

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано
к использованию в работе»
на заседании тренерского (методического)
совета отделения Игровых видов спорта
Протокол № 3 от « 12 » ноября 2025 г.

**Методическая работа
«Обучение игровым навыкам волейбола»**

Выполнил: Петрук А.А. - тренер-преподаватель по волейболу
МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин
2026 г.

Содержание

Введение	3
Основная часть	4
Раздел 1. Анализ научно-методической литературы	4
1.1 Основные технические приемы волейбола	4
1.2. Упражнения как основные средства обучения техническим элементам волейбола в спортивной школе	5
Раздел 2. Практическая часть	10
2.1. Методика формирования навыков волейбола на занятиях волейболом	10
2.2. Анализ эффективности методики	19
Заключение	19
Список литературы	20

Введение

Физическая культура является одной из составляющих общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в труде, учёбе, быту, общении, а также способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Как известно, физическое развитие человека в значительной степени зависит от наследственности. Жизнь, однако, требует от человека двигательной культуры и подготовленности более высокой, чем та, которая сформировалась в процессе естественного развития. Здесь необходимо заметить, что условия, в которых он живет, от того, чем он занимается, с кем общается, с кого берет пример, так же крайне важны. Цель физического воспитания в школах - формировать у детей двигательные умения и навыки, стремление к здоровому образу жизни, воспитывать физические качества, научить использовать свой двигательный опыт, для быстрого уверенного усвоения новых действий, воспитывать силу, выносливость, ловкость, быстроту. Приоритетным направлением работы по физическому воспитанию школьников является формирование потребностей и привычек самостоятельно, регулярно заниматься физическими упражнениями, придерживаться ЗОЖ.

Человек всегда стремится провести свободное время, занимаясь чем-то увлекательным, может быть даже азартным. Современный мир представляет для этого множество возможностей. Это многоканальное телевидение, компьютер, виртуальное общение и т.п. Но только физическая культура и спорт помогают вести здоровый образ жизни.

Маленькие дети двигаются с удовольствием, но чем они становятся старше, тем движения меньше. Одна из причин – неумение двигаться правильно и, как следствие, нежелание этого делать. Именно занятия физической культуры призваны научить ребенка движениям, которые он будет использовать в течение всей жизни. Добиться этого помогают различные спортивные игры, в частности волейбол.

Дети, овладевшие техникой основных элементов волейбола, применяют их автоматически, меньше ошибаются. Они уделяют большее внимание тактическим моментам. Те, кто слабо владеет техникой, часто ошибаются, чувствуют себя в игре неуверенно, поэтому ищут причину быть болельщиками, а не игроками.

Таким образом, обучающиеся быстрее и качественнее освоившие технику элементов игры, раньше и с большим удовольствием будут участвовать в ней. Они с большей вероятностью будут развивать свои способности на внеурочных занятиях, чаще продолжают играть в волейбол и закончив школу.

Но занятия по волейболу предъявляют большие требования к обучающимся, ведь волейбол - сложно-технический вид и овладение техническими элементами – это непростая задача обучения. Игра в волейбол отличается от других командных видов спортивных игр прежде всего тем,

что игрок при взаимодействии с партнерами не может удерживать мяч. Эта особенность ставит школьников в условия, абсолютно исключая ошибку – задержку или бросок мяча. Передача осуществляется кратковременным контактом с мячом. В связи с тем, что продолжительность игры не регламентируется, она может продолжаться очень долго. За это время обучающиеся выполняют большой объем работы, включающий прыжки, ускорения, падения и перевороты, и множество других специальных приемов.

При обучении технике элементов игры очень важно выполнять основные требования к обучению: от простого к сложному, постепенность, многократное повторение и закрепление, выявление ошибок на ранней стадии до привыкания к ним и др.

Цель работы: разработать методику обучения навыкам волейбола в средних классах на занятиях волейболом.

Задачи:

1. Изучить литературные данные по проблеме обучения навыкам волейбола на занятиях волейболом.

2. Изучить особенности физической подготовки юных волейболистов на занятиях волейболом.

3. Описать собственную методику обучения навыкам волейбола на занятиях волейболом.

В работе предлагается серия подводящих упражнений и подвижных игр, позволяющих ускорить процесс усвоения техники простых элементов, а также добиться более высокого качества игровых навыков.

Основная часть

Раздел 1. Анализ научно-методической литературы

1.1 Основные технические приемы волейбола

Волейбол является одной из самых популярных спортивных игр в России. Среди множества средств физического воспитания эта игра очень эффективна для физического совершенствования и по праву занимает одно из ведущих мест в системе физического воспитания. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Игра требует от участников хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Техника передвижений. Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но, прежде чем выполнить тот или иной прием игры,

волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

Подачи. В волейболе применяются такие подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Передачи. В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, в опорном положении, в прыжке и с падениями.

Нападающие удары. В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

Прием мяча снизу двумя руками. Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками.

Прием мяча снизу одной рукой. Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока.

Блокирование. Блокирование, выполненное одним игроком, называется одиночным; блок, поставленный двумя или тремя игроками, - групповым, или коллективным (соответственно двойным и тройным).

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

1.2. Упражнения как основные средства обучения техническим элементам волейбола в спортивной школе

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях. Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих. Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие,

направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения.

Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности обучающихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете, одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Обучение техническим приемам волейбола на занятиях волейболом следует проводить в следующем порядке:

1. Подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема;
2. Подводящие упражнения, которые служат для владения техникой приема в целом или его отдельных элементов;
3. Упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт;
4. Совершенствование технического приема в учебной игре.

Любая тренировка должна строиться с учетом и в соответствии с дидактическими и биологическими принципами или специфическими принципами, отражающими общие закономерности процесса тренировки. К основным принципам тренировки относятся следующие: принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности, принцип

прочности. К биологическим принципам тренировки относятся принципы: повторности, постепенности, индивидуализации, всесторонности, волнообразности и максимального увеличения тренировочных нагрузок (Матвеев Л. П., 1976).

1. Физическая подготовка в процессе обучения техническим элементам волейбола в спортивной школе

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим школьник должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.

Упражнения на развитие скоростных качеств и быстроты ответных действий

1. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на согнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. Ускорение на определенных участках. То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

2. Соревнование в беге на 20–30 м, в перемещениях другими способами. Специальные эстафеты.

3. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

4. 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 пробегают лицом вперед, затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (вес 2–5 кг), с отягощением (пояс, куртка, мешок с песком).

5. Выполнение заданий в ответ на зрительные или слуховые сигналы.

Упражнения для развития прыгучести

Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через препятствия;

прыжки в глубину, которые служат сильным раздражителем нервно-мышечного аппарата.

1. Лежа лицом вниз на скамейке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову – прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч. То же, лежа лицом вверх – прогибание назад и сгибание.

2. Упражнения с отягощениями: приседание, выпрыгивания.

3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 5-6, высота 30-40 см (в качестве препятствий натягивается бечевка, резина).

4. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты с постепенным увеличением высоты и количества прыжков подряд.

5. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.

6. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 5-6.

7. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении, лицом вперед, боком и спиной вперед

8. Прыжки со скакалкой, поочередно на одной и двух ногах.

Воспитание ловкости

Ловкость – способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в волейболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность школьникам ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у обучающихся способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Развитие ловкости у детей – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении. Для развития ловкости на занятиях волейбола используют различные виды подвижных игр и эстафет, так же челночный бег и акробатические упражнения.

Воспитание гибкости

Гибкость – способность обучающегося выполнять движения в суставах с большой амплитудой.

Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит главным образом от форм суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий, мышц, от силы мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц.

Гибкость обучающихся проявляется при выполнении всех технических приемов игры. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом и лучевом, плечевом суставах, суставах позвоночного столба, а также в

тазобедренном, коленном и голеностопном суставах будет способствовать качественному выполнению технических приемов.

Развитие специальной выносливости

Обучающиеся должны быть готовы к участию в игре на протяжении большого времени. А это предъявляет очень высокие требования к его специальной выносливости. Необходимо развить у игроков способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.

Прыжковая выносливость, скоростная, игровая – вот разновидности проявления специальной выносливости, специфичной для игры в волейбол.

Особое внимание следует уделять развитию у занимающихся прыжковой выносливости – способности на протяжении всей игры многократно выполнять прыжки и серии максимально высоких прыжков. Средством повышения прыжковой выносливости служат упражнения с большим количеством прыжков, выполняемых на оптимальную высоту, например, серия нападающих ударов в сочетании с блокированием, выполняемая без пауз.

Не менее важную роль играет скоростная выносливость волейболиста, заключающаяся в способности на протяжении всей игры выполнять технические приемы и перемещения одинаково быстро. Скоростная выносливость развивается упражнениями повторно-переменного характера, в которых быстрые перемещения и отдельные движения повторяются многократно.

Научными исследованиями доказано, что и физические качества и, в частности, у юных волейболистов, тоже лучше развивать в определенные периоды. Так мышечная сила у 12-14 летних школьников развивается равномерно, а затем, в 14-15 лет сменяется периодом скачкообразного нарастания и только после 17 лет происходит наибольший прирост силы. Регулярность занятий волейбола помогут сократить установленные периоды развития физических качеств. Неравномерно развиваются и спортивные качества. Так скорость пробегания небольших отрезков у обучающихся в период с 11 до 17 лет повышается, однако, в наибольшей степени в период с 12 до 15 лет. В возрасте 15-17 лет намечается тенденция стабилизации скорости. Показатели скорости бега для тех волейболистов, кто специализируется как нападающий. У связующих же игроков этот показатель должен быть несколько выше.

Рост скоростно-силовых качеств (прыгучести) так же происходит неравномерно. Самый значительный прирост наблюдается в возрасте от 12 до 13 лет, то есть на первом этапе занятия волейболом. В 13-14 лет результат прыжка возрастает незначительно, а в 14-15 лет темп прироста снова повышается. Нормальное требование по прыгучести для нападающих выше, чем для связующих.

Выносливость обучающихся характеризуется способностью к длительному выполнению упражнений без снижения их эффективности. Изменяется она у мальчиков и девочек по-разному. Прыжковая

выносливость у девочек, например, резко возрастает в возрасте от 9 до 10 лет, а у мальчиков от 8 до 11. В дальнейшем эти показатели изменяются незначительно. Выносливость мальчиков в работе умеренной интенсивности увеличивается с 8 до 11 лет на 110-120%, а с 11 до 14 лет снижается и стабилизируется, причем ровно на год позже, чем у девочек.

Многие считают, что гибкость у детей больше, чем у взрослых. Гибкость достигает максимума к 16 годам. Но это не значит, что в последующем над развитием ее не следует работать.

Обучение волейболу в общеобразовательной школе по сравнению со спортивной секцией имеет ряд особенностей, которые надо обязательно учитывать при выборе методики:

- Обучение проводится в условиях сильно ограниченного времени, отведенного на изучение данного раздела программы.
- Надо обучать волейболу частями, в соответствии с программой и возрастом.
- Надо одинаково обучать всех, независимо от их способностей.
- Надо обучать всех, независимо от их желания.

Кроме того, в школе дети разучивают приемы игры медленно, от года к году добавляя новые. Поэтому необходимо играть в волейбол, используя только разученные приемы игры, и приучать к тактическим комбинациям, которые будут использоваться в дальнейшем.

Раздел 2. Практическая часть

2.1. Методика формирования навыков волейбола на занятиях волейболом

На первом году обучения предполагается усвоить основные технические приемы волейбола: стойки, перемещение; упражнения с мячом: передача мяча снизу, прием и передача сверху (на месте и в движении приставными шагами), нижняя прямая подача.

На втором году совершенствуются эти элементы, выполняются в стандартных игровых условиях.

На третьем верхняя прямая подача, закрепляются ранее изученные элементы.

Примерный комплекс упражнений разминки, используемых на занятиях волейбола:

1. Легкий бег с ведением волейбольного мяча из руки в руку (ведение выполнять фалангами пальцев) по правой боковой линии лицом вперед, по левой боковой линии спиной вперед, по лицевым правым и левым боком приставными шагами.

2. Прокатывание мяча по периметру зала (прокатывая мяч из одной руки в другую).

Эти же упражнения используем и для совершенствования стоек и перемещений.

1. Ходьба на носках, мяч вверх, смотреть на мяч.

2. Ходьба на пятках, мяч за спиной на поясице, плечи расправлены.
3. Ходьба на внешнем своде стопы, мяч за головой.
4. Упражнение «Руль». Ходьба на внутреннем своде стопы, надавливая мячом на пальцы то левой, то правой руки, мяч перед собой.
5. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши.
6. Из исходного положения – мяч впереди на животе – рывки руками. 1-3 – вверх, назад; 4 – и.п.
7. Перекладывание мяча из руки в руку за спиной.
8. Наклоны. Мячом тянутся сначала за правую ногу, затем за левую, вперед, под ногами назад (кистями одновременно с рывками прижимать мяч к полу).
9. Махи ногами, во время маха выполнять удар мячом в пол под ногой.
10. Приседание. Перед приседом подбросить мяч вверх и присесть одновременно с ловлей мяча на вытянутые вперед руки.
11. Упражнение «Крокодил». Из и.п. ноги шире ширины плеч, наклон и легкое прокатывание мяча вперед, двигаясь на кистях, не отрывая от пола ноги. «Догнать» мяч и катить его назад, принимая исходное положение.
12. В упоре лежа перекатывание мяча из руки в руку.
13. Прыжки, выполнять после подброса мяча вверх, ловить в прыжке над головой.

Упражнения, используемые нами для развития игровых навыков волейбола на занятиях. Возможные ошибки и способы их исправления.

Упражнения для изучения (отработки) верхнего приема и верхней передачи:

1. Кистями обхватить мяч, лежащий на полу, руки повторяют форму мяча. Поднять мяч над головой в высокой стойке, сымитировать верхнюю передачу, не выпуская мяча из рук.
2. То же, но сделать без мяча.
3. Подбрасывание – ловля мяча над собой, выполняя верхний прием.
4. То же, но во время ловли мяча выполнить небольшой прыжок вверх.
5. Подбрасывание мяча вверх и прием его над собой после отскока от пола в средней стойке.
6. Сделать 20 передач в пол в средней стойке.
7. Передачи мяча в стену, едва выпуская его из рук.

При изучении верхнего приема и передачи у детей возникают сложности с правильным выполнением некоторых элементов. Например, во время приема мяча над собой после наброса, некоторые обучающиеся ловят его, обхватывая с боков. Мы это движение образно называем «пассатижи», сравнивая захват мяча руками с этим инструментом. Чтобы исправить эту ошибку, предлагаем школьникам сделать «стрелку», т.е. направить большие пальцы рук себе на нос при приеме мяча. То же предлагаю сделать, если дети разводят локти слишком широко.

У многих обучающихся есть трудности с «подседом» под мяч. Здесь очень хорошо работает упражнение – многократные передачи мяча над собой с отскоком от пола.

Во время верхней передачи серьезной ошибкой считаем касание мяча ладонями. Чтобы избежать этого, просим обучающихся постоянно проверять правильность расположения кистей рук (при помощи мяча эту ошибку исправить сложно, т.к. дети могут накладывать на мяч всю ладонь). Для этого используем упражнение «гермошлем» - приставить большие пальцы рук к вискам, а остальными пальцами обхватить голову сзади, после этого «шлем» нужно «снять», сохраняя его форму. При этом руки занимают необходимое для передачи положение.

При выполнении передачи предплечьями и нижнем приеме также встречается большое количество ошибок, которые нужно своевременно отслеживать и исправлять. Так, например, дети часто принимают мяч на кисти рук. Происходит это от того, что волейбол – единственная игра, в которой так активно используются предплечья. Дети же привыкли при игре с мячом ловить его именно кистями. Для устранения этой привычки предлагаем школьникам выполнить «выбивание неподвижного мяча». Обучающиеся в парах, лицом друг к другу. Один держит мяч на вытянутых руках на уровне пояса. Второй – в низкой стойке, старается выбить мяч у партнера. При этом мяч должен пролететь над партнером. После нескольких повторений обучающиеся меняются ролями.

Следующая ошибка – прием мяча, согнутыми в локтевом суставе руками – является следствием недостаточного сгибания ног в коленях, или, как и в предыдущем случае, попытки отбить мяч кистями рук. Упражнение «черепаха» помогает нам исправить ситуацию: сцепленные руки вытянуты вперед, обучающийся выполняет низкую стойку и, втягивая голову, пытается достать плечами мочек ушей. Кроме того, при начальном обучении нижнему приему целесообразно использовать мячи более мягкие или полуспущенные.

Часто при начальном обучении нижнему приему дети не сгибают ноги в коленях, что приводит к искажению техники этого важного элемента. Поэтому очень важно с первых занятий использовать ряд упражнений, направленных на развитие этого навыка. Это:

1. Броски и ловля мяча от стены, при этом мяч должен удариться в стену ниже головы обучающихся.
2. То же, но выполнять в парах, перебрасывая мячи друг другу с отскоком от стены под углом.
3. То же, но выполняет один обучающийся двумя мячами (кидает мячи поочередно, при этом они сначала ударяются о стену, затем в пол).

Когда это упражнение будет освоено, можно попробовать выполнить его без отскока от пола.

1. Броски и ловля мячей под натянутой волейбольной сеткой в парах.

Это упражнение в дальнейшем можно выполнять, используя нижнюю передачу.

1. Выполнение нижней передачи над собой после отскока мяча от пола.

Одним из самых сложных элементов волейбола является подача. Для более успешного и быстрого освоения этого технического приема используем следующие упражнения:

1. Имитация подачи.
2. Набрасывание и ловля мяча.
3. Ударное движение по неподвижному мячу.
4. Поддачи партнеру.
5. Поддачи партнеру через сетку с небольшого расстояния.
6. Поддачи в стену в определенную зону.
7. Имитация подачи со жгутом у гимнастической стенки.
8. Выполнение подачи кулаком (предплечье супинировано).
9. Имитация подачи, выполняя удар по подвешенному к баскетбольному щиту гимнастическому мату (для прямой верхней подачи).
10. То же, выполняя в прыжке (для подачи в прыжке).

При изучении подач, часто встречаются ошибки, связанные с неправильным подбрасыванием мяча и неверным ударным движением по нему. Для устранения ошибок служат подвижные игры с метанием мячей в цель: «Перекатывание набивного мяча», «Переправа под обстрелом» и др.

При обучении технике стоек и перемещений эффективны игровые упражнения и подвижные игры, развивающие специальные качества, которые облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом.

Наряду с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств они способствуют значительному повышению интереса и мотивации занимающихся. Наиболее полезными здесь являются игры: «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», «Вызов», «Попробуй унеси» и др.

Упражнения и подвижные игры, используемые для развития физических качеств.

Для развития быстроты:

1. Подвижные игры «Догони мяч» и «Поймай мяч».
2. Различные виды челночного бега. Длина одного отрезка может колебаться от 3-х до 10-и метров, общая длина отрезков не превышает 30-и метров, количество серий – 2-3.
3. Различные виды эстафет с элементами волейбола.

Для развития прыгучести:

1. Прыжки боком через скамейку.
2. Перепрыгивание через скамейку из и.п. стоя боком левая нога на скамейке, правая на полу, 1-2 – поменять ноги, 3-4 – и.п.
3. Для более подготовленных: из и.п. скамейка между ног, 1 – выполнить прыжок и сделать касание или хлопок стопами над скамейкой, 2 – и.п.
4. Скамейка вдоль сетки в 50 см от нее, с небольшого разбега перепрыгнуть ее на двух ногах и вторым прыжком постараться рукой достать до верхнего края сетки.

Это упражнение используется в дальнейшем для обучения разбега и прыжку при нападающем ударе.

1. Гимнастический мат подвешен к баскетбольному щиту, прыжки и хлопки ладонью максимально высокой точке.

Это упражнение в дальнейшем можно использовать для обучения нападающему удару и подаче в прыжке.

1. Прохождение прыжковой полосы препятствий (количество препятствий 5-6). Полоса состоит из вышеописанных упражнений.

Для развития гибкости рук и плечевого пояса:

1. Из и.п. - правая рука вверх, левой захватить за пальцы кисть правой и сделать пружинистые движения вниз - назад, то же сделать другой рукой.

2. И.п. - левая рука за головой, правой взять ее за локоть и потянуть пружинистыми движениями дальше за голову, то же другой рукой.

3. И.п. - левая рука за головой, предплечье опущено вдоль позвоночника. Правой рукой надавить на локоть и постараться опустить кисть левой руки как можно ниже. То же сделать другой рукой.

4. Локтевым сгибом правой руки захватить левую и пружинистыми движениями постараться максимально близко прижать левую руку к груди. То же сделать другой рукой.

5. Сцепить кисти рук за спиной (сначала правая рука сверху, левая снизу, потом наоборот).

6. И.п.- упор сзади, ноги согнуты, сделать покачивания корпусом вперед на ноги, стараясь максимально выпрямить руки назад.

7. Захватить левой рукой на уровне плеча рейку гимнастической стенки и пружинистыми движениями выполнять повороты вправо, то же другой рукой.

Ловкость развивается при использовании разнообразных упражнений, описанных выше и подвижных игр.

Общая и специальная выносливость развивается тем лучше, чем выше моторная плотность занятия или чем больше затрачено времени на отработку специализированных упражнений, упражнений на развитие основных физических качеств или упражнений соревновательной направленности.

На начальном этапе обучения, наряду с изучением основных элементов волейбола, тренер должен прививать детям любовь к этому виду спорта, постараться «зацепить» обучающихся. Поэтому выбор методов и средств развития игровых навыков должен быть тщательно продуман.

По нашему мнению, большинство упражнений в данном периоде обучения должны иметь игровую направленность. Именно поэтому стараемся каждому упражнению дать понятное для детей название. Необходимо также максимально использовать спортивный инвентарь – мячи, скамейки, маты, волейбольную сетку и т.п.

Подготовительную часть занятия целесообразно проводить используя упражнения с мячом, т.к. на тему «Волейбол» программой выделено недостаточное количество часов. Упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах или тройках.

В основной части занятия необходимо решить основные задачи, поставленные перед нами в программе, а именно – научить принимать нужные стойки и правильно перемещаться, основным техническим приемам – верхний и нижний прием, верхняя и нижняя передачи, различные виды

подач. Здесь, наряду с объяснением и показом правильного выполнения приема, предлагаю детям интересные имитационные и подготовительные упражнения, которые помогут обучающимся при самостоятельном их выполнении и самоконтроле.

На данном этапе важным является своевременное выявление и исправление ошибок, чтобы не дать им укорениться и войти в привычку. Например, некоторые обучающиеся допускают сгибание рук в локтевом суставе во время нижнего приема, что приводит к неправильному отскоку мяча – назад или в лицо. Таких ошибок в начале обучения встречается очень много.

Обязательным элементом основной части занятия является игра. Это могут быть как игры для общей физической подготовки, так и для отработки технических и тактических действий.

В заключительной части отмечаю положительные и отрицательные моменты выполнения упражнений или игры индивидуально каждого из обучающихся. На примере одного - двух обучающихся акцентирую внимание на точности выполнения технического или тактического действия. Итоги подводят сами дети, что получается, что нет, почему.

Если техника – это выполнение того или иного приема игры, то тактика – какой из приемов выполнять (выбрать), куда направить мяч и по какой траектории, где располагаться на площадке (в тот или иной момент игры).

Техника и тактика должны разучиваться параллельно.

На начальном этапе обучения тактика является одним из критериев правильности техники. Если игрок не может выполнить тактическую задачу, значит, его техника неверна.

Если игрок, принимая мяч с подачи, не может послать его связующему игроку, он выполняет прием неправильно.

Обучение тактике в школе надо проводить параллельно с обучением технике. Как только обучающиеся освоили начальные упражнения, которые выполняли индивидуально, и переходят к работе в парах, значит, пришло время для обучения тактике.

Такой подход гораздо эффективнее и требует меньше времени для обучения, причем как технике, так и тактике, потому что одно помогает другому.

Дети не всегда понимают, почему надо так, а не иначе выполнять технические приемы, и выполняют их так, как считают нужным в данных условиях, а условия сильно отличаются от игровых. Во-первых, стоят на любом свободном месте, независимо от разметки площадки. Во-вторых, обучение проводится без сетки, а в игре она есть и будет сильно мешать начинающим. В-третьих, в игре гораздо чаще надо точно делать передачи своим игрокам, чем просто посылать мяч на сторону соперника.

В то же время, разметку площадки и сетку можно и нужно использовать для обучения приемам игры.

Например, чтобы было понятно, почему не надо посылать мяч за голову партнеру, он должен располагаться спиной около сетки. В этом

случае мяч надо будет направлять по более высокой и крутой траектории, чтобы он падал у сетки, если его никто не сыграет. Следовательно, при передаче надо активнее работать ногами и не допускать лишних движений кистями.

Кроме того, игрок, стоящий у сетки, учится играть так, чтобы не касаться ее, и, следовательно, уже привыкает к игровым условиям. В этом случае при переходе к игре сетка не будет для него лишним раздражителем, а будет лишь обычным местом игры на площадке.

Второй пример. Дети часто при выполнении передач расходятся далеко друг от друга. В связи с этим нарушается техника выполнения передач, так как не хватает сил для того, чтобы «докинуть» мяч до партнера. В этом случае расположение одного игрока у сетки, а другого у трехметровой линии фиксирует расстояние между игроками. С другой стороны, они будут выполнять передачи в условиях, максимально приближенных к игровым (как при первой и второй передачах).

Дети с трудом переключаются с одних условий на другие. Привыкнув играть в одних условиях, они не знают, что делать в других, хотя эти условия аналогичны. Как правило, для привыкания к новому месту требуется время. Именно поэтому тренировочное место на площадке должно быть таким же, как и в игре.

Учитывая то, что в игре в волейбол разрешено лишь 3 касания мяча на одной стороне площадки, а 2 раза подряд касаться мяча одному игроку запрещено, то на начальном этапе, вся игра сводится к взаимодействию двух-трех игроков. Остальные 3–4 игрока лишь должны быть готовы к этому взаимодействию. Однако они должны уметь то же, что и игроки, которым удалось потренироваться с мячом.

Поэтому основной упор при обучении тактике игры на начальном этапе должен быть сделан на взаимодействии двух игроков. Именно двух, так как двое могут выполнить практически все, что иногда делится на троих.

Только после усвоения парных тактических упражнений можно переходить к упражнениям в тройках и всей командой.

Кроме того, упражнения в парах позволяют игрокам постоянно работать с мячом, а не ожидать его прилета. Данное состояние несвойственно начинающим, поэтому в командной игре они быстро «отключаются» и расслабляются, а следовательно, не способны продолжать игру, когда мяч вдруг попадает к ним. А попадает он к ним именно вдруг, потому что большинство школьников его не может предвидеть.

Упражнения же в парах позволяют обучающимся наработать тактический опыт, который потом помогает легче войти в командную игру. Во всяком случае, каждый обучающихся уже знает, что нужно делать с мячом, находясь в том или ином месте площадки.

Одной из тактических ошибок, совершаемых школьниками, является касание мяча два раза подряд, причем независимо от того, выполняет обучающихся при втором касании игровой прием или просто ловит мяч. Эта ошибка крайне отрицательно влияет на обучение игре всего класса в целом.

Такая привычка не дает возможности другим игрокам двигаться на мяч и выручать партнера, который ошибся. Она приучает обучающихся прекращать игру при первой же ошибке. И если учесть, что ошибок в начале обучения бывает много, то основную часть игрового времени игроки будут стоять. Кроме того, иногда партнеры, разбивая коленки, бросаются под мяч и могут запросто его поднять, а игрок одним махом руки все портит.

Причина двух касаний всегда одна – плохое выполнение игрового приема (над собой). Но формы касаний и оправдания их «целесообразности» бывают различны. Например:

- Выполнение двух игровых приемов подряд, для «продолжения игры» (при обучении, в разминке и т.п.).
- Ловля мяча после неудачного выполнения приема с целью прекращения упражнения и более быстрого начала новой попытки.
- То же из-за лени наклоняться за мячом.
- Ловля или касание, утверждая: «Все равно никто не сыграет».
- Непроизвольное касание мяча по привычке.
- Выполнение упражнений, даваемых тренером, с двумя касаниями подряд, вырабатывающими такую привычку.
- Неумение увернуться от мяча, падающего на игрока после его же передачи, и т.п.

Обучающимся надо запомнить, что нельзя касаться мяча два раза подряд ни при каких условиях. Если упражнение не получилось, то пусть выручает партнер или мяч падает на пол. Только после падения мяча на пол (касания пола) его можно брать в руки. Это правило касается как игры, так и абсолютно всех упражнений.

Тренеру необходимо разъяснить обучающимся это правило и требовать его соблюдения при выполнении любых упражнений. Иногда вплоть до наказания отдельных обучающихся или команды. Например, проигрыш 3-х очков, а не одного.

Не следует давать обучающимся упражнений, в которых они выполняют два игровых приема подряд: например, нижнюю передачу – над собой, а верхнюю – партнеру. Здесь следует еще раз напомнить, что в школе не всегда годится то, что хорошо проходит в спортивной секции.

Большинство игр и игровых упражнений проводится с тремя касаниями мяча на каждой стороне площадки. Это обязательное условие заставляет школьников учиться управлять мячом, что является необходимой подготовкой к игре с нападающими ударами. В этом случае дети вынуждены осуществлять групповые взаимодействия (тактические), из которых и складывается игра в волейбол.

Обязательная игра в 3 касания на каждой стороне вовлекает в игру большее число обучающихся. При этом отсутствует бессмысленная «перестрелка» 2–3 игроков с разных сторон сетки.

Занятия всегда должны организовываться так, чтобы в них принимали участие все обучающиеся класса. Даже в том случае, когда это бывает

невозможно из-за специфики упражнения, игроки должны меняться так, чтобы на площадке обязательно побывали все.

Если при выполнении упражнения в учебной игре или в школьных соревнованиях обучающихся больше 6, то смена производится круговым способом. При переходе игрок из зоны второго номера садится на скамейку, а очередной игрок со скамейки встает в зону первого номера. Аналогичным образом проводится замена и при любом другом количестве игроков на площадке.

На начальном этапе обучения тактике обращают внимание обучающихся на следующее:

- Расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры.
- Кому или куда (в какое место площадки) посылать мяч.
- Какой игровой прием применить.
- По какой траектории посылать мяч.

Причем на все эти пункты обращают внимание при обучении как индивидуальной тактике, так и групповой и командной.

Обычно описание и подбор упражнений даются в их методической последовательности, т.е. по степени возрастания сложности. Считается, что это наиболее удобно в работе. Но нигде нет указания на то, в каком классе их надо давать или с какого класса начинать. Тренер должен определить это сам в зависимости от уровня подготовки детей и их возможностей, а также от количества занятий, отведенных на волейбол.

Сколько времени выполнять то или иное упражнение и в течение скольких занятий, тренер также решает сам.

При подборе упражнений с акцентом на технику игры необходимо вносить соответствующие коррективы.

Все вышеперечисленные методические рекомендации способствуют более быстрому обучению игре в целом. А это, в свою очередь, приводит к тому, что дети начинают проявлять больший интерес к игре и с удовольствием играют в нее.

Однако тренеру не стоит огорчаться, если дети слабо усвоят тактику игры на первом году обучения. Систематическая работа из года в год обязательно даст свои плоды и приведет к хорошим результатам по окончании обучения детей в школе.

Проверка знаний по тактике и их оценка проводятся во время учебных игр. Здесь следует отметить, что знать и уметь – это одно и то же.

Во время учебных игр, направленных на совершенствование конкретных тактических действий, тренер наблюдает за обучающимися и оценивает их. В данном случае основной упор делается именно на тактику, а не на техническое исполнение приемов игры.

Может оцениваться как тактика игры в целом, так и отдельное тактическое действие. Например:

- Выбор правильного места на площадке при переходе в другую зону.
- Выбор правильного места на площадке в зависимости от ситуации.
- Умение правильно выбрать технический прием.

- Полет мяча по определенной траектории.
- Направление мяча в определенную часть своей площадки.
- Направление мяча в определенную часть площадки соперника.

Оценка ставится каждому конкретному игроку именно за его тактические действия, а не команде в целом.

2.2. Анализ эффективности методики

Экспериментальное исследование по использованию данной методики на занятиях волейболом было организовано на базе МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2025 – 2026 уч. г.

В исследовании участвовало две группы.

В ходе эксперимента были получены следующие результаты:

При контроле обученности основным техническим элементам (2025 год), проводимом на занятиях, детьми были получены следующие оценки:

Группа	Нижняя прямая подача			Верхняя передача			Нижняя передача		
	«5»(%)	«4»(%)	«3»(%)	«5»(%)	«4»(%)	«3»(%)	«5»(%)	«4»(%)	«3»(%)
Контрольная	13	20	67	15	23	62	15	26	59
Экспериментальная	21	35	44	29	32	39	24	39	37

Результаты оценки (процент «5» и «4») технических элементов в 2025-2026 учебном году.

При обработке результатов контроля явно прослеживается более высокий уровень освоения технических элементов в экспериментальной группе.

Была исследована соревновательная активность обучающихся данных групп. Соревнования по волейболу и пионерболу, как школьные, так и межшкольные проводились неоднократно. Решено было проанализировать количество обучающихся каждой группы, принимавших участие в соревнованиях в течении года.

Количество призовых мест в экспериментальной группе выше.

Полученные результаты связаны с применением данной методики на занятиях.

Заключение

Волейбол - одна из наиболее распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. Именно поэтому очень важно привить детям любовь к этой игре как можно раньше, еще в средних классах школы.

Проведенный эксперимент показал, что данная методика позволяет обучить школьников основам навыков этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

Упражнения в подготовительной части способствуют успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке детей.

Особенностью занятия в данной разработке является то, что обучающиеся на протяжении почти всего занятия работают с мячом, что является основным фактором для успешного овладения игровыми навыками. Кроме того, это позволяет увеличить моторную плотность занятия, что в свою очередь ведет максимально полному вовлечению в занятие каждого ребенка и эффективному развитию необходимых физических качеств детей.

Список литературы

1. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 классы. Автор-составитель – А.П.Матвеев. Москва. «Просвещение» 2008г.
2. Андреева Л.М. Уроки волейбола. Физкультура и спорт. №11-12, 1999 г.
3. Дихтярёв В.Я. Обучение волейболу. Физкультура и спорт, №2 1999 г.
4. Железняк Ю.Д., Ивайлов А.В. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. М: Физкультура и спорт, 1991 г.
5. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, -М; Академия.2002г.
6. Кирилова О.В. Обучение технике передачи мяча. Спорт в школе. 2001 №8.
7. Кобцов С.Н. О технологии обучения волейболу. Физическая культура в школе №3, 2001 г.
8. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. М; Просвещение, 1991 г.
9. Матвеев Е. М. Волейбол. Школа движений. Физическая культура в школе. №4, 2001 г.
10. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
11. С.К.КИРИЛЛОВ, М.И.ЛИС статья «Применение игр и игровых упражнений для овладения техникой игры в волейбол»
12. И.А. Гуревич. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. Минск. «Высшая школа» 1994г.