

Ф. СТИБИЦ

# ВОЛЕЙБОЛ

Государственное издательство  
„ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ“  
Москва 1960

Сокращенный перевод с чешского

*С. И. Ольшанской*

Предисловие и примечания заслуженных тренеров СССР

*В. А. Осколковой и М. С. Сунгурова*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Предлагаемая советским читателям книга известного теоретика и практика в области волейбола чехословацкого тренера Франтишека Стибица является первым значительным трудом по волейболу иностранного специалиста, переведенным на русский язык.

Как известно, команды Чехословакии (особенно мужская) являются одними из сильнейших в мире и Европе; их опыт по волейболу давно интересует советских волейболистов.

Для наших тренеров и игроков книга представляет безусловную ценность. Ведь только узкий круг волейболистов — участников мировых соревнований смог видеть за последние годы игру чехословацких спортсменов, а изучить методику их спортивной тренировки до сих пор не удалось никому.

Изучив настоящую книгу, советский читатель сможет детально познакомиться с чешской школой волейбола. В книге широко изложены взгляды чешских тренеров на технику, тактику и методику обучения и совершенствования. Из книги Ф. Стибица «Волейбол» переведены две главы: «Методика обучения волейболу» и «Волейбол в физическом воспитании молодежи», которые по объему в чешском издании занимают более  $\frac{2}{3}$  книги. Остальные главы в сокращенное русское издание не вошли, поскольку материал, изложенный в этих главах, или известен советскому читателю (в основном справочный материал), или не представляет особого интереса.

Глава «Методика обучения волейболу» является самой фундаментальной и важной. В ней изложены основные вопросы техники, тактики, методики обучения и

совершенствования. Нашим тренерам и игрокам очень полезно внимательно познакомиться с этой главой.

Автор предлагает новую, оригинальную систематику и классификацию технических элементов игры и связанную с этим методическую последовательность обучения волейболу. Все технические приемы он делит на восемь основных групп; каждая группа в отличие от принятой у нас систематики состоит из совершенно разнородных по своему игровому назначению технических приемов. Так, например, в раздел «Верхнее отбивание одной рукой» включены верхние передачи одной рукой, верхние подачи и все нападающие удары. В раздел «Нижнее отбивание одной рукой» включены все нижние подачи и нижние передачи одной рукой и т. д.

Можно спорить о преимуществе нашей или чешской систематики и классификации, но, безусловно, приведенное разделение на группы представляет большой интерес и логически обосновано, так как здесь нет механического разделения отдельных технических приемов, их группирование производится по родственным признакам и структуре движения. Единый принцип, положенный Ф. Стибицом в основу классификации технических элементов, приводит к стройной, логически обоснованной системе. Основываясь на своей классификации технических элементов, автор предлагает в каждом разделе обучения начинать с несложных элементов с постепенным переходом к более трудным элементам, имеющим одну основу движения.

Знакомясь с разработанной автором методической последовательностью обучения и совершенствования различным техническим и тактическим приемам, читатель найдет много полезного для своей практической деятельности.

Практический материал в главе «Методика обучения волейболу» разнообразен, оригинален. Чувствуется большая наблюдательность автора и умение анализировать вопросы техники, тактики и особенно методики обучения. Целый ряд замечаний и предложений по изучению технических приемов и игровому совершенствованию безусловно заинтересует советского читателя и обогатит тренерскую практику. Особенно в этом отношении полезен раздел, относящийся к изучению технических средств защиты, в том числе передачи мяча сни-

зу на месте и в бросках. Приведено много новых упражнений в парах и группах.

Раздел тактики написан в своеобразном стиле и читается с большим интересом. Чувствуется творческий подход автора, особенно когда он говорит об индивидуальных тактических действиях в защите и нападении.

Советским волейболистам будет очень полезно познакомиться с новым методическим материалом в разделе об игре двоек, где автор приводит своеобразные правила и установки, которые способствуют более быстрому техническому и особенно тактическому совершенствованию игроков. Здесь с большим знанием дела даны советы по индивидуальной тактике и особенно по умелому выбору способа удара. Наши волейболисты упускают много выгодных моментов в игре лишь из-за того, что не умеют выбирать в единоборстве с противником лучшие способы удара.

Более слабо, по нашему мнению, даны общекомандные тактические действия (системы и варианты игры), которые страдают схематичностью и не нацеливают читателя на преимущественность той или иной системы игры.

Ценность методического материала несколько снижается непривычной для нас манерой изложения. В связи с этим возникли большие трудности в переводе книги на русский язык, и понимание некоторых разделов несколько затрудняется. Сосредоточенности читателя при чтении книги мешают частые повторения отдельных деталей, связанные с указанной выше своеобразной классификацией. Употребляемая автором терминология значительно отличается от принятой в советской спортивной литературе, что также создает затруднение в понимании текста. Особенно насыщен различными условными терминами раздел нападающих ударов. Такие обозначения, как «uliti», лобовой удар, «драйв», «сабля» и другие, зачастую не только не помогают правильному восприятию приема, но иногда вводят даже в заблуждение, так как противоречат сложившимся у нас в практике представлениям о характере этих ударов. Так, например, лобовой удар у нас обычно понимается как силовой, а «драйв» — как боковой, а в книге Ф. Стибца они имеют другое содержание. Однако при переводе книги нами сохранена терминология автора, так как

она отражает своеобразные технические приемы, несколько отличные от наших. Кроме того, эта терминология широко распространена в Чехословакии.

Со **МНОГИМИ** положениями, высказанными автором, можно соглашаться или спорить; читатель, знакомый с теорией и практикой советского волейбола, сумеет сам обнаружить имеющиеся противоречия.

Со своей стороны, мы не можем не остановиться на некоторых принципиальных положениях автора, которые вызывают ряд критических замечаний.

Во-первых, несмотря на определенную положительность предлагаемой методической последовательности **обучения**, нельзя слепо копировать и переносить в практику без критического анализа и проверки все положения, выдвигаемые автором. Так, например, с нашей точки зрения, нельзя объединять при обучении такие технические элементы, как нападающий удар и верхнюю передачу одной рукой; структура движения этих элементов имеет большое различие, и если обучение им проводить по единой методике, это может привести к искажению основ техники нападающего удара. То же относится и к другим моментам, которые читатель сам может обнаружить при внимательном чтении.

Следует также отметить, что объединение в одну группу различных игровых приемов усложняет понимание читаемого материала и затрудняет постановку конкретных задач в процессе обучения. Подобное объединение, например, в разделе «Перемещения по площадке», простых перемещений с перемещениями, тесно связанными с выполнением технического приема (например, разбег и прыжок к нападающему удару и блокированию), искусственно разрывает целостный прием и искажает истинный характер движения.

Во-вторых, при описании техники игры автор, к сожалению, не останавливается на основах техники. Им не освещается вопрос последовательности движения отдельных звеньев тела, скорости и их амплитуда при выполнении различных технических приемов, а эти факторы являются решающими для достижения **эффективности** действий волейболиста. Отсутствие **анализа ОСНОВ** тех-

**НИКИ** в книге дает себя знать при описании автором характерных ошибок при выполнении технических приемов и методики их исправления. Поэтому причины ошибок, указанные автором, носят слишком общий и отвлеченный характер, что затрудняет быстрейшее их исправление. Особенно чувствуется отсутствие описания **деталей** техники в разделе о нападающем ударе, где разнообразие всех способов удара главным образом и складывается из различной последовательности, скорости и амплитуды движения отдельных звеньев тела. Вследствие этого трудно понять из высказываний автора различие между такими ударами, как **ЛОБОВОЙ** удар и обманный, а такой способ удара, как «сабля», весьма неясен. В этом же разделе автор совершенно упускает описание техники разбега, исходного положения перед отталкиванием (о чем говорилось уже выше), т. е. той части нападающего удара (как целостного приема), которая, по нашему мнению, является решающей для эффективного выполнения его.

В разделе **НЗпадающего** удара и блокирования автор неоднократно подчеркивает важность наблюдения за противником во время выполнения **им** приема. Поэтому он требует в процессе обучения и **совершенство**вания прививать у занимающихся умение наблюдать за движениями противника все время, вплоть до удара по мячу. Между тем, как показывают многочисленные наблюдения во всех играх, связанных с мячом, основное внимание игрока должно быть сосредоточено на движущемся мяче, и **несоблюдение** этого приводит к частым неточным попаданиям по мячу. Конечно, игроков надо приучать к тому, чтобы они умели наблюдать за противником, но при этом прямое наблюдение проводится до определенного предела, а в момент непосредственной подготовки и выполнения удара основное внимание уделяется мячу, и наблюдение за окружающей обстановкой осуществляется только за счет периферического зрения (обычно на тренировках развитию и совершенствованию периферического зрения уделяется очень мало внимания). Также трудно согласиться с автором о необходимости постоянного наблюдения за мячом при блокировании, так как в этом случае блокирующий совершенно теряет контроль за действиями нападающих игроков. В нашей передовой практике волейбола давно уже уста-

НОВЛЕНО, что непосредственное наблюдение за мячом ведется только в начале передачи на удар (для определения места и времени **ОТТАЛКИВАНИЯ**), а затем все внимание уделяется действиям нападающего игрока.

В разделе «Падения» (стр. 33), на наш взгляд, автор слишком большое внимание уделяет приемам защиты с падением, излишне детализируя и усложняя их. При этом особое внимание с самого начала уделяется падениям с перекатом назад, что не является рациональным, так как не вырабатывает у игроков стремления к своевременному перемещению навстречу мячу.

В самой технике ударов снизу по мячу одной рукой весьма спорным является утверждение автора об эффективности использования для удара по мячу положения ладони «шепоткой»

В нашей практике последних лет преимущественно применяются удары по мячу выпрямленной ладонью или ее основанием, внутренней или наружной стороной предплечья или кулаком.

Отметив спорность отдельных положений и утверждений автора, в заключение следует еще раз подчеркнуть, что это ни в коем случае не снижает общей ценности книги и советский читатель найдет в ней много полезного и поучительного для себя.

*В. ОСКОЛКОВА, М. СУНГУРОВ,*  
заслуженные тренеры СССР

## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ**

### **ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО МЕТОДИКЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Важность правильной методической последовательности при обучении волейболу.** При обучении игре в волейбол очень важна правильная последовательность изучения. Это можно установить ПУТЕМ анализа и синтеза, т. е. путем рассмотрения спортивной игры по отдельным элементам технических приемов с оценкой их значимости и сложности, а также и группированием их, начиная со знакомых несложных элементов с постепенным переходом к более трудным, имеющим одну основу движения; для удобства их анализа элементы в зависимости от родственных признаков распределяются по группам.

Большинство наших и зарубежных ПОСОБИЙ по волейболу рассматривают этот вопрос по-разному. Зачастую приводимый в них анализ игры излишен, так как отдельные элементы разбираются в той последовательности, в какой они обуславливаются в процессе игры. Так, одни авторы описывают сначала подачу и после этого переходят к приему мяча и передаче, другие же авторы сразу после подачи рассматривают нападающий удар, а потом прием мяча и передачу. И только в главах, посвященных методике обучения, элементы и ПРИЕМЫ рассматриваются в правильной методической последовательности.

Однако гораздо целесообразнее установить единый порядок анализа элементов технических ПРИЕМОВ. И хотя обычно игра начинается с подачи, которую в связи с переходом игроков должен уметь выполнять каждый, при установлении методической последовательности

в обучении волейболу лучше начинать с рассмотрения действий большинства игроков на поле.

**Навыки движения.** Неправильная основа владения техникой мяча является источником постоянных трудностей в обучении. Свои ошибки начинающий игрок может устранить только в процессе целеустремленной работы над собой. Обычно в разгаре спортивной борьбы игрок не думает о правильном техническом выполнении отдельных приемов (элементов) и выполняет их автоматически. Например, хотя игрок и поставит себе задачу устранить неправильные навыки в ходе игры, однако во время игры он произвольно все равно повторяет старые ошибки, что обычно сказывается не только на игре, но и на углублении старых недостатков. Эти неправильные навыки движения в дальнейшем очень сложно и подчас даже невозможно совсем устранить, а также одновременно и усвоить новые правильные навыки.

Как только начинающие хотя бы частично осваивают верхнюю передачу мяча двумя руками, можно закрепить их правильные навыки введением в занятия игры с упрощенными правилами непосредственно на волейбольной площадке. Этим повышается интерес у игроков, и, кроме того, они здесь в свободной, непринужденной форме знакомятся с основными правилами игры.

**Перекидывание мяча через сетку.** Очень хорошо себя оправдало при обучении новичков «перекидывание мяча через сетку» еще до знакомства с ударом. Эта подготовительная игра имеет большое значение, особенно при обучении детей, которые при преждевременном обучении передаче инстинктивно избегают принимать мяч на пальцы (из-за слабых пальцев) и БЬЮТ по мячу ладонями, в результате чего они могут усвоить неправильную технику. Для взрослых эта подготовительная игра также является полезной, так как она учит их правильно занимать исходную позицию и «выйти под мяч». Начинаящим игрокам разрешается мяч поймать, подбросить и отбить способом верхней передачи двумя руками.

**Методическая последовательность при обучении волейболу.** Методическая последовательность при обучении в волейбол будет выглядеть следующим образом:

1. Перемещение по площадке.
2. Верхнее отбивание двумя руками.

3. Нижнее отбивание одной рукой.
4. Верхнее отбивание одной рукой.
5. Блокирование.
6. Верхнее отбивание одной рукой сбоку.
7. Специальные элементы и обманные действия.
8. Тактика.

Каждая из этих групп состоит из отдельных элементов технических приемов; для удобства рассмотрения они объединены в подгруппы. Данная методическая последовательность обучения не является незыблемым правилом, а только помогает на определенном этапе развития игры спланировать процесс обучения. При планировании учебной работы нужно учитывать игровой материал, условия, при которых будет проходить обучение, и, главное, всегда должна быть ясна задача обучения. Каждый инструктор и тренер должен начинать занятие с новичками со знакомства с основными элементами технических приемов групп, приведенных выше. Например, сначала надо разобрать НИЖНЮЮ подачу, несмотря на то, что она относится к третьей группе (нижнее отбивание одной рукой), нежели верхнюю передачу в прыжке, хотя она относится ко второй группе (верхнее отбивание двумя руками). Однако это элемент более позднего периода обучения, очень сложный, а для новичка необходимо сначала освоить правильную подачу.

**Процесс обучения волейболу.** При правильной постановке обучения начинающего ОЗНАКАМЛИВАЮТ прежде всего с тем, КАКУЮ ему надо принять стойку и как передвигаться для того, чтобы хорошо отбить мяч. Вначале хорошо познакомить новичка с мячом только в подкидывании и ловле мяча. Если бросок выполняется правильно (с вытягиванием обеих рук) и мяч при этом брошен дугой таким образом, что сразу же его можно поймать (верхнее касание двумя руками), то новичок научится предугадывать путь полета мяча и сможет перемещаться в нужном направлении. Это является основой для исходной стойки «выйти под мяч», которая при неправильном руководстве долго осваивается новичками и считается недосыгаемым искусством. Далее игрок сокращает время, когда он держит мяч в руках за счет того, что мяч при ловле уже не притягивается к груди, а остается вначале перед лицом, а затем над головой. По-

сле этих упражнений мяч уже не ловится, а сразу отбивается.

Далее изучается передача с большей целенаправленностью. Для этого игрок производит одну верхнюю передачу над собой, а затем вторую — уже на определенное место площадки. Затем то же, но через сетку в различные места площадки.

Как только игроки ознакомятся с верхней передачей и в процессе обучения приобретут правильные навыки движения, надо закрепить элемент, используя различные видоизменения и комбинации, постепенно усложняя их.

Повторение лучше проводить в виде увлекательных и разнообразных упражнений, но при этом следить за правильной техникой выполнения элементов, так как могут быть усвоены неправильные навыки.

**Упрощенная игра.** Для проведения игры в самом начале обучения нет необходимости игрокам уметь подавать, а достаточно вбросить мяч в игру с определенного места (лучше всего броском снизу двумя руками, так как при этом всего легче и удобнее произвести верхнюю передачу). Игра начинается с верхней ловли и передачи двумя руками после вбрасывания мяча определенным игроком, который при этом стоит близко к сетке. При упрощенных правилах на площадке может находиться более шести игроков, но после каждой потери мяча противником каждый раз они переходят. Игроки могут передавать мяч более трех раз на каждой стороне.

Надо требовать, как правило, от игроков выполнения верхних передач двумя руками и не разрешать нижних передач, за которые нужно штрафовать.

Многие начинающие игроки вместо того, чтобы сделать шаг вперед, назад или в сторону для занятия правильного положения для верхнего приема мяча, остаются на месте и бьют по мячу снизу или же одной рукой со стороны. Это плохие привычки: они способствуют статичности игры и развивают неподвижность у игроков. Их необходимо устранять с самого начала.

**Игра на три удара.** Игроки постепенно подводятся к игре на три удара. Перед ними ставится задача: первая передача направляется на правого игрока у сетки, последний передает мяч стоящему рядом с ним централь-

ному игроку у сетки, и от него мяч должен перебрасываться через сетку. Третий удар может носить более агрессивный характер, если он будет направлен на незащищенное место на поле противника.

В последующем периоде обучения надо стремиться, чтобы первая передача была направлена на центрального игрока у сетки, который в зависимости от обстоятельства передает мяч тому крайнему игроку у сетки, к которому он обращен лицом. После этого изучается прием мячей, направленных на незащищенное место, даже в том случае, если нужно применить верхний прием и передачу двумя руками в падении, одновременно надо познакомить игрока с нижним приемом и передачей одной рукой; последний технический прием в основном выполняется при нижней подаче.

**Нижняя подача.** Нижняя подача уже сама по себе носит характер нападения, но для третьего удара в игре будет использован уже нападающий удар одной рукой.

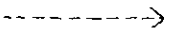
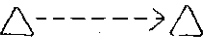
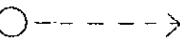
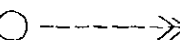
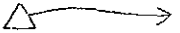


Прежде всего изучается просто прямой удар и боковой на месте, а затем переходят к прямой и боковой подаче и, наконец, обучению нападающему удару. Затем начинается изучение блокирования и углубление навыков игры в защите.

После этого содержанием обучения остаются наиболее совершенные и специальные элементы и приемы. Совершенно ясно, что все предыдущие элементы (приемы) повторяются и используются постоянно в самых различных комбинациях и при различных обстоятельствах.

**Тактика игры.** Для волейбола — игры, носящей характер коллективного соревнования, — очень важна тактика. Изучение тактики начинается с самых первых шагов обучения новичков. Это единственный путь для овладения совершенной игрой на уровне команды мастеров.

Каждый начинающий игрок в ходе тренировок знакомится с тактикой игры. Сразу же при изучении отдельных элементов игроки уясняют тактические возможности их использования. Тактическая согласованность групп — двух-трех игроков — является основой всей игры, а тактика коллектива обеспечивает победу всей команды.

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

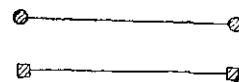
-  1. Полет мяча.  
 2. Первая передача.  
 3. Вторая передача.  
 4. Нападающий удар («драйв», лобовой удар, посыл мяча на незащищенное место на поле противника)\*.  
 5. Перемещение игрока.  
 6. Прыжок (подскок, скачок) игрока.  
 7. Блок.

\* Прим. ред. Автор книги Ф. Стибни различает следующие разновидности нападающего удара:

- uliii* — посыл мяча на незащищенное место на поле противника неожиданно для последнего, а потому иногда носящий характер обмана. Это первый элемент нападения, с которым знакомятся новичок при обучении.  
*lob* — «лобовой» (прямой) удар — несильный удар прямо перед собой с траекторией полета мяча после удара вверх-вперед, без замаха рукой назад, а толчкообразным движением руки вверх-вперед.  
*drive* — «драйв» — более сильный удар, тоже с траекторией полета мяча несколько вверх-вперед, выполняется в прыжке с места и с разбегу (при далеких передачах и подачах).  
*smes* — «смеч» — сильный нападающий удар с большим замахом и резким ударным движением, когда мяч летит круто вниз-вперед (при близких к сетке передачах).  
*«tychlik»* — «экспресс» — удар с низкой передачи по восходящему мячу.

8. Игроки нападающей команды (порядковые номера начинаются с игрока 1, производящего подачу, т. е. против движения часовой стрелки).  
 9. Условное обозначение нападающего игрока. Игрок команды, находящейся в защите (буквы по алфавиту, начиная от игрока, подающего мяч А, а после этого — против движения часовой стрелки).  
 10. Условное обозначение игрока защиты (если нет необходимости обозначать буквами или же если нужно выделить позицию игрока по отношению к своим же игрокам и к сетке).  
 11. Игроки (нападения, защиты) в новой позиции.

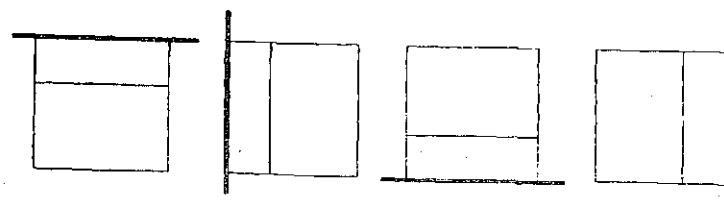
12. Мяч.



13. Сетка.

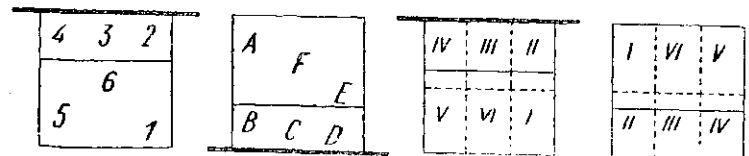
14. Инструктор, тренер.

15. Судья.



16. Поле команды при нападении.

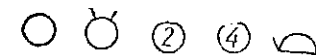
17. Поле команды при защите.



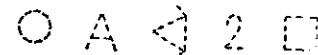
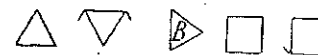
18. Расположение игроков на поле.

19. Условные обозначения отдельных зон на поле.

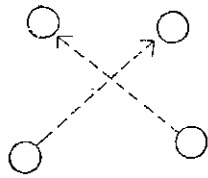
1, 2, 3, 4, 5, 6



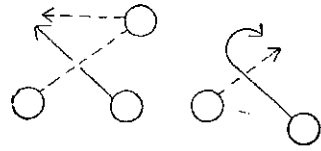
A, B, C, D, E, F



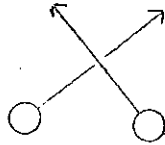




20. Если пути полета мяча перекрещиваются, то первое по времени направление в точке скрещивания обозначается чертой.



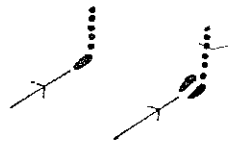
21. Точно таким же образом обозначается последовательность по времени при скрещивании пути полета мяча и движения игрока.



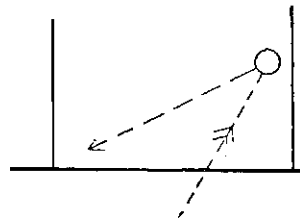
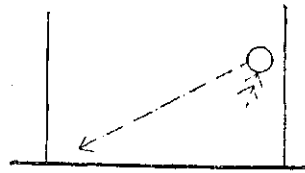
22. Перекрещивание пути двух игроков из одной команды.



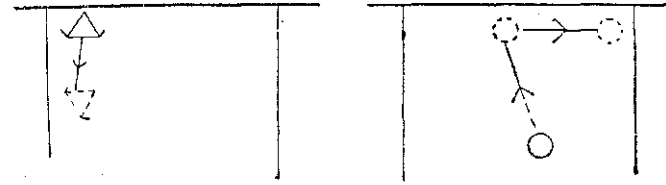
23. Поворот.



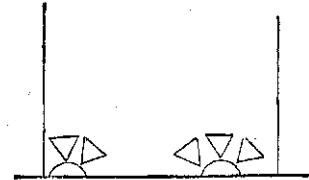
24. Прыжок толчком одной ногой и двумя.



25 Начало нападения. Справа два примера приема мяча от противника.



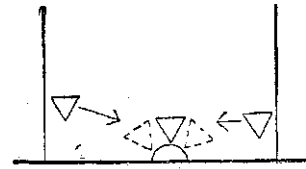
26. Перемещение игроков в новую позицию.



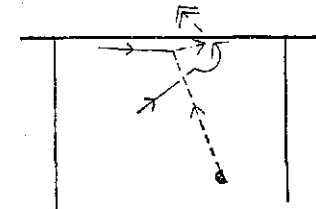
27. Двойной и тройной блок.



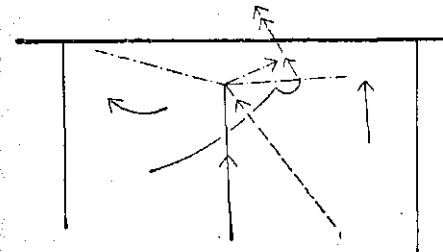
28. Одиночный блок закрытый, двойной блок полуоткрытый.



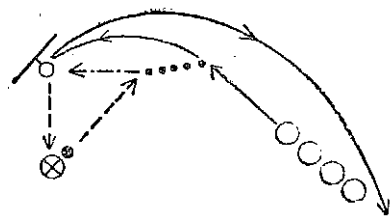
29. Группировка игроков для тройного блока.



30. Игрок 4 передает мяч выходящему игроку 2, который передает мяч игроку 1, последний проводит нападающий удар с поворотом.



31. Игрок 4 передает мяч выходящему игроку 3, тот выполняет передачу над собой, а потом передает его нападающему 1, который выполняет нападающий удар с поворотом. Линиями без стрелок обозначены последующие передачи мяча от игрока 3.



32. Тренер подбрасывает мяч вверх. Выходящий игрок, подпрыгнув, старается забросить мяч в баскетбольную корзину и сразу же бежит под нее, ловит мяч и, передав его тренеру, возвращается с другой стороны и становится в ряд последним.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ

Как было сказано выше, для удобства обучения все элементы технических приемов делятся на восемь групп. В этой главе мы прежде всего знакомимся с определенной группой элементов, с наиболее важным теоретическим материалом и возможностями его тактического использования. В главе также дается описание элементов технических приемов, их видоизменение, методы и тактическое использование некоторых форм обучения и тренировок; наиболее частые ошибки и способы их устранения. В конце каждого раздела обязательно имеется указание, в какой части урока лучше всего проводить то или иное упражнение для разучивания данного элемента технического приема.

### 1. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ\*

**Важность обучения.** В современном волейболе мы еще довольно часто можем встретиться с игроками, которые не владеют правильным перемещением по площадке. Обучению передвижению по площадке обычно не уделяется достаточного внимания, ибо каждый новичок умеет как-то произвольно принять стойку в ожидании мяча, произвести несколько шагов вперед или назад и, если это необходимо, подпрыгнуть и приземлиться,

\* Прим. ред. В раздел «Перемещение по площадке» входит описание выполнения и обучения волейбольной стойки, старта, прыжка в волейболе и падения.

пусть и неумело, а некоторые, более смелые новички, могут даже броситься навстречу мячу и принять его с падением. Однако, как только игрок начинает сознательно относиться к игре, стремясь улучшить ее уровень, ему становится ясно, что очень важно научиться правильно владеть собственным телом в любой момент игры: это необходимо как для тактического понимания игры, так и для овладения высокой техникой волейбола. Ведь из-за неповоротливости, неумения быстро и мягко передвигаться по полю новичку трудно бывает правильно принять мяч. Новичок подчас не может занять правильное положение «выйти под мяч», даже если речь идет об одном шаге. Поэтому новичку иногда легче принять мяч двумя руками или одной рукой снизу, чем сделать шаг вперед или отступить в сторону и правильно выполнить верхнюю передачу двумя руками.

**Требования к координации движений.** Волейбол по сравнению с другими спортивными играми предъявляет особые требования к движениям. В волейболе не применяются движения, связанные с задержкой (ловлей) мяча, нельзя говорить о большом разбеге, так как игроку не приходится бегать больше чем 5—7 м. В связи со спецификой волейбола к игроку предъявляются очень высокие требования по совершенному владению координацией движений.

**Элементы движения.** Под элементами движения при перемещении по площадке надо понимать: принятие правильной стойки, быстрый старт в любом направлении, мгновенные остановки при совершенном владении равновесием, относительно высокий прыжок или подскок, при которых необходимо хорошее владение телом и при взлете и при приземлении, последнее должно быть мягким, пружинистым и обеспечивать готовность к дальнейшим действиям. Очень важно овладеть искусством безопасного падения, так как правильное приземление обеспечивает и быстрый подъем.

**Значение совершенной координации движений.** Чем игрок лучше освоит элементы передвижения, тем он будет более подготовлен к современной динамичной игре и будет более полезен для своей команды. Всесторонне подготовленный игрок всегда имеет большее преимущество в игре перед волейболистом, который в своей тренировке обращает внимание только на технику владения

мячом. Поэтому новичкам с самого начала надо **Объяс-**нить, какое важное значение для волейболиста имеет совершенное владение всеми своими движениями. К этой мысли надо приучить игрока с первых его шагов на площадке при изучении перемещения. Ведь в игре постоянно меняется ситуация, и это заставляет волейболиста передвигаться непрерывно в зависимости от обстоятельств. А для того чтобы осознать игру и хорошо ее провести, волейболисту надо **УМЕТЬ** своевременно, быстро и экономично координировать свои движения.

### Волейбольная стойка

Из правильного исходного положения (стойки) волейболисту в ходе игры всегда удобно из положения ожидания **ВЗЯТЬ** моментальный старт и перейти к передвижениям в любом направлении.

**Средняя стойка.** Ноги игрока расставлены на ширину плеч, одна из ног несколько выдвинута вперед. Ноги стоят на полной ступне и согнуты в коленях, туловище незначительно наклонено вперед, руки, подготовленные для приема мяча, находятся на уровне груди в свободном, ненапряженном, состоянии, кисти рук приподняты, пальцы наклонены назад и чуть расставлены. Голова приподнята так, чтобы игроку было удобно следить за мячом (рис. 1).

По мнению некоторых тренеров, например советского тренера Голомазова, в исходной позиции должна

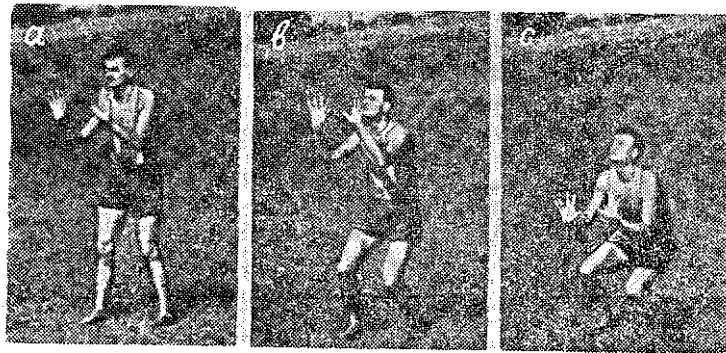


Рис. 1. Правильная стойка (высокая, средняя, низкая)

быть выдвинута та нога, которая противоположна более сильной руке. Мне кажется, что более целесообразно с самого начала обучать произвольному выдвиганию вперед правой или левой ноги, так как в дальнейшем умение чередовать в исходном положении ту или другую ногу обеспечит владение более разносторонней тактикой.

**Высокая стойка.** При высокой исходной позиции ступни находятся на расстоянии одной стопы друг от друга, тяжесть тела равномерно расположена на ступнях, ноги лишь слегка согнуты в коленях, тело почти в прямом положении (см. рис. 1). Высокая стойка не так утомительна для игроков и потому несколько удобнее.

**Низкая стойка.** И, наоборот, очень сложной является низкая стойка, при которой ноги сильно согнуты в коленях, тело значительно наклонено, тяжесть тела падает на передние части ступней. Одна нога, стоящая впереди, на целой ступне, а стоящая сзади нога опирается только носком (см. рис. 1). Если же опирается всей ступней, то повернута носком наружу. Локти расставлены на таком расстоянии, чтобы руки были на уровне груди, значительно вывернуты в кистях и по возможности свободны. Низкая стойка не должна быть судорожной и напряженной.

Применение стоек. Основная или средняя стойка имеет наибольшее применение в игре, в эту исходную позицию игрок становится, ожидая приближающегося мяча. Часто применяется и высокая стойка, особенно в те моменты игры, когда волейболист еще не включился непосредственно в игру (например, игрок задней линии во время нападения своей же команды) и не предполагает, что ему предстоит моментально включиться в действие. Было бы большой ошибкой, если игроки, не участвующие непосредственно в действии, стояли все время в напряженном положении, что, к сожалению, часто наблюдается в игре.

Низкая стойка целесообразна в том случае, когда игрок готовится «выйти под мяч» при нападающих ударах противника и при посыле мяча на незащищенное место на поле. И, наконец, использовать эту стойку тактически целесообразно\* при некоторых условиях, например при плохой видимости (из-за тумана, сумерек); в этих случаях игрок, принимая низкую стойку, может

лучше видеть путь полета мяча по более светлому горизонту неба. Однако игроку, находящемуся в низкой стойке, труднее произвести какое-либо движение. Для того чтобы овладеть быстрым стартом из положения низкой стойки, игроку надо длительно тренироваться. Долгое пребывание в низкой стойке очень утомляет ноги.

**Выпады.** С низкой стойкой значительно связано и положение при выпаде, когда игрок делает выпад вперед, в сторону, обеспечивая себе тем самым «выход под мяч». Положение при выпаде отличается от низкой стойки тем, что при выпаде ноги расставлены более широко. Тяжесть тела, в основном, расположена на ноге, которая находится в выпаде.

**Разучивание стоек.** Методика обучения высокой и средней стойкам мало чем отличается: достаточно освоить среднюю стойку, чтобы игрок мог принять наиболее выгодную из них в зависимости от игровой обстановки на поле. После того как занимающиеся овладели этими стойками, переходят к разучиванию низкой.

При разучивании стоек игроки, чтобы принять исходную позицию, делают прыжок или приставной шаг. После того как тренер объяснит и покажет правильное положение, игроки принимают нужную стойку. Прежде всего тренер указывает на их грубые ошибки, после исправления которых останавливает их внимание на деталях, привлекая к анализу ошибок и самих игроков. После овладения правильным движением приступают к разучиванию стоек из различных положений, с поворотами (при ходьбе, беге, поворотах, прыжках, из положения лежа, с колена и т. д.). Например, тренер направляет мяч на обучающихся и предлагает им в низкой стойке принять мяч сверху двумя руками.

Конечно, при разучивании стоек очень важна правильная методическая последовательность при обучении отдельным элементам. Тренер должен остро реагировать и не допускать отступления от правильной техники, когда, например, игроки не считают нужным находиться в одной из стоек ожидания, а принимают нужную исходную позицию только тогда, когда видят, что мяч летит на них, а это уже поздно. Сам игрок также не должен бравировать излишней смелостью в надежде на то, что у него еще много времени в запасе и он успеет в последний момент поднять руки и отбить мяч. В



Рис. 2. Ошибки при разучивании стоек: слишком сильный наклон при напряженных ногах и руках является ошибочным, как и стойка с чрезмерным наклоном назад

результате спешки в большинстве случаев такой игрок допускает нечистую игру или при слишком стремительном переходе в защиту возможны повреждения пальцев и кисти.

**Ошибки.** При разучивании стойки наиболее частыми ошибками являются: неправильное положение ног, их скованность, чрезмерное напряжение в коленях и слишком большой наклон тела (рис. 2, а). Все это мешает приему мяча и перемещению игроков. Ошибки в положении рук (слишком выпрямленные в локтях руки, слишком расставленные друг от друга локти, слишком напряженные пальцы, направленные навстречу мячу) осложняют движение передачи мяча. Руки, поднятые слишком высоко — на уровне глаз или еще выше, — закрывают мяч. Грубой ошибкой также является чрезмерный наклон назад (рис. 2, в).

**Устранение ошибок.** Ошибки могут быть устранены при правильном руководстве тренера, который в дополнение к своим объяснениям пользуется иллюстрациями (кинофильмы, фото и пр.). При исправлении ошибок хорошие результаты дает самоконтроль игроков перед зеркалом. Во время групповых занятий хорошо проводить взаимоконтроль, разбив игроков по парам. Ошибки на-

до устранять с самого начала, в процессе занятий и тренировочных игр, чтобы игроки сразу же правильно освоили изучаемые навыки. Разучивание правильной стойки можно вводить уже при первых упражнениях по перекидыванию мяча через сетку. Изучение правильных стоек можно включать в любую часть урока, кроме разминки, но иногда допускается повторение уже разученных **СТОЕК И** в разминке.

### Старт

**Старт (готовность).** При старте речь идет о быстром приведении тела в готовность: занятие наиболее выгодного месторасположения и правильной стойки. Стойка для приема мяча принимается в зависимости от направления полета мяча. Скорость старта зависит от того, в какой из стоек находится игрок, и от быстроты его реакции. Игроку надо, освободившись от ненужных движений, экономично и точно координировать свои действия, учитывая, насколько быстро по времени приближается мяч. Если сравнить выполнение стартов в легкой атлетике и волейболе, то можно сказать, что в волейболе игра состоит из непрерывного повторения стартов. Волейболист должен всегда быть готовым к старту в любом направлении. Поэтому старт, даже если речь идет всего о нескольких шагах вперед, в сторону или назад, требует от волейболиста такого же упорства при разучивании, которое так характерно для легкоатлета.

**Выполнение старта.** При старте волейболист не в полную силу использует работу рук, так как они должны быть готовы к приему мяча. Обычно при старте волейболист выполняет несколько небольших коротких шагов; если же необходимо преодолеть небольшое расстояние, то делает один шаг, два шага, подскок или только выпад. Чтобы произвести старт в сторону (на несколько шагов), нужно выполнить старт вперед-в сторону мяча и на последнем шаге повернуться в сторону, противоположную полету приближающегося мяча.

На короткое расстояние достаточно сделать **один** или несколько шагов в сторону (лучше приставным **шагом**) или только выпад в сторону. При старте вправо движение начинает правая нога и наоборот. Наиболее сложен старт назад: здесь недостаточно сделать только шаг или

выпад **назад**; нужно быстро отступить двойным **шагом** или сделать несколько шагов назад, а потом своевременно остановиться и принять нужную стойку для приема мяча. Принять мяч на ходу при движении назад, т. е. отбить мяч в направлении, противоположном своему движению, может только очень опытный игрок. Для перемещения назад на большое расстояние иногда выгодно, чтобы игрок сделал полный поворот на месте, а потом уже стартовал и бежал вперед. В этом случае обычно игрок выполняет передачу через голову, так как редко кому удастся подбежать к мячу вовремя да еще успеть перед приемом мяча повернуться в сторону передачи.

**Мгновенный старт.** При мгновенном старте-рывке игроку очень легко провести старт вперед и в случае необходимости легко изменить направление перемещения в сторону. И, наоборот, очень труден старт в противоположном направлении. В волейболе вообще нельзя говорить о каком-либо особом способе бега. Несколько шагов, которые волейболист делает в прямом направлении, можно назвать «пробежкой».

**Значение мгновенного старта.** Тактическое использование мгновенного старта очевидно: он применяется для того, чтобы своевременно «выйти под мяч» при передачах и обеспечить наиболее выгодную защиту и **нападение**. Нападающий игрок должен вовремя принять старт для разбега при ударе; игрок, подающий мяч, сразу же после подачи стремительно возвращается на поле на свое место. Центральный игрок задней линии, принявший подачу противника, моментально должен быть готовым к страховке своего нападающего в случае блокировки противником нападающего удара. Игрок, выходящий на передачу, сразу же после нападающего удара противника подбегает к сетке с таким расчетом, чтобы своевременно передать мяч кому-либо из своих игроков.

**Разучивание старта.** Разучивание старта можно проводить в ходе самых различных упражнений с мячом. Нет необходимости, чтобы полностью был выполнен прием и передача **мяча**: достаточно, если обучающийся поймает брошенный мяч, так как при этом **здесь он** уже получит навык быстрого старта.

Очень важно, чтобы игроки овладели стартами **при**

тех же ситуациях, при которых они выполняются в игре — в ответ на определенные зрительные сигналы. Например, в ответ на прямой удар противника игрок выподняет старт назад. В ответ на нападающий удар ЛЕВОЙ рукой игрок выполняет старт вправо, в сторону и т. д. Одновременно изучается остановка после нескольких шагов и принятие правильной волейбольной стойки. Упражнения тренировки старта включаются в общие подготавливательные игры с МЯЧОМ.

**Ошибки.** Наиболее часто встречающиеся ошибки — неправильное положение игрока при старте, слишком затянутый первый стартовый шаг, перекрещивание ног при старте в сторону и др.

Устранение ошибок проводится точно таким же методом, как при устранении ошибок в стойках ожидания. Изучение старта можно включать, как и изучение волейбольных стоек, в любую часть урока.

### Прыжок в волейболе

**Отличие от легкоатлетического прыжка.** Одним из важных элементов движений в волейболе является прыжок или подскок. В отличие от прыжка легкоатлета, при котором легкоатлет стремится как можно экономнее перенести центр тяжести тела ближе к планке, волейболист при прыжке стремится как можно выше вытянуть руки, чтобы достать мяч и направить его в нужную сторону. Но этим не заканчивается задача волейболиста. Ему надо сразу же после приземления снова включиться в игру, а в процессе самого прыжка он не должен нарушать правила игры (коснуться какой-либо частью тела сетки, приземлиться под сетку или переступить при приземлении среднюю линию).

**Перед разбегом.** Готовясь к старту перед разбегом, волейболист должен иметь представление об обстановке игры. Он должен знать, где находится мяч, расположение противников на поле и на блоке, месторасположение игроков его же команды для возможной передачи мяча. Обучать этому надо новичков с самого начала, с первых шагов. Сначала им даются очень легкие задания на наблюдение, например по знаку тренера поднять во время ПРЬЖКА левую или правую руку и т. д.

Разбег, При разбеге игрок приобретает инерцию

вперед, которую он должен использовать при толчке, стремясь прыгнуть по возможности вертикально вверх. Однако это, конечно, не всегда удается. С точки зрения тактики, перпендикулярный разбег является самым выгодным, так как в случае его выполнения у игрока был бы хороший обзор поля и возможность пробить МЯЧ на поле противника ЛЮБОЙ рукой. Обычно же игроки разбегаются к сетке, не набегая на нее перпендикулярно (рис. 3, а), опасаясь, что движение вперед может занести их прямо в сетку или под сетку.

Современный игрок обычно выполняет разбег под углом к сетке (рис. 3, б), это является компромиссом между тактически выгодным перпендикулярным разбегом и старым способом разбега параллельно к сетке

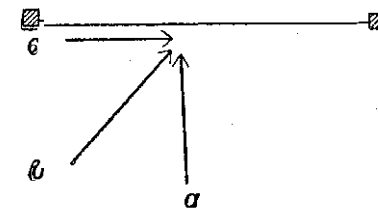


Рис. 3

(рис. 3 с). Хотя старый способ разбега вдоль сетки и помогал игроку и он не набегал на сетку или под нее, все же этот способ был невыгоден тем, что при прыжке с такого разбега игрок терял возможность наблюдать за всем полем, что затрудняло точный посыл мяча, особенно в сторону, противоположную разбегу. И, наконец, большая часть сетки, вдоль которой игрок разбегался, была не использована для нападения, а это облегчало противникам защиту.

**Разбег** в современной игре. Разбег, который выполняют современные игроки, очень короткий: два-три шага. Отсюда сокращается пространство, необходимое для разбега, и одновременно с этим увеличивается скорость разбега.

**Толчок.** Толчок в волейболе проводится двумя ногами или одной. Это зависит от индивидуальных особенностей каждого игрока и от того, какой способ толчка он выберет. Вообще предпочтение всегда отдается толчку двумя ногами, ибо он имеет целый ряд преимуществ. Толчок одной ногой применяется в исключительных случаях, поэтому каждый игрок должен научиться хорошо отталкиваться двумя ногами. При отталкивании двумя ногами игроку удобнее использовать инерцию разбега

Для вертикального взлета, а также удерживать равновесие тела во время взлета и легче выполнить одновременный подъем обеих рук. Если после последнего шага разбега проводится приставление другой ноги (рис. 4, а),

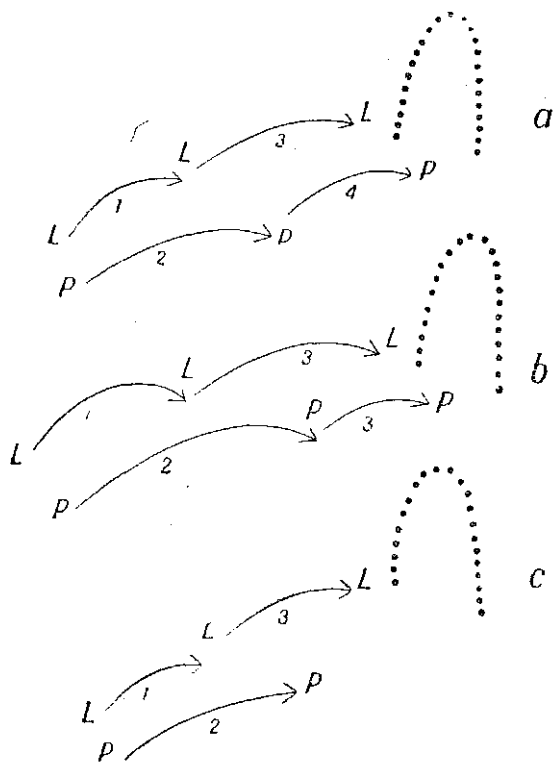


Рис. 4

Рис. 4

го толчок именно из-за этого по времени будет более замедленный по сравнению с толчком одной ноги. Если же при той же работе ног в последнем шаге (т. е. при одновременном их отрыве от опоры) постановка ног на опору перед отталкиванием вверх производится одновременно, то игрок более глубоко приседает, что является продолжением целого прыжка (рис. 4, в).

Толчок одной ногой. Из текста, приведенного выше, вытекает, что прыжок толчком одной ноги (рис. 4, с) при разбеге (но не очень маленьком) является более высоким и быстрым. Обычно, когда игрок отталкивается одной ногой, он выбирает более длинный разбег, что удлиняет это действие, и тем осложняет страховку той части поля, откуда игрок бежит. При толчке одной ногой легче провести поворот, но труднее увеличить скорость разбега (из-за невозможности вертикального толчка). При взлете тело имеет неустойчивое положение. Трудно поднимать руку, одноименную с ногой, которая делает толчок, или же обе руки вместе. На скользкой площадке толчок одной ногой опасен: можно упасть на спину. Для прыжка с места толчок одной ногой не применяется.

Руки при толчке. При толчке одной или двумя ногами производится взмах рук вперед-вверх. При толчке обеими ногами выгодно последний шаг при разбеге делать с ноги, одноименной той руке, которой игрок задумал выполнить удар по мячу. При толчке приставляется нога, разноименная бьющей руке. Этим облегчается замах руки и дается возможность использовать поворот туловища при прямых или боковых ударах.

Взлет. При взлете игрок должен сохранять тело в равновесии, что облегчает обработку мяча в кульминационный момент прыжка. Во время толчка обе руки выносятся вперед и поднимаются вверх или же одна бьющая рука идет вверх, а другая, более или менее согнутая, поднимается до уровня бьющей руки, чтобы не нарушить координацию движений. Если бьющая рука занесена над головой-назад и при этом согнута — это не ошибка, однако позднее, в момент удара, рука должна быть как можно больше выпрямлена, и тогда удар будет более эффективен. При взлете тело может принять одно из двух положений: или туловище при прыжке игрок держит прямо (рис. 5), или же со значительным прогибом в пояснице — «нападающий лук» (рис. 6).

Если игрок освоит прыжок со значительным прогибом тела в пояснице, то это облегчит ему в кульминационной точке прыжка произвести сильный удар по мячу при стремительном движении тела вперед с одновременным или последующим ударом руки. Очень важно, чтобы волейболист в прыжке следил взглядом не

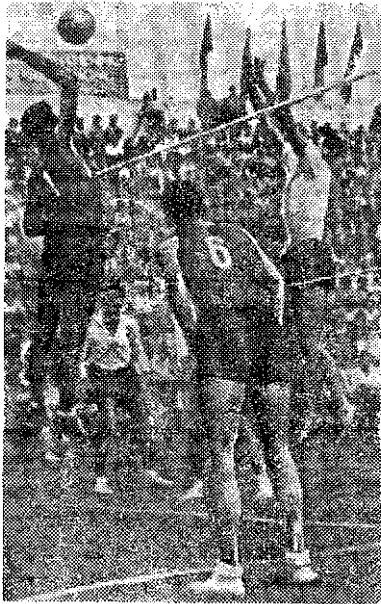


Рис. 5. Прямое положение тела при прыжке



Рис. 6. Прыжок с прогибом («нападающий лук»)

ТОЛЬКО ЗА мячом, но и увидел бы, хотя бы на момент, расстановку сил противника, а главное — блокировку противника. Всем этим надо овладеть с самого начала разучивания прыжков, выполняя различные упражнения на наблюдение в прыжке. Например, игрок должен прыгнуть навстречу мячу и одновременно наблюдать за тем, что показывает тренер.

**Приземление.** После прыжка и выполнения удара игрок должен целиком сосредоточиться на мяч, эластичном приземлении, чтобы обеспечить себе хорошее равновесие и не упасть под сетку на сторону противника. При правильном, пружинистом в коленях, приземлении игроку будет легко произвести в следующий же момент новый прыжок, если этого потребует обстановка игры.

**Подскок.** Под подскоком подразумевается прыжок, при котором игрок возвращается обратно на то место, от которого он оттолкнулся. Здесь речь по существу идет о перпендикулярном набирании высоты. Для волейболиста всегда более выгодны подскоки, но инерция разбега обычно ведет к тому, что игрок в процессе взлета несколько подается вперед. Поэтому подскок легче проводить без разбега, с места. С места игрок отталкивается обеими ногами. Подскоки применяются при блоке, но их надо так ВЫПОЛНЯТЬ, чтобы игроки не мешали друг другу. Для того, чтобы блокирующие случайно не столкнулись и не ударили друг друга, нужно упражняться в прыжках-подскоках без вспомогательного замаха рук назад, как при нападающем ударе. Из-за движения замаха при прыжке на блок возможно касание руками нижней части сетки. Опасным моментом для игроков является опускание рук после блока путем разведения их в стороны: локтем можно вытолкнуть партнера на сетку или под сетку, ударить его в плечо или лицо. Поэтому изучение прыжка-подскока для блокирования производится из следующего исходного положения: локти тесно прижаты к телу, руки на уровне груди, откуда они кратчайшим путем выносятся прямо вверх и подобным же образом снова возвращаются ВНИЗ.

**Поворот.** При прыжке и подскоке с поворотом тело игрока вращается вокруг продольной оси. Обычно игрок, стоящий справа (он выполняет разбег к сетке наискось), производит поворот влево всем телом, и правая рука при завершении поворота присоединяется рывком для выполнения удара по мячу. А при повороте игрока в правую сторону речь идет не о самом вращении тела — лишь правая рука вытягивается вправо, и ее движение далее облегчает поворот тела вправо. Для выполнения поворота тела необходима также соответствующая работа ног при толчке (неравномерное отталкивание обеими ногами). Следующий важный момент **вращения** — согласованное быстрое движение плечевого пояса, предплечья и всей руки.

**Прыжки** в боковом положении по отношению к сетке. Эти прыжки в основном не отличаются от прямого прыжка. Игрок подпрыгивает боком к сетке, снижая перед толчком удаленное от сетки **плечо**, что облегчит



ему в последующий момент выбросить руки вверх. Более трудным является прыжок с поворотом тела вбок после нормального разбега.

В кульминационной точке прыжка, после нормального положения и подскока в центральном положении к сетке, вернее, когда ось плеча соединяется с прямой сетки под углом примерно  $45^\circ$ , можно привести тело в боковое положение по отношению к сетке только при большом боковом замахе и сильном вытягивании плеча (рис. 7).

**Применение прыжков и подскоков.** Прыжки и подскоки применяются при выполнении нападающего удара, блоке, передачах, откидках и особенно при обманных ударах. «Драйв» и лобовой удар также выполняются в подскоке, как посыл мяча на незащищенное место на поле противника. Сам подскок без игры с мячом является важным тактическим приемом: игрок отвлекает на себя внимание блокирующих, чем и облегчает действие второму нападающему.

**Разучивание прыжков и подскоков.** Разучивание прыжков и подскоков проходит одновременно с освоением техники владения мячом, а также и как самостоятельное упражнение. В целях всесторонней подготовки волейболиста применяются разнообразные упражнения в прыжках и подскоках и в них совершенствуются разбег, толчок, равновесие, приземление и т. д. В процессе таких упражнений у обучающихся укрепляется мускулатура и одновременно развивается смелость, воля, решительность. Цель специальных упражнений в прыжках та, чтобы волейболист научился прыгать как можно выше, для того чтобы вытянутой рукой суметь коснуться высоко летящего мяча и направить его в нужную сторону. Поэтому, проводя упражнения в прыжках, полезно где-либо сверху укрепить какой-нибудь предмет, до которого игрок в прыжке должен дотянуться. Это могут быть: мяч, укрепленный на шесте, ветки деревьев, линии на стене. По мере того как обучающиеся овладевают прыжком, предметы поднимаются все вы-

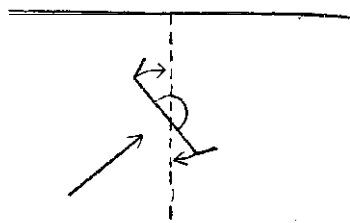


Рис. 7.

ше. Для того, чтобы игрок не привыкал прыгать вперед, полезно разучивать прыжок у сетки или у стены. Чтобы овладеть мягким приземлением, игрок должен прыгать повторно. Для разучивания прыжков используются различные подготовительные упражнения и подвижные игры (эстафеты, прыжки по кругу, прыжки со скакалками и т. д.).

**Ошибки.** Наиболее часто встречающиеся ошибки: неэластичный толчок, отсутствие согласованности в координации ног и рук при толчке; неравномерный толчок; толчок больше в длину, чем в высоту; отсутствие равновесия при взлете; плохая постановка ног при приземлении. При неправильном приземлении могут быть травмы: при резком приземлении может произойти сильное сотрясение, вследствие чего волейболист может долго страдать головными болями или могут быть ушибы и вывихи в суставах ног, что делает невозможным участие волейболиста в играх. Исправление ошибок — это сознательная работа игрока над устранением своих недостатков под руководством тренера. **Задача тренера** — вовремя заметить ошибку и разъяснить игроку, как ее исправить. Повторение упражнений помогает усвоению правильных навыков. Например, если блокирующий прыгает все время вперед, под сетку, пусть он поупражняется у стены, постепенно приближая черту толчка к стене. Разучивание прыжка включается в основную и подготовительную части занятий.

## Падения

Следующими важными элементами движения являются падения. При обучении падению очень эффективными подготовительными упражнениями являются перекаты и кувырки. Их хорошо можно использовать для разучивания падений при игре в волейбол. Для волейболиста достаточно овладеть перекатом назад, кувырком назад и вперед, так как эти же элементы входят в падения с кувырком наискось вперед и в сторону.

Некоторые тренеры придают слишком большое значение падениям на руки до положения лежа в упоре и падению вперед с перекатом на грудь, живот, бедро («колыбелью»). Эти падения очень эффективны для зри-

телей и развивают, кроме того, смелость, но передача мяча при таком падении очень трудна. Разучивать такие падения надо очень долго, и потому на практике они не оправдывают себя. Более выгодным и правильным является быстрый старт вперед, при котором возможно «выйти под мяч» с последующим падением назад, или же, в крайнем случае, падение наискось вперед с приемом мяча одной рукой. Такие падения для волейболиста более естественны и легки, чем падение вперед, при котором обычно игрок не успевает произвести правильно верхнюю передачу двумя руками и направить мяч вверх. При недостаточном владении этим видом падения имеется большая опасность получения травм лица, груди и особенно коленей и пальцев рук.

**Методика обучения.** Методика разучивания перекатов и кувырков в основном проста. Прием и передача мяча в падении будут рассмотрены далее, в разделе изучения приема двумя руками сверху и приема одной рукой снизу.

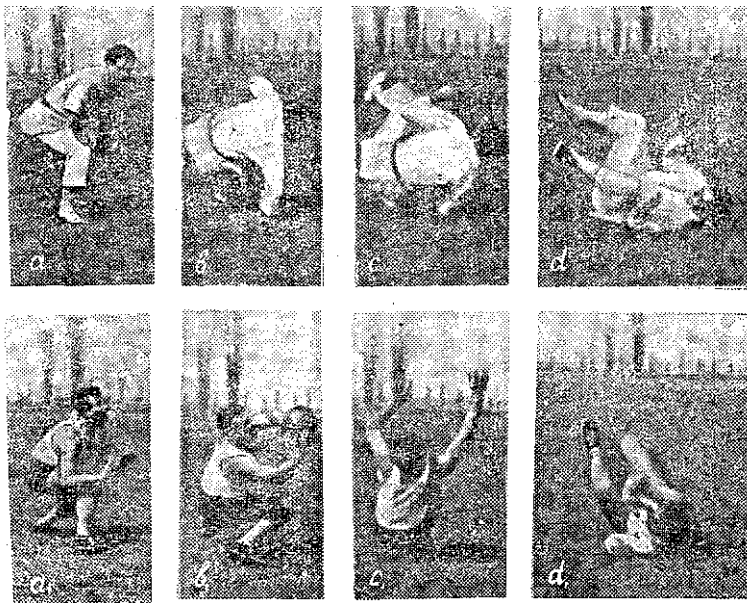
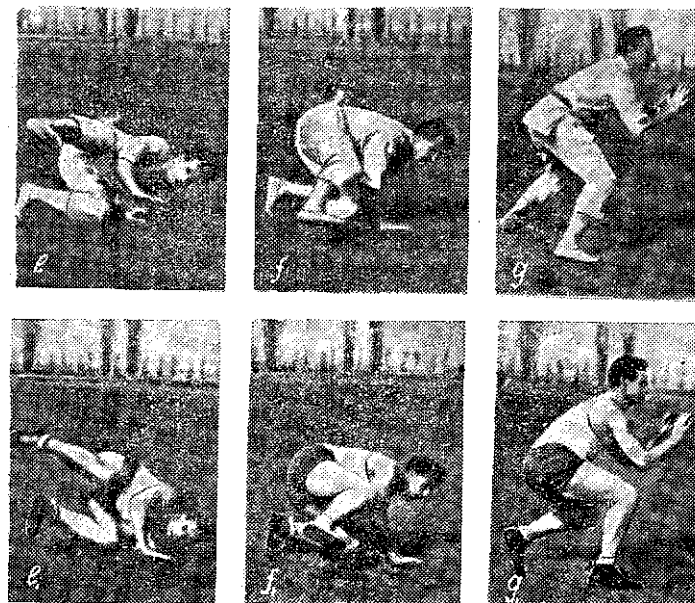


Рис. 8, Падение в джиу-джитсу (верхний ряд),

**Значение перекатов.** Игрок в защите должен быть постоянно готов к падению, и поэтому необходимо научиться падать так, чтобы не иметь никаких повреждений. Правильно проведенное падение должно привести игрока к выгодному исходному положению, из которого он смог бы быстро подняться. Для того, чтобы научиться хорошо проводить перекаты с падением, очень полезно овладеть приемами бросков противника и падениями на матрац, которые входят в борьбу джиу-джитсу (рис. 8). Борец при джиу-джитсу все время ожидает, что он может упасть, и поэтому он овладевает в совершенстве умением падать, и при том без возможных травм. Кроме того, борец должен уметь упасть или приземлиться в таком положении, чтобы сразу встать. Вследствие этого хорошо выполненные перекаты с падением в джиу-джитсу могут стать важным элементом при обучении движениям в ряде других видов спорта, где также применяются падения. Овладеть искусством падать важно и для практической жиз-



падение в волейболе (нижний ряд).

ни: это может предотвратить возможные травмы. И, наконец, само изучение падений с перекатами приносит пользу еще и тем, что является замечательным упражнением, содействующим воспитанию ловкости, смелости и отваги.

**Основные принципы перекатов-падений.** Основной идеей перекатов-падений является стремление провести каждое падение, как в акробатике, так, чтобы при вращательном движении тела не произошло бы никакого повреждения. Следующим требованием при правильно проведенном перекате является необходимость сразу же привести тело в исходную позицию.

Вторая идея перекатов-падений такова: игрок должен приземляться на большую площадь. Поэтому хорошо тренированные игроки, применяющие перекаты-падения, предпочитают падать на спину, ягодицу или на бок или же с последующим перекатом на бедро, икры ног, плечевой сустав, предплечья и ладони.

Таким образом, приземление с перекатом-падением имеет следующие преимущества: 1) увеличивает площадь падения; 2) при **ПРАВИЛЬНОМ** и своевременном проведении падения возможное сотрясение (особенно головы) происходит более мягко; 3) при падении часть тела в области почек, более чувствительная к ударам, не соприкасается с землей, а несколько приподнимается.

**Задержка дыхания.** Наконец, еще одним очень важным условием для проведения хорошего переката является задержка дыхания в момент приземления. Это способствует большей эластичности тела при падении; задержать дыхание важно и для того, чтобы не отбить при ударе о землю легкие.

Разучивание перекатов и падений назад начинается с упражнений в раскачивании на спине в положении так называемой «передне-задней колыбели» («колыбель» — круглая спина. *Прим. пер.*). Игрок садится на матрац или на землю, локти прижимает к бокам, руки держит расслабленно на уровне груди, колени широко раздвинуты в стороны. Ноги свободно согнуты, и ступни их могут быть рядом или на некотором расстоянии друг от друга. После этого игрок мягко скатывается назад до положения «колыбели», и в момент, когда затылок приближается к земле, притягивает подбородок к груди. Нельзя допускать удара затылком о землю!

Некоторые тренеры, как, например, советский тренер Голомазов, советуют при изучении падения для приема мяча подкладывать руку под голову игрока. Это неправильно!

Упражнение надо проводить самостоятельно, без помощи тренера.

Подъем вперед после переката. Чтобы легче подняться после переката, игрок при скатывании назад поднимает высоко ноги и при обратном возвращении в положение сидя скрещивает их (левая внизу), приземляется в основном только на левую ягодицу. При этом согнутая левая нога лежит внешней частью бедра и икры на земле, а правая нога — в положении коленом

вверх, ставится на землю на всю ступню, которая направлена вперед. Правая пятка располагается близко к левой голени (рис. 9). Это положение обеспечивает легкий подъем без помощи плеча и опоры рук о землю. Достаточно наклонить тело и голову, а также выбросить руки вперед, чтобы тело наклонилось к левому колену, и из этого положения произвести подъем. Вся работа таза и ноги может быть проведена

подобным же образом на правую сторону, т. е. сидя на правой ягодице, с правой ногой внизу и согнутым правым коленом **наверху**. Для подъема после падения перекатом назад и обратным перекатом вперед было бы достаточно овладеть подъемом только при помощи сгибания левой ноги. Однако с самого начала обычно изучают чередование обеих ног, так как игроку это будет необходимо при подъеме после падения перекатом в различные стороны.

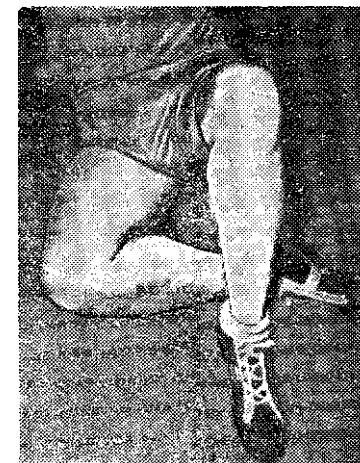


Рис. 9. Положение ног при подъеме: одна нога стоит на колене, и подъем выполняется, как при джиу-джитсу. Перекрещивание ног может быть произвольным

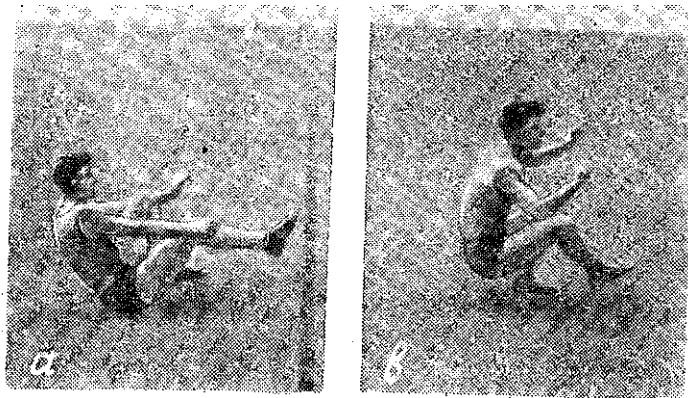


Рис. 10. Некоторые игроки поднимаются при помощи приседания на одной ноге, приставляя ногу ближе к ягодице. Это более трудный и менее верный способ,

**Перекат с подъемом через сторону назад.** Если игрок при большой амплитуде раскачивания назад закинет голову влево-вниз-вперед (подбородок при этом находится примерно на середине ключицы) и переместит таз также влево от вертикальной оси, то игрок здесь проделает перекат назад наискось через спину. Голова при этом вообще не должна касаться земли. После этого игрок использует поворот с расставленными ногами, где оба колена находятся на одинаковом уровне, с учетом первоначального направления переката. В процессе всего переката колени широко расставлены, иначе это был бы не перекат, а только перевал на бок.

Далее, вместо того, чтобы сразу же встать на оба колена обеими ногами, игрок быстро проводит перекат и становится только на левое колено, а там, где у него ранее стояло правое колено, он быстро ставит правую ступню.

Руки не используются для поворота, они свободны и находятся по возможности на уровне груди. Правая рука может при окончании переката опираться о землю, что облегчит подъем тела, но рука должна вовремя

оттолкнуться от земли, так как именно на ее место встает правая ступня.

Далее, руки из свободного положения на уровне груди идут кратчайшим путем к земле так, чтобы обе руки коснулись земли по возможности одновременно и легли почти на все предплечье, но так, чтобы локти вообще не коснулись земли, а весь удар падал на ту часть предплечья, где более сильные мышцы. Пальцы рук сжаты.

В момент удара обе руки напряжены, но после проведения удара о землю мгновенно расслабляются, чтобы предупредить возможный удар о землю головой (рис. 11).

Предварительно все упражнения проводятся на матрасе, мягкой легкой подстилке, песке, граве.

«Колыбель», или полный перекат назад, проводится из положения приседа, и игрок прежде всего садится на ПЯТКУ, ближе к земле и продолжает действие дальше уже известным нам способом.

После изучения переката на месте наступает очень важный этап обучения — это изучение падения назад после подскока вперед в присед и особенно после броска с разбегу вперед до приседа, где игрок обе ноги или хотя бы одну выбрасывает вперед прямо или, что еще лучше, в сторону. Этим он снижает центр тяжести и приводит все тело в низкое положение, что способствует правильному «выходу под мяч» и создает условия для выполнения верхней передачи мяча двумя руками.

Наиболее частой ошибкой начинающего игрока в этом случае является недостаточно согнутая спина и выпрямление ее в ходе падения, в результате чего могут быть травмы. Кроме того, не рекомендуется чрезмерный наклон головы вперед в начале падения; сле-

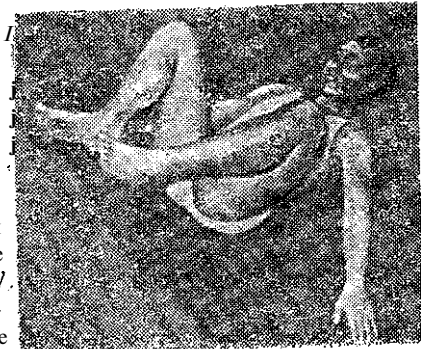


Рис. 11. Смягчение падения при помощи удара рук о землю

дует голову подтянуть к груди уже в момент, когда происходит перекат на спине.

Устранение всех этих ошибок производится как в индивидуальном, так и коллективном порядке.

Например, для устранения ошибки в движении головы при падении тренер может придерживать подбородок носовым платком и т. д. При коллективном разучивании переката нужно прежде всего усвоить правильное положение головы и рук.

При обучении игроки сначала изучают обычный перекат вперед. Далее требуется, чтобы они уже умели; правильно расставить колени и своевременно повернуть таз так, чтобы можно было встать с коленей с помощью одной ноги. Сначала все упражняются в подъеме с одного правого колена. После этого проводится упражнение на перекат с постепенной опорой о землю так, чтобы большой палец левой руки был положен около мизинца правой руки. Обе руки при этом находятся в противоположном направлении, но лежат рядом. После этого достаточно только слегка наклонить голову вправо, чтобы получился несимметричный перекат, при котором голова вообще не должна касаться земли. Левая рука сама в состоянии выдержать падение, а правая свободно прижата; левая выдвинута локтем вперед.

При перекате сначала идет постепенное касание тела земли от левой ладони через левое предплечье к плечевому суставу и к левому плечу, а оттуда наискось через спину к правой ягодице и далее через внешнюю часть правого бедра на правое колено и одновременно на всю внешнюю сторону икры правой ноги. И, наконец, последней к земле прикасается левая ступня.

В отличие от переката назад здесь нужно тренировать перекат вперед в обе стороны. При падении назад игрок всегда имеет возможность сам избирать наклон головы и движение таза в левую или правую сторону, в то время как при падении вперед и, главное, при падении наискось вперед решающим является направление падения, потому что оно может быть проведено через левую или правую руку.

На рис. 12 показана последовательность движения рук, плечевого пояса и головы при изучении падения-переката вперед.

**Усложнения падений.** Частые повторения падений в дальнейшем происходят с постепенными усложнениями, некоторыми видоизменениями, которые имеют большое значение при последующем использовании их в волейболе. Например, перекат вперед проводится после полета с постепенным увеличением длины препятствия. В качестве препятствия используются различные скамейки, лежащие на земле, игрок и т. п.

Далее игроки знакомятся с падением наискось вперед, с падением в сторону. Линия касания спины с землей уже идет от плеча наискось не к бедру, а скорее к лопатке или к боку или же от одного бедра к другому. Очень важно освоить более глубокий перекат наискось вперед и в сторону. В проведении этого вида



Рис. 12. Последовательность движения рук, плечевого пояса и головы при изучении падения-переката вперед