

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию  
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова  
Кафедра физического воспитания

# **Волейбол на учебных занятиях по физической культуре**

*Методические указания*

*Рекомендовано  
Научно-методическим советом университета  
для студентов всех специальностей*

Ярославль 2006

УДК 796.325  
ББК 4 515.69я73  
В 67

*Рекомендовано  
Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебного издания. План 2006 года*

Рецензент  
кафедра физического воспитания ЯрГУ им. П.Г. Демидова

Составители:  
**С.В. Новожилова, А.В. Буриков, Н.А. Шипов, С.И. Мещеряков**

**Волейбол на учебных занятиях по физической культуре:** методические указания / сост. С.В. Новожилова, А.В. Буриков, Н.А. Шипов, С.И. Мещеряков; Яросл. гос. ун-т. – Ярославль : ЯрГУ, 2006. – 32 с.

В методических указаниях приводятся упражнения для изучения и совершенствования различных игровых приемов, волейбольные заповеди и рекомендации связующему игроку.

Указания предназначены для студентов всех специальностей (дисциплина Физическая культура, блок ГСЭ) очной формы обучения.

УДК 796.325  
ББК 4 515.69я73

© Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, 2006  
© С.В. Новожилова, А.В. Буриков, Н.А. Шипов, С.И. Мещеряков, 2006

Волейбол – техничный вид спорта. Без овладения основными техническими приемами и научным подходом к каждому из них трудно достигнуть хорошей командной игры, поэтому в данных методических указаниях мы обращаем внимание на изучение технических приемов и закрепление их с помощью упражнений, приближенных к игровой ситуации.

Чтобы учить играть других, нужно не забывать учиться самим. А как это сделать, если последнее учебное пособие по волейболу издавалось в нашей стране в прошлом веке? Интерес же к этой игре у студентов с каждым годом растет.

Данные методические указания составлены на основании многолетнего опыта работы ряда ведущих тренеров России, Италии, Китая, а также сотрудников кафедры медико-биологических основ спорта Ярославского педагогического университета. Используются апробированные на сборных командах Москвы и Ярославля совместные наработки. Предложена структура тренировочных занятий.

# 1. Основы индивидуальной техники

## 1.1. Начальный уровень подготовки

**УПРАЖНЕНИЕ 1:** Команды в двойках на полплощадке с нападением из глубины.

**Количество игроков:** 10 – 14.

**Количество мячей:** Постоянная подача мячей.

**Цели и задача:** Упражнение учит игроков немедленно воспользоваться результатами хорошей игры в защите. Игрок, вытащивший мяч в защите, сразу же получает возможность самостоятельно атаковать. Упражнение подходит как для начала тренировок, чтобы задать интенсивный и интересный тон занятиям, так и для финального упражнения, чтобы дать игрокам завершить тренировку в динамичном игровом темпе.

### **Инструкции:**

- По два игрока с каждой команды располагаются на полплощадке своей стороны корта, как показано на рис. 1. Остальные члены команды стоят за пределами поля.

- Тренеры (С1 и С2) вводят мяч на любую сторону ударом. Двое игроков команды А должны поднять этот мяч в защите, допассовать его и выполнить нападающий удар через сетку.

- После удара через сетку независимо от того, приземлится мяч в зону или нет, игрок команды А оттягивается назад и меняется с первым стоящим в очереди за пределами поля. Ушедший с поля игрок становится последним в очереди из игроков команды А.

- Игра продолжается, и игроки команды В пытаются отразить атаку, затем делают передачу на удар, после чего один из игроков атакует и бьет по мячу. Сразу же после этого он покидает поле и заменяется другим игроком из команды В, так же как и в случае с командой А.

- После потери мяча тренеры С1 и С2 в свою очередь вводят мяч в игру, чтобы тот оказался на стороне команды В. Розыгрыш мяча продолжается аналогично предыдущему.