

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №28

**Методические рекомендации  
«Обучение спортивным играм на уроках  
физической культуры в средней школе»**

Автор:  
Зинин Алексей Сергеевич  
учитель физической культуры

Иркутск, 2025

## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Баскетбол</b>	
1.1 Технические приёмы игры в баскетбол .....	4
1.2 Тактические приёмы игры в баскетбол .....	8
1.3 Взаимосвязь техники и тактики игры в баскетбол .....	10
1.4 Развитие двигательных качеств школьников .....	11
1.5 Методика обучения .....	12
<b>Глава 2. Волейбол</b>	
2.1 Обучение технике игры в волейбол .....	14
2.2 Упражнения для изучения и совершенствования техники игры .....	18
2.3.Обучение тактике игры в волейбол .....	20
<b>Приложение 1</b> .....	21
<b>Приложение 2</b> .....	22

## Введение

Спортивные игры за свою более чем вековую историю снискали огромное число почитателей во всем мире. Присущие им высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников.

Спортивная игра состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски, удары). Спортивной игре присуще: противоборство, целями которого является забить гол сопернику и защитить свои рубежи; проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать спортивные игры не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды. Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования.

В возрастном развитии человека очень важная роль принадлежит физическому воспитанию. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и его совершенствованию, укрепления здоровья, но и формирования духовных качеств личности. Все это становится возможным и реальным при правильной постановке физического воспитания, осуществлении его в органической связи с другими видами воспитания: умственным, нравственным.

Педагог по физической культуре и спорту намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач.

Разнообразные новые знания в области физической культуры, приобретаемые занимающимися, служат их духовному обогащению и способствуют развитию умственных способностей, позволяют более эффективно использовать средства физического воспитания в спортивной деятельности, жизни.

Спортивные игры удовлетворяют потребность в организации содержательного, созидательного досуга детей, их свободного времени, являются эффективным средством против пассивного времяпрепровождения, позволяет исключить негативные проявления ряда антисоциальных поступков (хулиганство, употребление наркотиков, алкоголя).

Игра способна приобщить к нормам гуманистических отношений, сформировать активную позицию личности, научить доброжелательному взаимодействию, взаимопомощи и совместному творчеству.

## Глава 1. Баскетбол

В настоящее время баскетбол получает все большее распространение во многих городах нашей страны. Однако систематическая учебно-тренировочная работа проводится пока только в детско-юношеских спортивных школах, в которые отбирают наиболее одаренных детей. К сожалению, в общеобразовательных школах баскетбол еще не получил должного развития. А ведь баскетбол – это настоящий спортивный друг школьников. Предварительная подготовка и участие детей в соревнованиях по баскетболу способствует укреплению здоровья и улучшению их физического развития, пробуждает интерес к систематическим спортивным тренировкам, помогают в дальнейшем выбрать "свой" вид спорта

### 1.1. Технические приемы игры в баскетболе

#### Нападение

Стойка в нападении это исходное положение, из которого баскетболист наиболее быстро может действовать без мяча или с мячом. При рациональной стойке, обеспечивающей устойчивое равновесие и быстрый маневр, ноги ставятся на ширине плеч, стопы - параллельно друг другу на одной линии или одна из них выдвинута на 15-20 сантиметров вперед. Тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на передние части стоп. Пятки приподняты от пола на 1-2 сантиметра (для лучшей устойчивости). Колени полусогнуты, спина прямая, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны. Когда игрок овладевает мячом, он подтягивает его к груди, ноги и туловище при этом сохраняют то же положение.

Держание мяча - прежде чем приступить к изучению стойки баскетболиста с мячом, необходимо научить игроков правильно держать мяч. Его выполняют следующим образом. Кисти обеих рук широко расставленными (как "веер") пальцами располагают сбоку, несколько сзади от центра мяча. Большие пальцы направлены вверх - внутрь, примерно под углом 60 градусов друг к другу, остальные вперед. Мяч с ладонью не соприкасается и удерживается только фалангами пальцев. Если у игрока взять мяч, а кисти оставить в том же положении, то они как будто образуют воронку.

#### Передвижение без мяча:

Ходьба - применяют главным образом для смены позиции в период коротких пауз, а также при изменении темпа в сочетании с бегом. Игрок передвигается, придерживаясь положения основной стойки, на полусогнутых ногах, что позволяет в любой момент резко начать ускорение.

При беге баскетболиста соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на всю ступню. Только при коротких, прямолинейных рывках первые 4-5 ударных шагов делаются резкими и короткими, с постановкой ноги с носка. При изменении направления бега игрок мощно отталкивается выставленной вперед ногой в сторону, противоположную намеренному направлению, туловище же отклоняется внутрь описываемой при передвижении тела дуги

#### Передвижения с мячом:

Остановка двумя шагами - данная остановка чаще всего выполняется, если игрок владеет мячом. Игрок ведет мяч, с шагом правой (длинный шаг, с небольшим приседом и некоторым отклонением туловища назад, постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на носок) берет мяч в руки, подтягивая его к груди. Второй шаг левой более короткий сопровождается небольшим разворотом туловища в сторону ноги стоящей сзади. После этого тяжесть тела распределяется на обе ноги, которые сильно сгибаются во всех суставах, остановка фиксируется.

Остановка прыжком - данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без него. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается в пол оборота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибается при остановке ноги.

Повороты на месте могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания. Игрок с мячом поворачивается в нужном направлении, переступая одной ногой вокруг другой, которую по правилам баскетбола нельзя отрывать от пола во избежание пробежки. Вся тяжесть тела переносится при повороте на опорную ногу, являющуюся как бы осью вращения и поэтому называемую осевой. Осевая нога во время поворота опирается на носок, который не смещается, а лишь разворачивается в сторону шага. Центр тяжести при этом не должен подниматься и опускаться. Руки могут принимать различные положения, которые определяются игровой ситуацией. Повороты выполняются как вперед, так и назад

Ловля мяча - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атакующие действия. При ловле двумя руками, когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, то следует вытянуть руки навстречу мячу, ненапряженными пальцами и кистями образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами (не ладонями), сближая кисти, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационными движениями, гасящими силу удара летящего мяча. После приема мяча туловище вновь подают слегка вперед: мяч, укрываемый от соперника разведенными локтями, выносят в положение готовности к последующим действиям.

При ловле мяча одной рукой, рука выносится навстречу летящему мячу с широко расставленными и слегка согнутыми пальцами. При соприкосновении пальцев с мячом производится уступающее движение руки за счет сгибания ее в локтевом суставе, что затормаживает скорость полета мяча и дает возможность легко поймать его. Затем мяч захватывается второй рукой и занимающийся принимает основную стойку баскетболиста.

При ловле высоколетящего мяча, игрок должен выпрыгнуть с выносом рук вверх. Кисти рук разворачиваются навстречу мячу. В момент касания мяча пальцами, кисти поворачиваются вовнутрь и обхватывают мяч. Затем руки сгибаются в локтевых суставах, и мяч притягивается к туловищу. После приземления игрок сохраняет основную стойку нападающего с мячом.

Передача мяча - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки. Передачи мяча выполняются на месте и в движении различными способами: двумя руками от груди, с отскоком о пол, одной рукой от плеча, от головы, "скрытая" передача за спиной, "обводная" передача с зашагиванием одноименной и разноименной ногой, передача мяча в прыжке.

При передаче двумя руками от груди мяч посылается вперед резким выпрямлением рук и скатыванием мяча с кончиков пальцев на грудь партнеру. Передача от головы выполняется на поднятые вверх руки партнера. Мяч не заносится за спину, чтобы не потерять контроль над ним. Мяч передается маховым движением рук с последующей доработкой кистью.

При передаче одной рукой от плеча разноименная нога и плечо выставляются вперед, одновременно с поворотом туловища выпрямляется рука, и движение заканчивается работой кисти.

Передача с отскоком от пола выполняется одной или двумя руками на уровне пояса. Руки полностью выпрямляются, посылая мяч вперед - вниз.

Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз - вперед несколько в сторону от ступней. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранить положение равновесия и быть готовым к изменению направления движения. Туловище слегка следует подать вперед, плечо и рука, свободная от мяча, должны не подпускать соперника к мячу. Для ведения характера синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Ведение выполняется без зрительного контроля.

Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем выше скорость передвижения. При отскоке низком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может вовсе выполняться на месте.

Ведение с изменением направления - игрок ведет мяч правой рукой - кисть накладывает на боковую поверхность мяча и, выпрямляя руку, посылает его влево. Туловище при этом наклоняется в сторону полета мяча, тяжесть тела переносится на левую ногу. Игрок продолжает двигаться в новом направлении, ведя мяч левой рукой.

Бросок двумя руками от груди, стоя на месте - игрок в стойке баскетболиста, мяч на уровне груди (стопы могут располагаться на одной линии или одна нога выдвинута немного вперед) удерживается пальцами, локти у туловища, ноги в коленных суставах слегка согнуты, туловище прямое, взгляд направлен на корзину. Одновременно с круговым движением мяча (как в одновременной передаче) и еще большим сгибанием ног в коленных суставах мяч подносится к груди. Не останавливая движения, мяч выносится вдоль туловища вверх - вперед в направлении кольца и захлестывающим движением кистей, придавая мячу, обратное движение выпускается с кончиков пальцев, одновременно выпрямляются ноги. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, тело и руки должны сопровождать полет мяча. После выпуска мяча игрок возвращается в исходное положение

Бросок одной рукой от плеча стоя на месте. В исходном положении ноги располагаются на ширине плеч. Нога, одноименная бросающей руке, выдвинута вперед на 10-15 сантиметров, носок и колено ее развернуты точно в направлении корзины, вес тела равномерно распределен на обе ноги, мяч располагается на уровне груди. Одновременно ноги слегка сгибаются, центр тяжести смещается на передние части стоп, мяч кратчайшим путем выносится над правым плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч должен полностью лечь на все фаланги пальцев. Локоть бросающей руки направлен вперед, кисть с мячом максимально сгибается назад. Линия плеча приблизительно параллельна полу. Одновременно с разгибанием ноги "бросающей" руки (правой) другая отводится в сторону. Мяч перемещается вперед-вверх под углом 65-70 градусов. Отрыв мяча от пальцев происходит, когда плечо, предплечье и кисть образуют почти прямую линию. После отрыва мяча от пальцев кисть сгибается до отказа (захлестывание кисти). Затем рука расслабленно опускается вниз, после чего игрок принимает исходное положение.

Бросок одной рукой сверху в движении выполняются после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-й шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги. Описание техники броска в движении дана для игроков, бросающих с правой стороны.

Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии туловища, выполняя вращательное движение кистью вместе с мячом влево так, чтобы мяч полностью лег на все фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия плеча, приблизительно параллельна полу. В верхней точке полета, когда игрок как бы зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий [10, 17].

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов - вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства.

## Защита

Стойка защитника - играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 сантиметра. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Приставной шаг - при движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

Работа рук - против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полета мяча. Против броска в корзину, одна рука поднимается вверх - вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны - вниз.

Вырывание мяча - сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч, таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед - влево.

Выбивание мяча у игрока стоящего на месте - защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч. Выбивание мяча при ведении - защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч ближайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки.

Перехват мяча при передаче - если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его сравнительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперник к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим - защитник проходя в плотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же перейти на ведение, чтобы избежать пробежки [20, 96].

Блокировка мяча при броске - в момент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку - сверху, и бросок выполнить не удаётся.

Игра под щитом - после броска нападающего, защитник выполняет поворот, преграждая кратчайший путь продвижения нападающего к щиту. До поворота, ноги защитника должны находиться на ширине плеч, руки полусогнуты в локтевых суставах и подняты в сторону. Такая стойка вынуждает нападающего обегать защитника. После выполнения поворота защитник должен отклонить тело слегка назад и ждать столкновения с нападающим. Когда защитник убедится, что нападающий остался у него за спиной, он тут же должен выпрыгнуть максимально вверх навстречу мячу и постараться поймать его в высшей точке прыжка. Ноги во время прыжка разводятся в стороны, что создает дополнительное препятствие для игрока, который захочет вступить в борьбу за мяч, обжав противника. При приземлении игрок разводит ноги и локти, сгибает туловище, предохраняя тем самым мяч от выбивания

## 1.2. Тактические приёмы игры в баскетбол

Индивидуальная тактика защиты включает правильно избранный вариант стойки и применение необходимых технических приемов для противодействия нападающему, а также правильно провести единоборство за мяч.

Групповые действия. К ним относятся взаимодействия 2, 3 и более игроков. Групповые действия в защите могут быть следующими: подстраховка, противодействие заслонам, переключение, игра при численном равенстве, игра при численном перевесе.

Командные действия. В командных действиях имеется два вида защиты: концентрированная и подвижная - «рассредоточенная».

Концентрированная защита. Главной задачей концентрированной защиты является прочная оборона ближайших подступов к щиту. В ее организации могут быть разные принципы опеки игроков, в связи с чем различают систему личной и зонной защиты.

Система личной защиты. Основным принципом организации действий игроков является держание каждым игроком совершенно определенного игрока соперника. С потерей мяча все игроки возвращаются к своему щиту, где располагаются, образуя линии обороны. Данная система применяется:

- ✓ против команд, не владеющих дальним броском и атакующих корзину в основном с близких и средних дистанций;
- ✓ против команд, имеющих высокорослых игроков, которых трудно опекать;
- ✓ в определенных ситуациях, когда имеется перевес в счете и затягивание времени атаки выгодно защищающейся команде;
- ✓ против команд, в составе которых имеются игроки, обладающие острыми проходами к щиту.

К игрокам, применяющим данную систему защиты, предъявляются следующие требования: хорошая атлетическая подготовка, необходимая для длительного контроля, противодействие опекаемому игроку, высокая техника индивидуальных действий в защите, хорошее взаимопонимание, особенно при перемещениях, подстраховке - в тех случаях, когда произошел неравноценный обмен игроками.

Система зонной защиты. При зонной защите действия команды организованы таким образом, что каждый игрок ведет борьбу в определенной части площадки, примыкающей к щиту, и в случае ухода игрока с мячом из данной части площадки, не перемещается с ним. Применяется она против команд, ведущих позиционную игру. Положительные стороны данной системы защиты:

- ✓ отсутствие необходимости постоянно перемещаться за опекаемым игроком;
- ✓ возможность закрывать все подступы к корзине, постоянно обеспечивая подстраховку;
- ✓ затруднение для противника передачи мяча внутрь зоны и применения комбинаций с заслонами и активным проходом;
- ✓ благоприятные условия для осуществления «быстрого» прорыва при перехвате мяча.

Данная система непригодна в конце игры, если команда проигрывает в счете.

Подвижная защита (рассредоточенная). Наиболее активной и эффективной является подвижная защита. Она агрессивна, ускоряет темп игры, вынуждает команду противника чаще ошибаться, требует высокой индивидуальной техники владения мячом. Различают две системы подвижной защиты: личная и зонная.

Личный прессинг- наиболее подвижная защита. В основе ее лежит опека игрока игроком. Каждый из них вступает в борьбу немедленно, как только команда потеряла мяч, независимо от того, в какой части площадки это произошло. За счет значительной активизации противодействия она не позволяет противнику осуществить заранее намеченный тактический план. При прессинге защитник находится в более низкой стойке и опекает игрока очень плотно. Выбор позиции защитника по отношению к подопечному зависит от положения мяча. Защитник должен находиться на линии возможной передачи (опекать со стороны мяча). Игроки, которых так опекают, начинают суетиться в выборе позиции и допускают ошибки. Прессинг требует хороших групповых взаимодействий, основанных на переключениях и подстраховке. При оборонительных действиях организация опеки игроков может осуществляться двумя способами:

- ✓ каждый опекает определенного игрока и при потере мяча немедленно следует к нему;
- ✓ к опеке принимается любой ближайший игрок.

Зонный прессинг. Начало противодействия осуществляется так же, как и при личном прессинге, только игроки опекаются по зонному принципу. Задача игроков второй линии - подстраховка действий игроков передней линии, выполнение перехватов при передачах и защита подступов к циту. Сильные стороны прессинга:

- ✓ эффективен в конце игры при отставании в счете;
- ✓ эффективен против медлительной команды;
- ✓ помогает прессингующей команде забросить мяч после перехвата передачи;
- ✓ повышает настроение команды;
- ✓ нервирует игроков атакующей команды.

Смешанная система защиты. Часто в игре применяется защита, в которой присутствуют два принципа держания игроков - зонной и личной. Такую систему защиты называют смешанной. Наиболее распространенным является вариант, когда четыре игрока играют по зонному принципу. Применяется против команды, в которой имеется снайпер, требующий непрерывной личной опеки. Возможны и другие варианты смешанной защиты. Сильные стороны смешанной защиты:

- ✓ защита может быть направлена на нейтрализацию самого результативного игрока команды противника;
- ✓ использование смешанной защиты часто ставит соперников в тупик из-за ее необычности;
- ✓ защита прекрасно использует способности игроков команды;
- ✓ в игре познаются ценности как личной, так и зонной защиты;
- ✓ защитник, действующий впереди, имея сзади хорошо организованную защиту, может внести неуверенность в действия атакующих.

### 1.3 Взаимосвязь техники и тактики игры в баскетбол

Технические приемы в баскетболе весьма разнообразны и в большинстве случаев очень сложны по координации. Сложность игровой деятельности увеличивается еще в связи с тем, что специальные движения игроков (ведение и передача мяча, броски в корзину) часто выполняются во время бега и прыжков и обусловлены быстрым перемещением мяча в условиях непрерывной борьбы за него. Чем больше закреплены и автоматизированы двигательные навыки у игроков, тем свободнее они выполняют различные технические приемы. У квалифицированных игроков стереотипно и автоматизировано производятся не только технические, но и большинство тактических взаимодействий, что необходимо для решения более сложных тактических задач в процессе игры.

Игрок должен не только в совершенстве владеть теми или иными приемами, но и уметь применять их в самых разнообразных условиях игры. При этом чем быстрее и в большем соответствии с конкретной обстановкой осуществляются ранее сформированные двигательные навыки, тем успешнее протекает игровая деятельность. Однако нередко в процессе игры возникает необходимость срочного изменения привычных движений. Это может осуществляться путем перестройки координационных отношений, в результате чего у игрока формируются новые двигательные навыки. При игровой деятельности, таким образом, имеет значение не только стереотипная деятельность нервных центров, но и «творческая», обеспечивающая создание новых форм движений.

При игре в баскетбол предъявляются большие требования к центральной нервной системе и двигательному аппарату, в связи с большой быстротой выполнения движений, частой сменой их форм и направлений, а также частым изменением интенсивности мышечной деятельности. В процессе тренировки у игроков увеличивается сила и подвижность нервных процессов, возбудимость и лабильность всей системы, осуществляющей движение.

Электрографическими исследованиями обнаружена более совершенная координация движений у квалифицированных игроков. Например, у баскетболистов - мастеров спорта - при передачах мяча и бросках его в кольцо относительно небольшие по частоте и амплитуде, электрические потенциалы мышц сконцентрированы во времени, т.к. возникают непосредственно при движениях. Лишь в более сложных условиях эксперимента, например, при наличии третьего игрока, выполняющего роль защитника, электрическая активность мышц отмечается у них еще до получения мяча. У неквалифицированных баскетболистов электрические потенциалы мышц не сконцентрированы во времени. Они возникают задолго до получения мяча и нередко даже при обманных движениях партнера. Последнее объясняется отсутствием необходимых дифференцировок.

#### **1.4. Развитие двигательных качеств школьников**

При обучении основам техники и тактики игры учителю необходимо добиваться повышения уровня быстроты, скоростно-силовых способностей, прыжковой выносливости учащихся и т.д.

Для воспитания быстроты движений используют скоростные упражнения. Продолжительность одного повторения скоростного движения колеблется в зависимости от пола, возраста, подготовленности учеников и конкретных задач - от 2-3 до 10-12 сек. Длину дистанции выбирают такой, чтобы интенсивность работы сохранялась максимальной до конца попытки. Количество повторений не более 5-6.

Между попытками используется активный отдых длительностью от 1 до 2-3 минут, паузы между повторениями заполняют упражнениями малой интенсивности, при выполнении которых функционируют те же мышечные группы, что и в основном упражнении.

Для воспитания скоростно-силовых качеств применяют всевозможные прыжки, разнообразные упражнения с баскетбольными и набивными мячами, подбирают такие упражнения, которые в координационном отношении сходны с уже освоенными двигательными навыками.

Для повышения прыгучести школьников используют сочетания различных прыжков «в глубину» с последующим напрыгиванием вверх и доставанием высоко расположенного предмета, многочисленные варианты прыжков через гимнастическую скамейку.

Для воспитания прыжковой выносливости в отдельные занятия включают такие специальные упражнения и игры, в которых развивается способность игрока длительное время выполнять прыжки максимальной мощности.

Развитию прыжковой выносливости, совершенствованию координации движений, укреплению мышц голени и кистей рук способствуют прыжки со скакалкой. Их можно выполнять различными по характеру движений и степени сложности способами.

Хорошо стимулируют развитие прыжковой выносливости многократные подскоки, выполняемые с предельной или околопредельной мощностью. За одну попытку, в зависимости от подготовленности учеников, может совершаться от 10 до 30 подскоков подряд, с интервалом в 2 сек. Упражнения целесообразно объединять в комплексы и отводить от 7-10 до 15-20 минут урока.

## 1.5 Методика обучения

Обучение основным приемам игры в баскетбол начинают на первых уроках. Сначала обучают ребят рациональной стойке и перемещениям игроков в нападении и защите, а также держанию мяча. Затем знакомят с простейшими способами ловли, передачи ведения мяча. Далее по мере усвоения навыков передач мяча переходят к обучению технике бросков в корзину. Одновременно разучиваются разнообразные способы остановок (шагом, затем прыжком), поворотов, плечом вперед и назад и двухшажную технику работы ног.

Постепенно условия выполнения приемов усложняются, повышается скорость передвижения учащихся без мяча и с мячом, они овладевают элементарными простейшими обманными действиями. Все больше внимания уделяется изучению техники игры в защите. В занятия последовательно включаются элементы индивидуальной, групповой и командной тактики.

На этапе начального разучивания формируют умение выполнять прием в общих чертах. На этом этапе у учащихся создают верное представление о двигательном действии, восполняют пробелы в их двигательном опыте. Элементами, необходимыми для выполнения действия в целом, предупреждают или устраняют лишние движения и грубые ошибки.

Продолжительность этого этапа зависит от координационной сложности технического приема, степени его новизны, возраста и уровня подготовленности учеников. Нужно по возможности сокращать время первоначального разучивания. Растянутое формирование двигательного навыка в облегченных условиях отрицательно сказывается на эффективности применения технического приема в игре, где мгновенное изменение ситуации, смена позиций партнерами, противодействие соперников требуют соответствующей перестройки движений. Применение этого тезиса возможно при условии хорошей двигательной подготовленности занимающихся.

На этапе начального разучивания нужно стремиться, как можно технически правильно показать изучаемый на уроке прием. Очень важно применение диапозитивов, киокольковок, кинограмм выполнения приема сильнейшими баскетболистами.

Затем учащиеся приступают к выполнению двигательного действия. При изучении техники бросков, ведения и передач предварительно имитируют движения без мяча.

Поскольку первые впечатления наиболее устойчивы, нужно с самого начала стремиться к возможно более точному, по внешней форме и характеру усилий, выполнению приема.

Во время практического ознакомления с двигательным действием особенно тщательно контролируются первые попытки его выполнения учащимися. Это позволяет определить, какие существенные ошибки встречаются наиболее часто, и установить причины их возникновения. При исправлении ошибок учителю необходимо остановиться на их причинах и вновь продемонстрировать рациональную технику приема. Затем учащиеся приступают к повторению упражнения.

На следующем этапе - этапе углубленного изучения двигательного действия школьники уточняют его структуру, усваивают все существенные детали техники. Первоначальное умение доводят до точно отработанного навыка, путем многократного выполнения изучаемого технического приема (или тактического действия), постепенное устранение ошибок, сообщения дополнительных сведений. Чаще применяется целостный метод, при котором двигательное

действие выполняют целиком, а не по частям. На этом этапе учащиеся могут соревноваться, кто правильнее исполнит технический прием в целом, его отдельный фрагмент.

На этапе закрепления и совершенствования обучают умению пользоваться изучаемым приемом в разнообразных игровых ситуациях. Чтобы тот или иной навык с успехом применялся в игре, он должен удачно сочетаться с остальными техническими приемами. Когда движение выполняется автоматически, учащиеся могут полностью сосредоточиться на оценке игровых ситуаций и выбрать рациональный вариант двигательного действия. При углубленном разучивании техники приемов параллельно решают простейшие тактические задачи: выполнив заданным способом передачу мяча, переместиться в конец противоположной колонны приставными шагами или, выполняя ведение, попытаться уйти от воображаемого защитника, используя смену направлений и темпа, обманные движения и другое. На этапе закрепления и совершенствования технические приемы всегда выполняют, решая все усложняющиеся задачи индивидуальной тактики.

Если при первоначальном разучивании броски, ведение и передачи мяча выполняют на месте, то на этом этапе скорость соответствующего перемещения доводится до максимальной. Следует добиваться также и сокращения времени, затрачиваемого на непосредственное выполнение изучаемого двигательного действия.

Некоторые упражнения с баскетбольными мячами представлены в приложении 1

## Глава 2. Волейбол

Волейбол – одна из наиболее распространённых игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Играют в волейбол на прямоугольной площадке размером 9 x 18м. Поле и команды разделены сеткой, высота которой 2,24м. для женщин и 2,43м. для мужчин. Дозволенными ударами по мячу (не более 3-х) игроки команды, состоящие из 6 человек, перебивают мяч на сторону противника. Смысл игры сводится к тому, чтобы добиться приземления мяча на стороне противника или вызвать ошибку при его приёме. Если это команде удаётся, то она выигрывает очко

Во время подачи игроки обеих команд располагаются на площадке в определённой расстановке – каждый в своей зоне. Таких зон шесть. При выигрыше очка игроки команды перемещаются на одно место по направлению часовой стрелки, а подаёт тот игрок, который перед этим стоял в зоне 2. При выигрыше очка соперником смену расстановки не производят.

При выполнении передачи соприкосновение рук с мячом должно быть коротким. Игроку не разрешается касаться мяча два раза подряд. Разрешается игра ногами. При выполнении нападающего удара игрок не имеет права переступать всей ступнёй среднюю линию, производить удар по мячу на стороне противника. Выполняя блокирование, игрок может переносить руки над сеткой. После того как мяч заденет блок, за командой оставляется право ещё на три касания с мячом.

Побеждает команда, быстрее выигравшая 3 или 2 партии. Счёт партий, определяющий победу, может быть 3:0, 3:1, 3:2 (если игра состоит из 5-ти партий) или 2:0, 2:1 (если игра состоит из 3-х партий). Партия заканчивается, когда команда набирает 25 очков, и будет иметь перевес в 2 очка над командой противника.

### 2.1 Обучение технике игры в волейбол

К основным приёмам техники волейбола относятся перемещения, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование.

Исходные стартовые положения игрока для выполнения волейбольных приёмов называются стойками. В зависимости от степени сгибания ног стойки подразделяются на высокую, среднюю и низкую. При высокой стойке тело игрока полностью выпрямлено, ноги слегка согнуты и руки находятся на уровне пояса. Эта стойка используется сравнительно редко. Средняя стойка является основной для приёма и передачи мяча. Ноги игрока располагаются на ширине плеч. Левая на полступни впереди правой, опирается на всю ступню, правая нога сзади, на носке. Ноги слегка согнуты в коленях, тело незначительно наклонено вперёд. Вес тела распределяется равномерно с небольшим смещением вперёд. Руки согнуты в локтях и находятся на уровне пояса. Взгляд обращён на мяч. Низкая стойка ноги сильно согнуты в коленях, тело наклонено вперёд, руки согнуты, иногда локти находятся даже на уровне колен. Кисти рук подняты до подбородка. Применяется при приёме очень сильных и низких мячей.

Перемещения - Волейбол – игра, требующая быстрых резких перемещений по спортивной площадке. Приставной шаг наиболее удобен для преодоления короткого расстояния (вперёд, назад, в стороны). Если необходимо продвинуться вперёд, движение начинается вперёдстоящей ногой, если назад – сзади стоящей. Затем приставляется другая нога. Двойной шаг применяется при движении только вперёд или назад; в стороны двойным шагом двигаться нельзя. Движение начинается сзади стоящей ногой, затем другой, если движения направлены вперёд, движения назад производятся в обратном порядке. Скачок – более быстрый способ перемещения, чем двойной и приставные шаги. Может применяться после бега, перемещения приставными шагами. Скачок выполняется толчком одной ноги, после чего принимается положение стойки. Бег применяется для преодоления большого расстояния с максимальным ускорением и резкой остановкой. Прыжки применяются для достижения высоколетающих мячей и для нанесения нападающих ударов.

### Верхняя передача мяча

Приём и передача мяча двумя руками. Игрок из положения средней стойки начинает встречное движение к мячу. Сначала он поднимает согнутые в локтях руки вперёд-вверх, затем начинает выпрямлять ноги и руки. В конце передачи руки вытягиваются в направлении полёта мяча, игрок как бы тянется за ним. При приёме мяча пальцы несколько напряжены и слегка согнуты. Форма, которую принимают кисти и пальцы рук, должна напоминать ковш. Большие пальцы обращены на себя и образуют дно ковша, не давая мячу провалиться, остальные пальцы являются как бы боковыми стенками. Основная нагрузка во время передачи ложится на указательный и средний пальцы, большой палец несёт поддерживающую функцию. Безымянный палец и мизинец касаются мяча ногтевыми фалангами и выполняют функции поддержки и направления мяча. Степень выпрямления рук будет зависеть от характера передачи: чем длиннее передача, тем больше выпрямляются руки в локтях. Необходимо, чтобы при встрече пальцев с мячом кисти рук находились несколько выше лица, всё движение делается слитно, без пауз, с постепенным ускорением. Важно, чтобы в передаче мяча, особенно на большие расстояния, активно участвовали ноги игрока, которые продолжают движение вверх-вперёд вслед за мячом до полного их выпрямления. Кисти заканчивают движение. На траекторию полёта мяча влияет положение тела игрока и расположение пальцев на мяче. Если игрок выполняет длинную передачу, его тело имеет некоторый наклон вперёд (в сторону передачи) и плечи находятся на некотором отдалении от мяча.

Если мяч надо поднять над собой, игрок больше подводит плечи под мяч, так, чтобы последний находился над игроком. Для того чтобы передать мяч назад, через голову, плечи игрока должны находиться под мячом, при встречном движении игрок несколько прогибается в поясничной части и посылает руки вверх-назад, переступая сзади стоящей ногой. Часто задержка мяча происходит в тех случаях, когда игрок не делает встречного движения. При передаче мяча в низкой стойке плечи подводятся больше под мяч, руки и кисти работают более активно. При передаче мяча в высокой стойке руки находятся несколько выше головы, ноги почти не участвуют. Передача выполняется за счёт активной работы предплечий и кистей рук.

### Передача способом снизу

Передачи способом снизу могут быть выполнены одной и двумя руками. Работа рук при этом способе выполнения передачи зависит от скорости полёта мяча и от направления передачи. Руки

выпрямлены, соединены вместе, немного развёрнуты так, чтобы мяч принимался на внутреннюю сторону предплечий. При большой скорости мяча руки просто подставляются под него, однако, если необходимо поднять мяч вертикально вверх, нужно принять такое положение (чаще всего в выпаде), чтобы руки находились параллельно земле. Если необходимо направить мяч вперёд или в сторону под углом, руки встречают мяч также под определённым углом. При небольшой скорости мяча руки двигаются вверх, совершая «подбивание». Для безошибочной передачи главное значение имеет работа ног, их активность и точное положение предплечий под мячом.

### Подача

Нижняя прямая подача - Для выполнения нижней прямой подачи игрок располагается в зоне подачи лицом к сетке. Ноги расставлены на ширине плеч. Левая нога выдвинута на полступни вперёд, мяч в левой руке, правая свободно опущена вдоль туловища. Ноги слегка согнуты в коленных суставах. Игрок находится в положении прямой стойки. Аккуратным плавным движением игрок подбрасывает мяч вверх примерно на уровне головы левой рукой или двумя руками. Одновременно ударяющая рука слегка согнута в локте, отводится назад для замаха). Центр тяжести переносится на сзади стоящую ногу. Замах можно сделать и до подбрасывания мяча. Для этого игрок сначала делает замах ударяющей рукой, подбросив мяч, наносит удар. Ударяющая рука посылается вперёд-вверх, и удар наносится напряженной ладонью по нижней части мяча на уровне пояса или немного ниже. Сзади стоящая нога выпрямляется, перенося тяжесть тела на вперёдистоящую ногу. После удара для сохранения равновесия сзади стоящая нога переступает вперёд.

Верхняя прямая подача - Исходное положение для выполнения верхней прямой подачи то же, что и при нижней. Мяч подбрасывается несколько впереди игрока на высоту 80-100 см над головой. В момент подбрасывания мяча вверх тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, которая сгибается в коленном суставе. Туловище наклоняется назад и поворачивается в сторону ударяющей руки. Вслед за туловищем согнутая рука отводится назад, поднимается вверх и отводится назад за голову. Игрок смотрит на мяч. Для выполнения ударного движения сзади стоящая нога выпрямляется, и тяжесть тела переносится на вперёдистоящую ногу. Одновременно с этим начинается движение вперёд верхняя часть туловища, а затем рука. Рука вначале перемещается локтем вперёд, затем движение предплечья убыстряется, и рука, полностью выпрямленная, производит удар над головой. Степень наклона кисти вперёд зависит от роста игрока, чем выше он ростом, тем сильнее наклон кисти. Удар производится закреплённой ладонью. В момент удара игрок слегка отрывается от пола. Сила подачи зависит от быстрого и резкого переноса центра тяжести вперёд (навала туловища), от активного разгибания сзади стоящей ноги, от скорости движения руки. Если мяч подброшен высоко, амплитуда движения будет большой. В этом случае достигается большая сила удара. И наоборот, нацеленная подача выполняется с невысокого подбрасывания движением руки от плеча, удар производится кулаком или твердой основой ладони.

### Прямой нападающий удар

При выполнении прямого нападающего удара мяч летит в направлении разбега. Длина разбега не должна превышать 3,5 м. Разбег выполняется с максимальным ускорением. Первый шаг небольшой и незначительный по скорости, следующие два шага более длинные и более быстрые. Последний шаг наиболее длинный и самый быстрый по скорости, поэтому происходит

напрыгивание сразу на обе ноги В последнем шаге правая нога ставится на пятку, к ней очень быстро приставляется левая нога, тоже на пятку (этим образуется стопорящее движение, преобразующее энергию разбега в энергию прыжка), затем ноги сгибаются в коленях, одновременно руки отводятся для замаха назад Отталкивание начинается махом рук снизу вверх. При этом происходит активное разгибание ног и туловища. Руки поднимаются до уровня плеч. Сильно оттолкнувшись, игрок взлетает в воздух. В это время туловище и ударяющая рука отводятся назад для замаха в ударное положение Отведение руки производится как и при верхней прямой подаче. Ударное движение начинается со сгибания туловища. Затем двигается локоть предплечья и кистью наносится резко сверху удар по мячу. Пальцы в момент удара прижаты друг к другу. Удар производится полностью выпрямленной рукой. После удара игрок приземляется, мягко сгибая ноги

При нападающих ударах с далёких от сетки передач характерна более активная работа туловища и движение руки и кисти. Рука в момент такого удара движется к верхнему краю сетки. При нанесении удара близко у сетки активно участвуют предплечье и кисть.

### Блокирование

Блокирование – один из самых эффективных методов защиты от нападающих ударов. Технические действия игрока при блокировании заключаются в наблюдении за противником, перемещении вдоль сетки к месту атаки, прыжке, постановке кистей рук и приземлении.

Внимательно наблюдая за действиями противника, игрок располагается в 50-70см от сетки. Перемещение к месту атаки выполняется приставными шагами вдоль сетки. Если нападающий наносит прямой удар по ходу разбега из зоны № 4\*, блокирующий выбирает место немного левее мяча, если удар наносится из зоны № 2, блокирующий выбирает место правее мяча. При ударе из зоны № 3 блокирующий выбирает место точно против мяча Перед прыжком игрок немного приседает, делает руками круговой замах от себя вниз, затем, энергично разгибая ноги в коленных и голеностопных суставах, выполняет вертикальный прыжок. При этом руки, слегка согнутые в локтях, энергично поднимаются вверх Кисти рук при блокировании располагаются на таком расстоянии, чтобы мяч не проскочил между ними Пальцы рук при блокировании не напряжены и не расставлены слишком широко. После блокирования игрок приземляется на согнутые носки лицом к сетке Для успешного блокирования необходимо обратить внимание на выбор места отталкивания и момента толчка. В большинстве случаев при обычной передаче прыжок следует выполнять позже, чем прыгает нападающий, когда тот уже находится в воздухе и рука при замахе начинает отводиться за спину. Если нападающий удар производится с низких передач, блокирующий должен прыгать одновременно с нападающим. Если нападающий удар выполняется с далёкой от сетки передачи, прыжок делается позже.

## 2.2 Упражнения для изучения и совершенствования техники игры

### 1. Упражнения для изучения и совершенствования верхних передач

- ✓ Занимающиеся располагаются во встречных колоннах. Ловля мяча двумя руками на уровне лица в средней стойке волейболиста. В момент ловли мяча игрок принимает положение средней стойки, а затем, последовательно выпрямляя ноги и руки, бросает мяч вверх-вперёд. После броска игрок уходит назад в свою колонну. Вариант: игрок уходит в противоположную колонну.
- ✓ То же, но бросок мяча заменяется верхней передачей.
- ✓ Упражнение в парах. Один из занимающихся набрасывает мяч партнёру, который верхней передачей возвращает мяч обратно.
- ✓ Стоя в колонне по одному у стены, занимающиеся поочерёдно выполняют верхнюю передачу о стену.
- ✓ Передача мяча в кругах с водящим в середине. Варианты:
  - а) игроки в кругах стоят на месте;
  - б) игроки передвигаются по кругу приставными шагами;
  - в) в центре круга находятся два-три водящих.

### 2. Упражнения для изучения и совершенствования нижних передач

- ✓ Выпад вперёд правой ногой или левой, поднятие набивного мяча с пола и бросок прямыми руками вперёд вверх.
- ✓ После перемещения с набивным мячом остановка и глубокий выпад с броском мяча снизу вверх вперёд.
- ✓ Приём мяча, набрасываемого партнёром, способом нижней передачи (выполняется в парах).
- ✓ Удар по мячу снизу двумя руками у стены. Дать мячу упасть на пол и выполнить нижнюю передачу после отскока.
- ✓ Упражнения в парах. Один из игроков направляет мяч верхней передачей, а партнёр возвращает мяч нижней передачей.
- ✓ Отбивание мяча двумя руками снизу о стену, на месте и в движении.
- ✓ Игроки располагаются в колонну по одному в зоне № 6. Преподаватель из зоны № 2 посылает мяч в зону № 6 к лицевой линии. Первый в колонне должен догнать мяч и нижней передачей отбить мяч через сетку.
- ✓ Приём мяча, отскочившего от сетки. Игроки в колонне за линией нападения лицом к сетке. Преподаватель бросает мяч в сетку.
- ✓ Первый в колонне выбегает и принимает мяч, поднимая его вверх. Выполнивший упражнение идёт на место последним в колонну.

### 3. Упражнения для изучения и совершенствования подач

- ✓ Броски набивного мяча (до 1 кг весом) в парах через сетку снизу одной рукой.
- ✓ Построение занимающихся в шеренгах по одному вдоль боковых линий площадки. Имитация ударного движения при нижних подачах.

- ✓ Построение прежнее. Нижняя прямая подача в парах. Выполняется поперёк площадки.
- ✓ Нижняя прямая подача с расстояния 5-6м через сетку.
- ✓ То же самое, но подача производится из-за лицевой линии, затем только из зоны подачи.
- ✓ Построение учащихся в двух кругах. Разучивание подбрасывания и ударного движения по мячу при верхней прямой подаче.
- ✓ Построение в шеренгах по одному за лицевой линией. Метание набивного мяча из-за головы одной рукой.
- ✓ Имитация верхней прямой подачи. Построение произвольное.
- ✓ Верхняя прямая подача с 6-8м, затем из-за лицевой линии.

#### 4. Упражнения для изучения и совершенствования прямого нападающего удара и одиночного блокирования

- ✓ Прыжок из положения приседа с разгибанием туловища и махом рук.
- ✓ Прыжки в длину из положения полуприседа.
- ✓ Прыжки в гору или вверх по лестнице толчком одной и двух ног.
- ✓ Метание теннисного мяча через сетку в прыжке с места, а затем с разбега правой и левой рукой.
- ✓ Имитация разбега и напрыгивания перед нападающим ударом.
- ✓ Подбрасывание теннисного мяча и удары по нему кистью в прыжке через сетку.
- ✓ Имитация нападающего удара после разбега и толчка возле сетки.
- ✓ Нападающий удар при пониженной сетке по мячу, брошенному партнёром.
- ✓ Нападающий удар при пониженной сетке с собственного набрасывания.
- ✓ Нападающий удар при пониженной сетке.
- ✓ Нападающий удар с высоких передач из зон №№ 4, 2, 3.
- ✓ Нападающий удар с длинных передач. Удар из зоны № 4, передача из зоны № 2, удар из зоны № 2, передача из зоны № 4.
- ✓ Нападающий удар при одиночном блокировании.
- ✓ Имитация блокирования у сетки.
- ✓ Тренер подбрасывает мяч над сеткой, игрок на противоположной стороне площадки выполняет прыжок и одиночное блокирование.
- ✓ Тренер, стоя на стуле, держит над сеткой кисти рук. Игроки по очереди подходят и прыгают, касаясь своими ладонями рук тренера.
- ✓ Игроки имитируют блок в зоне № 2 около правой боковой линии. Ладони при блокировании должны располагаться не параллельно, а под некоторым углом к сетке, перпендикулярно направлению удара.

### 2.3. Обучение тактике игры в волейбол

Под тактикой в волейболе понимается организация индивидуальных и коллективных действий игроков и команды, направленных на достижение победы над противником. Средствами тактики являются все технические приёмы игры: передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование. Согласованные и целенаправленные действия нескольких игроков или всей команды называются тактическим способом ведения игры. Выбор тех или иных способов ведения игры, особенно для команд начинающих, зависит от физических данных игроков и их технической подготовки. При обучении начинающих игроков тактическим действиям нужно обратить их внимание на тщательное изучение противника, его слабых и сильных сторон; на учёт метеорологических и других условий во время игры. Играя на открытом воздухе, например, надо учитывать, на какую площадку светит солнце, наличие ветра, когда происходит игра, днём или вечером; в закрытом помещении учитывается высота зала, освещённость, расстояние от площадки до стен, покрытие пола и так далее.

Различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

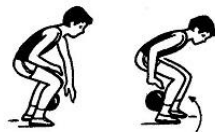
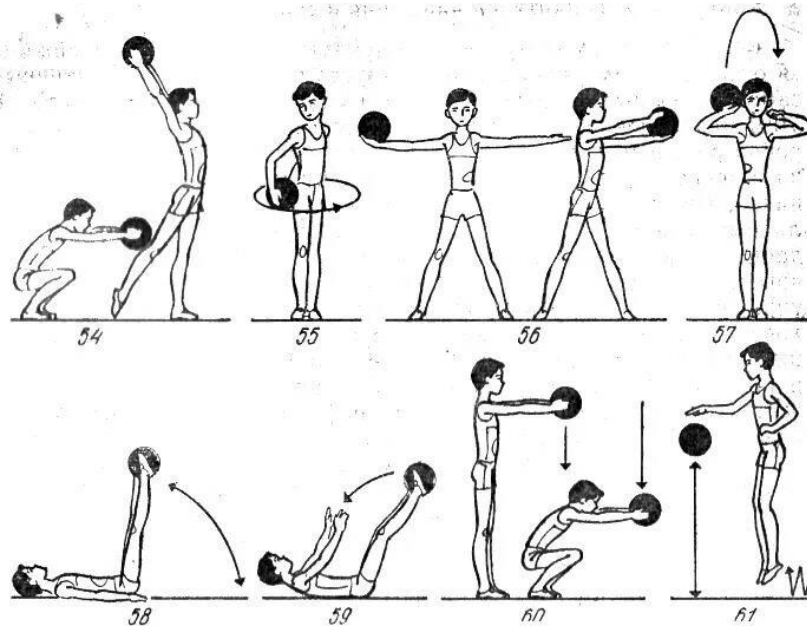
При изучении индивидуальных тактических действий в нападении учащиеся должны научиться своевременно занять удобное исходное положение для выполнения второй передачи, нападающего удара; выбрать способ отбивания мяча через сетку в соответствии с обстановкой (нападающим ударом, в прыжке двумя руками или кулаком, направлять мяч через сетку на слабого игрока или в незащищённое место, имитировать нападающий удар и после этого обманным ударом опустить мяч вблизи сетки; чередовать верхнюю и нижнюю подачи. Осваивая индивидуальные тактические действия в защите, учащийся должен научиться определять возможное действие противника и направление полёта мяча; применять различные приёмы мяча сверху или снизу, без падения или с падением в зависимости от направления и скорости полёта мяча от противника; при блокировании определять зону, откуда будет произведен нападающий удар, и своевременно занимать исходное положение для прыжка.

Групповые тактические действия в нападении предусматривают изучение учащимися взаимодействия игроков при первых передачах из тыловых зон к сетке в зону 3 и вторых передач из зоны 3 в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной в направлении передачи, и нападающем ударе или отбивании мяча через сетку сверху двумя руками. Главным при обучении учащихся групповым тактическим действием в защите является умение постоянно быть готовым прийти на помощь партнёру, принимающему мяч в трудных условиях. Учащихся нужно обучить страховке при блокировании, расположению игроков в тыловой зоне при одиночном и групповом блокировании, взаимодействию игроков при групповом блокировании.

И, наконец, при обучении командным тактическим действиям в нападении и защите изучают расстановку игроков при своей подаче и подаче противника, при нападающих действиях противника, игру в нападении.

Некоторые упражнения с волейбольными мячами представлены в приложении 2

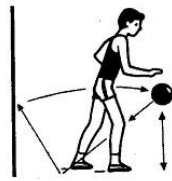
# Приложение 1



*Ведение мяча вокруг ног в одну сторону, затем в другую*



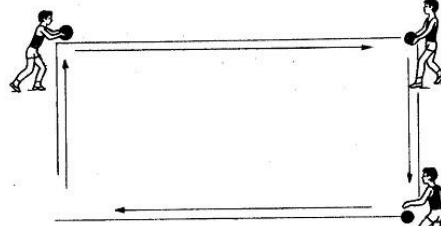
*Стоя на колене, ведение мяча попеременно с руки на руку, под выставленной вперед ногой*



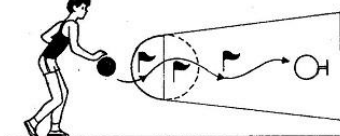
*Ведение мяча, стоя спиной к стене с последующим ударом о пол так, чтобы мяч, отскочив, ударился в стену и от нее отскочил с другой стороны от игрока*



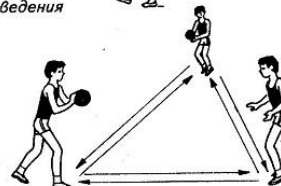
*Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой*



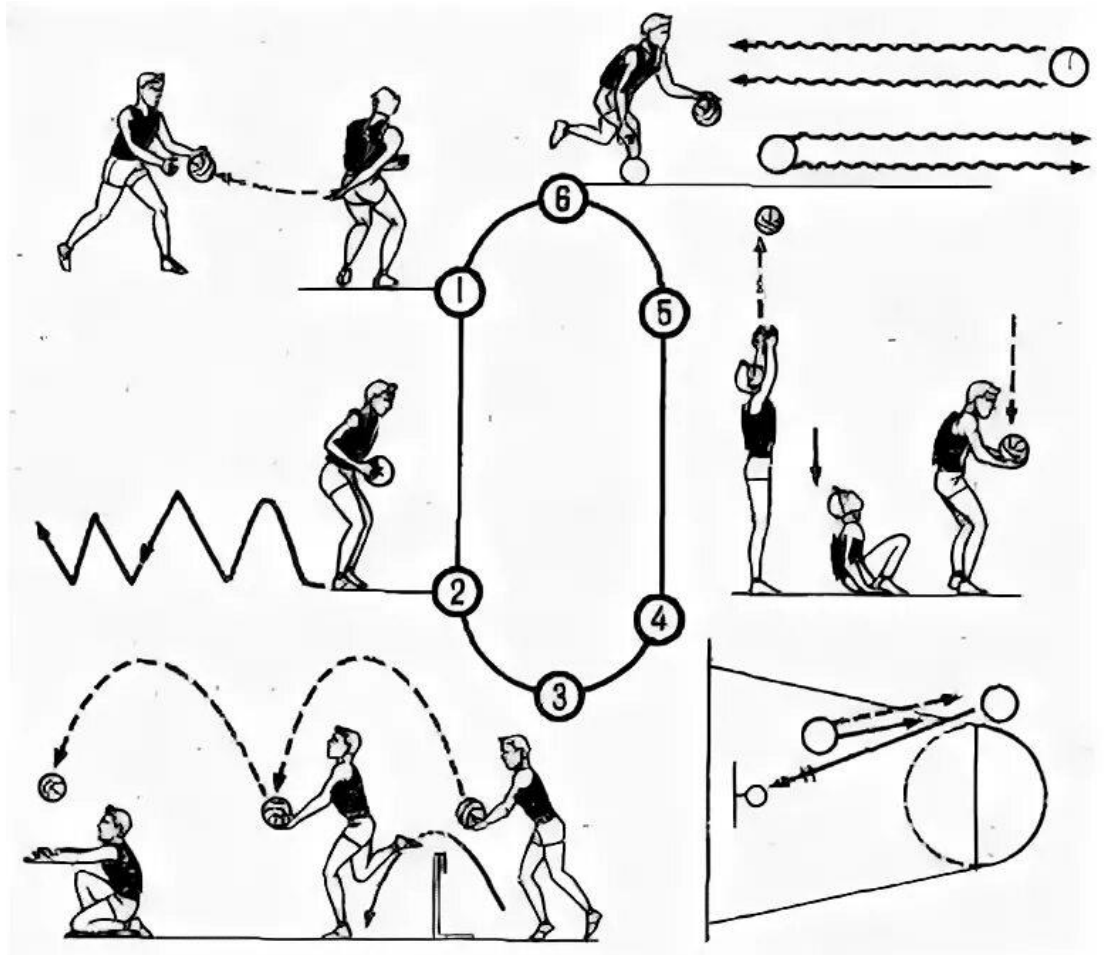
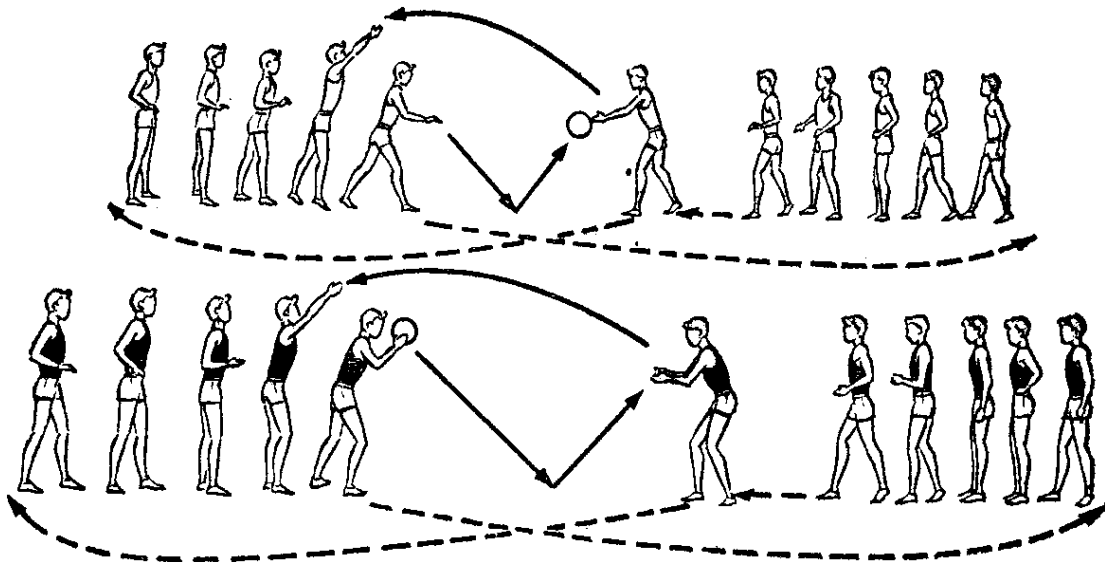
*Ведение мяча вдоль боковых и лицевых линий площадки с изменением способов передвижения и ведения*



*Ведение с обводкой стоек и броском в кольцо*



*Передача двух мячей в треуголах*



Приложение 2

