деле она — средство нападения, нередко приносящая победные очки.

С самого начала обучения подачам занимающиеся должны усваивать и тактические умения, связанные с их применением в игре.

В тактике подач можно выделить такие основные моменты: подача на точность (в уязвимое место площадки), на определенного игрока, «на силу», подача с учетом метеорологических условий (солнце, ветер).

В зависимости от расстановки игроков команды соперника на площадке можно найти места, уязвимые для подачи. Затруднен прием мяча вблизи боковой линии в зонах 4—5 (см. рис. 91), у лицевой линии в зоне 6, в зоне 3 у сетки, если игрок зоны 3 оттянут назад и команда готовится разыгрывать мяч через игрока зоны 2. Прием мяча также затруднен, если подача направлена «вразрез» между игроками. Надо использовать неудачную расстановку игроков, например в затылок друг другу (в зонах 5 и 4, 1 и 2, 6 и 3), слишком близкое к сетке расположение или, наоборот, далекое и т. п.

Объектом точной подачи может быть и отдельный игрок команды соперника. В первую очередь, надо подавать на игрока, слабо владеющего техникой приема мяча. Помимо

всего, чрезмерное «внимание» к такому игроку выводит его из равновесия и отрицательно сказывается на его игре. Подачу можно также направить на игрока, только что вошедшего в игру после замены.

ТАКТИКА ПРИЕМА ПОДАЧ

Успешность тактических действий начинающих волейболистов при приеме зависит от уровня развития специальных качеств — быстроты реакции, ориентировки и быстроты перемещения, владения в совершенстве техникой приема подачи снизу двумя руками.

Если успешность приема подачи для отдельного игрока во многом зависит от выбора места и принятия исходного положения, то для команды в целом важнейшее значение имеет определение позиции каждому игроку в системе «команда». Речь идет о расстановке игроков (команды как единого целого) при помощи подачи.

При выборе способа расстановки игроков следует учитывать следующее:

- требования правил игры относительно подачи и приема подачи;

- особенности игроков, выполняющих подачу, и свои возможности на приеме;

- тактические действия — командные и групповые, которые команда предполагает применять в конкретном расположении игроков.

Требования правил игры не запрещают игрокам располагаться в любом месте на площадке до подачи. В момент подачи (момент касания мяча при ударе рукой подающим игроком) игроки должны быть расположены так, чтобы игроки задней линии не были на одинаковом расстоянии или ближе к сетке, чем игроки передней линии (см. рис. 91), внутри передней и задней линии игроки не должны менять взаимное расположение в продольных и поперечных «коридорах» (отмеченных на рис. 91 сплошной и пунктирной линиями): игрок зоны 3 должен быть между игроками зон 2 и 4, а игрок зоны 6 — между игроками зон 5 и 1.

Надо хорошо изучить особенности выполнения подачи игроками команды соперника: кто-то подает лучше, кто-то хуже, у одного игрока сильная подача без адреса, у другого — точная и т. д. Знание этих особенностей, а также возможностей своих игроков, которые в данный момент оказываются на «огневой позиции приема», поможет избежать ошибки, не даст команде попасть в сложное положение.

В зависимости от тактических умений команды игроки

также располагаются на приеме подачи по-разному. Учитывая и способ комплектования команды, прежде всего, по количеству связующих игроков, их может быть два или один.

Рассмотрим наиболее типичные положения при приеме подачи (в составе команды 6 игроков).

При организации нападающих действий, когда вторую передачу выполняет игрок передней линии (см. рис. 91), игроки располагаются, как показано на рис. 75 а, б, в. Наиболее распространенный вариант, особенно у начинающих волейболистов, когда после приема подачи мяч направляется первой передачей в зону 3 (рис. 75 а). Игроки, принимающие подачу, располагаются полукругом, при этом все пять игроков в равной мере несут ответственность за прием подачи. На рис. 75 б показана расстановка, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2. Прием подачи осуществляют остальные пять игроков.

На рис. 75 в показана расстановка, когда связующий из зоны 4 выходит в зону 3 для второй передачи, а игрок зоны 3 занимает ударную позицию в зоне 4. Когда связующий игрок выходит из зоны 2, построение может быть таким, как в предыдущих случаях, но в зеркальном отражении.

Более благоприятные возможности для организации нападающих действий создаются в том случае, когда вторую передачу для нападающего удара выполняет игрок задней линии, выходящий к сетке. В нападении в этом случае участвуют три игрока. Типичный способ расстановки показан на рис. 75 г, д, е. Связующий, выходящий к сетке, в приеме подачи не участвует. Требования к ее качеству здесь повышаются, так как связующему труднее исправить положение при второй передаче по сравнению с тем, когда он находится на линии нападения, то есть практически уже на месте.

На рис. 75 е проиллюстрирована расстановка, когда связующий выходит к сетке из зоны 6. Здесь в приеме подачи участвуют четыре игрока, но основную нагрузку несут игроки зоны 5 и 1.

Формирование тактических умений начинающих волейболистов осуществляется в процессе подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике с обязательным их участием в игре. В тактическом аспекте усилия здесь должны быть направлены на воспитание навыков взаимодействия игроков, осуществляющих прием подачи, с одной стороны, между собой, с другой — с игроками, выполняющими вторую передачу на удар (связующими, разводящими). Вначале все действия выполняются с набивным

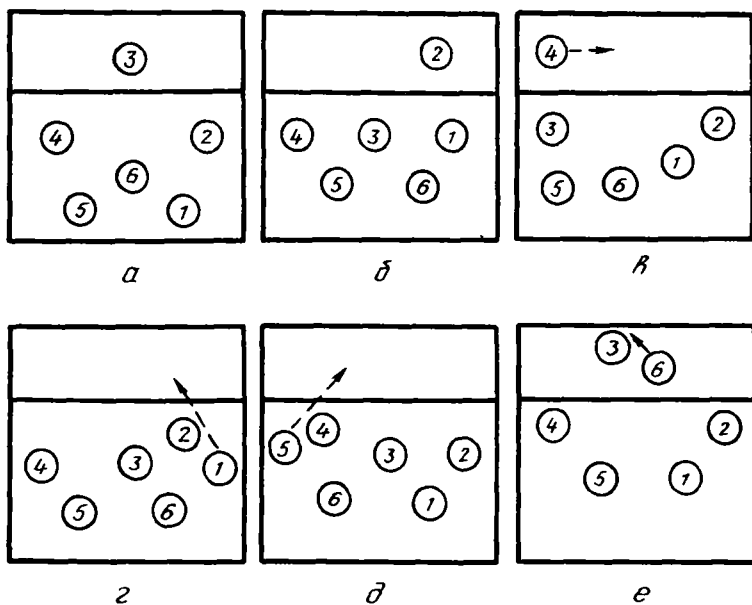


Рис. 75. Расположение игроков при приеме подачи.

мячом. В соответствующей (осваиваемой) расстановке набивной мяч (1 кг) бросают через сетку с противоположной стороны площадки последовательно каждому игроку, который участвует в приеме подачи. Игрок ловит мяч и снизу двумя руками бросает его связующему, то есть игроку, который должен выполнить передачу на удар (вторую передачу). Связующий бросает мяч через сетку, и упражнение повторяется. В этих упражнениях занимающиеся усваивают особенности данной расстановки, направление первой передачи при приеме подачи, отрабатывают взаимодействия при приеме подачи.

После усвоения расположения игроков в той или иной расстановке в упражнениях с набивным мячом переходят к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале мяч посылают броском одной руки поочередно каждому игроку, участвующему в приеме подачи в данной расстановке. Принимающий первой передачей (снизу) направляет мяч связующему игроку, который отправляет мяч через сетку игроку, бросающему мяч, и все повторяется.

После того, как в этих упражнениях занимающиеся научатся действовать уверенно, условия усложняются: бросают мяч (то есть совершают «подачу») сразу после того,

как принимающая команда направила мяч через сетку (у подающего два мяча). Игроки должны быстро занимать заданную расстановку и уверенно выполнять подачу и прием мяча.

В очередной серии упражнений по заданию руководителя команда (игроки) занимают одну из двух расстановок (затем трех) и принимают подачу. В таких упражнениях воспитываются ценные тактические умения, занятия проходят более эмоционально, так как однообразные упражнения в приеме подачи надоедают занимающимся и выполняются неохотно.

Следующий этап состоит в том, что мяч для приема направляют через сетку подачей снизу (нижняя прямая) с расстояния 4—6 м от сетки. Соблюдаются условия и последовательность, описанные ранее. Мяч подают в различные зоны площадки так, чтобы все игроки были загружены на приеме равномерно. Затем выполняется верхняя прямая подача с того же расстояния.

На заключительном этапе подача выполняется из-за лицевой линии с соблюдением правил. Вначале подача нижняя прямая — точная, во все зоны, равномерная загрузка принимающих подачу. В случае ошибки при передаче тут же мяч направляет броском руководитель, находящийся или в середине площадки, или у боковой линии площадки на стороне подающих. Наконец, выполняется подача верхняя прямая или боковая. Подачи чередуются: нижняя, верхняя, в зависимости от характера подачи применяется та или иная расстановка. Чередуются и способы расстановки.

Таким образом, систематическое применение подготовительных упражнений и упражнений по технике вместе с упражнениями по тактике позволит в совершенстве овладеть навыком приема подачи.

ТАКТИКА КОЛЛЕКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ

Основным содержанием тактических действий в нападении у начинающих волейболистов является тактика нападения со второй передачи, которую выполняет игрок линии нападения или вышедший к сетке игрок задней линии.

При организации нападающих действий со второй передачи игроком передней линии в завершении атак принимают участие два игрока. Возможные положения показаны на рис. 76.

Наиболее распространен способ ведения игры, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3, стоящий у сетки.

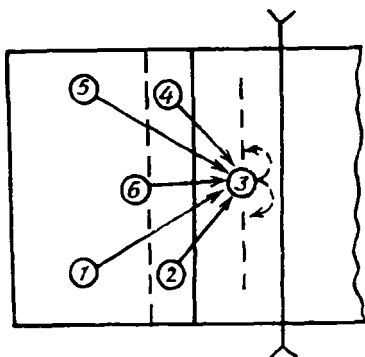


Рис. 76. Тактика нападения со второй передачи игроком передней линии (игрок зоны 3 у сетки).

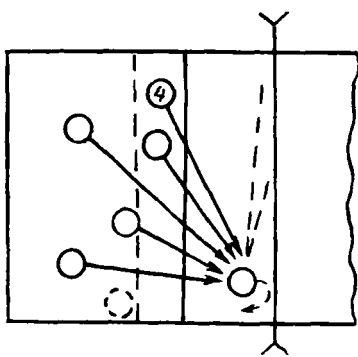


Рис. 77. Тактика нападения со второй передачи игроком передней линии (игрок зоны 3 оттянут).

В этом случае при приеме мяча игроки стараются направить его в зону 3. Вторая передача из зоны 3 может быть выполнена в зоны 4 и 2. При этом передача на удар может выполняться как стоя лицом к нападающему, так и стоя спиной к нему. Передача назад, за голову, часто бывает неожиданной для противника и приносит успех.

При втором способе ведения игры вторую передачу осуществляет игрок зоны 2 (рис. 77). В этом случае завершающий удар выполняют игроки зон 3 и 4. В расстановке игроков можно выделить два варианта. При первом игрок зоны 3 располагается в середине площадки, ближе к игроку зоны 4. Нападающие удары выполняются из зон 3 и 4. При втором варианте игрок зоны 3 располагается ближе к игроку зоны 2. Первой передачей мяч направляется ближе к зоне 3, а игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад, за голову. Такая игра позволяет «растянуть» блокирующих по всей длине сетки и облегчить своим нападающим выполнение удара.

Осуществление второй передачи игроком зоны 4 применяется реже, но этот способ ведения игры может быть весьма результативным, если в команде есть игрок-левша. Когда он располагается в зоне 3 и 2, целесообразно первую передачу адресовать в зону 4, а из зоны 4 второй передачей направить мяч для удара левой рукой в зону 3 или 2.

Для команд более подготовленных возможна игра в нападении со второй передачи, которую выполняет игрок задней линии, вышедший к сетке (рис. 75 г, д, е). Преимущество здесь в том, что все три игрока передней линии могут при-

нять участие в завершающем ударе. Первой передачей мяч направляется к сетке между зонами 3 и 2. Вторая передача выполняется в зону 4, в зону 3 или в зону 2 — назад, за голову.

Существует еще тактика нападения с первых передач, то есть когда, принимая мяч от соперника, игроки направляют его для нападающего удара игрокам линии нападения. Элемент внезапности здесь играет большую роль: команда или сразу выигрывает мяч, или значительно затрудняет защитные действия противника. Новичкам сразу трудно осуществить такую тактику, но они должны знать о ней и всячески стремиться совершенствовать игровые навыки, чтобы овладеть ею в будущем. Применяя тактику игры в нападении с первой передачи, игроки обязательно должны владеть навыками передачи мяча в прыжке — «откидкой». В том случае, когда соперник готов поставить блок при ударе с первой передачи, нападающий в прыжке делает «откидку» своему партнеру по команде, который и производит нападающий удар. Это сложный прием, требующий упорной тренировки.

Что касается тактики осуществления собственно нападающего удара, то начинающим волейболистам нужно учесть следующее. Если соперник не успел поставить блок, удар следует выполнять с максимальной силой в удобном для нападающего направлении. Если блокирование одиночное, то лучше применить прямой в сочетании с переводом. При групповом блокировании надо выполнить удар в таком направлении, которое менее надежно закрыто (не плотный блок; блокирует один из игроков небольшого роста или слабо владеющий навыком блокирования), или применить обманный удар.

ТАКТИКА КОЛЛЕКТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ

Тактика защиты состоит из четкого взаимодействия игроков передней линии (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и, наконец, взаимодействия игроков задней и передней линий.

Существуют две основные системы игры в защите: углом вперед, когда игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне нападения, и углом назад, когда игрок зоны 6 находится сзади, у лицевой линии. Начинающие волейболисты в первую очередь осваивают систему игры в защите углом вперед и лишь на последующих этапах переходят к системе игры углом назад.

Рассмотрим несколько основных положений при игре в

защите углом вперед при условии одиночного блокирования. Команды начинающих (особенно женщины и девушки, а также дети) применяют главным образом одиночное блокирование. Более подготовленные используют групповое блокирование, некоторые положения которого также будут рассмотрены.

На рис. 78 показано расположение игроков при нападающем ударе из зоны 4. При одиночном блокировании их функции распределены следующим образом. Блокирование выполняет игрок зоны 3, закрывающий зону 6. Игрок зоны 1 располагается ближе к боковой линии, готовится принимать мяч от удара с переводом. Игрок зоны 6 осуществляет страховку в зоне 3, ближе к зоне 4. Игрок зоны 2 помогает играть на страховке, а игрок зоны 4 оттягивается назад на случай, если удар пройдет мимо блока в зону 4. Игрок зоны 5 выходит слева от блока, защищая свою зону. Возможны некоторые изменения: игрок зоны 2 оттягивается назад и играет в защите; если нападающий владеет сильным ударом с переводом, игрок зоны 1 находится в углу своей зоны, а игрок зоны 6 включается в страховку. Если нападающий удар выполняется из зоны 2, то соответственно, все меняется; игрок в зоне 3 при блокировании закрывает зону 6, в зоне 5 игрок готовится к приему от удара с переводом, игроки зон 6 и 4 играют на страховке, игрок зоны 1 выходит на мяч в зоне, не защищенной блоком (рис. 79).

При нападающем ударе из зоны 3 надо определить, какую зону будет закрывать блокирующий. Обычно большинство ударов из этой зоны выполняется с переводом в зоны 1—2. Если блокирующий закрывает зону 1, то игроки зон 4 и 5 выходят для приема мяча от удара «по ходу»; игроки зон 6 и 2 страхуют, а игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии в зону, не защищенную блоком (рис. 80).

При групповом блокировании, например, нападающего удара из зоны 4 расположение игроков будет следующим. Блокирование выполняют игроки зон 3 и 2, закрывая зоны 5 и 6. Игрок зоны 6 идет на страховку в зону блокирования, игрок зоны 4 помогает в страховке, игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии на удар с переводом, игрок зоны 5 выходит в зону, не защищенную блоком (рис. 81). При нападающем ударе из зоны 2 в блокировании участвуют игроки зон 3 и 4, игроки зон 6 и 2 осуществляют страховку, а игроки зон 5 и 1 играют в защите на задней линии (рис. 82).

В соответствии с тактикой, избранной командой, игроки применяют индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении.

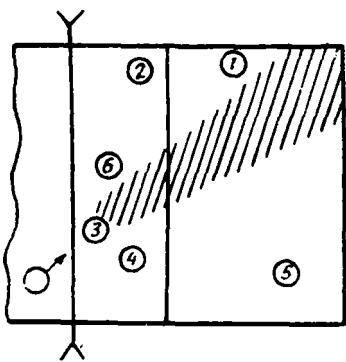
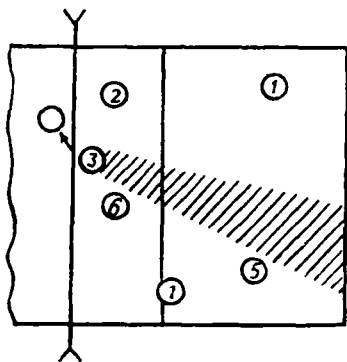


Рис. 78. Игра в защите углом вперед при одиночном блокировании — нападающий удар из зоны 4.

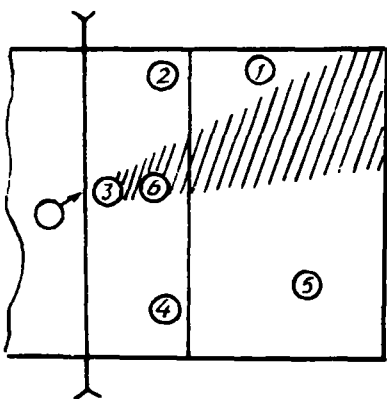


Рис. 79. Игра в защите при нападающем ударе из зоны 2.

Рис. 80. Игра в защите углом вперед при одиночном блокировании — удар с переводом влево из зоны 3.

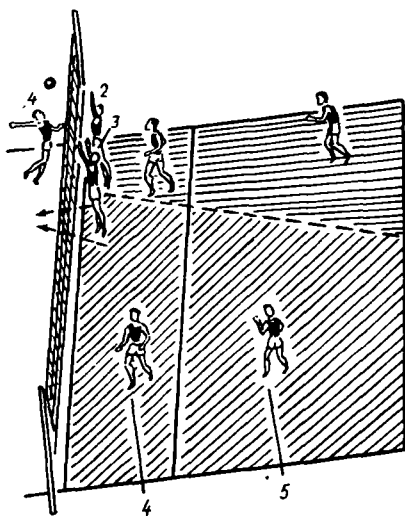
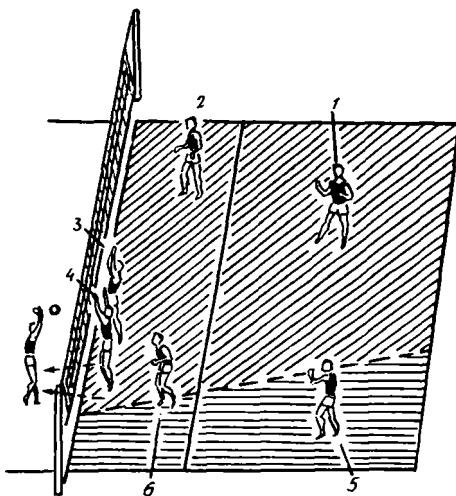


Рис. 81. Игра в защите при групповом блокировании нападающего удара из зоны 4.

Рис. 82. Игра в защите при групповом блокировании удара из зоны 2.



ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Заниматься физической культурой и спортом, в том числе и волейболом, надо регулярно, только тогда они оказывают благотворное влияние на организм и позволяют овладеть навыками игры. Здесь не обойтись без организационной работы.

Прежде всего надо определить состав занимающихся. По возможности он должен быть однородным по возрасту, полу, подготовленности. Однако успешно можно заниматься в любом составе, только при этом надо учитывать особенности игроков и осуществлять индивидуальный подход к ним.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 4 академических (3 астрономических) часов, то есть 180 мин и не быть менее 45 мин (меньшей продолжительности могут быть индивидуальные занятия в дополнение к основным).

Количество занятий в неделю — не менее трех, более — в зависимости от возможностей группы (состояние здоровья, наличие условий и др.).

Тщательно проанализировав все возможности, определяют тренировочный и соревновательный режим на год. Устанавливают количество часов (академических), количество тренировочных занятий и соревнований (игр, встреч), товарищеских, контрольных, официальных. На основании этих данных составляют годовой план-график, в

котором в левой части сверху вниз размещают учебный материал по технике и тактике, соревнования, по горизонтали вверху откладывают количество тренировочных занятий и сроки соревнований.

Основная форма занятий с начинающими — групповой урок (тренировочное занятие). Он состоит из подготовительной, основной и заключительной частей продолжительностью соответственно 15—25 мин, 90—100 мин и 5 мин.

Цель подготовительной части — организация занимающихся (построение, определение задач, упражнения на внимание), подготовке организма к предстоящему изучению (повторению) материала в основной части, совершенствованию навыков и развитию двигательных качеств. В ней принимаются главным образом общеразвивающие и специальные физические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

В основной части происходит обучение технике, тактике, развитие физических и воспитание волевых качеств. На каждом занятии решаются 2—3 задачи, одна из которых — главная: либо обучение приему игры или тактическому действию, либо совершенствование навыка выполнения приема игры или тактического действия. В зависимости от этого подбирают средства и распределяют время на отдельные упражнения.

Важно продумать организацию занимающихся: например, одна группа выполняет упражнения по совершенствованию приема игры, другая — задания по развитию двигательных качеств. В задачу заключительной части входит организованное завершение занятия. Применяется медленная ходьба, задания на внимание. В конце занятия подводятся его итоги, определяются задания для самостоятельной проработки.

Приводим конкретные занятия различной направленности в качестве модельных. Они помогут в организации тренировочных занятий. По такому принципу можно построить другие занятия с конкретными заданиями. Упражнения подбирают из описанных нами в книге.

УРОК 1. Задачи урока. 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь — набивные, теннисные, волейбольные мячи, держатели мяча.

Подготовительная часть — 25 мин.

Принятие рапорта, приветствие, сообщение задач урока. Ходьба обыкновенная, на носках, в приседе. Выполнение за-

даний по сигналу, остановки и имитации верхней передачи двумя руками, прыжки вверх толчком двух ног.

1. Бег с изменением направления (обегание стоек, набивных мячей или занимающихся, передвигающихся в колонне).

2. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад, то же, но поднимаясь на носки, приседая.

3. Из различных исходных положений на месте и в движении (в приседе, бегом) быстро сводить прямые руки вперед до положения скрестно и разводить их в стороны, делая пружинящее движение назад.

4. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, в стороны; повороты туловища, не сдвигая с места ног; наклоны с поворотами.

5. Из седа с согнутыми ногами, прямыми руками, опираясь сзади, не сдвигая с места рук и ног, прогибание, поднимая таз вверх.

6. Стоя, ноги врозь, руки вперед-наружу, махом правой ноги коснуться носком ладони левой руки, то же левой ногой вправо; то же в сочетании с ходьбой переменным шагом; то же с одновременным подскоком на опорной ноге; то же с хлопком в ладоши под ногой.

7. В исходном положении выпад вперед, руки в различных исходных положениях, пружинящее приседание на согнутой ноге.

8. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола согнуть руки).

9. Передвижение на руках, партнер удерживает ноги за голеностопные суставы.

10. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

11. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. Такие упражнения наряду с развитием физических качеств облегчают в дальнейшем усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов. Расстановка игроков в зонах 6—3—4; 6—3—2. Направление бросков при этом из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, из зоны 4 в зону 6. После броска игрока переходят в ту же колонну, куда они бросали мяч (рис. 83).

12. Соревнование в беге на 20—30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).

Основная часть — 90 мин.

Рис. 83. Упражнения с набивным мячом.

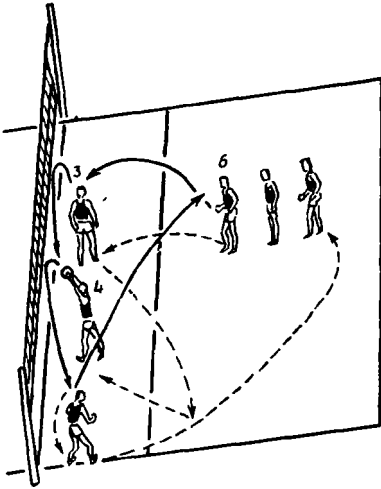
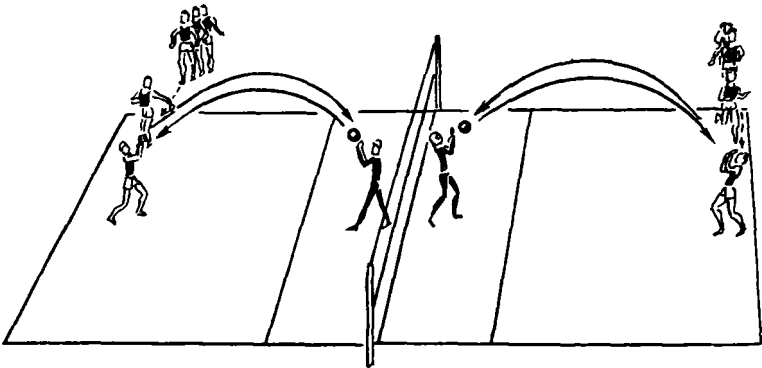


Рис. 84. Верхняя передача мяча после остановки и поворота.



1. Совершенствование навыков перемещения — 20 мин.

1. В парах, взявшись за руки, передвижение приставными шагами в самых разнообразных направлениях. Направление указывает водящий (один из двух).

2. Игра «Салки» — передвижение приставными шагами на сильно согнутых ногах.

3. Перемещение от лицевой линии к сетке, остановка и имитация приема сверху двумя руками. Бег к лицевой линии от сетки, остановка и имитация верхней передачи. То же, но бросок набивного мяча весом 1 кг назад.

4. Бег из зоны 5(1) вдоль лицевой линии в зону 6, остановка и поворот к сетке в средней и низкой стойке. То же, но с броском набивного мяча в зону 3 (рис. 84).

5. Ловля набивного мяча, бросаемого на различные расстояния от занимающегося, который в соответствии с расстоянием до точки приземления мяча выбирает способ перемещения (двойной шаг, приставные шаги или бег).

6. Эстафета. Игрок, стоящий впереди, держит в руках набивной мяч. По сигналу он выполняет кувырок вперед, согнувшись, добегают до сетки и способом от лица двумя руками перебрасывает мяч через сетку, а сам пробегает под ней, ловит мяч и бежит к гимнастической скамейке, где также бросает мяч вверх, а сам перепрыгивает через скамейку и ловит его. То же самое надо проделать на обратном пути, после кувырка мяч передается второму игроку, который продолжает игру.

II. Обучение верхней передаче — 20 мин.

1. Верхние передачи мяча о стену (щит) с изменением высоты передачи и расстояния от стены, в движении приставными шагами вдоль стены.

2. Передача о стену после того, как мяч отскочит от пола.

3. Стоя лицом к стене, передача над собой, поворот на 180° и передача над собой, стоя спиной к стене, снова поворот кругом и т. д.

4. Верхняя передача мяча, посланного инструктором после предварительного перемещения вперед, вправо и влево.

5. Занимающиеся стоят, как показано на рис. 84. Инструктор передает мяч вперед, занимающийся бежит вперед, останавливается двойным шагом, поворачивается лицом к инструктору и верхней передачей направляет ему мяч обратно. Инструктор посылает мяч в зону к лицевой линии, учащиеся выходят к мячу из зон 5 и 1, инструктор посылает мяч под различным углом к сетке в зоны 3 и 2, занимающиеся выходят к сетке и выполняют вторые передачи вдоль сетки.

6. Игра «Передачи волейболистов».

III. Обучение нижней прямой подаче — 30 мин.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку (нижний край сетки не закреплен) снизу одной рукой в парах. После броска выполняется шаг вперед сзади стоящей ногой. Броски выполняются поочередно игроками с одной стороны, затем с другой.

2. Нижняя прямая подача теннисного мяча через сетку.

3. Нижняя прямая подача мяча, установленного в держателе.

4. Нижняя подача в стену и прием отскочившего мяча.

5. Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку.

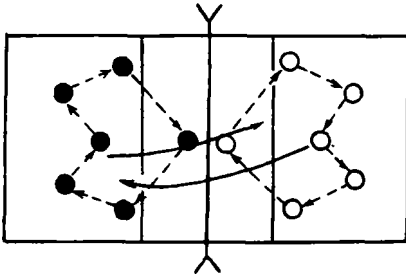


Рис. 85. Два мяча через сетку.

Обратить внимание занимающихся на то, чтобы удар выполнялся выпрямленной рукой, точка удара по мячу не была высокой. Ошибкой будет, если нога, стоящая сзади, в момент удара поднимается назад-вверх.

IV. Подготовительная игра в волейбол — 20 мин.

Игра «Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В игре участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе. После розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводятся в игру верхней передачей. Условия игры приближаются к волейболу еще больше, если мяч через сетку бросать вторым касанием (рис. 85). Игра в волейбол без подачи, мяч вводится в игру по сигналу верхней передачей из зоны 6.

Заключительная часть — 5 мин.

Ходьба (под счет). Остановка по сигналу. Подведение итогов урока.

УРОК 2. Занятие по физической подготовке.

Задачи урока. 1. Физическая подготовка. 2. Ознакомление с техникой игры в баскетбол.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь — набивные, баскетбольные, теннисные мячи.

Подготовительная часть — 25 мин.

1. Общеразвивающие упражнения.

2. В различных исходных положениях (мяч впереди) сгибание и разгибание рук с одновременным вращением мяча кистями рук.

3. Из различных исходных положений, держа по мячу в каждой руке у плеч, одновременное и попеременное поднятие мячей вверх и опускание.

4. Стоя ноги врозь, мяч за головой, наклоны назад, вперед, вправо, влево.

5. Лежа на спине, мяч зажат между стопами, поднимая туловище и сгибая ноги, сесть, руками обхватить голени.

6. Сидя лицом друг к другу, ноги согнуты, толкание мяча друг другу попеременно правой и левой ногой и одновременно двумя ногами.

7. Стоя лицом друг к другу в приседе, подскоки на двух ногах, бросая мяч друг другу (на месте и продвигаясь вперед, по окружности).

8. Доставка баскетбольного кольца. На расстоянии 30—40 см от перпендикуляра, опущенного от края кольца, чертится на полу линия — место толчка игроков. Это место аналогично месту толчка при прямых нападающих ударах (удар по мячу наносится впереди игрока). Игроки по очереди достают кольцо или щит, имитируя прямой нападающий удар правой рукой. Затем такое же упражнение выполняется левой рукой.

9. «Эстафета прыжками». Проводится по условиям обычных эстафет, но занимающиеся передвигаются прыжками на одной ноге (правой и левой), в приседе. Усложняются условия игры переноской груза (набивных мячей и др.).

10. «Катающаяся мишень». Занимающиеся делятся на две команды, которые располагаются на 2—3 м от лицевой линии (стены). В центре устанавливается волейбольный мяч. По сигналу игроки обеих команд, бросая теннисные мячи, стараются закатить волейбольный мяч на сторону противника за контрольную отметку. Разыгрывается 5—10 очков.

Основная часть — 90 мин.

I. Изучение техники игры в баскетбол — 50 мин.

1. Передвижения без мяча. Остановка шагом и прыжком во время бега.

2. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча.

3. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля в прыжке. Ловля и передача после поворотов.

Упражнения в передачах и ловле проводят так, чтобы занимающиеся возможно больше времени находились в движении. Надо стремиться к тому, чтобы направление передач мяча и передвижение отражали направление передач мяча в волейболе (в пределах площадки) и характер перемещения волейболистов.

4. Броски мяча в корзину: двумя руками от лица и снизу, одной рукой от плеча.

5. Штрафные броски. Соревнование на большее количество попаданий из 10 попыток, а также подряд без промаха.

II. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощенным правилам — 40 мин (2 половины по 15 мин с перерывом

10 мин). В перерыве — соревнования в штрафных бросках.
Заключительная часть — 5 мин.

Урок 3. Задачи урока. 1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь — теннисные, набивные, волейбольные мячи, вспомогательное оборудование.

Подготовительная часть — 25 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть — 90 мин.

I. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении — 30 мин.

Повторение общеразвивающих упражнений.

II. Обучение одиночному блокированию — 20 мин.

1. Повторение общеразвивающих упражнений.

2. «Блокирование» над сеткой резиновых мячей (шаров из пенопласта), стоя на подставке или сложенных друг на друга гимнастических матах, затем стоя на площадке. На кисти рук у блокирующих надеты «ласты» — резиновые пластины (рис. 86).

3. Блокирование в зоне 3 нападающего удара из зоны 4.

III. Обучение нападающему удару — 30 мин.

1. Броски набивного мяча весом 1 кг через сетку в прыжке с поворотом налево в прыжке.

2. Метание теннисного мяча через сетку из зоны 3 в зону 1—2 правой рукой с поворотом туловища влево; то же из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зоны 1—2.

3. Подбрасывание теннисного мяча у сетки и удар с переводом.

4. Нападающий удар с переводом из зоны 3 в левую половину поля по мячу, расположенному у сетки в держателе (рис. 87).

5. Удар с переводом по мячу, подброшенному партнером.

6. Удар с переводом из зоны 3 в зону 1 с передачи из зоны 2.

Надо объяснить занимающимся, что прыжок должен быть вертикальным и в таком положении, чтобы после поворота туловища налево мяч был перед игроком, а не справа. Удар по мячу наносится ладонью сверху-справа, а заключительное движение — кистью сверху-вниз-налево. Частая ошибка — удар в момент поворота и справа-налево, когда мяч уходит за боковую линию.

На подводящих упражнениях не следует долго задерживаться, но если трудно дается техника удара, то занимаю-

Рис. 86. Подводящее упражнение к блокированию.

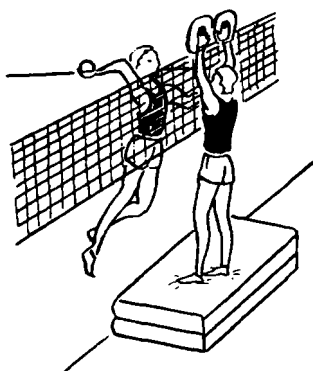
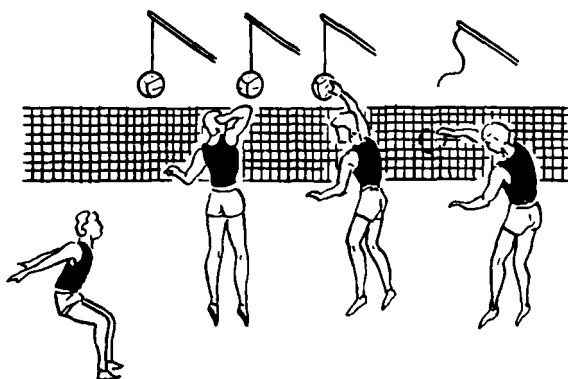


Рис. 87. Подводящее упражнение к нападающему удару с переводом влево.



щийся индивидуально должен больше времени уделять именно подводящим упражнениям.

IV. «Два мяча через сетку» четырьмя мячами — 10 мин.
Заключительная часть — 5 мин.

УРОК 4. Задачи урока. 1. Обучение групповым тактическим действиям в защите. 2. Обучение приему мячу снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и на спину. 3. Совершенствование навыков одиночного блокирования.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь — волейбольные, набивные мячи и дополнительное оборудование.

Подготовительная часть — 15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

Основная часть — 100 мин.

I. Обучение групповым тактическим действиям в защите — 30 мин.

1. Игроки располагаются, как показано на рис. 88. Игрок зоны 3 блокирует, игрок зоны 6 осуществляет страховку, в ней участвует и игрок зоны 2. Игрок, нападающий в зоне 4, делает разбег, но вместо удара в прыжке двумя руками сверху посылает мяч через блок (обман). Непосредственно за блоком мяч принимает игрок зоны 6, а ближе ко второй зоне — игрок зоны 2. После приема мяча на страховке ближайший к страхующему игроку партнер выполняет вторую передачу игроку зоны нападения, готовому к нападающему удару.

2. Игроки располагаются, как показано на рис. 89. Блокирующий защищает направление удара «по ходу» — в зоны 5—6. Нападающий выполняет удар с переводом влево — в зону 1. Игрок зоны 1 выходит вдоль боковой линии и принимает мяч от удара.

II. Обучение приему мяча снизу рукой с последующим падением — 15 мин.

Повторение общеразвивающих упражнений.

III. Совершенствование навыков одиночного блокирования — 25 мин.

Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 — игрок, выполняющий вторую передачу.

Первой передачей мяч из зоны 4 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 второй передачей посылает мяч для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за игроком, выполняющим вторую передачу, стремясь раньше определить, куда будет направлен мяч для удара, и своевременно занять место для прыжка на блок. Основная задача — закрыть направление удара «по ходу».

Это упражнение выполняется на двух площадках или на дополнительных сетках.

IV. Учебная игра в волейбол — 30 мин.

Задание — при блокировании активнее и смелее переносить руки через сетку.

Заключительная часть — 5 мин.

УРОК 5. Задачи урока. 1. Обучение групповому блокированию. 2. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите — быстрый переход от нападения к защите.

Продолжительность урока — 120 мин.

Инвентарь — волейбольные мячи, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и дополнительный инвентарь.

Подготовительная часть — 15 мин.

Общеразвивающие упражнения.

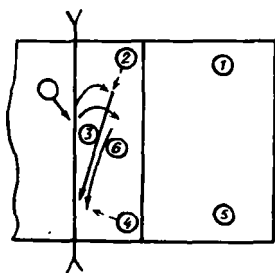


Рис. 88. Расположение игроков в защите при одиночном блокировании.

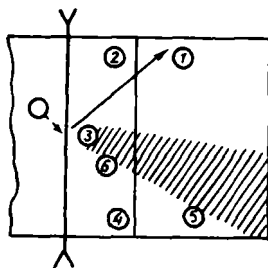


Рис. 89. Расположение игроков в защите при нападающем ударе с переводом влево из зоны 4.

Основная часть — 100 мин.

I. Прием и передача мяча сверху, снизу и с падением — 20 мин.

1. В парах чередование изученных способов приема и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками, сверху с падением, снизу одной рукой с падением.

2. Передачи мяча в прыжке в парах.

3. Первая передача из зоны 6 в зону 2, из зоны 2 в зону 3 в прыжке, из зоны 3 через сетку в зону 6 в прыжке. На другой стороне сетки выполняют то же самое.

II. Обучение групповому блокированию — 30 мин.

1. Во время бега парами по сигналу прыжок вверх. Обратить внимание в этом упражнении на согласованность и одновременность прыжка и вертикальный взлет рядом.

2. Прыжок вдвоем с доставанием ладонями подвешенного набивного или волейбольного мяча.

3. Блокирование, стоя на подставке (рис. 90).

4. Блокирование вдвоем.

III. Командные тактические действия при переходе от нападения к защите — 20 мин.

Команда принимает мяч от верхней передачи и разыгрывает его до завершающего удара через сетку. Тут же после удара с противоположной стороны противник организует нападающие действия: игрок из зоны 4 бросает мяч над собой и передачей посылает его в зону 3, из зоны 3 получает вторую передачу в зону 4 и производит нападающий удар или обман. Защищающаяся команда должна быстро занять защитную позицию; в зоне 3 игрок готовится блокировать, в зоне 6 игрок идет на страховку при блоке и т. д.

IV. Учебная игра в волейбол — 30 мин.

Заключительная часть
— 5 мин.

УРОК 6. Игровая тренировка.

Основная задача урока — совершенствование навыков изученных тактических приемов в игровой обстановке.

В подготовительной части подбираются наиболее интересные специальные упражнения, игры и эстафеты.

В основной части занимающиеся выполняют упражнения по технике приема и передач мяча (главным образом в парах) в нападающих ударах, подачах.

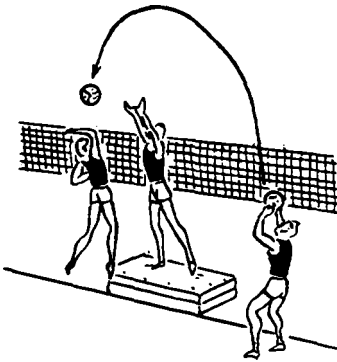


Рис. 90. Подводящее упражнение к блокированию.

На двустороннюю игру отводится 60 мин.

Занятия должны учитывать специфику групп и строиться с обязательным дозированием физических нагрузок. Систематическое применение разнообразных упражнений повышает эффективность и привлекательность занятий. Важен и точный показ упражнений, который явился бы достойным примером для подражания. Поэтому тот, кто проводит занятие, должен быть хорошо подготовлен. Проведение занятий, показ отдельных упражнений (приемов игры) можно поручать наиболее подготовленным из группы.

Успех занимающихся во многом зависит как от умения и желания руководителя увлеченно вести работу, так и от личной заинтересованности каждого. Активность руководителя занятий во многом способствует развитию интереса к ним у каждого члена группы. И здесь полезна самая разнообразная деятельность: непосредственная агитация в личных беседах, показательные выступления лучших команд, организация стендов (фото, стеногазет) на месте проведения занятий и т. д. Все это, привлекая желающих к регулярным занятиям волейболом, способствует укреплению и здоровья, физическому развитию и является одной из форм подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Прежде всего занимающиеся должны почувствовать, что регулярные занятия волейболом — это залог здоровья. И с первого же шага надо настраивать каждого на стремление к самостоятельному совершенствованию. На отдельных заня-

тиях рекомендуется проделывать упражнения наибольшими группами, помогая друг другу, а затем закреплять их самостоятельно.

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ОТКРЫТОЙ ПЛОЩАДКЕ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Для достижения высокого уровня подготовки и оздоровления необходимы круглогодичные занятия волейболом. Однако из-за непогоды и заморозков многие любители прекращают занятия. Причина — отсутствие необходимого количества спортивных залов. Выход из создавшегося положения однозначен. Нужно проводить занятия для любителей волейбола на открытых площадках и в зимнее время. Так, как это делают многочисленные группы здоровья, любители поиграть в бадминтон. Кстати, киевские волейболисты в 50-е годы были пионерами в проведении тренировок и соревнований зимой на открытых площадках. Проводимые в различных районах города соревнования привлекали большое количество участников и зрителей. Соревнования были многоступенчатые, многодневные. Однако это полезное начинание не получило продолжения.

К организации таких занятий нужно подходить серьезно, создавать условия, исключающие простудные заболевания и травмы.

Подготовка и уход за площадкой. Волейбольную площадку тщательно очищают от выпавшего снега. Причем очищают площадь, большую, чем размеры волейбольной площадки. Затем на ее поверхности засыпают все ямки (смесью из сухой глины и песка) и уничтожают все неровности. Площадку посыпают сухим песком, который ровным слоем разметывают метлой. Разметку площадки делают сухим порошкообразным мелом, который тонким слоем насыпают между двумя параллельными планками (расстояние между ними — 5 см), облегчающими нанесение ровных линий.

Перед каждым занятием тщательно просматривают поверхность слой площадки. Обнаруженный лед и скопление снега удаляют, а это место посыпают песком.

Не рекомендуется посыпать речным песком поверхность асфальтового покрытия площадки. Снег и появившийся лед тщательно удаляют метлой и металлическим скребком.

Одежда и инвентарь. Занимающиеся должны быть тепло одеты. Однако одежда не должна стеснять движение игрока и быть тяжелой. Лучше надеть лыжный костюм, на ноги — шерстяные носки и basketбольные ботинки или кроссовки,

на голову — легкую вязаную шапочку, предохраняющую уши от обмороживания. В начале занятия (в зависимости от температуры) желательно на руки надевать перчатки.

Мячи должны быть установленного веса. Намокшие заменяются сухими. Сирена или свисток тренера должны быть изготовлены из пластмассы.

Группа занимающихся должна состоять из 12 человек. Тогда при проведении двусторонней игры все будут вовлечены в игру одновременно. Их число может быть несколько больше, но не более 18 человек (три команды).

Занимающиеся должны быть разрядниками или практически знакомыми с основными технико-тактическими приемами игры.

Организация и проведение занятий. Занятия проводятся 3—4 раза в неделю, длительностью до 90 минут.

Тренер или лицо, проводящее занятие, должен тщательно продумать планы содержания тренировки. И в зависимости от задач, а также температурных условий, подобрать соответствующие физические упражнения общеразвивающего и специального характера. Необходимо подготовить и заранее расставить вспомогательные снаряды (гимнастические скамейки и т. п.), не затрачивая на это время занятия. Нужно также продумать способы всех перестроений группы и быстрого перехода от выполнения одних упражнений к другим с тем, чтобы по возможности исключить большие по времени паузы.

Рапорт дежурного, объяснение задач занятия, необходимые объяснения по материалу делаются в помещении. Затем группа организованно выходит на площадку.

Разминка (12—15 мин) начинается с ходьбы и умеренного бега, интенсивность которого должна возрастать. Затем одновременно с ходьбой выполняются упражнения и разгибание рук (в локтевых суставах), туловища (повороты, наклоны), ног (подскоки на одной, двух, переменное сгибание в коленных и тазобедренных суставах, передвижение в полуприседе).

Выполняемые затем упражнения на месте поточным методом должны оказать воздействие на все основные группы мышц. В начале выполняют упражнения динамического характера, притом более легкие по нагрузке, но увеличивая их интенсивность. При подборе упражнений нужно учесть чередование нагрузки для различных групп мышц, причем силовые и на растягивание должны чередоваться с упражнениями на расслабление примерно тех же групп мышц.

Необходимо предельно сократить время на объяснение упражнений за счет лаконичности и точности выражения,

применения уже знакомых упражнений, для начала которых достаточно использовать лишь их название.

Тренировочные упражнения с мячом, способствующие освоению техники и тактики игры, используются в каждом занятии. В тренировочных упражнениях участвуют все занимающиеся одновременно. Тренер объясняет упражнения одновременно с расстановкой занимающихся на исходное положение. После чего следует их незамедлительное выполнение. Упражнения должны быть составлены так, чтобы каждый постоянно находился в действии: упражнялся с мячом или передвигался на новое исходное положение. Поэтому целесообразно сделать несколько групп, выполняющих определенное задание, которое тренер меняет после повторений. Например, имеется три подгруппы: первая выполняет упражнение в передачах мяча, вторая — в нападающем ударе, третья — в блокировании. Затем, меняясь функциями и местами, подгруппы выполняют новое задание.

Двусторонняя игра, на которую отводится самое большое в занятии время (40—50 мин), проводится без частых остановок для замечаний тренера. Рекомендуется делать объяснения по ходу игры или использовать для этого естественные перерывы — переходы игроков во время подачи, смены площадками.

Занимающиеся, не занятые игрой, до момента включения в нее, должны выполнять упражнение в передачах мяча. Возможен и другой вариант подключения в игру по принципу плановых замен. Всех оставшихся вне игры разбивают на две подгруппы, каждая из которых становится в 3—4 м за соответствующей лицевой линией. Для каждого занимающегося в этих подгруппах определяется очередность вхождения в состав своей команды вместо того игрока, который с зоны 2 выходит на место подачи. Таким образом каждый входящий на поле начинает свои действия с подачи. Сделав в процессе игры круг по площадке, он уступает место очередному партнеру. Вторичное вхождение на площадку происходит через 3—4 мин. Все это время в подгруппах выполняется упражнение со встречными передачами мяча с последующими перемещениями исполнителей в противоположные колонны.

Желательно, чтобы после окончания игры все организованно направились в помещение, где тренер-руководитель подводит итоги прошедшего занятия.

В зимнее время на открытых площадках должны проводиться не только занятия, но и соревнования (календарные и товарищеские). Можно планировать самые разнообразные

их виды: по официальным правилам или вариативным неофициальным правилам игры (на время, с уменьшенным составом игроков, до счета 10 в каждой партии, со смешанным по полу составом игроков и т. д.).

Их можно проводить по круговой системе и с выбыванием после одного поражения. В день каждая команда может провести только одну встречу или 2—3. Все это зависит от Положения о соревновании или просто от договоренности между представителями команд. Немаловажное значение имеют погодные условия и температура воздуха.

При насыщенном игровом дне, на протяжении которого должны соревноваться несколько пар команд, необходимо иметь несколько площадок: одни для соревнований, а другие — для разминки команд, готовящихся вступить в игру.

Организаторы соревнований заблаговременно проверяют состояние и готовность площадок к проведению игр, судейского инвентаря и протоколов, своевременность явки команд и судей, количество и качество мячей, чтобы избежать непредвиденных затяжных пауз в течение игрового дня.

Для привлечения зрителей соревнования необходимо хорошо афишировать. В зоне игровых площадок организуют радиоинформацию.

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

В широком смысле соревнование используется обществом для решения широкого круга задач: производственных, культурно-рекреационных (смотри, конкурсы), спортивных. Суть соревнования как типа борьбы состоит в определении победителей и распределении участников по местам от первого до последнего. Любое соревнование регламентируется специальными правилами, за соблюдением которых следят специальные лица (например, спортивные судьи).

Соревнования служат важным стимулирующим фактором для совершенствования людей в определенных видах деятельности. В спорте высших достижений неуклонно растущие спортивные результаты приводят к постоянно совершенствованию системы подготовки спортсменов. В сфере массового спорта соревнования служат важным фактором вовлечения всех слоев населения в систематические занятия физической культурой и спортом и личного физического самосовершенствования.

В этом плане соревнования по волейболу эффективны вдвойне: как соревнования вообще и как игра, игровая деятельность, отличающаяся специфическими притягательными особенностями для людей.

Таким образом, соревнования по волейболу — важное средство вовлечения людей в занятия физической культурой и спортом, а стремление в соревнованиях быть сильнее друг друга служит основанием для регулярных занятий.

Соревнования по волейболу способствуют укреплению здоровья участвующих, совершенствованию их игровой подготовки и привлечению нового контингента из числа болельщиков к активным занятиям волейболом, посвящая им свой досуг. Соревнования являются неотъемлемой частью воспитательного процесса. Они способствуют организационному укреплению групп занимающихся, воспитанию чувства товарищества, дружбы. Участники соревнований учатся подчинять личные интересы коллективным, преодолевать трудности, проявлять волю в стремлении к победе. Участвовать в соревнованиях все желающие должны под руководством инструкторов (тренеров) как штатных, так и нештатных (на общественных началах) и их помощников — актива из групп занимающихся. Одним из условий проведения таких соревнований должна быть четкая их организация. Хорошо и правильно организованная волейбольная встреча является залогом отличного отдыха всех принявших в ней участие, да и болельщиков тоже. Можно не сомневаться — это лучшее средство по пропаганде игры.

В нашей стране сложилась определенная система спортивных соревнований, соответствующая особенностям организационной структуры физкультурного движения. Основой любого соревнования является соревнование в низовом коллективе. Спортивные соревнования различают по целевому назначению, составу участников и некоторым другим признакам. В связи с развитием массового волейбола, возросшей необходимостью организации волейбольных соревнований по месту жительства, в парках, домах отдыха и т. д., эти массовые волейбольные соревнования должны быть подчинены общей системе спортивных соревнований.

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Все массовые соревнования по волейболу условно можно разбить на три вида: официальные соревнования (в коллективах физкультуры, в местах отдыха и т. д.), товарищеские и показательные встречи.

Официальные соревнования охватывают все возрастные группы и всех занимающихся. В них, как правило, определяют победителя по результату. Их можно проводить по действующим правилам соревнований (4:2) в виде чемпио-

натов или первенств на кубок или приз, турниров, матчевых встреч и даже классификационных соревнований.

Цель товарищеских встреч — общение волейболистов в городе, районе, области и т. д. Следует практиковать встречи дворовых команд, межрайонные встречи, межпарковые и другие подобные игры.

Показательные встречи способствуют популяризации волейбола и демонстрации спортивного мастерства. Их желательно проводить регулярно, каждый раз выбирая команды, имеющие более высокий уровень подготовки. Это могут быть команды мастеров, участвующие в играх чемпионата, или лучшие городские, районные, областные команды коллективов физкультуры и детских спортшкол. Особый интерес представляют игры ветеранов волейбола. Эти встречи с большой убедительностью демонстрируют пользу занятий волейболом, укрепляя уверенность в правильности сделанного выбора в пользу этой игры. И можно не сомневаться — все, что увидят присутствующие любители волейбола не останется секретом. Они подробно расскажут своим товарищам, как играли мастера. Возникнут даже небольшие диспуты о показанных новинках, которые, как правило, закончатся показами у волейбольной сетки.

КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД

В зависимости от вида соревнований комплектование команд определяется утверждаемым Положением или оговаривается организаторами устно. В обоих случаях должны быть учтены возрастно-половые особенности игроков, а также их индивидуальная подготовка по игровым функциям.

Для того чтобы правильно влиять на комплектование команд при организации волейбольных встреч в местах массового отдыха и по месту жительства, необходимо иметь представление о возрастных группах. Различают младшую и подростковую (до 14 лет), младшую юношескую (до 16 лет), старшую юношескую (до 18), молодежную (до 20) и взрослую.

Учитывая сложность и ответственность проведения соревнований разновозрастными, а зачастую и смешанными командами, особое внимание уделяют их комплектованию.

Комплектование команд определяется принципом подбора игроков с учетом сильных сторон индивидуальной игры каждого и равномерного распределения их по линиям соответственно игровым функциям и зонам расстановки (см. «Варианты проведения игры»). Например, возможные варианты при игре полными составами: 5 нападающих и 1 свя-

зующий игрок; 4 нападающих и 2 связующих; 3 нападающих и 3 связующих; 2 нападающих и 4 защитника. В командах новичков «связующих», то есть игроков, хорошо владеющих второй передачей, лучше располагать рядом с основными нападающими. Успех в игре зависит от согласованных действий всех игроков команды. Мы всегда с большим эмоциональным подъемом следим за игрой высококлассных команд. Согласованность их действий вызывает восторг и мы их благодарим за это овалциями. И не удивительно, ведь игроки в командах мастеров проводят регулярные тренировки, в которых и оттачивают технику и коллективные действия.

Команда должна представлять единый, дружный и обязательно доброжелательный коллектив. Важны также и вопросы психологической совместимости игроков в команде и лидерства. Необходимо комплектовать команды игроками, которые будут стараться играть, а не расточать взаимные упреки по поводу неумелых действий друг друга. Практика показывает, что без непосредственного руководства игровым коллективом на площадке не может быть слаженной, четко организованной и целенаправленной игры команды. Как правило, уровень подготовки лидеров позволяет влиять на процесс обучения и воспитание слабоподготовленных игроков, способствовать росту их мастерства, привлекать зрителей. В популяризации игры важно и то, чтобы сегодняшний зритель завтра вышел сам поиграть в волейбол. В составе команды всегда должны быть один-два опытных (понимающих игру) игрока, которые могут способствовать созданию дружного коллектива, ведущего игру ради отдыха с веселым азартом да так, чтобы новички не стеснялись неумелости, а стремились, играя, обрести бодрость, легкость и ловкость, чтобы игра для всех была радостной.

Хотелось бы обратить внимание и на личные цели, которые нередко ставят перед собой играющие, влияющие на расстановку игроков по номерам на площадке и комплектование команд. Условно к ним можно отнести: просто поиграть и только выиграть. В первом случае цель практически не влияет на расстановку и комплектование команды (игроки получают достаточно удовольствия от игры — перемещения, прыжки, свежий воздух, дружеское общение с товарищами и т. д.), нет принципиальной требовательности к мастерству и характеру игроков. Во втором случае расстановка и комплектование команды ведется под девизом «Все для победы», так как игры с такой целью носят принципиальный характер. Достижение цели зависит от мастерства

играющих, их физических и волевых качеств, сыгранности и отношения друг к другу. Обычно такие игры привлекают много зрителей.

ВАРИАНТЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИГРЫ

Массовые волейбольные соревнования охватывают людей разного возраста и пола. В игре на площадке можно одновременно увидеть мастера и новичка. С учетом подготовленности желающих поиграть в волейбол, их числа и контингента могут выбираться варианты игры. Их можно устанавливать, указывая число в каждой команде, вводя уравнительные, временные и другие, в зависимости от конкретной ситуации, ограничения.

Игра в волейбол проводится на специально оборудованной площадке, посредине которой на стойках натягивается сетка. Размер волейбольной площадки $9 \times 18 \text{ м}^2$ (рис. 91). Средняя линия делит ее на две равные площади. Каждая из них делится еще на две части линией нападения, наносимой на расстоянии 3 м от средней линии и параллельно ей. Одна из них — ближняя к средней линии называется зоной нападения, а другая — зоной защиты. Каждая половина волейбольной площадки условно делится на шесть прямоугольных зон, нумерация которых ведется по кругу против часовой стрелки, считая первой зону вблизи места подачи. Каждая из этих условных зон обуславливает первоначальную расстановку игроков в начале каждой партии и позволяет судьям следить за ней на протяжении данной партии. Игроки, занимающие зоны 2, 3, 4, называются игроками передней линии (зоны нападения). Игроки, занимающие зоны 1, 6 и 5, — игроками задней линии (зоны защиты). Игроком той или иной зоны называется волейболист, который в данный момент находится там в соответствии с записью в протоколе (техническом отчете), независимо от того, какой нагрудный номер он имеет. Рекомендации по оборудованию площадки своими руками даны в книге А. Г. Фурманова (1982).

В игре участвуют две команды. Количество одновременно играющих в каждой команде игроков должно быть не более 6. Игра начинается с подачи. Задача играющих — направлять мяч над сеткой и приземлять его на стороне соперника или заставлять соперника совершать ошибки. Одновременно каждая команда прилагает усилия к тому, чтобы не допустить падения мяча на своей стороне площадки. Каждой команде разрешается коснуться мяча (игра ведется руками, но допускается касание любой частью тела от колена включительно и выше) не более 3 раз, после чего

аналогично, только при игре из 3 партий должны играть все 3 партии.

В массовых волейбольных соревнованиях могут применяться и другие варианты игры с ограничением по времени.

Игра с ограничением в счете, как правило, проводится при большом числе желающих поиграть. Практика массовых соревнований показывает, что наиболее приемлем счет до 10—12 очков, когда играющие получают достаточную нагрузку и удовлетворение от игры. Можно вести игры с гандикапом (открытым или закрытым), когда заранее команде дается какое-то число выигранных очков в партии или даже партий и т. д. Официальные соревнования, при стесненности организаторов во времени, можно тоже проводить с ограничениями в счете, но в этом случае все оговаривается в положении о соревновании.

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Пляжный волейбол, хотя и проводится на площадке обычных размеров и сочетает все элементы большого волейбола, тем не менее это игра совершенно особенная. Здесь многое зависит от тактики (подача в игрока, который либо хуже принимает, либо слабее нападает; во время обороны одному игроку лучше играть на блоке, прикрывая одну из зон или ловя нападающий удар, что лучше, или имитируя его; использование погодных факторов, ведь игра идет на открытом воздухе — ветра, сносящего мяч, солнца, слепящего глаза, и др.), физической готовности (начинать играть можно при любом уровне физической готовности, но помнить, что на песке сил тратится значительно больше), универсализма игроков. Пляжный волейбол допускает и специализацию: одни волейболисты преимущественно действуют в атаке, другие — в защите. Пляжный волейбол вобрал в себя и игру неполными составами (как правило, 2×2, но допустимы любые другие сочетания), и игру с ограничениями в счете (как правило, до 12 очков из одной или трех партий). Игры пляжного волейбола могут проводиться с участием смешанных команд. Можно играть на ограниченной площади (уменьшая длину боковой линии до 7,5 м), устанавливать высоту сетки для мужчин до 2,39 м или 2,36 м, а для женщин и еще ниже. Игра проводится без замен. Игрокам можно пересекать среднюю линию под сеткой, если при этом не возникает помех игрокам соперничающей команды. подача разрешается с любого места за лицевой линией площадки.

Популярность пляжного волейбола растет. Он может стать самым доступным, а, значит, самым массовым. А,

главное, праздно загорающие на пляжах люди приобщаются к игре, которая принесет только пользу их здоровью. Играет свою роль еще неоспоримая польза, которую дает пляжный волейбол игре вообще, что стало предметом пристального внимания тренеров наших команд мастеров.

Пляжный волейбол превратился в игру, по которой проводятся международные соревнования, в том числе и мировая пляжная серия.

На этих соревнованиях игры проводят по правилам Международной федерации волейбола (ФИВБ) и основное их содержание состоит в следующем.

Организаторы обязаны установить на месте соревнований качественную звукоусилительную аппаратуру и в перерывах транслировать популярную для страны-организатора легкую музыку. (При желании можно привлекать музыкальные ансамбли, проводить конкурсы красоты за звание «королева пляжа» и т. п.)

Игровое поле определяется минимальной площадью для игры (25×40 м). Размеры площадки — 18×9 м, включая ограничивающие ее веревки или иные хорошо видимые предметы обозначения.

Сетка натягивается между двумя столбами на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м — для женщин. Она должна иметь ширину 1 м и длину 10 м. Через верхний край сетки пропускают трос или прочную веревку, которые во время игры считаются составной частью сетки.

Столбы вместе с элементами крепления считаются за «столб». Когда игрок во время игры коснется «столба», то игра останавливается (фиксируется ошибка).

На верхней части табло должно быть высвечено или установлено официальное название соревнований.

Для первого судьи должен быть предусмотрен стул, для второго — стул и стол.

Рядом с площадкой устанавливают 4 стула и зонт для защиты игроков от солнца во время перерывов между партиями и перерывов на отдых.

Около площадки находятся водопроводные трубы (душевые), которые используются для освежения игроков и увлажнения площадки в жаркое время.

Возле боковых линий необходимо иметь полотенце, чтобы игроки могли быстро вытереть пот или стереть с себя песок.

Все судьи встречи должны быть одеты в полностью белую форму, приобретенную организаторами соревнований.

Все игры мирового пляжного волейбола проводятся из одной или трех партий. Первый круг: из одной партии (игра

Часто массовые волейбольные игры проводятся смешанными командами, в которых на площадке одновременно могут быть игроки различных возрастных групп и разного пола. Зачастую играющие имеют разную физическую, техническую и тактическую подготовку. Составляя команды, эти обстоятельства необходимо учитывать. При комплектовании смешанных команд слабых и менее подготовленных игроков в расстановке чередуют с более сильными и лучше подготовленными. Женщинам, а также детям обычно поручают роль разыгрывающих. В смешанных командах можно вводить ограничения и дополнительные условия, позволяющие превратить встречу в увлекательную игру, способствующую активному отдыху и дальнейшему совершенствованию игроков. Иногда эти встречи проводят по упрощенным правилам (снижают высоту сетки; разрешают переход средней линии; не фиксируют касания сетки и т. д.).

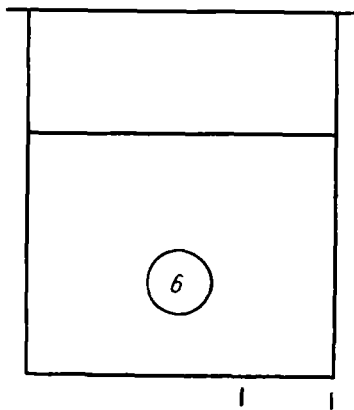


Рис. 97. Игра 1×1.

Игра на время. Массовые волейбольные соревнования можно проводить и на время, когда победитель определяется по результату, достигнутому командой в отведенное время. Такую игру можно рекомендовать в тех случаях, когда пришло много желающих поиграть в волейбол, а площадка одна, или когда организаторы вынуждены провести игры в ограниченные сроки.

В последнее время освещению игры на время стало уделяться больше внимания. Одной из основных причин, объясняющих повышение интереса к ней, является достаточно большой разброс по времени каждой волейбольной встречи (примерно от 30 мин до 3 ч и более). Обзор предложений, поступивших в Международную федерацию волейбола, по игре на время дан заслуженным тренером СССР Ю. Б. Чесноковым (1979).

На наш взгляд, регламентирование волейбольной встречи по времени позволит:

— исключить стихийно возникающие паузы томительного ожидания игроками начала своей встречи;

— организаторам выдержать твердое расписание встреч;

— судьям работать в строгих временных интервалах;

— зрителям увидеть выступление понравившихся команд и т. д.

Однако у игры на время есть и недостатки. Так, встреча может потерять интерес, когда одна из команд выигрывает с большим разрывом, а у ее соперника нет даже теоретического шанса на победу в оставшееся время. Этот недостаток можно избежать, изменив подсчет результатов игры. Например, можно проводить игры, в которых партия продолжается 15 мин. Если встреча соревновательная и по положению игры проводятся из 3 или 5 партий, то каждая партия должна длиться 15 мин и при этом обязательно играются все партии. Время начинают фиксировать с первого свистка на подачу. Если время истекло, а мяч находится в игре, то она продолжается до окончания розыгрыша данного мяча. По истечении времени в каждой партии фиксируется достигнутый счет. Команде, имеющей в данной партии большее количество очков, присуждается победа. Если по истечении времени в партии счет очков будет равным, то игра продолжается до разницы в счете в одно очко. Если игрок после свистка судьи на подачу не успеет ее произвести до истечения времени партии, то судья останавливает игру.

Результат игры определяется по сумме набранных очков партии. Например, если встреча состояла из 5 партий, то возможны исходы: 5:0, 4:1, 3:2. Чтобы встреча не потеряла интерес и велась спортивная борьба в каждой партии, применяется следующая система подсчета очков: за выигрыш команде дают 1 очко, за поражение — 0. Кроме этого, каждая выигранная партия оценивается в 0,2 очка, а каждая выигранная подача — в 0,01. Общий подсчет очков проводится следующим образом. Например, команда «А» выиграла встречу со счетом 5:1, а в партиях 16:11; 10:8; 11:12; 18:12; 10:3. Тогда команда «А» получает 2,45 очка (1 очко за выигрыш встречи, 0,8 очка за 4 выигранные партии и $0,16 + 0,10 + 0,11 + 0,18 + 0,10 = 0,65$ очка за выигранные подачи), а проигравшая команда «Б» получает 0,7 очка (0,2 очка за одну выигранную партию и $0,11 + 0,08 + 0,12 + 0,16 + 0,03 = 0,5$ очка за выигранные подачи). Окончательное распределение мест (при участии в соревнованиях более 2 команд) должно определяться с обязательным учетом всех набранных командами очков. При равенстве очков у 2 и более команд распределение мест определяется традиционным по результатам встреч между всеми командами.

При игре из одной или из 3 партий подсчет очков ведется

до 15 очков) по круговой системе. Четверть финала: из трех партий (игра до 12 очков) по круговой системе. Если требуется третья партия, то играется она в системе «тай-брейк» с лимитом очков — 15, и каждый розыгрыш мяча заканчивается очком.

Полуфиналы и финал: из трех партий (игра до 12 очков) — так же как и в четверть финалах. Для победы в партии требуется перевес в 2 очка, кроме розыгрыша с лимитом очков, когда достаточно перевеса в очко, когда одна из команд наберет лимит очков. Когда игра идет до 15 очков, команды меняются площадками после каждых разыгранных 8 очков. Команды меняются площадками после каждой сыгранной партии при игре из трех партий. В третьей партии смена сторон проводится после каждых разыгранных 5 очков. В игре из трех партий делается 5-минутный перерыв между партиями. Перерыв между играми должен быть не менее 1 ч. В каждой партии команда может использовать два 60-секундных перерыва. Перерывы можно использовать подряд и без возобновления игры.

Пляжный волейбол играется по официальным правилам соревнований по волейболу со следующими исключениями.

Окружность мяча должна находиться в пределах 65—70 см. Во время игры можно заменить мяч, если все игроки с этим согласны, или когда судья решит, что мяч поврежден до такой степени, что это будет влиять на исход игры (например, заметно спущен или одна из секций порвана).

Игрок может пересечь вертикальную плоскость сетки под ней, если не создает помеху сопернику. Помехой считается физический контакт с игроком соперника. В этом случае соперник получает очко или право на подачу. Если игрок обращается к судье с сообщением, что ему помешал под сеткой игрок соперника, однако физического контакта при этом не было, то окончательное решение выносит 1-й судья. Ни один игрок не должен мешать (или пытаться помешать) игре соперника.

После первой подачи замена подающего запрещена. Если игрок по какой-либо причине не может продолжать игру, то его команде засчитывается поражение.

Партнеры должны вводить мяч в игру поочередно, когда их команда завоевывает право подачи. Игроки обязаны сами знать, чей черед выполнять подачу. Если подает не тот игрок, который должен выполнять подачу, то право подачи переходит сопернику (без проигрыша очка). Подачу можно выполнять с любой лицевой линии.

При приеме нападающего удара снизу разрешено касание или подброс (только пальцами) мяча.

Обманные удары («скидки») одной рукой не разрешены. Направлять мяч на сторону соперника приемом сверху (пальцами двух рук) разрешено только по направлению, куда обращен игрок в анфас.

Партнер подающего не должен преднамеренно или случайно закрывать поле зрения соперника («заслон»). По требованию соперника партнер подающего должен изменить свое местонахождение на площадке, чтобы дать сопернику беспрепятственно следить за действиями подающего.

Судья находится у конца сетки, его глаза должны быть на 50—60 см выше верхнего края сетки, чтобы он мог беспрепятственно следить за площадкой по обе стороны сетки. Только судья решает: когда сделана ошибка, когда одна из сторон получает очко, когда совершена ошибка у сетки и т. д. Решение судьи окончательно.

Первый судья следит за дисциплиной во время игры в рамках правил, при необходимости используя красную и желтую карточки, особенно при вызывающем (оскорбительном) поведении участников.

По трактовке правил разрешается обращаться с жалобой к главному судье. Главный судья решает вопрос о безопасности площадок и пригодности их к соревнованиям.

Игроки обязаны знать время начала своих игр и являться на них в установленное время.

ПИОНЕРБОЛ

Игру проводят на волейбольной площадке (см. рис. 91). Играющие могут ловить мяч и перебрасывать его друг другу, но так, чтобы после третьего касания он обязательно был переброшен через сетку соперника. Мяч вводят в игру броском с места подачи. Счет очков и определение победителя ведутся по правилам волейбольных соревнований. Для учащихся с хорошей подготовкой можно проводить соревнования четырьмя мячами (два у одной команды, два — у другой).

МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ

Его цель — привлечь к занятиям волейболом в основном детей 7—10 лет. Федерацией волейбола утверждены правила игры по мини-волейболу. Он знакомит детей с игровыми приемами волейбола, помогает развивать быстроту, прыгучесть, ловкость и другие ценные качества, оказывает воспитывающее влияние. Прежде чем организовать соревнование по мини-волейболу, необходимо познакомить играющих с

простейшими игровыми приемами, стойками и перемещениями, передачами мяча двумя руками сверху, приемом снизу, подачей. В мини-волейбол с успехом могут играть и дети более старшего возраста.

По содержанию мини-волейбол существенно не отличается от игры в волейбол, за исключением ряда положений.

1. Площадка имеет размер 12×9 м².
2. Сетка устанавливается на высоте 2 м.
3. Мяч из кожи или ее заменителей по окружности 60 см, массой 200 г (можно рекомендовать выпускаемые промышленностью пластиковые и резиновые мячи).
4. Соревнования проводятся по двум возрастным группам — 7—8 и 9—10 лет.
5. Игра состоит из двух партий по 15 мин каждая (при остановках игры время добавляется) с перерывом между партиями 5 мин.
6. Один игрок может выполнить не более трех подач подряд. После этого команда совершает переход и подает уже другой игрок этой же команды. Детям 7—8 лет разрешается подавать с расстояния 3 м.
7. Команда набирает очки в том случае, когда она владеет подачей, а соперник совершает ошибки. Ошибка во время игры приводит к проигрышу одного очка. На подаче команда может выиграть один, два или три очка. Три очка выигрывает, когда противник, пытаясь принять мяч, даже не коснулся его, два — когда игроки команды соперника при приеме подачи задели мяч, но не смогли отправить его на сторону подающей команды, одно — когда мяч проигран в игре.
8. Выигрыш партии дает команде 2 очка, проигрыш с разрывом менее 10 очков — 1, проигрыш партии с разрывом 10 очков — 0. Ничья дает каждой команде по два очка. Таким образом, счет игры может быть различным: 4:0; 4:1; 4:2; 3:2; 2:2; 3:3; 4:4. Команде, не явившейся на игру, засчитывается поражение со счетом 0:4.
9. Переступание средней линии площадки (см. рис. 91) не считается ошибкой.
10. Количество замен не ограничено. Все запасные игроки должны участвовать в игре.

ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

При проведении массовых волейбольных соревнований целесообразно иметь Положение. Разработкой его, как правило, должны заниматься спортивные организаторы на

местах и их помощники — актив из инструкторов-общественников.

А когда массовые соревнования подчинены общей системе, основанной на четком планировании, необходимо при разработке Положения учитывать и общий календарь соревнований. Соответствующая организация обязана заблаговременно утверждать Положение. Оно позволит целенаправленно организовать массовые волейбольные соревнования.

Положение лучше разрабатывать заблаговременно сроком на год. Оно должно охватывать подготовительный и соревновательный периоды массовых волейбольных соревнований. Они могут проводиться в зависимости от местных условий и возможностей. Например, на пляже или временно организованной зоне отдыха, в детских оздоровительных лагерях или сезонных домах отдыха и т. д. — эти соревнования сезонные, а в парках, коллективах физкультуры, в местах отдыха населения, действующих без сезонных перерывов — круглогодичные.

Подготовительный период, как правило, охватывает межсезонье: переходы от осени к зиме и от зимы к весне. В подготовительный период основное внимание уделяется разработке Положения, оборудованию мест соревнований, оформлению необходимой наглядной агитации, пропагандирующей волейбол, подготовительным занятиям по общефизической подготовке, определению — подбору общественного актива из числа лиц, желающих заниматься волейболом.

Соревновательный период охватывает по длительности практически все остальное время года. В этот период планируется проведение всех видов соревнований.

В Положении о соревновании должны быть учтены все виды соревнований и их особенности, а также включены ряд пунктов: цели и задачи соревнований; кто осуществляет руководство соревнованиями; сроки проведения; участники; условия проведения; оборудование мест соревнований; способ соревнований; медицинское обеспечение; вопросы судейства; материальное обеспечение, связанное с проведением соревнований. Могут быть оговорены и другие вопросы, например, соревнования по мини-волейболу организуются для младших школьников; соревнования для начинающих целесообразно проводить по упрощенным правилам, снизив высоту сетки и т. д.; при большом количестве желающих сыграть в волейбол проводить игру на время или на ограничение счета; при проведении показательных выступлений или различных видов состязательных игр (чем-

пионатов, первенств, розыгрышей приза и т. д.) оговаривать все вопросы, связанные со способом розыгрыша и начислением очков, порядком определения победителя и мест команд, награждением и т. д.; для обеспечения судейства каждая команда должна в обязательном порядке иметь своего судью (можно указать диктора, секретаря, на флаг и др.) и др. Не поясняя всех пунктов Положения, отметим некоторые способы проведения соревнований.

Круговой способ. Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Победительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) и последующие места, занятые командами.

Очередность встреч определяют по специальной таблице. В порядке жребия команды получают номера с первого до последнего — по числу участвующих. По таблице определяют, какие номера команд встречаются между собой в каждый день соревнований. Команда, номер которой указан первым, играет на своем поле. Если число команд-участниц, нечетное, то команда, рядом с номером которой указан номер в скобках (он обозначает «недостающую» команду), в данный день свободна от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоятельно. Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причем, если число команд-участниц нечетное, то на 2 делят очередную четную цифру. Например, играют 7 команд. Следующую за 7-й четную цифру — 8 — делят на 2 и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, то есть с 5:

5

6

7.

При четном числе команд-участниц последнюю цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбцом цифр проводят вертикальную линию и под ней пишут цифру 1, а в столбике (снизу вверх) — следующие по порядку цифры: 2, 3, 4. Вновь проводят вертикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном случае — 5) и т. д., помещая очередную цифру то под линией, то над ней:

5	4 ⁵	6	5 ⁶	7	6 ⁷	1	7
6	3	7	4	1	5	2	6
7 ₁	2	1	3	2 ₃	4	3 ₄	5...

И так до тех пор, пока не возникает необходимость поставить цифру 1 над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участниц, показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений. Если число команд-участниц четное, эти цифры образуют с последней четной одну из пар данного игрового дня. Например: 1—8, 8—5, 2—8, 8—6 и т. д.

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показывают номера игровых пар, причем цифры справа от линии обозначают номера команд, играющих на своих площадках, а цифры слева — номера команд, играющих на «полях» соперников.

Цифры под линиями также обозначают команды, играющие на своих «полях»; цифры над линиями — команды, играющие на «полях» соперников. Каждая пара соседних столбиков, «образует» очередной игровой день. Примеры:

Для 7 и 8 команд

<i>1-й день</i>	<i>2-й день</i>	<i>3-й день</i>	<i>4-й день</i>
1—(8)	(8)—5	2—(8)	(8)—6
2—7	6—4	3—1	7—5
3—6	7—3	4—7	1—4
4—5	1—2	5—6	2—3

<i>5-й день</i>	<i>6-й день</i>	<i>7-й день</i>
3—(8)	(8)—7	4—(8)
4—2	1—6	5—3
5—1	2—5	6—2
6—7	3—4	7—1

Способ с выбыванием. При проведении соревнований этим способом, каждая команда выбывает после первого проигрыша.

Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяют жеребьевкой. Если число участвующих команд равно степени двух (4, 8, 16, 32 и т. д.), то названия команд располагают в таблице сверху вниз в порядке, определенном жребием. «Первая» команда играет со «второй», «третья» — с «четвертой» и т. д. В игру вступают все команды — участницы (рис. 98). Победители первого этапа играют между собой (также попарно) в порядке «сверху вниз». Этап, в котором встречается 8 команд, называют четвертьфиналом; этап встреч четырех команд — полуфиналом и, наконец, решающие матчи двух лучших команд — финалом. Команда, выиграв-

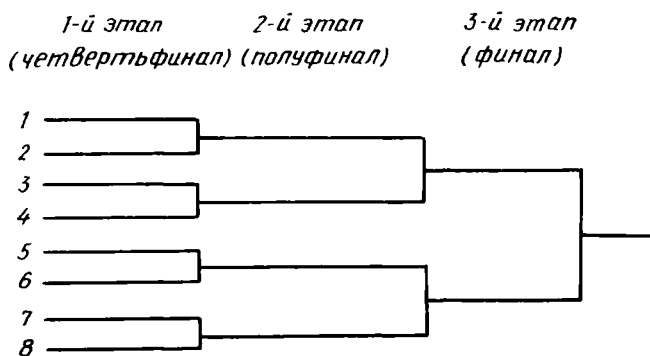


Рис. 98. Таблица встреч для 8 команд.

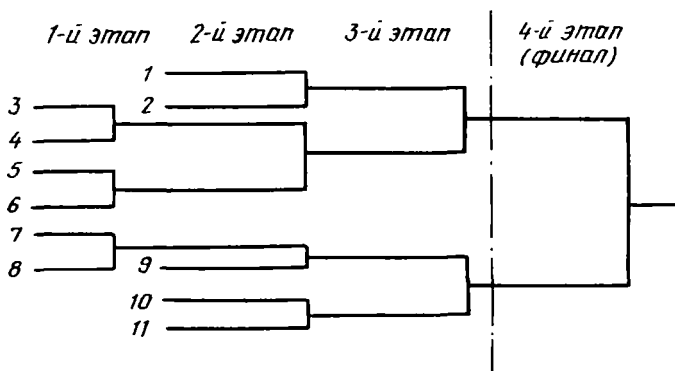


Рис. 99. Таблица встреч для 11 команд.

шая финальную встречу, становится победительницей соревнований.

Если число участвующих команд не кратно двум, то часть из них (в зависимости от номеров, полученных в жеребьевке) вступает в игру со второго этапа. Число команд, играющих на первом этапе определяют по формуле $(n - 2^x) \cdot 2$, где n — число команд-участниц; x — степень, дающая число, максимально приближенное к n . Например, если в соревнованиях участвуют 11 команд (рис. 99), то в первый день встречаются 6 команд: $(11 - 2^3) \cdot 2$.

Для команд, вступающих в игру со второго этапа, «отводят» крайние верхние нижние номера. Все номера распределяют, как и для играющих на первом этапе, поровну между командами из верхней и нижней половин таблицы. Если же число участвующих команд нечетное, то команд,

вступающих в игру со второго этапа, в нижней половине таблицы будет на одну больше, чем в верхней. Пар, играющих на первом этапе, наоборот, будет на одну больше в верхней половине таблицы.

Следует иметь в виду, что неправильно разработанное Положение приводит к плохой организации и проведению соревнований. В принципиальных встречах оно ставит соперников в неодинаковые условия и может повлиять на итоговый результат соревнования.

СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Вовлечение все большего числа людей в регулярные занятия волейболом и высокое качество проведения всех видов массовых волейбольных соревнований возможны только при наличии высококвалифицированных общественных спортивных кадров — тренеров команд (секций), инструкторов и судей. От их отбора, расстановки и обученности во многом зависят эффективность работы команд (секций), в том числе и самостоятельных, организация и проведение соревнований. К судейству соревнований должны допускаться лица, подготовленные к этой деятельности. И тогда...

...Прозвучал заключительный свисток арбитра, игра завершена. Одни в приподнятом настроении — победители! Другие переживают горечь поражения. Но независимо от душевного состояния капитаны выполняют свой спортивный долг — благодарят арбитра за проведенную игру. Благодарят и тренеры. Такова традиция. Каждый арбитр очень дорожит этим ритуалом, так как он фактически является оценкой его труда. Дружеское рукопожатие, теплая открытая улыбка капитанов команд, — значит, все в порядке, судейство арбитру удалось, к нему никаких претензий. Роль судьи очень почетна и в то же время весьма ответственна, так как он фактически оценивает готовность команд.

Но бывает и так. Участвуя в массовых волейбольных соревнованиях или наблюдая за ними будучи зрителем, многие из нас иногда бывали и неудовлетворены судейством. То судья с безразличной настойчивостью фиксировал ошибки, практически мешая ходу игры, то — с тем же безразличием пропускал ошибки. И в том, и в другом случаях игроки просили его положить свисток и не мешать им играть в волейбол. А судья обижен, ему кажется, что судил он хорошо и что с ним поступили несправедливо. К сожалению, бытует еще взгляд, что судить волейбольную встречу без соответствующей подготовки несложно. Достаточно мол,

только знать правила и... свисти и фиксируй ошибки. Или — зачем знать правила?! Ведь я играл, значит, могу взять свисток и отсудить любую игру.

Игра в волейбол очень эмоциональна и доставляет занимающимся истинное наслаждение. Поэтому арбитр, проводящий встречу, должен судить так, чтобы всегда сохранялся интерес к игре. Кажется это просто. Но за этой простотой, как правило, стоят понимание игры и, конечно, знание ее правил.

СУДЕЙСТВО МАССОВЫХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Судейство массовых волейбольных соревнований имеет свою специфику, так как необходим особый подход к проведению каждого их вида.

Если показательные встречи, соревнования по мини-волейболу и пионерболу проводят, как правило, в строгом соответствии с правилами игры, то товарищеские игры можно судить с упрощениями. И, конечно, единого рецепта по судейству этих игр вырабатывать нет необходимости. Хотелось бы подчеркнуть, что когда речь идет об игре ради отдыха и развлечения, волейбол допускает значительное упрощение правил.

Вводимые упрощения правил позволяют получить удовлетворение от игры даже тем, кто впервые встал на волейбольную площадку и, самое главное, не отчаивается из-за своей неопытности. В этой связи дадим некоторые рекомендации.

Экипировка игроков. Лучше, если это спортивная одежда. Главное — она должна обеспечить свободу движений. Не следует играть в ботинках и вообще в жесткой обуви, так как при столкновении или в момент приземления такая обувь может явиться причиной травм. Однако при игре в зимнее время на открытых площадках (полянах), играть лучше в ботинках.

Не следует предъявлять строгих требований к выполнению подачи. Тем, кто ее не освоил, можно разрешать подавать с руки, двумя руками и даже броском, а возможно и с более близкого расстояния. Основное требование, чтобы мяч был введен в игру и при этом не задел сетки.

Правилами разрешено касание мячом любой части тела от колена включительно и выше. И, чтобы игра не прерывалась сразу после приема, не фиксируйте как нарушения несовершенство игроков в исполнении этого элемента. Однако в ходе игры не следует допускать захваты мяча, броски и явно совершенные два удара (исключая первый

прием мяча способом снизу, направленного со стороны соперника или отскочившего от блока).

Если команда совершает более трех ударов по мячу (касание мяча на блоке за удар не засчитывается), то ей должна быть засчитана ошибка. При этом команда теряет право подачи или добавляется очко команде соперника.

Чаще всего играющие согласны с тем, чтобы считать ошибкой касание игроками сетки. Однако можно продолжать игру и после касания сетки.

Для новичков можно разрешать переход средней линии. Практика показывает, что они чаще совершают эту ошибку.

Следует обязательно фиксировать ошибку блокирующим, когда они прерывают вторую передачу, ибо это нарушение лишает соперника возможности продолжить игру без нарушения правил. Но, если судья считает, что мяч находился над сеткой и сыгран игроками обеих команд, то он должен оставить его в игре (если в этом моменте не участвовали игроки задней линии).

По правилам игры команде, успешно завершившей атаку на своей подаче, прибавляется очко, а на подаче соперника — отдается право подачи. Исключение — решающая партия, играющаяся по системе «тай-брейк»: команды получают очки на своей и чужой подаче.

Конечно, играющие соглашаются с теми или иными допущениями в игре пока не овладели в достаточной мере техническими приемами и тактическими действиями. При систематических занятиях от игры к игре они вводят все меньше и меньше ограничений, стремясь вообще от них избавиться.

При проведении принципиальных встреч (показательных, по мини-волейболу и пионерболу, да и ряда товарищеских), судейство желательно поручить бригаде в составе как минимум двух судей — первого судьи и судьи-секретаря, который одновременно будет помогать первому судье фиксировать ошибки.

К участию в судействе массовых волейбольных соревнований в первую очередь следует привлекать физкультурный актив, игроков, а также квалифицированных судей. Надо, не сомневаясь, доверять свисток девушкам — они дисциплинируют играющих. И, чтобы избежать большинства споров по различным пунктам правил между играющими, да и болельщиками, целесообразно иметь в местах массовых соревнований по волейболу с выдержками из правил игры в виде памятки по основным ее моментам, наглядными рисунками и схемами.

СОВЕТЫ СУДЬЕ МАССОВЫХ ВОЛЕЙБОЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Не робейте, берясь за свисток. При игре в волейбол мы не раз наблюдали, особенно среди новичков, моменты, когда между играющими возникали споры. Игра останавливалась. Игроки команд наперебой пытались доказать друг другу правомерность своих притязаний на якобы завоеванное очко или право на подачу, указывая при этом ту или иную совершенную ошибку. Почему же такое случается? Игроки, хотя и новички, но стараются играть по правилам, а правила ими, по-видимому, понимаются по-разному. Вот и возникают во время игры споры и доказательства своей правоты.

Чтобы избежать подобные дискуссии и сохранить в игре взаимопонимание, доброжелательность и веселый азарт, лучше судейство доверить судьей. Кому доверить свисток? Конечно же тому, кто знает игру и своими действиями не испортит ее. А это непросто. Попав в необычную обстановку, судья-новичок испытывает нагрузку, которая ему не по плечу. Он начинает нервничать и не может приспособиться к непривычным обстоятельствам. Совет игрокам — довериться судьей, игрой поддержать его и тогда он быстрее освоится со своими обязанностями. Зачастую правильно поступают команды, оговаривая в условии встречи, что любая не по правилам игры апелляция к судьей наказывается сразу очком.

Важную роль в судействе играют личные качества судьи: характер и жизненный опыт, умение быть собранным, расслабляться по ходу игры и др. Умение четко проводить судейство встречи придет с практикой. От ошибок не застрахованы даже самые опытные судьи высшей квалификации.

Изучайте правила и игру. Несомненно, к проведению встречи судья должен быть подготовлен. Ему просто необходимо знание и понимание игры. Судья не должен быть формалистом, но и импровизировать он не имеет права. Начинающему судье полезно обращаться к чтению правил регулярно. Лучше вести судейский дневник, который окажется полезным не только в период изучения самих правил, но и потом, при практическом судействе, при передаче своего опыта другим судьям. Изучение правил должно быть таким, чтобы у судьи было четкое и ясное понимание каждого пункта их требований. Изучение правил не должно прекращаться ни на день. И если вы поставили цель стать хорошим судье по волейболу, то должны знать отлично правила. Следует отметить, что правила волейбола не могут охватить все нюансы игры, в процессе которых рождается

огромное число неожиданных, нестандартных ситуаций. Вот почему для любого арбитра исключительно важно понимать, что стоит за каждым правилом, чтобы умело применить свои знания в любой ситуации.

В судействе массовых волейбольных соревнований лучше придерживаться такого стиля: если нарушение какого-либо положения правил не приводит к изменению хода игры, не дает преимущества провинившимся, игра не должна останавливаться арбитрами. Следование такому взгляду говорит о понимании игры арбитрами. Поэтому каждый судья-новичок должен также знать, как правильно технически выполняются основные специальные волейбольные приемы, иметь представление о правильных тактических действиях игроков и команд.

Вот почему к судейству массовых волейбольных соревнований следует в первую очередь привлекать физкультурный актив, бывших игроков, а также квалифицированных судей, которые на этой судейской практике могут проявить свои знания и тем самым содействовать популяризации волейбола.

Повышайте личную физическую подготовку. Постоянное развитие волейбола предъявляет все возрастающие требования и к судьям. Все сложнее и сложнее становится обстановка встреч, чему в большей степени способствует интенсификация игры. При этом решения, принимаемые судьями, должны быть своевременными и правильными, чему в немалой степени способствует их физическая готовность, выносливость и ряд других качеств. Продолжительность волейбольных встреч неограничена (если команды не ведут игру на время) и судья должен быть готов отсудить даже самую продолжительную игру самостоятельно (без замены). Пропуск нарушений или неправильное их определение чаще всего приходится на период физической усталости.

Таким образом, физическая усталость — один из важнейших факторов, влияющих на игру, опосредованно через психофизиологические характеристики арбитра, важнейшими из которых являются внимание, скорость приема и переработки информации зрительным анализатором и эмоциональная устойчивость. Регулярные занятия по совершенствованию физической подготовки и специальных навыков позволяют арбитрам заметно улучшать эти важные показатели, характеризующие их работоспособность на протяжении всей встречи.

Любые формы спортивной деятельности (от утренней зарядки, до специальных тренировок) способствуют выпол-

нению задачи поддержания и развития физических качеств организма.

Уясните все условия встречи. Приступая к судейству, судья должен хорошо знать все условия и допустимые ограничения встречи, которые излагаются в Положении или оговариваются устно.

Проверьте, все ли готово к игре. Нередки случаи, когда судья дает свисток на игру, а ему подсказывают, что низкая сетка. Поэтому судье лучше начинать с того, что перед игрой проверить лично с помощью мерной рейки установленную высоту сетки. Если рейка отсутствует, то измерение можно провести по вытянутой вверх руке. В этом случае верхний край сетки устанавливают на 2—2,5 клетки выше вытянутой вверх руки, ориентируясь на средний рост (170 см), или на 7—7,5 клеток выше роста — это требование для мужских команд. Для женских к росту делается соответствующий перерасчет. Так же можно установить высоту сетки для любой возрастной группы. Установив сетку и проверив готовность к игре необходимого инвентаря, судья опрашивает команды о готовности своих помощников и дает разрешение на подачу.

Фиксируйте ошибки, которые видите. Начав судить, следуйте правилу — фиксируйте ошибки, в которых точно убеждены. Если ошиблись, — исправьте немедленно, а не «играйте» в догонялки, так как выдумаете больше ошибок, чем пропустите. Судите ровно и справедливо: восторжествует — победит сильнейший. Не надо бояться дать спорный, но не злоупотребляйте этим, так как обилие спорных — свидетельство слабой внимательности судьи и неумения его определить момент первичного нарушения. С особой ответственностью подходите к судейству детских команд. Любая ошибка судьи оставляет в душах детей глубокие травмы, вылечить которые иногда не удается даже самым сильным тренерам и педагогам.

Не забывайте о свистке. Только судье разрешается пользоваться свистком во время встречи. Он дает свисток на выполнение подачи, являющейся началом игрового действия, и на остановку встречи: при фиксации ошибок; выходе мяча из игры и при ее окончании. Но иногда на месте проведения встречи свистка не оказывается. Не беда. Его могут заменить два камушка или постукивание жестким предметом о столб, удерживающий сетку, или просто громко произносимые слова: «Подача», «Ошибка», «Стоп» — с указанием, кто допустил нарушение и какой из команд отдает-ся подача с очком или без очка.

Надо помнить, что лучший судья — судья малозамет-

ный, решения которого естественны. Не привлекайте к себе внимания излишними свистками и жестикующей. Не «демонстрируйте» себя, ибо в этом случае, кроме вреда игре, да и себе, вы больше ничего не принесете.

Иногда судья-новичок, начитавшись правил, при судействе массовых волейбольных соревнований пытается фиксировать все-все ошибки. Советуем не делать этого, ведь играют не мастера. Не забывайте о свистке, но не усердствуйте.

Применяйте принятые жесты и термины. Судья, не знающий принятых в волейболе жестов и терминов, просто не сможет судить, так как пояснение своих действий и принимаемых решений командам будет занимать много времени, связанного с остановкой игры. А это недопустимо. Судейскими жестами, да и терминологией, начинающий судья должен владеть свободно. Они должны быть понятны всем. В то же время не следует делать их слишком энергично, сопровождать неестественной мимикой или лишними движениями рук, ног, да и всего тела. Помните, часто из-за шума, азарта, игроки просто не слышат вашего свистка. И тут опять вам поможет жест и вслух произнесенный термин. Не жалейте времени на отработку четкого и правильного исполнения судейских жестов и правильное произношение терминов.

Будьте объективны. Основное требование, предъявляемое к судье, — это объективность. Она вызывает уважение. Способность выдержать правильную линию руководства игрой зависит от объективности судьи, его выдержки, такта и принципиальности.

Помните, вы — воспитатель. Судье необходимо помнить, что он не формальный регистратор ошибок и счета, он воспитатель. Поэтому он должен быть всегда вежливым при обращении к игрокам и зрителям. Ему не следует вступать с ними в пререкания. Выдержка судье необходима так же, как и игроку, а, может быть даже и больше. Все спорные моменты, возникающие в ходе встречи, он должен спокойно по деловому улаживать только с капитанами.

И совет — не обсуждать принятых решений. Надо не бояться проявить твердость и решительность в отстаивании правильно принятого решения. Недисциплинированность игроков (тренеров и представителей) следует пресекать с самого начала встречи. Вовремя сделанным предупреждением можно, порой, добиться лучших результатов, чем строгими мерами, принимаемыми позднее.

Учитывайте подготовку играющих команд. В зависимости от уровня подготовки играющих, следует разрешать

подачу с руки, броском, с более близкого расстояния, то есть — любым способом и не обращать внимание на неумелость играющих подавать. Со временем они постигнут этот элемент игры и тогда к ним можно будет в полной мере предъявлять требования правил. Не следует судить ошибки пяти секунд в задержке подачи и возникающие при подаче заслоны. В играх новичков эти ошибки проявляются из-за их слабой тактической подготовки. Лучше просто обратить внимание команд, пояснив суть ошибки.

При выполнении игровых приемов, если игроки воспользовались опорой или поддержали друг друга, не прерывайте игру. Этим вы сохраните зрелищность и доставите удовольствие играющим. Не будьте строги к проведению замен, допускайте их даже по ходу игры. И не беда, если из числа болельщиков будут выходить на замену желающие поиграть в волейбол, ведь главное для игры не массы болельщиков, а непустующие площадки. Ее цель — увлечь волейболом как можно больше людей всех возрастов, стать для них эликсиром бодрости и здоровья.

Многие любители волейбола, интересующиеся его развитием, правильно поступают, обращая внимание на взаимосвязь между качественными изменениями в игре и эволюцией ее правил.

Совершенствуется игра, совершенствуются и правила, которые не должны быть тормозом ее развития. Неизменно лишь требование к судье — строго соблюдать правила, быть объективным и справедливым.

Знание волейбольных правил необходимо всем: и игрокам, и тренерам, и организаторам соревнований, и болельщикам, и, конечно, судьям. Опыт показывает, что цели и задачи, ставящиеся перед волейболистами по повышению класса игры, могут быть выполнены, но при этом и арбитры не должны отставать, чтобы не тормозить развитие игры. От уровня-класса судейства зависит уровень-класс игры. И, конечно, не следует забывать, что высокий класс игры и массовость — это звенья одной цепи.

СУДЕЙСКИЙ ПРАКТИКУМ В ИГРОВЫХ СИТУАЦИЯХ

С совершенствованием игры в волейбольные правила постоянно вносятся изменения, многие из которых весьма существенны. Успех в организации и проведении волейбольных соревнований во многом зависит от знания правил (в первую очередь судьями) и их последних изменений. Нередки случаи, когда в игре судьям необходимо принимать решения не только по простейшим — стандартным ситуа-

циям. И, конечно, решения судьи не должны противоречить правилам игры.

В ходе соревнований нередки случаи, когда казалось бы, опытные судьи, игроки, тренеры, руководители команд и спортивные работники, связанные по долгу работы с волейболом, зрители неправильно оценивают игровые действия. Это приводит к ненужной полемике как в процессе игры, так и после. В то же время, волейболистов в принципе не интересует, сколько арбитров принимают участие в судействе встречи — два, три или более. Они хотят одного, чтобы судьи не мешали игрокам, а создавали возможность продемонстрировать командам все их умение, в условиях равного (с точки зрения судейства) единоборства. Вот почему мы хотим познакомить читателей-любителей волейбола (в первую очередь тех, кто возьмется за судейский свисток) с ситуациями, возникающими в игровой практике, и принимаемыми по ним решениями судей, пояснив их толкованием правил игры.

Наша задача — помочь всем, кто занимается волейболом (судьям начинающим и действующим, игрокам, тренерам, спортивным руководителям, инструкторам-общественникам и всем любителям этой игры), разобраться в правилах игры и особенно тех ее моментов, которые чаще всего бывают неясны и вызывают затруднения в принятии решения, предостеречь от возможных ошибочных решений, наблюдавшихся как у игроков, тренеров, в реакции болельщиков, так и в судейских решениях.

МЕСТО И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ИГРЫ

При проведении официальных соревнований по волейболу, лицам, ответственным за их проведение, выпадает много хлопот по подготовке места и оборудования к игре. Дело в том, что место и оборудование для игры, не соответствующие ее правилам, могут явиться причиной протеста, который, как правило, удовлетворяется. Поэтому при подготовке соревнований основные заботы ответственных лиц должны быть направлены на то, чтобы не допустить недостатков в готовности мест и оборудования к игре.

Организаторы соревнований, главный судья и его заместитель (которых может быть несколько) поступают правильно, тщательно проверяя так называемую техническую сторону подготовленности мест соревнований и оборудования к игре, основными элементами которой являются:

1. Игровая площадка (см. рис. 91), ее размеры и оснастка в строгом соответствии с правилами. Поверхность пло-

площадки должна быть ровной, горизонтальной и однородной. Свободное пространство над ней, в зависимости от ранга соревнования колеблется от 7 до 12,5 м.

2. Надежность и правильность крепления стоек и сетки (рис. 100), работоспособность механизма изменения высоты сетки. Сетка, за исключением белых лент, должна быть черного цвета. Наличие запасной сетки, троса и антенн. Наличие измерительной планки для измерения высоты сетки. Высота сетки для мужских команд 2,43 м, для женских — 2,24 м, для мальчиков и юношей до 14, 16 и 18 лет — соответственно 2,2 м; 2,35 м и 2,43 м, для девочек и девушек — 2,1 м; 2,2 м; 2,24 м.

3. Указатели счета и средства информации.

4. Наличие флажков для судей на линии; обеспеченность швабрами (тряпками) для протирки площадок.

5. Мячи, однотипные (в Положении тип мячей всегда оговаривается) с одинаковыми характеристиками: длина окружности — 60 ± 1 см; диаметр — $21 \pm 0,3$ см; вес — 270 ± 10 г; давление — $0,4 \pm 0,45$ кг/см². Наличие шаблона для измерения объема мяча, весов для взвешивания мячей и манометра для измерения внутреннего давления в мяче.

Задача ответственных лиц — сделать все необходимое для создания наиболее благоприятных условий для игры в волейбол. В частности, свободная зона не должна иметь препятствий и должна находиться на одном уровне с площадкой (см. рис. 91). Покрытие площадки при игре в зале может быть деревянным или синтетическим. Линии, площадка и свободная зона должны быть разного цвета, например: линии — белые, площадка — оранжевая, свободная зона — зеленая. Открытые площадки можно покрывать специальной земляной смесью. На них допускается уклон 5 мм на 1 м для стока воды; запрещается наносить линии твердыми и жесткими материалами; не рекомендуется делать разметку углублениями. На открытых площадках она делается мелом, известью или подобным материалом при условии, что он не создаст неровностей. Запрещается проводить игру на площадках с шероховатой, мокрой или скользкой поверхностью, крепить стойки при помощи тросов. По низу сетки должен быть натянут шнур, обеспечивающий натяжение ее нижнего края.

Все эти меры направлены на уменьшение травмоопасных ситуаций и расширение игровых возможностей игроков. Так, исключение ранее применявшихся растяжек позволяет без помех возвращать на площадку мячи, отскакивающие в сторону волейбольных сеток. Все эти мероприятия позволяют продлить игровые моменты и повысить зрелищность игры.

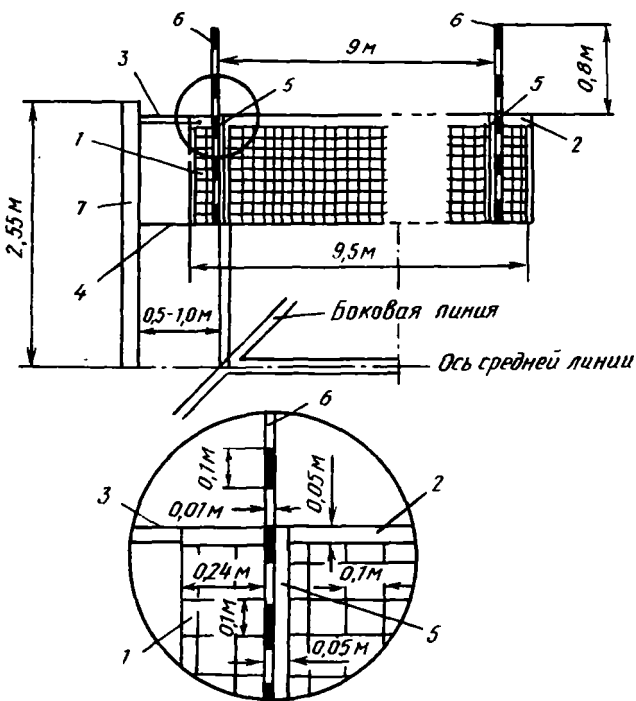


Рис. 100. Сетка и стойка: 1 — сетка, 2 — белая горизонтальная лента, 3 — гибкий трос, 4 — шнур, 5 — вертикальные ограничительные ленты, 6 — антенны, 7 — стойка.

Правильно поступают судьи, которые до начала игры принимают все меры по соблюдению правильности технической стороны подготовки. К началу встречи все приготовления должны быть закончены. Очень плохо, когда в подготовке площадки и оборудования (неправильно натянутая сетка, нет трех мячей или их плохое качество, не на месте судейская вышка и т. д.) судья заметит неполадки после того, как дал свисток к началу игры. Первый судья лично несет ответственность за все недостатки, мешающие нормальному проведению соревнований, даже, если он и поручил проверку готовности всего необходимого к игре своим помощникам из судейской бригады. Еще хуже, если первый судья, приступая к проведению встречи, заметит недостатки в подготовке и не примет мер к их устранению.

В игровой практике встречались такие моменты. В ходе первой партии было обнаружено, что забыли установить

сетку на требуемую высоту. Судья остановил игру. Сетку установили на требуемую высоту. Но тут возник спор: продолжать ли игру с прерванного счета или начать сначала. После долгих пререканий начали сначала. В данной ситуации решение начать игру сначала правильно. Так как очки были набраны командами при игре на сетке, высота которой не соответствовала требованию правил, а это явный повод для подачи протеста.

Если же перед началом игры судьи проверили правильность установки сетки, но в ходе встречи ее высота все же изменилась, то они обязаны остановить игру и восстановить нужную высоту сетки. Очки, набранные командами, сохраняются, то есть в этом случае встреча продолжается с прерванного счета и никакие претензии со стороны проигравшей команды не принимаются.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ИГРОКОВ И ТРЕНЕРОВ

В ходе игры судья-секретарь обнаружил, что на площадке игрок, номер которого не значится в протоколе. Игра останавливается. Установили, что данный игрок выходил на построение, играл с самого начала встречи, фамилия игрока есть в заявке, но по техническим причинам (при подготовке протокола) не был внесен в протокол встречи. Судья принял решение: записать в протокол этого игрока (взамен любого не заигранного игрока, чтобы было записано в протоколе не более 12 игроков) и разрешить ему дальше участвовать в игре. Встреча была продолжена. Арбитр поступил правильно, не должна же страдать команда из-за оплошности лиц, готовивших протокол и судьи-секретаря.

В рассмотренном случае к моменту обнаружения недостатка в данной команде были заиграны не все игроки, внесенные в протокол. В противном случае судья должен был принять решение о наказании виновной команды в соответствии с правилами игры, так как в каждой игре в составе команды может участвовать не более 12 игроков, фамилии которых вносятся в протокол встречи. Игроки, не вышедшие на построение перед встречей, к участию в игре не допускаются. И контроль за соблюдением этих требований осуществляет судья-секретарь. А после того, как протокол подпишут капитан и тренер, нельзя изменять состав команды.

В рассмотренном эпизоде, конечно, упрека заслуживает и тренер, и капитан команды, ставя свои подписи в протоколе перед игрой, были невнимательны и не проверили, все ли правильно записано о составах их команд. Совсем плохо,

когда ошибки подобных протокольных расхождений вскрываются после игры, а ведь после нее капитаны команд подписываются в протоколе, подтверждая этим ее результат. Судья-секретарь после игры обязан собрать подписи капитанов команд, а первый судья и его помощник проконтролировать их наличие.

Идет игра. Судья зафиксировал ошибку, а один из игроков спрашивает его: «Что было?» В ответ судья предупредил игрока, показав желтую карточку, чтобы не вмешивался в его действия. Но тут же к нему обратился капитан команды: «За что?» Судья напомнил ему, что при возникновении спорных вопросов просить объяснения у судьи может только капитан команды. Это и правильно, так как позволяет судье поддерживать более сосредоточенный контакт с командой.

В ходе игры команда (тренер или капитан) просит замену. Судьи останавливают игру, но замечают, что игрок, вышедший для замены, имеет на себе запрещенные предметы (украшения, булавки, браслеты, гипсовые повязки и т. п.) или у него не в порядке форма (нет номеров, резко отличается по цвету и др.). И правильно поступают судьи, не разрешая замену, сделав команде предупреждение за задержку игры, а во втором и последующих случаях в партии, наказывая потерей подачи (если она ей владела) или прибавив очко команде соперника (если подачей владел соперник).

Хотелось бы обратить внимание на тот факт, что запрещенные предметы нередко являлись причиной травм, выведших игроков надолго из строя. Поэтому судья перед выходом команд на построение, должен напомнить капитанам о проверке экипировки игроков и снятии запрещенных предметов.

Психологическое состояние команды имеет большое значение. Не малую роль в нем играет тренер, который должен приложить много усилий, чтобы ничто не смогло вывести команду из равновесия и должного настроения на игру, так необходимых для победы над соперником. Однако нередки случаи, когда тренеры сами забывают требования правил игры, даже нарушают их. Например, судья дает свисток об окончании разминки, но ряд игроков не обращают внимания на его сигнал, безмолвствует и тренер, хотя ему, руководящему разминкой, следует вмешаться и наладить дисциплину в команде, начиная с разминки. Судья вынужден вторично более энергично напомнить и игрокам, и тренеру об окончании разминки. И, хотим мы этого или не хотим, а комплекс на недисциплинированность команды

у судьи остается. Всем нарушителям невдомек, что они, в первую очередь, виноваты в психологической неустойчивости команды.

Основные требования, предъявляемые к тренеру, просты. Он обязан знать и строго выполнять правила игры, не требовать объяснений у судей, не протестовать и не оспаривать их решений. Во время встречи он должен находиться на скамейке запасных со стороны судьи-секретаря и только с разрешения первого судьи может оставлять за себя помощника. Нарушения со стороны игроков, не связанные со спецификой игры, должны самым решительным образом пресекаться, в первую очередь, самими тренерами.

Следует отметить, что значительное количество наказаний, получаемых в ходе игры игроками и тренерами команд, свидетельствуют о недостаточном качестве воспитательной работы в коллективах, о необходимости укрепления спортивного контакта между тренерами и судьями, о низкой требовательности отдельных судей к участникам соревнований по соблюдению правил игры с первого свистка.

ПОДГОТОВКА К ИГРЕ И ХОД ИГРЫ

Один из этапов подготовки команд к игре — разминка. На одновременную разминку командам на сетке по правилам предоставляется 6 или 10 мин. Все зависит от того, была ли в распоряжении команд другая площадка. Однако команды могут провести разминку порознь, тогда время разминки на сетке уменьшится вдвое. Судьи обязаны контролировать ход разминки и время, отводимое на нее, а команды должны успевать подготовиться к игре в отведенное время.

Нередки случаи, когда арбитры тратят время на уточнения составов команд в связи с тем, что на местах для запасных игроков оказывается много сидящих, порою даже не имеющих никакого отношения к командам. Это приводит к задержке игры. А ведь тренер должен знать и требовать, чтобы на местах, предназначенных для запасных игроков, находились только 6 запасных, сам тренер и его помощник, врач или массажист. Запасным игрокам разрешено аплодировать и подбадривать игроков своей команды, но без каких-либо указаний. Это и правильно. И не правы те судьи, которые пресекают дружную, не мешающую игре поддержку запасными игроками своей команды. Таким образом препятствуя эмоциональному самовыражению всех игроков, без которого волейбол немислим. Как правило, больших успехов добивается та команда, в которой все (и те, кто на площадке, и те, кто на скамейке запасных) представ-

ляют единый коллектив и стремятся к победе словом и делом.

В судейской практике нередки и такие моменты, когда тренеры допускают ошибки при заполнении карточки расстановки игроков, с которой делается запись в протокол. Поэтому второй судья перед началом партии должен внимательно проверить наличие игроков на площадке в соответствии с карточкой. Обнаружив расхождение, он обязан попросить тренера поставить на площадку тех игроков, которые записаны в карточке расстановки. Однако, если тренер пожелает оставить находящихся на площадке игроков (до начала партии замена не запрещена), то это может быть разрешено и проведено как замена при счете 0:0 с соответствующей записью в протоколе судьей-секретарем. Но, если по вине тренера, второго судьи или секретаря в игре участвует игрок, не отмеченный в карточке расстановки, то при обнаружении ошибки на площадку вместо него должен немедленно выйти заявленный в карточке расстановки игрок. Это не считается заменой, но очки, выигранные командой, допустившей ошибку, аннулируются, а очки, набранные за это время командой соперника, сохраняются.

Секретарь встречи делает в протоколе все необходимые записи об этом. Желательно, чтобы при проведении проверки расстановки перед началом партии судья уточнил их места на площадке по номерам, данным в карточке расстановки игроков. Перед началом партии ни второй судья, ни судья-секретарь не вправе сообщать тренерам (капитанам) команд номера подающих игроков соперника. Все это вызвано тем, что команды часто доверяют атакующий удар игрокам задней линии, а также применяют ложные расстановки, чтобы дезориентировать соперника и добиться успеха в завершении атаки.

Часто возникают дискуссии, как поступить, если одна из команд совершает ошибку в подаче (переход линии, бросок, задержка более 5 с и т. д.), а другая, в тот же момент нарушает расстановку? А ситуация решается так: за ошибку, совершаемую подающим игроком при касании мяча, наказание должно следовать раньше, чем за ошибку в расстановке команды соперника, а ошибка, совершаемая при подаче после касания мяча, должны рассматриваться как вторичная по отношению к ошибке в расстановке команды соперника.

Еще один эпизод. Игрок готов к игре — произвести подачу. Судья дал свисток. Но в этот момент подающий игрок опустил мяч на пол и занял место на площадке, а на подачу вышел другой игрок. Судья повторным свистком зафиксиро-

вал команде ошибку — задержку подачи, на которую по правилам отводится 5 с. Но судья допустил оплошность. Он не учел, что команда сама (до подачи) обнаружила нарушение расстановки у себя (в очередности подачи), то есть оказалась не готовой к игре и восстановила правильную расстановку. Поэтому судье следовало дать повторные 5 с этой команде для совершения подачи в правильной расстановке, а не наказывать ее.

А как используется перерыв между партиями, продолжительность которого 3 мин? Тренер дает указания команде, забыв о необходимости подготовить карточку расстановки и отдать ее второму судье или секретарю. Судья вынужден поторопить тренера. И, не доведя указания команде до конца, тренер начинает заниматься карточкой расстановки. Конечно, жесткого требования здесь нет, но можно было бы поступить так: к моменту окончания партии заполнить карточку расстановки и при смене сторон площадки вручить ее второму судье или секретарю, а затем приступить к даче указаний команде или же поручить заполнять карточку расстановки своему помощнику. Это позволит тренеру полностью и с пользой для дела использовать перерыв.

Или вот такая ситуация. Команда (тренер или капитан) просит замену, но ее игроки, выходящие на замену, оказались не готовы немедленно вступить в игру: не находились в зоне замены, которая ограничена продолжением линии нападения, средней линии, боковой линией и столиком судьи-секретаря; не подготовлена форма и т. д. Правильно поступают судьи, применяя санкции: первый раз — предупреждение за задержку, во второй и последующий в партии — отбирают подачу или наказывают очком при подаче соперника, так как перерыв для замены игроков ограничивается временем, необходимым для регистрации факта замены (уход замененных игроков и выход на площадку заменяющих игроков, а также проведение записи об этом в протоколе секретаря), и не предназначен для подготовки судьями игроков к замене.

Во время игры тренер обратился к судье-секретарю с вопросом: «У нас есть замены?» Секретарь ответил: «Есть, — только обратная». Однако второй судья уточнил, что у команды есть одна любая замена, но в соответствии с правилами. Правильно поступил второй судья, сделав уточнение, так как по правилам не требуется проведение обязательных обратных замен, а ответ секретаря мог дезориентировать тренера.

Идет игра. Команда произвела 6 замен в данной партии. Судья вынужден удалить ее игрока за неспортивное поведение.

ние. Игрок покинул площадку, а его место занял запасной и... команда выиграла встречу. Прав ли судья, разрешив замену и продолжив игру? Нет! Так как все очередные замены в данной партии к этому моменту были уже сделаны и можно было разрешить только как исключение вынужденные замены (например, травмированного игрока и т. д.). А в случае удаления игрока, когда все (шесть) разрешенные (очередные) замены исчерпаны, судья должен объявить команду не в полном составе.

ИГРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ОШИБКИ

Команды готовы к игре. Судья дает свисток на подачу и сразу после удара подающим игроком по мячу останавливает игру. В чем дело? Оказывается, судья заметил отмашку поднятым вверх флажком судьи на линии (со стороны подающего игрока). Он обращал внимание на то, что подающий игрок не занимал места в зоне подачи (в момент ее совершения), которая ограничивается лицевой линией площадки и продолжением линии подачи (рис. 101). По протяженности в глубину от лицевой линии зона подачи не ограничивается. Однако надо помнить, что она должна находиться на одном уровне с площадкой и не иметь посторонних предметов, мешающих совершению подачи. Отдав подачу сопернику, судья поступил правильно.

Встречаются случаи, особенно при игре детских команд, когда судья вынужден фиксировать такую ошибку, как «подача с руки» (рис. 102). Но некоторые судьи не решаются фиксировать эту ошибку, сомневаясь, а скорее всего не очень четко разбираясь в технике исполнения подачи. При совершении подачи важно, чтобы мяч в момент удара по нему подающим находился в воздухе, а не лежал на ладони. Обычно мяч подающим подбрасывается вверх, но допускается подача и без подбрасывания мяча с отведением руки из-под него.

Или вот такой эпизод. Судья дает свисток на подачу и после ее совершения сразу останавливает игру, показывая характерным жестом, что был заслон подачи и кем он был совершен. Судья поступил верно, наказав виновную команду с первой же попытки организации заслона. Команды ухищряются любыми способами затруднить сопернику прием подачи. Они применяют так называемую «тактику заслона подачи» и строят заслоны различных комбинаций как индивидуальные, так и групповые (по ширине и глубине площадки, раскачиваями корпусом тела, размахиваниями на носках, прыжками и т. д.). Однако правилами четко

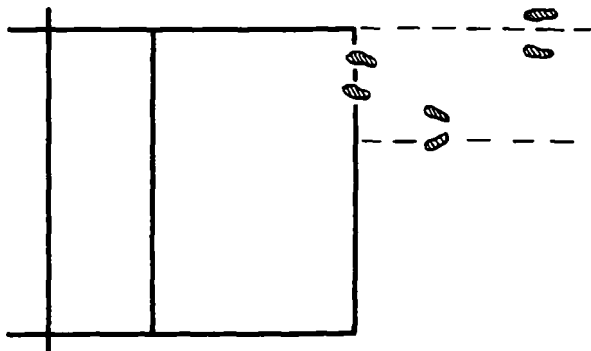


Рис. 101. Подача не в зоне.



Рис. 102. Подача с руки.

определено, что игроки команды, выполняющей подачу, не должны маскировать подающего и траекторию полета мячом путем постановки заслона (рис. 103). К сожалению, не все судьи ведут решительную борьбу с заслонами, которые снижают и зрелищность игры.

Не так давно судейские свистки раздавались чуть ли не при любом касании мяча. Сейчас же наказаний поубавилось, трель судейского свистка звучит во время игры значительно реже — требования к волейболистам смягчены.

Можно отметить, что судьи стали более внимательно относиться к такому элементу игры, как касание мяча. В их действиях все явственнее утверждается принцип — «судья должен искать возможности, так как только такое понимание арбитрами своих обязанностей способствует более качественному исполнению игроками как тактических, так и технических приемов. Судейский свисток должен действовать только тогда, когда совершена ошибка и судьи точно в этом убеждены. В этой связи, хочется обратить внимание на ряд игровых моментов, которые требуют от судей пристального внимания и понимания.

При приеме мяча с подачи или после нападающих ударов способом снизу (рис. 104) судьи должны видеть (свойство на слух недопустимо), что совершена ошибка: прокат; захват мяча; бросок, то есть нет отрывистого касания мяча и он движением рук сопровождается длительное

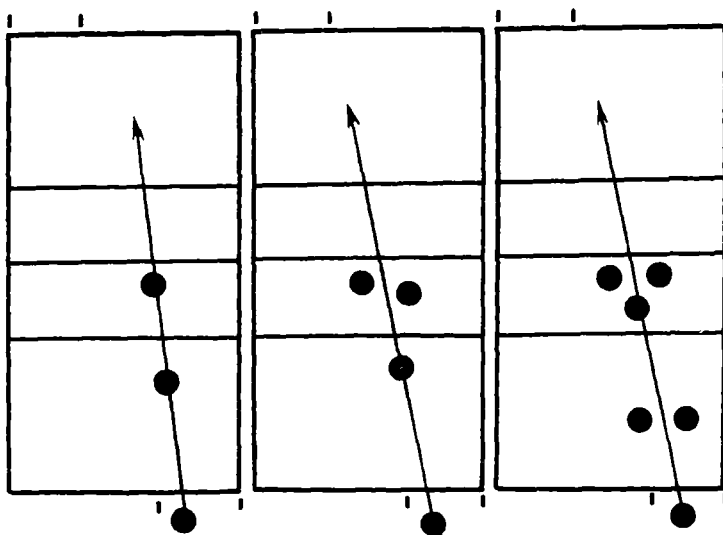


Рис. 103. Заслон.

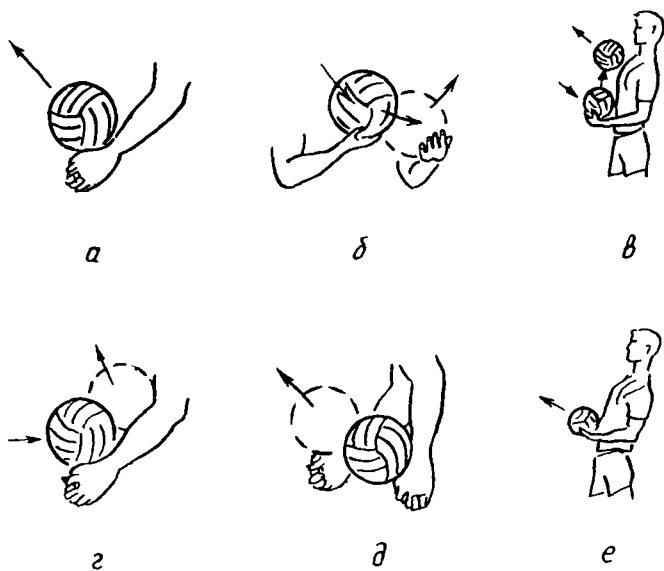


Рис. 104. Прием мяча снизу (а, б, в — правильны; г, д, е — неправильный).

время. Наиболее характерная ошибка при страховках — длительное соприкосновение страхового с мячом. Однако при выполнении этих приемов нередко мяч после приема отскакивает в сторону или одновременно неоднократно, но отрывисто касается рук и других частей тела от колена и выше. Это не ошибки. И правы те судьи, которые не останавливают игру в такие моменты, так как они свидетельствуют об уровне подготовки команды по техническому исполнению данных приемов.

Не столь просты для судейства и обманные удары (рис. 105). В правилах пояснено, что касаться мяча следует отрывисто. Зачастую же обманные удары превращаются в броски мяча — налицо длительные касания мяча и рук игрока. Практически не всегда решаются судьи фиксировать эти явные ошибки.

Не всегда судьи проявляют решительность при фиксации ошибок у блокирующих (рис. 106), когда они явно совершают задержку мяча с последующим броском. И, конечно, всегда должно фиксироваться как ошибка длительное касание мяча при блокировании, когда мяч прижимается к сетке или игрок опускается с мячом в руках.

Особое внимание судьи требует определение ошибки во второй передаче (за ее определение несет персональную ответственность первый судья), когда пасующий (рис. 107) или захватывает мяч, или одновременно касается его пальцами, или совершает «проводку» мяча (когда дается пас с уровня груди за голову или пас боком — боковая передача).

При блокировании второй передачи (рис. 108) у судьи опять сложности, так как ему надо определить: выполнялась ли вторая передача или пасующий пытался перевести мяч на сторону соперника, и в зависимости от этого принять соответствующее решение (ошибка блокирующего или нет). В это же время, если будет задержка мяча пасующим, судье следует определить, чем она вызвана — воздействием блока или техникой пасующего. В первом случае должна быть засчитана ошибка блокирующему, а во втором — пасующему игроку.

Часто возникают моменты, когда после нападающего удара мяч попадает в верхний край сетки, соперник его блокирует, а болельщики подсказывают судье — «Удар в трос!». Да и некоторые судьи-информаторы, к сожалению, пользуются такой терминологией. А в правилах такого понятия, как «удар в трос», нет. Однако, зная, что по верхнему краю сетки протянут трос, информаторы зачастую в пояснениях произносят: «Удар в трос!» подчеркивая, что

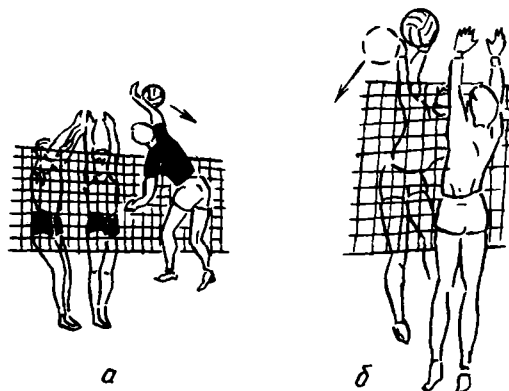


Рис. 105. Обманный удар (а — правильный, б — неправильный).

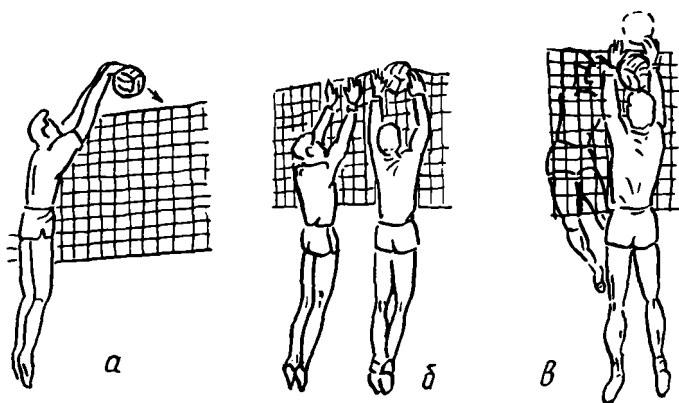


Рис. 106. Блокирование (а — правильное, б, в — неправильное).

мяч касался только сетки. Это методически неверно. Важно знать, что при попадании мяча в сетку в пределах ограничительных лент после совершения третьего касания (что еще не является основанием для остановки игры), судья должен фиксировать следующую за этим игровым эпизодом ошибку: четвертое касание мяча; мяч упал за пределы площадки или на нее — «за» или «в поле»; мяч коснулся постороннего предмета — и только в момент совершения одной из этих ошибок свистком остановить игру. А затем информатор должен в соответствии с судейской жестикულიцей пояснить характер ошибки и решение судьи. Это

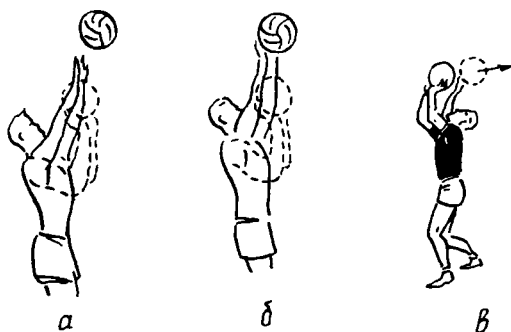


Рис. 107. Передача мяча (а — правильная, б, в — неправильная)

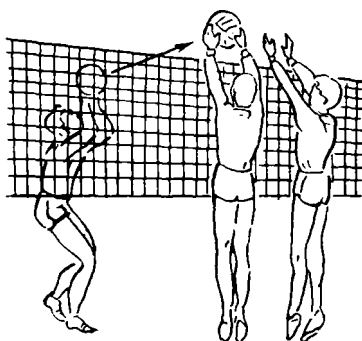


Рис. 108. Блокирование второй передачи.

поможет болельщикам еще глубже разобраться в тонкостях игры.

Бывало и такое, когда после нападающего удара мяч явно попадал в сетку, но оказывался на стороне соперника и... игра не останавливалась, а продолжалась. И правы были те тренеры и капитаны команд, которые обращали внимание первого судьи на этот момент. После чего, по указанию первого судьи, второй судья, проверив сетку, обнаруживал, что она прорвана и мяч через дыру оказывался на стороне соперника. Но если с подачи мяч, прорвав сетку или перевернув ее, окажется на стороне соперника, то судья должен зафиксировать ошибку подающей команде.

Еще один эпизод. Последним касанием игрок, переправляя мяч на сторону соперника, попал им в сетку. Не перелетев на сторону соперника, мяч опускается вблизи сетки и в этот момент игрок команды соперника, стоящий у сетки, протянув руки, поймал мяч под сеткой (рис. 109), и... судья немедленно зафиксировал ошибку игроку, поймавшему мяч, показав жестом, что мяч сыгран на чужой стороне. Арбитр

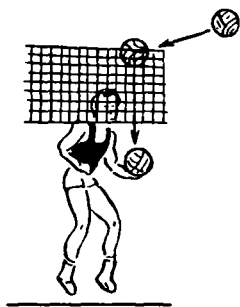


Рис. 109. Ловля мяча на стороне соперника.

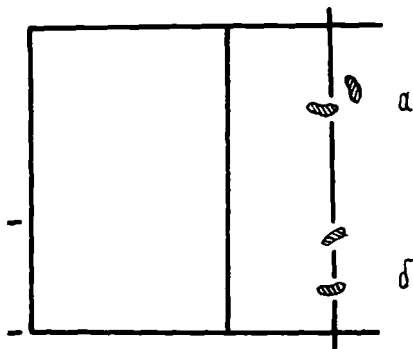


Рис. 110. Переход средней линии (а — нельзя, б — можно).

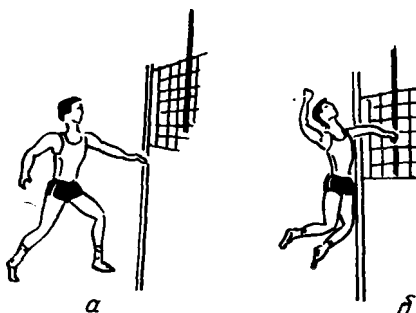


Рис. 111. Касание сетки, растяжек, стоек (а — можно; б — нельзя).

прав. Ведь касание мячом сетки в пределах ее игровой части не является ошибкой (за исключением подачи). Поэтому судья не остановил игру, когда мяч попал в сетку, а ждал выхода его из игры, но соперник оказался нетерпеливым и совершил ошибку, которую и зафиксировал судья.

Часто спрашивают: «Всегда ли ошибка при переходе игроками средней линии?» Поясним некоторые игровые моменты. Мяч в игре. Игроки, судьи и зрители — само внимание. И вдруг второй судья останавливает игру. В чем дело? Оказывается, он увидел, что один из игроков наступил на площадку соперника и переступил при этом, хотя и не полностью, среднюю линию (рис. 110). Прав ли судья, зафиксировавший переход средней линии? Нет! Так как правилами разрешено касание площадки соперника ступнями (ступнями), если она (они) в то же время касаются средней

линии или находятся над ней. Поняв это, судьи переиграли мяч. Решение правильное. Всегда, если у судьи есть возможность исправить свою ошибку, он обязательно должен это сделать. Команды из-за оплошности судьи страдать не должны.

Бывает и так. Игроки поставили блок, мяч остался в игре, но раздался свисток второго судьи, зафиксировавшего, что один из игроков коснулся шнура, пропущенного по низу сетки (рис. 111). Однако капитан команды, у которой была зафиксирована ошибка, обратил внимание первого судьи на то, что игрок коснулся его за пределами длины сетки и не помешал игре. И правильно поступил первый судья, выяснивший у своего помощника объективную картину, что действительно так и было, дав переиграть мяч. Все — тренеры, игроки и болельщики — по достоинству оценили справедливые действия судей в этом моменте, так как правилами запрещено только касание сетки по всей ее длине.

В правилах раскрывается такое понятие, как атакующий удар. Это действие игрока, которым он направляет мяч на сторону команды соперника. Он считается выполненным, когда игрок, наносящий этот удар, коснется мяча. Причем атака может быть совершена как с передней, так и с задней линии любым игроком. Но часто зрители, да и тренеры (капитаны) стараются обратить внимание судей на то, что мяч из зоны нападения переправлен на сторону соперника игроком задней линии в прыжке, а судья на это не реагирует. В чем тут дело? Дело в том, что судьи фиксируют ошибку не во всех случаях. Причем, им совершенно безразлично, был ли прыжок или не был. И правы те судьи, которые фиксируют ошибку, заключающуюся в том, что игроком задней линии игрался мяч в зоне нападения, который был полностью выше верхнего края сетки (рис. 112 а).

Нередки случаи, когда команда проводит нападение с задней линии, при этом мяч полностью находится выше верхнего края сетки, а атакующий игрок в момент прыжка, оттолкнувшись, наступил на линию и зону нападения (рис. 112 б). Зрители бурными возгласами «Линия!» обращают внимание судей на это. Однако судьи не торопятся — выжидают и поступают правильно, так как ошибка фиксируется не в момент, когда нападавший наступил на трехметровую линию, а когда мяч полностью пересек плоскость сетки или сблочирован соперником.

Мы уже рассматривали ряд игровых моментов, связанных с таким действием, как блокирование. Напомним, что от судей требуется максимум внимания, чтобы определить — была ли попытка блокирования (в этом случае мяч не ка-

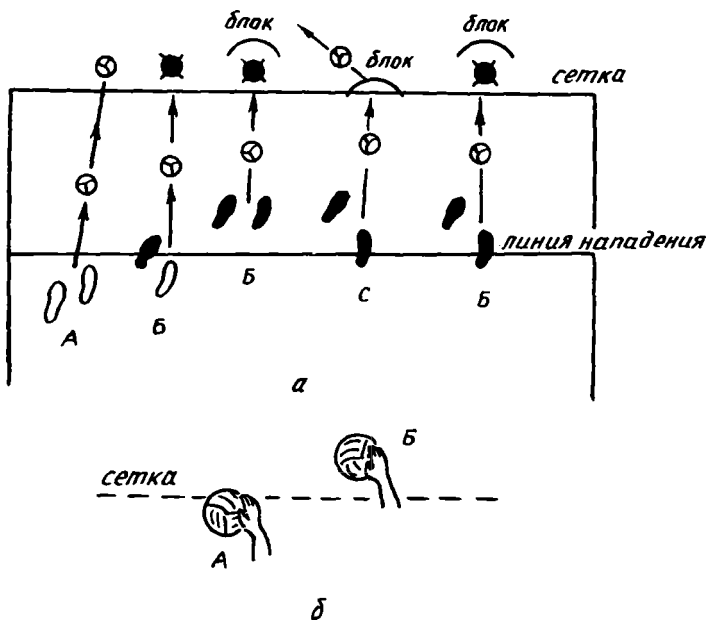


Рис. 112. Примеры атакующих ударов игроком задней линии:
 а — по положению ног, б — по положению рук (А, С, ⊕ — можно;
 Б, ⊠ — нельзя).

сается блокирующих игроков) или состоявшееся блокирование (в этом случае мяч касается блокирующих).

При блокировании бывают и такие ситуации. От рук блокирующего мяч отскакивает вверх над ним и блокирующий успевает сразу же нанести атакующий удар. Раздаются возгласы, что совершены подряд два удара одним и тем же игроком. Но прав судья, не прервавший игру, так как по правилам первым коснуться мяча после блока может любой игрок — даже тот, который касался его при блокировании.

Или вот такая ситуация. Мы знаем, что команды практикуют игру с одним пасующим игроком, который на подаче соперника во всех случаях совершает выход к сетке, чтобы второй передачей организовать атаку своей команды. И так, мяч подан. Прием мяча соперником неудачен — мяч сразу отскочил к подававшей команде и она без промедления совершает нападающий удар. Однако игроки команды, совершившей неудачный прием мяча подачи, успели поставить блок, который состоялся. Судья сразу после этого блока

остановил игру и засчитал очко подававшей команде, отдав ей подачу. «В чем дело, какую ошибку мы совершили?!» — спрашивает капитан принимавшей команды. Судья пояснил ему и повторной жестикующей для всех показал, что в состоявшемся коллективном блокировании был игрок задней линии (хотя его лично мяч и не коснулся) и показал на выходявшего для паса игрока, который и совершил ошибку. Судья четко и правильно оценил ситуацию и принял верное решение, так как участие игрока задней линии в состоявшемся блокировании является ошибкой.

Случается, что в ходе встречи участники совершают действия, противоречащие правилам игры, или допускают недисциплинированное поведение. С недисциплинированным поведением, пожалуй, прежде всего, должны бороться руководители и тренеры. Да и сами игроки. Нередко игроки причины личных неудач в ходе встреч пытаются искать... в действиях арбитров! Однако после игры, отойдя от азарта борьбы, они искренне сожалеют о проявленной несдержанности. Разобравшись в сложных спорных моментах игры, понимают, что прав-то был все-таки судья.

Разумеется, и судьи не застрахованы от ошибок. Но грубость, оскорбления и агрессивные действия игроков, а иногда и тренеров против судей (соперников, зрителей) ни в каких ситуациях оправдать нельзя. И правила соревнований дают судье достаточно средств для пресечения подобных действий.

Наиболее тонким инструментом в таких случаях, которым должны пользоваться судьи, являются наказания за неправильное поведение игроков и команд в отношении официальных лиц, соперников, зрителей и товарищей по команде. Поэтому каждый судья должен знать, понимать и уметь различать градации этого поведения игроков и команд;

— неспортивное поведение: спор, запугивание или действия с целью задержки игры;

— грубое поведение: действие вразрез с правилами хорошего тона или принципами морали, выражение презрения;

— оскорбительное поведение: клеветнические или оскорбительные слова или жесты;

— агрессивное поведение: физическое нападение или намеренные агрессивные действия.

Шкала наказаний за неправильное поведение

<i>Характер нарушения</i>	<i>Очередность нарушений</i>	<i>Санкции</i>	<i>Показываемые карточки</i>	<i>Последствия санкций</i>
Неспортивное поведение	Первый раз	Предупреждение	Желтая	Предупреждение
	Второй раз	Замечание	Красная	Переход подачи или проигрыш очка
	Третий раз	Удаление	Красная и желтая вместе	Удаление на партию
Грубое поведение	Первый раз	Замечание	Красная	Переход подачи или проигрыш очка
	Второй раз	Удаление	Красная и желтая вместе	Удаление на партию
Оскорбительное поведение	Первый раз	Удаление	Красная и желтая вместе	Удаление на партию
Агрессивное поведение	Первый раз	Дисквалификация	Желтая и красная отдельно	Удаление до конца встречи

При применении санкций, судья обязан руководствоваться «Шкалой наказаний за неправильное поведение», показывая в соответствии с принятым решением карточки: желтую, красную или обе одновременно. При этом надо помнить, что предупреждение не означает наказание. Судьи не должны применять двусторонних карточек (с одной стороны желтого, а с другой — красного цвета), так как они приводят к неправильному пониманию меры наказания, вынесенного судьей, как игроками, так и всеми другими лицами. Судьям необходимо следить и за выполнением таких условий наказаний:

- игрок, дисквалифицированный до конца встречи, обязан покинуть площадку и не имеет права находиться на скамейке для запасных игроков и вблизи площадки;
- тренер, дисквалифицированный до конца партии или до конца встречи, обязан на это время покинуть место соревнований.

Иногда среди тренеров, игроков, судей да и зрителей приходится слышать разговоры о так называемом мягком или жестком судействе. Как правило, судьи выбирают тот или иной стиль и более чем странными порой решениями только накаляют атмосферу на площадке, что, к сожалению, сразу же используют игроки (да и тренеры), навязывая полемику. А старое правило остается в силе: хороший судья незаметен, он помогает спортсменам и зрителям сосредоточить все внимание на самой игре. Но это получается тогда, когда судья знает игру и ее правила, не робеет, применяя эти правила на практике, и фиксирует ошибки, в которых уверен.

СУДЬИ И ПОРЯДОК СУДЕЙСТВА

Роль судей на соревнованиях очень почетна и ответственна. Их задача — провести соревнование на высоком спортивном уровне. В волейболе от организации и проведения отдельной встречи зависит уровень всех соревнований. Проведение каждой встречи возлагается на судейскую бригаду в составе первого и второго судей, судьи-секретаря, четырех (двух) судей на линиях и шести (четырёх) подавальщиков мячей.

Созданию наилучших условий для проведения игр по волейболу способствует привлечению к участию в работе бригады судьи-информатора, судьи-счетчика очков, а также вытиральщиков пола, для приведения в порядок поверхности площадки в случаях, когда она становится скользкой. Ответственным за проведение соревнований по волейболу

в целом (в соответствии с правилами игры и Положением) является главным судьей. Расположение мест членов судейской бригады для проведения встречи показано на рис. 91.









В ходе игры, для обозначения характера совершенной ошибки или для разрешения перерыва в игре, первый и второй судьи, а также судьи на линиях должны применять судейскую терминологию и официальные жесты, рекомендованные правилами по волейболу и методическими указаниями коллегии судей.

СУДЕЙСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

<i>Игровые действия</i>	<i>Судейские термины</i>
Мяч подан до свистка судьи	Без свистка
Игрок в момент подачи мяча наступил налицевую линию или переступил ее	Линия
Подача выполнена не из зоны подачи	Не с места
Мяч подан с нарушением порядка перехода	Не в очередь
Мяч при подаче задел сетку	Сетка
Мяч задел антенну или пролетел над ней	Антенна
Мяч упал за пределы площадки	Мяч — за
Мяч упал в пределах площадки	Мяч — в поле
Мяч коснулся потолка или какого-либо предмета	Название предмета, которого коснулся мяч, например, потолок и др.
При подаче игрок бросил мяч	Бросок
Неправильная расстановка игроков в момент подачи	Расстановка
Команда более трех раз коснулась мяча	Четыре касания
Мяч брошен	Бросок
Мяч прижат игроком к сетке или задержан в руках	Задержка
Игрок коснулся сетки	Сетка
Игрок перенес часть тела под сетку на сторону соперников, чтобы отвлечь их внимание, или коснулся соперника	Мешает играть
Игрок полностью перешел среднюю линию и коснулся площадки соперника	Линия
Игрок задней линии (зоны) сыграл в нападении с площадки нападения или сблочировал мяч	Зона
Игрок перенес руку (руки) над сеткой, касаясь мяча на стороне противника	Игра на стороне соперника
Два игрока разных команд совершили ошибки одновременно	Спорны

ЖЕСТЫ СУДЕЙ

<i>Жест</i>	<i>Игровое действие</i>	<i>Кто судит</i> <i>Описание жеста</i>
	I. Разрешение на выполнение подачи	I. с. (первый судья) Показать рукой направление подачи
	Команда, выполняющая подачу	I. с. II. с. (второй судья) Вытянуть руку в сторону команды, которая должна выполнить подачу
	Смена площадок	I. с. II. с. Фронтально расположенные согнутые руки (левая рука впереди и правая сзади) повернуть вокруг туловища
	Перерыв на отдых	I. с. II. с. К пальцам вертикально поднятой кисти (со стороны команды, которой представлен перерыв на отдых) приложить горизонтально ладонь другой руки
	Замена	I. с. II. с. Производить круговые движения предплечий вокруг друг друга
	Предупреждение или замечание за неправильное поведение	I. с. Показать желтую карточку при предупреждении и красную при замечании
	Удаление	I. с. Показать обе карточки совместно в одной руке
	Дисквалификация	I. с. Показать обе карточки раздельно в разных руках

Жест	Игровое действие	Кто судит Описание жеста
	Конец партии (или матча)	I. с. II. с. Согнуть руки с открытыми кистями перед собой на груди крест-накрест
	Мяч не выпущен из рук в момент совершения удара по нему при подаче или бросок	I. с. Поднять вытянутую руку, повернутой кверху ладонью
	Задержка в подаче	Поднять пять разведенных пальцев
	Ошибка при блокировании или за- слон	I. с. II. с. Поднять обе руки вверх, ладони направлены к площадке (наружу)
	Ошибка в расстановке или ошибка при переходе	I. с. II. с. Делать круговое движение указательным пальцем
	Мяч в поле	I. с. II. с. Вытянуть руку и пальцами показать на пол
	Мяч — за	I. с. II. с. Поднять предплечья в вертикальное положение, кисти открыты, ладони обращены к туловищу (вовнутрь)
	Мяч задержан	I. с. Медленно поднять предплечье, ладонь повернута кверху

<i>Жест</i>	<i>Игровые действия</i>	<i>Кто судит</i> <i>Описание жеста</i>
	Двойное касание	I. с. II. с. Поднять два разведенных пальца
	Четыре касания	I. с. II. с. Поднять четыре пальца
	Касание мячом игрока ниже колена	I. с. II. с. Сделать движение одной рукой (ладонь повернута кверху) от пояса по направлению к полу
	Касание сетки мячом при подаче или касание сетки игроком	I. с. II. с. Коснуться верхнего края сетки или самой сетки сбоку, в соответствии с ошибкой игроком
	Нападение в пространстве противника	I. с. II. с. Перенести руку через верхний край сетки, ладонь повернута вниз
	Запрещенное атакующее действие игроком задней линии	I. с. II. с. Поднять руку вверх и сделать опускающее движение предплечья, кисть открыта
	Переход на площадку противника	I. с. II. с. Показать на среднюю линию
	Обоюдная ошибка и переигровка	I. с. II. с. Поднять оба больших пальца в вертикальное положение

Жест	Игровые действия	Кто судит Описание жеста
	Касание мяча	I. с. II. с. Задеть ладонью одной руки пальцы другой, вытянутой в вертикальное положение
	Наказание за задержку	I. с. Показав карточку провинившейся команде, указать ею на часы
	Мяч прошел под сеткой	I. с. II. с. Указать рукой на среднюю линию
	Мяч в поле	Л (судья на линии) Показать флажком вниз
	Мяч — за	Л Поднять флажок вверх
	Касание мяча	Л Поднять флажок и задеть его ладонью свободной руки
	Прохождение мяча за антеннами или ошибка в подаче	Л Махать флажком над головой и соответственно показывать на антенну или лицевую линию
	Невозможность принятия решения	Л Поднять и скрестить руки на груди, кистями к туловищу

Жест — это «язык» волейбольного судьи. И важно делать как можно меньше непонятных жестикуляций для игроков, тренеров и, конечно, болельщиков. Каждый судья индивидуален. Но судейство, это не демонстрация самого себя судьей. Зритель ходит смотреть игру, а не судей. Поэтому в жестах судьи должны проявлять, если хотите, судейскую этику и скромность. Жест должен быть четким, фиксированным, то есть показываться в течение некоторого времени и быть видимым для всех присутствующих на игре. Для этого рекомендуется жестикуляцию проводить на уровне головы. В ней желательно придерживаться схемы: что — кто — куда, то есть «что» увидел судья (ошибку для обращения с какой-либо просьбой), затем судья показывает «кто» совершил ошибку или обратился с просьбой (игрок, капитан, тренер и т. д.), а завершает жестикуляцию тем, что показывает «куда» отдать мяч для очередной подачи. Хорошо, когда свой жест судья подкрепляет принятой судейской терминологией. Все это, несомненно, будет способствовать лучшему пониманию решений, принимаемых судьями в ходе встречи, как участниками, так и зрителями. Каждая ошибка игроков (команд) или остановка игры должны фиксироваться звуковым сигналом (свистком). Громкость звукового сигнала должна соответствовать нормальной слышимости всеми, то есть соразмеряться с величиной спортивной арены и окружающей обстановкой.

Правильно поступают те судьи, которые перед началом 1-й и 5-й партий и по их окончании дают свисток, выстраивая команды на лицевой линии, а после этого свистком и жестом дают разрешение командам занять места на площадке, либо сделать смену сторон, либо уйти с площадки установленным порядком. Это дисциплинирует игроков, способствует четкости и зрелищности соревнований.

Неправы судьи, пренебрегающие взаимодействием с членами судейской бригады. Организация тесного взаимодействия зависит от первого судьи. Целесообразно, чтобы он перед началом игры провел целенаправленный инструктаж с каждым членом бригады, уточнив взаимодействие со вторым судьей, секретарем и судьями на линии. Первый судья должен следить за тем, чтобы судьи бригады имели все условия для четкой работы.

Еще нередки случаи, когда игроки (да и тренеры) пытаются склонить первого судью к изменению принятого решения, указывая на то, что какой-либо член судейской бригады сигнализировал о другой трактовке игрового момента. Здесь излишне напомнить, что, согласно волейболь-

ному кодексу, первый судья, суммируя сигналы всех других судей бригады, принимает окончательное решение. Он имеет право отменить решение любого своего помощника, если посчитает его ошибочным. Конечно, плохо, когда создается впечатление несогласованности действий судейской бригады. Здесь многое зависит от практического опыта первого судьи, от его доверия своим помощникам, и, конечно, от своевременной помощи членов судейской бригады друг другу. Всем судьям, и, особенно первому, не следует проявлять поспешность в принятии окончательных решений. Если первый судья заметит, что кто-либо из членов бригады не знает своих обязанностей, не объективен или не справляется с возложенными на него обязанностями, то он может отстранить его от судейства данной встречи, попросив у главного судьи замены.

От всех судей бригады требуется внимание на протяжении всей встречи и особенно в концовках партий. Например, идет игра, партия заканчивается, обстановка накалена до предела, в зале шум, тренер попросил перерыв, а второй судья его просьбы не услышал, первый судья, видя жест тренера о перерыве, дал свисток на перерыв, но оказалось, что это третий перерыв (в каждой партии команда имеет право только на два перерыва по 30 с). Взаимодействие судей оказалось не на высоте. В подобной ситуации первому судье лучше обратить внимание своего помощника на просьбу тренера (не останавливая игру свистком) и дождаться его решения.

Или вот такая ситуация, когда во время игры ни первый, ни второй судья не видели касания мяча на блоке. В их действия вмешался главный судья, и первый судья согласился с ним — отдал мяч нападающей команде. Через некоторое время ситуация повторилась, только блок был уже у другой команды. Снова вмешался главный судья, но и в этом случае первый судья дал спорный мяч, вызвав тем самым справедливое нареkanie тренера нападающей команды, так как по одному и тому же игровому моменту судья принял разные решения — фактически в пользу одной команды. Необходимо отметить, что судейство касания мяча на блоке является наиболее сложным. Поэтому в определении касания на блоке принимают участие, как правило, первый судья, второй судья и судьи на линии. И только суммируя все сигналы, первый судья должен принимать решение о блокировании мяча. Не считается хорошим судейством, если первый судья спрашивает блокирующих, коснулись ли они мяча или нет.

А вот еще встречавшийся игровой момент. В пятой

партии при счете 12:13 игрок выигрывающей команды оскорбил первого судью. Судья совершенно справедливо достал две карточки (красную и желтую), но в последний момент показал игроку только красную, наказав команду очком вместо того, чтобы наказать игрока, удалив его с поля. Итак, счет стал 13:13. Не сделав паузы, не объяснив за что наказан игрок, первый судья тут же дал свисток на подачу. А в этот момент второй судья выяснял у секретаря, прибавлено ли очко и не был готов к продолжению игры. Он также не видел, готова ли принимающая команда к приему мяча или нет. Главный судья обратился ко второму судье с указанием остановить игру и разъяснить, за что наказание. Однако второй судья игру не остановил. А принимающая команда, слышавшая указание главного судьи, ожидая свистка второго судьи на остановку игры, к приему мяча со следующей подачи оказалась вновь не готова, хотя игроки ее и находились на своих местах. подача состоялась и в результате неподготовленности к приему, а как следствие плохих первой, второй передачи и нападающих действий, блокирующие команды соперника легко выиграли и этот мяч. Счет 14:13. Наказанная команда не выдержала психологически и проиграла последний мяч. В результате команда свой проигрыш отнесла на счет судейских действий, не видя того, что основная причина случившегося — неспортивное поведение ее игроков.

Однако и судьи оказались не на высоте. Первый судья избежал бы нареканий, если, показывая карточку, сделал бы паузу, подозвал игрока (при необходимости и капитана) и объяснил, за что и какое наказание получает игрок (команда), затем убедился, что второй судья и судья-секретарь выполнили соответствующие необходимые действия, проверил, готовы ли обе команды продолжать игру и только после этого дал свисток на очередную подачу. При этом и второй судья должен активно участвовать во всех судейских действиях и немедленно останавливать игру, когда что-либо неясно или принимающая команда не готова к игре. А главный судья в подобных случаях должен более решительно вмешиваться в действия судейской бригады, так как он видит, что судьи явно приняли ошибочное решение и предлагать-требовать (через второго судью первому) четко объяснить спорную ситуацию, а как крайность — пересмотреть принятое решение, что способствует проведению встреч на высоком спортивном уровне.

Как правило, решения судей, принимаемые в ходе встречи, обжалованию не подлежат (по ходу игры капитан команды, в случае несогласия с решениями судей, может

предупредить их, что будет подан протест, о чем после игры должна быть сделана запись в протоколе), но неправильно заполненный судьей-секретарем протокол может явиться причиной для протеста. В действиях секретарей случается и такое. Перед началом партии второй судья проверил расстановку игроков команд, секретарь сделал запись ее в протокол встречи. Началась игра и только во время подачи одного из игроков секретарь обнаружил, что на площадке игрок (подававший), номера которого нет в протоколе на данную партию. Секретарь решил не останавливать игру, а проверить — есть ли этот номер в карточке расстановки — «нет», затем — среди всех игроков, записанных в протоколе, и, убедившись, что «есть» — стал выжидать, когда этот игрок снова выйдет подавать и лишь тогда попросил второго судью остановить игру. Действия секретаря были неправильны, ему следовало остановить игру сразу, как только было обнаружено несоответствие (а если бы партия закончилась и игрок так и не успел выйти на подачу?!). Дальше судьи поступили верно. Они заставили выйти на поле игрока, данного в карточке расстановки и записанного в протоколе, что заменой для команды не считается. Но очки, выигранные командой, допустившей ошибку, аннулировали, о чем секретарь сделал запись в протоколе, и цифры, начиная с 1, зачеркнул с наклоном в другую сторону (эти цифры оказались перечеркнутыми крестом). Очки, набранные командой соперника, оставили в силе. Подачу отдали сопернику. Этот эпизод показывает, что и второй судья проверил состав игроков на площадке без должного внимания.

В другом случае секретарь пропустил подачу не в очередь и до тех пор вел протокол, записывая очередность подач нарушившей команды с опережением на клетку, позволяя команде играть в неправильной расстановке, пока тренер команды соперника не заметил это нарушение и не обратил на него внимание судей. В этом эпизоде секретарю следовало при обнаружении расхождения сразу остановить игру (через второго судью), восстановить запись в протоколе, со вторым судьей привести в соответствие расстановку игроков на площадке и только после этого продолжить игру.

Секретарю встречи для исключения ошибок в работе следует быть внимательным, не увлекаться ходом игры и постоянными разговорами. Как правило, они приводят к ошибкам и неправильному заполнению протокола. Секретарь должен обязательно получить подписи в протоколе капитанов и тренеров команд до начала встречи, а капитанов — и по ее окончании. Эти подписи подтверждают правильность записей в протоколе и результат игры.

Нормальному ходу встречи способствует также четкая и уверенная работа судей на линии. Нередка такая картина. Первый судья (чаще всего, показывая приземление мяча) расходится в жестикуляции с судьей на линии и... начинается: игроки, тренер, капитан, да и зрители, каждый, как ему выгодней, уговаривают либо первого (второго) судью посмотреть на флангового, либо последнего — повторить свою жестикуляцию. Как принято говорить: «Судьи разъехались в жестикуляции». И теперь все зависит от окончательного решения первого судьи. А как же судья на линии? Он тоже переживает, что не смог четко помочь первому судье. В чем же причина? Как правило, причина в невнимательности судьи на линии. Он явно увлекся наблюдением за ходом борьбы на площадке (основная ошибка судей на линии) и забыл, что он не зритель, а судья-помощник, который не должен увлекаться, а обязан держать постоянно в своем поле зрения мяч и место его приземления. Для лучшего выполнения всех обязанностей он должен не бояться смещаться в свободной зоне в пределах 1—3 м от линий площадки так, чтобы зафиксированные им ошибки ни у кого не вызывали сомнения. И судья на линии должен запомнить, что после первичной фиксации им ошибки только по просьбе первого судьи следует повторить жестикуляцию, подтверждающую факт ошибки.

Приводим наиболее характерные ошибки судей, встречающиеся при судействе соревнований:

- отсутствие единой линии судейства на протяжении всей встречи (ровность судейства);
- различная фиксация ошибок в сложных игровых ситуациях одинаковых игровых моментов;
- нечеткая, а зачастую и неправильная жестикуляция;
- нечеткое взаимодействие судейских бригад;
- нечеткое взаимодействие судей (особенно второго и секретаря) с игроками и тренерами команд;
- незнание судейской терминологии и жестикуляции судьями-информаторами.

К СУДЕЙСКОЙ ВЕРШИНЕ

Соревнования по волейболу направлены не только на совершенствование и рост мастерства спортсменов. Они способствуют популяризации игры, широкому привлечению к ней любителей. И ни одно волейбольное соревнование (даже массовое) не может обойтись без судьи. Многие судьи-новички, понявшие свою важную и необходимую роль, испытавшие чувство удовлетворения от судейской

работы, задумываются о росте своего мастерства и о покорении судейских вершин. По толковому словарю Даля, «мастер — это человек, особенно сведущий или искусный в деле своем». Думается, что такое определение вполне применимо и в спорте, в частности, в волейболе, когда заходит речь о судейском мастерстве. Поэтому, чтобы стать хорошим судьей — мастером своего дела, недостаточно освоить только технику и навыки судейства, необходимо постигать многое.

Серьезной проблемой для тренеров и игроков является некачественный, а еще хуже — пристрастный арбитраж. Известно, что класс игры (рост мастерства игроков — в первую очередь технического) во многом зависит от класса судейства, а уж результат — тем более. Мы часто критически оцениваем пробелы в мастерстве волейболистов, недостатки тренеров и очень редко говорим о том, как на совершенствование спортсменов влияют судьи, их судейство. Любой арбитр должен быть не «буквоедом», не просто судьей, а подлинным воспитателем спортсменов, неутомимым борцом за новый волейбол, динамичный и красивый.

Качество волейбола зависит не только от подготовленности команд, способностей и целеустремленности тренера, но и от того, с какой меркой к игре подходит судья соревнований. Плохо, если он робок и нерешителен, хуже, если излишне самоуверен: едва ли ни самой опасной болезнью, которой заражены некоторые судьи (отнюдь не только начинающие, да, пожалуй, и не они в первую очередь), является сознание безнаказанности. Добавьте к этому невысокую квалификацию, некомпетентность (с чем мы нередко сталкиваемся в районных, городских и республиканских соревнованиях). Кто от этого страдает? В первую очередь, волейбол — от детского и массового, до высшего мастерства. Это слишком дорого обходится и игрокам, и тренерам. И никакие ссылки на то, что судейство — работа общественная, оправданием служить не могут. Судьям поручено большое важное дело, которое не должно страдать от того, что делается на общественных началах. Поэтому от каждого судьи требуется полная ответственность за личную подготовку и готовность к судейству встреч. Судья не должен быть в стороне от общих тенденций развития игры, он должен изучать ее, а также знать все последние изменения и требования правил соревнований, рекомендации по методике судейства.

Лучшая школа для судьи — постоянное практическое судейство. Только практикой он может приобрести такое качество, как ровность в линии судейства в течение всей

встречи, которое является признаком судьи высокого класса. А каждый член судейской бригады своей четкой внимательной работой способствует росту как своего мастерства, так и помогает первому судье провести игру на самом высоком уровне. При этом судьи должны останавливать игру только в том случае, если уверены, что ошибка была совершена, и не должны прерывать игру при наличии хотя бы какого-либо сомнения в определении факта совершения ошибки. При возникновении динамичных игровых моментов, следует сохранять мяч в игре до конца, если при этом не были совершены явные нарушения правил.

Судья играет большую роль и как воспитатель. Ему всегда следует помнить, что предупреждение (показ желтой карточки), не является наказанием, а носит профилактический характер — воспитательный. Однако массовое применение желтых карточек в игре способно только обесценить предупреждение как средство воспитания. В свою очередь необходимо решительно пресекать попытки со стороны тренеров (да и игроков) оказать психологическое давление (выкрики, апелляции к зрителям, симуляции и т. д.) на судей с целью повлиять на принятие решения. Игроки и тренеры всегда очень остро и тонко чувствуют настрой арбитра на игру, степень его решимости пресекать любые нарушения. Установленные спортивные, товарищеские, деловые контакты судьи с тренерами не должны приводить к снижению требовательности со стороны судей к дисциплине всех участников соревнований.

Судьи, проводящие соревнования, должны помнить, что им доверено право верно и квалифицированно определять уровень подготовки команд, их техническое и тактическое мастерство, в условиях острой, напряженной спортивной борьбы выявлять сильнейшего. Благожелательность к участникам и тренерам, принципиальная объективность, строгое соблюдение правил игры с учетом обстановки на площадке — вот те ступеньки, которые позволяют судье подняться к своей вершине мастерства. Лучший судья не тот, кто дает большое количество сигналов на остановку игры, а тот, чьи решения понятны всем участникам соревнований и зрителям, кто в спорной ситуации не боится переигрывать мяч, чтобы сохранить объективность, кто своими действиями помогает спортсменам проявить все свои возможности. В то же время судья — и товарищ, и воспитатель, который должен строго следить за дисциплиной игроков и тренеров, за высокой этикой спортсменов, не допуская неправильного их отношения к партнерам, сопернику, судьям и зрителям.

ЛИТЕРАТУРА

- Булдакова Л. С., Никитин Л. П.* Шесть в защите — шесть в нападении: волейбол на Олимпиадах. — М.: Советская Россия, 1979.
- Белявичус А., Гнедой В. И., Коореп М.* Волейбол. Правила соревнований. — Вильнюс: Управление спортивными сооружениями. Кооператив 15 Л; 1989.
- Волейбол.* Справочник. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
- Волейбол.* Правила соревнований. — М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Губенко Л. Я.* Организация и судейство соревнований по волейболу. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Даймацу Х.* Следуйте за мной. — М.: Физкультура и спорт, 1972.
- Железняк Ю. Д.* 120 уроков по волейболу. — М.: Физкультура и спорт, 1970.
- Железняк Ю. Д.* Мини-волейбол. — Минск, 1973.
- Железняк Ю. Д.* К мастерству в волейболе. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
- Железняк Ю. Д.* Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н.* Волейбол в школе. — М.: Просвещение, 1989.
- Жуков Ю. Е., Ильин Г. И., Козловский Э. А.* Акробатическая подготовка волейболистов. — М.: Физкультура и спорт, 1967.
- Ивойлов А. В.* Волейбол. — Минск: Вышейша школа, 1985.
- Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г.* Юный волейболист. — М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Мацудайра Я. и др.* Волейбол: путь к победе (пер. с японского). — М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Мондзюлевский Г. Г.* Щедрость игрока. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
- Олимпийская энциклопедия.* — М.: Советская энциклопедия, 1980.
- Перльман М. Р.* Специальная физическая подготовка волейболиста. — М.: Физкультура и спорт, 1969.
- Пименов М. П.* Игровая подготовка волейболиста. — Киев: Здоровья, 1967.
- Пименов М. П.* Волейбол — К.: Здоровья, 1975.
- Поташиник А. А., Гизенцевей В. Р.* Судейство соревнований по волейболу. — М.: Физкультура и спорт, 1973.
- Платонов В. А.* Уравнение с шестью известными. — М.: Молодая гвардия, 1983.
- Слупский Л. Н.* Волейбол: игра связующего. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
- Фурманов А. Г.* Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. — М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Фурманов А. Г., Болдырев Д. М.* Волейбол. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Чесноков Ю. Б.* Идет поиск. — Спортивные игры, № 6, 1979.