

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Бичурская ДЮСШ**

**Проект
«Организация работы по обучению детей технике
блокирования в волейболе»**

Тренера -преподавателя
Коробенкова Н.С.

Бичура 2017г.

Изложена методика и тактика применения игровых упражнений при обучении и совершенствовании индивидуального блокирования в волейболе в условиях спортивной школы. Данные методические рекомендации рассчитаны на широкий круг специалистов.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
РАЗДЕЛ 1. ТЕХНИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЛОКИРОВАНИЯ 1.1. Обучение технике индивидуального блокирования.....	6
РАЗДЕЛ 2. ТАКТИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЛОКИРОВАНИЯ 2.1. Тактические действия блокирующего.....	8
2.2. Обучение и совершенствование тактики индивидуального блокирования.....	11
РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЛОКИРУЮЩЕГО ИГРОКА Заключение.....	17
Библиографический список.....	18

ВВЕДЕНИЕ

Современный волейбол трудно себе представить без противоположных, но тесно связанных между собой технико-тактических действий - нападения и блокирования. Появление многих тактических приемов игры в нападении находится в непосредственной связи с развитием техники и тактики блокирования. По частоте применения блокирование занимает одно из ведущих мест среди всех технических приемов - в среднем каждое третье действие отдельного игрока. Блокирование является первой линией обороны против атаки соперника, и от правильного исполнения блока в значительной мере зависит эффективность страховки блокирующих, выбора места для приема нападающих ударов. Высокая техника индивидуального блокирования - основа качественного группового блокирования. В связи с изменением системы подсчета очков в партиях (игра в партиях до 25 очков) и системы розыгрыша подач (розыгрыш по тай-брейку) роль индивидуального блокирования резко возросла, так как из-за снижения риска проиграть подачу, а с ней и очко можно предположить, что прием подач будет более качественным, и у связующих появится возможность вести игру в нападении более комбинационно, что ставит некоторые вопросы для организации группового блока.

РАЗДЕЛ 1. ТЕХНИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЛОКИРОВАНИЯ

Стойка готовности: ноги незначительно согнуты и переступают, стопы параллельны и на ширине плеч. Руки на уровне груди или лица с раскрытыми ладонями. Ориентируясь по направлению передачи, блокирующий перемещается к предполагаемому месту встречи с мячом приставным шагом, скачком или бегом. На расстоянии до 1 м предпочтительно перемещаться скачком, до 1,5 м и далее - способом движения с поворотом, при котором движение начинает нога, ближняя к месту предполагаемого блокирования. Последний шаг выполняется как стопорящий внутренней частью стопы. Перед прыжком ноги сгибаются в коленных суставах. Отрываясь от опоры, руки разгибают в локтевых суставах и двигают ими вперед-вверх. Пальцы рук разведены и оптимально напряжены. Расстояние между кистями рук - чуть меньше диаметра мяча. В момент удара по мячу нападающего игрока блокирующий переносит руки через сетку, стремясь встретить удар на стороне противника (перенос рук целесообразен при нападающем ударе с близких к сетке передач).

Успех в блокировании зависит главным образом от выбора места для блокирования, своевременного прыжка и постановки рук в момент удара. При ударах со средних (по высоте) и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего (прыжок в момент замаха руки нападающего игрока). При ударах с низких и быстрых передач блокирующий прыгает вместе с нападающим игроком. В прыжке, в момент постановки блока, игрок следит за действиями нападающего игрока.

При блокировании нападающих ударов с краев сетки место отталкивания блокирующего при прыжке должно находиться на пути разбега нападающего при прямом ударе.

Блокирующий не должен все время смотреть на мяч, определив направление второй передачи, - взгляд на нападающего, чтобы определить направление разбега и возможное направление удара. В момент прыжка надо смотреть на мяч.

Обязательным условием для качественного освоения техники индивидуального блокирования является знание занимающимся теоретических основ механики движений при блокировании, которая изучается (и запоминается) с помощью тренера с обязательным экзаменом.

1.1. Обучение технике индивидуального блокирования

1. Обучение начинать с освоения техники блокирования на месте, затем после перемещения. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но у стены с ударом ладонями о стену.
3. То же, что в 1, но выполнять прыжок вверх.
4. То же, что в 3, но у стены.
5. То же, что в 3 и 4, но у сетки.
6. Блокирование мячей (брошенных нападающим игроком), стоя на подставке (бросок в руки).
7. То же, что в 6, но нападающий удар по мячу, установленному в держателе.
8. То же, что в 6, но блокирование в прыжке.
9. То же, что в 8. но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего. Выполнить приставной шаг в сторону и сблокировать.
10. В паре через сетку - один имитирует нападающий удар с разбега, другой определяет место и время прыжка по направлению разбега нападающего игрока (прыжок против нападающего).
11. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания. Закрывать известное направление мяча.
12. То же, но нападающий удар из зоны 4 с передачи мяча игроком зоны 3.
13. То же, но нападающий удар из других зон.
14. То же, что в 12, 13, но нападающий удар с различных по высоте, скорости, траектории передач.
15. То же, что в 12, 13, 14. но направление удара неизвестно.

1. Имитация блока после перемещения вдоль сетки вправо-влево приставным шагом (1-2 шага); скачком боком и с поворотом туловища (1 скачок); перемещение на 1,5-3 м с поворотом туловища, при котором движение начинает нога, ближняя к месту блокирования, с последующим стопорящим шагом внутренней частью стопы.
2. Челночный бег (2.2 м, 3.3 м, 2.3 м, 3.4 м) различными способами передвижения (приставной шаг, скачок, бег с поворотом туловища) с имитацией блокирования в конце каждого отрезка дистанции.
3. То же, но чередовать в одной серии различные способы передвижения (например, влево - приставным шагом, вправо - бег с поворотом туловища).
4. Блокирование нападающего удара с разбега с собственного подброса. Исходное положение блокирующего для каждого способа передвижения в 1; 1,5; 2 ; 3 м от зоны нападения (передвижения влево- вправо).
5. То же, но нападающий удар из зон 4,2 со второй передачи игрока зоны 3.
6. То же, но нападающий удар с длинной передачи из зоны 2 (4) в зону 4 (2).
7. То же, что в 3, но два нападающих в зонах 4 (2) и 3.
8. То же, что в 5, но передача из зоны 2 (4).

Примечание: главная задача в каждом упражнении - совершенствование способа передвижения.

16. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
17. То же, но у стены с ударом ладонями о стену.
18. То же, что в 1, но выполнять прыжок вверх.
19. То же, что в 3, но у стены.
20. То же, что в 3 и 4, но у сетки.
21. Блокирование мячей (брошенных нападающим игроком), стоя на подставке (бросок в руки).
22. То же, что в 6, но нападающий удар по мячу, установленному в держателе.
23. То же, что в 6, но блокирование в прыжке.
24. То же, что в 8. но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего. Выполнить приставной шаг в сторону и сблокировать.
25. В паре через сетку - один имитирует нападающий удар с разбега, другой определяет место и время прыжка по направлению разбега нападающего игрока (прыжок против нападающего).
26. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания. Закрывает известное направление мяча.
27. То же, но нападающий удар из зоны 4 с передачи мяча игроком зоны 3.
28. То же, но нападающий удар из других зон.
29. То же, что в 12, 13, но нападающий удар с различных по высоте, скорости, траектории передач.
30. То же, что в 12, 13, 14. но направление удара неизвестно.

2. Имитация блока после перемещения вдоль сетки вправо-влево приставным шагом (1-2 шага); скачком боком и с поворотом туловища (1 скачок); перемещение на 1,5-3 м с поворотом туловища, при котором движение начинает нога, ближняя к месту блокирования, с последующим стопорящим шагом внутренней частью стопы.

2. Челночный бег (2.2 м, 3.3 м, 2.3 м, 3.4 м) различными способами передвижения (приставной шаг, скачок, бег с поворотом туловища) с имитацией блокирования в конце каждого отрезка дистанции.

9. То же, но чередовать в одной серии различные способы передвижения (например, влево - приставным шагом, вправо - бег с поворотом туловища).

10. Блокирование нападающего удара с разбега с собственного подброса. Исходное положение блокирующего для каждого способа передвижения в 1; 1,5; 2; 3 м от зоны нападения (передвижения влево- вправо).

11. То же, но нападающий удар из зон 4,2 со второй передачи игрока зоны 3.

12. То же, но нападающий удар с длинной передачи из зоны 2 (4) в зону 4 (2).

13. То же, что в 3, но два нападающих в зонах 4 (2) и 3.

14. То же, что в 5, но передача из зоны 2 (4).

Примечание: главная задача в каждом упражнении - совершенствование способа передвижения.

31. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
32. То же, но у стены с ударом ладонями о стену.
33. То же, что в 1, но выполнять прыжок вверх.
34. То же, что в 3, но у стены.
35. То же, что в 3 и 4, но у сетки.
36. Блокирование мячей (брошенных нападающим игроком), стоя на подставке (бросок в руки).
37. То же, что в 6, но нападающий удар по мячу, установленному в держателе.
38. То же, что в 6, но блокирование в прыжке.
39. То же, что в 8. но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего. Выполнить приставной шаг в сторону и заблокировать.
40. В паре через сетку - один имитирует нападающий удар с разбега, другой определяет место и время прыжка по направлению разбега нападающего игрока (прыжок против нападающего).
41. То же, но нападающий выполняет удар с собственного подбрасывания. Закрывает известное направление мяча.
42. То же, но нападающий удар из зоны 4 с передачи мяча игроком зоны 3.
43. То же, но нападающий удар из других зон.
44. То же, что в 12, 13, но нападающий удар с различных по высоте, скорости, траектории передач.
45. То же, что в 12, 13, 14. но направление удара неизвестно.

Дозировки: продолжительность одной серии - 15-20 прыжков, отдых между сериями - 1-2 мин, количество серий - 5-8.

При выполнении блокирования после перемещения в левую и правую сторону имеет место правосторонняя асимметрия. Это связано с тем, что более 50% нападающих ударов осуществляется из зоны 4, что накладывает отпечаток и на методику тренировки нападающих и защитных действий (блокирования).

Скрытый период (определение зоны атаки) и время перемещения из зоны 3 влево составляют 0,476 и 1,175 мс соответственно, а скрытый период

и время перемещения вправо (в зону 2) составляют 0,442 и 1,121 мс.

и Незначительное запаздывание к месту встречи с нападающим игроком зоны 2 (в сравнении с перемещением вправо) влияет на качество блока. Поэтому в тренировках при совершенствовании блокирования нужно, по крайней мере, распределять поровну время для атак из зон 4 и 2. Быстрое и необходимое для определенной ситуации перемещение к месту блокирования - одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования.

РАЗДЕЛ 2. ТАКТИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО БЛОКИРОВАНИЯ.

2.1. Тактические действия блокирующего

Тактические действия блокирующего игрока строятся в соответствии с тактическими знаниями (по каким параметрам определить направление нападающего удара, место и время прыжка на блок, как расположить руки в зависимости от направления удара и др.), техникой двигательных действий, уровнем развития психофизических качеств и с другими компонентами. Психомоторные процессы тактического действия блокирующего игрока совершаются в следующих фазах:

- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мыслительное решение тактической задачи;
- двигательное решение тактической задачи.

Качество восприятия и анализ зависят от объема поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, скорости переработки информации, тактического опыта и др.

Проанализировав игровую ситуацию, блокирующий определяет тактическую задачу, которую решает мысленно, а затем двигательно. Двигательное решение тактической задачи требует проявления как интеллектуальных, так и физических способностей и навыков.

Тактические действия как последовательный процесс взаимосвязанных действий при блокировании складываются из следующих фаз:

1. Выбор исходного положения для блокирования до подачи. Каждый блокирующий до подачи занимает позицию против «своего» нападающего игрока (например, блокирующий зоны 2 против нападающего зоны 4) и находится на расстоянии 35-50 см от сетки. Определяет количество игроков атаки.

2. Наблюдение за игроками, принимающими подачу и выполняющими вторую передачу. Оцениваются качество приема и месторасположение пасующего. Направление второй передачи часто можно определить по положению туловища и рук пасующего (особенно если игрок сделал неудачный выход под мяч). Блокирующий должен знать о манере деятельности связующего игрока и в первую очередь - выполняет ли он «скрытые» передачи. Если да, то требуются максимальная концентрация внимания и оптимальная готовность к выбору нужных действий

3. Оценка блокирующим направления и траектории полета мяча после передачи. Внимательно следит за мячом, примерно до половины его пути к нападающему игроку. После этого переводит взгляд на нападающего, при этом объектами его зрения должны стать направление и скорость разбега нападающего игрока. Корректировка места прыжка на блок с помощью перемещения с учетом следующих рекомендаций:

а) если передача на удар выполнена на край сетки, место прыжка левее (правее) мяча до 1 м, б) если передача с недолетом до края сетки, а также низкая или быстрая, место прыжка - против мяча.

4. Выбор момента прыжка в зависимости от высоты передачи и момента

прыжка нападающего игрока. Правильно выбрать момент прыжка можно только в том случае, если его правильно согласовать с моментом прыжка нападающего игрока. Нападающий делает стопорящий шаг, и с этого момента блокирующий также начинает активные приготовления к отталкиванию от опоры. При высоких передачах блокирующий отталкивается от опоры после замаха бьющей руки нападающего (следить за действиями атакующего игрока, а не за мячом); при низких и быстрых передачах - прыжок вместе с нападающим игроком. Если ошибка допущена во время прыжка, то исправить ее невозможно. При блокировании нападающих ударов с удаленных от сетки передач ладони блокирующего должны располагаться почти против мяча. Прыжок более запаздывающий, чем при ударе с низкой передачи, так как после удара мяч должен еще пролететь 1-3 м до рук блокирующего.

5. Ориентировка по действиям нападающего в прыжке и принятие решения.

Мяч в это мгновение не должен интересовать блокирующего, так как он не может перелететь на его сторону без удара нападающего. Блокирующий в прыжке внимательно следит за действиями нападающего (за положением туловища, бьющей руки). Исходя из этих наблюдений, блокирующий определяет направление удара и соответственно располагает свои руки:

- при блокировании прямых ударов руки точно против мяча (ладони рук располагаются в одной плоскости); - при блокировании косых ударов в зоны 4 и 5 руки выносятся влево от мяча

(ладонь правой руки параллельна сетке, а левой руки - несколько развернута навстречу мячу; при косых ударах в зоны 1 и 2 руки выносятся вправо от мяча); - при блокировании ударов «с переводом» в зоны 1 и 2, 5 и 4 руки выносятся

несколько вправо-влево от мяча. В момент постановки рук на мяч взгляд переводится на мяч и сопровождает его до выхода из игры.

6. После блокирования и приземления быть готовым к повторному блокированию, самостраховке, выполнению передач и нападающих ударов, не теряя из поля зрения мяч.

7. Изучение своего будущего соперника - важная часть подготовки блокирующих игроков к поединку. Игру нападающих игроков рекомендуется изучать в следующих направлениях (просмотр и запись игр):

- какие тактические комбинации в нападении применяет соперник, кто из игроков и в каких расстановках чаще всего производит завершающий удар; - фиксируется арсенал техники нападения определенного игрока; - регистрируется приоритетное направление удара нападающего игрока из зон 4, 3, 2;

- кому из нападающих адресуется передача в ответственные моменты игры и их излюбленный удар.

Чтобы эффективно выполнить вышеперечисленные взаимосвязанные тактические действия при индивидуальном блокировании, спортсмену необходимо иметь высокоразвитые психофизические функции: объем поля

зрения, реакцию выбора и на движущийся объект (мяч), скорость переработки информации, быстроту передвижения, прыгучесть и прыжковую выносливость. Вышеперечисленные психофизические функции развиваются в процессе специализированных тренировок элементов блокирования.

Блок уступом. Один (два) блокирующий находится непосредственно около сетки, другой (другие) располагается дальше от сетки, чтобы не мешать первому блокирующему перемещаться вдоль сетки для блокирования атаки первым темпом. Оттянутые от сетки игроки (игрок) противоборствуют игрокам атаки второго темпа.

2.2. Обучение и совершенствование тактики индивидуального блокирования

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку для изучения тактических действий и развития тактических навыков. Только регулярное изучение основ блокирования дает возможность сознательно анализировать все действия соперника и принимать верные решения.

При обучении необходимо использовать фильмы, плакаты, схемы, видеофильмы и др. При изучении тактических действий индивидуального блокирования и их совершенствовании следует применять определенные ориентиры и сигналы.

Главное средство обучения и совершенствования тактики индивидуального блокирования - многократное выполнение элементов технического приема, действий, подводящих упражнений.

Обучение тактике индивидуального блокирования целесообразно проводить в той последовательности, которая проявляется в игре (анализ приема, передачи, определение места и времени прыжка и т. п.), по частям, а затем совершенствовать в частных игровых эпизодах и в игре.

Отсутствие специальной работы над блокированием является недостатком тренировочной работы. Ограничение тренировки блокирования только процессом игры не позволяет игрокам акцентировать внимание на тех или иных деталях блокирования, так как первоначально приобретенные умения и навыки блокирования не закреплены.

Процесс обучения и совершенствования тактики индивидуального блокирования должен осуществляться по двум взаимосвязанным направлениям:

1. Действия блокирующего в зависимости от действий связующего игрока (направление, высота, скорость полета мяча).
2. Действия блокирующего в зависимости от действий нападающего игрока (направление разбега, положение туловища, бьющей руки и др.).

Примерные упражнения

Исходное положение (И. п.) блокирующего - в зоне 3, пасующего - в зоне 3 противоположной площадки:

1. Передача из зоны 6 на пасующего, пасующий выполняет высокую передачу на удар в направлении зоны 4 на край сетки; между зонами 3 и 4; над собой; назад за голову. Задача блокирующего: переместиться в зону передачи и расположиться против снижающегося мяча в стойке.
2. То же, но вторая передача из зоны 2.
3. То же, но вторая передача из зоны 4.
4. То же, что в 1, 2, 3, но с нападающим игроком (нападающий одной или двумя руками посылает мяч не ударом в ладони блокирующего).
5. То же, что в 4, но с двумя нападающими игроками в зонах 4 и 2. Блокирующий прыгает против нападающего игрока.
6. То же, что в 5, но игрок зоны 6 принимает переброшенный через сетку мяч.
7. То же, что в 6, но нападающий бьет в ладони блокирующего.

И.п. блокирующего - в зоне 3, нападающего - в зоне 4 противоположной площадки; принимающего - в зоне 6. пасующего - в зоне 3. Задача блокирующего: после передачи переместиться в зону атаки и выполнить прыжок против нападающего игрока.

1. Передачи высокие на край сетки, полупрострельные, в зону над пасующим, за голову пасующего (удар в ладони блокирующего).

1. То же, но два нападающих в зонах 4 и 2.
2. То же, но передача после приема мяча, переброшенного через сетку.
3. То же, но один нападающий атакует перед пасующим в 1,5-2 м от него, другой - за головой пасующего.
4. То же, но комбинация «прямой крест». Блок нападающему игроку 2-го темпа.
5. То же, но блок нападающему игроку 1-го темпа.

После освоения способов перемещения, правильного определения направления передачи для нападающего удара и перемещения в зоны атаки, направления разбега нападающего игрока, момента отталкивания от опоры необходимо уделить внимание постановке рук блокирующего в зависимости от направления удара (исходные положения описаны в подразделе 2.1).

1. Имитация блокирования по команде «прямо», «косо», с «переводом» - игрок в прыжке закрывает соответствующее направление от воображаемых ударов.
2. То же, но, когда игрок в воздухе, поменять ранее данную команду на другую.
3. Выполнение блокирования по зрительному сигналу: тренер поднимает

руку вверх - прыжок на блок, и в зависимости от того, в какую сторону тренер опускает руку (вправо, влево, прямо), вынос рук в соответствующую сторону.

4. Блокирование нападающих ударов с собственного подброса в известном направлении, в неизвестном направлении.

5. Блокирование нападающих ударов на месте после второй передачи из зоны 3 (направление ударов известно- неизвестно).

6. То же, что в 5, но с приемом подачи.

7. Блокирование нападающих ударов со второй передачи из зоны 3 после перемещения (и.п. блокирующего - в зоне 3) - направление ударов известно-неизвестно).

8. То же, что в 7, но с приемом подач.

9. То же, что в 7, 8, но вторая передача из зон 2, 4 из глубины площадки.

10. Совершенствование индивидуального блокирования в игровых условиях по заданию: нападающие удары только «прямо»; в зоне 4 - «косо», в зоне 2-е «переводом» вправо и др.

Самостраховка блокирующих.

Применяя обманные удары, нападающие стараются опустить мяч либо на руки блокирующих, либо в непосредственной близости от них (за блок). Эти обманные удары блокирующий может принять сам.

Если мяч опускается на руки блокирующего и он это видит в прыжке, моментально сгибает руки в локтевых суставах движением одной или обеих рук. Отправляет мяч обратно на сторону соперника или подбивает его вверх, чем облегчает действия страхующих игроков.

Если мяч опускается за блок (на 1- 1,5 м), блокирующий успевает приземлиться, быстро повернуться в сторону своей площадки и подбить мяч самостоятельно.

Примерные упражнения:

1. Нападающий игрок, стоя на месте, набрасывает мяч над сеткой против блокирующего - блокирующий подбивает мяч вверх или резким движением рук вперед кистями отправляет на сторону нападающего игрока.

2. Опускание мяча нападающим игроком в прыжке на руки блокирующего (с небольшой траекторией) - подбить вверх или отправить на сторону нападающего игрока.

3. То же, что в 2, но опускание мяча нападающим игроком после второй передачи мяча.

4 . Нападающий игрок, стоя на месте, перебрасывает мяч через руки блокирующего ему за спину на 1,5-2 м по невысокой траектории (около 1 м над руками блокирующего). После приземления блокирующий быстро поворачивается на 180°, взглядом фиксирует мяч, перемещается к нему и подбивает вверх.

5. То же, что в 4, но нападающий перебрасывает мяч в прыжке.

6. То же, что в 5, но переброс мяча после передачи на удар.

7. То же, что в 4, 5, 6, но дистанция переброса и высота траектории уменьшаются.

8. То же, что в 4, 5, 6, 7, но подбивать мяч по заданию (например, в определенную зону).

Наиболее типичными ошибками при блокировании

являются: - большое маховое движение руками перед прыжком;

- опускание рук после блока через стороны;

- пальцы и запястья рук при блоке не напряжены;

- пальцы рук при блоке не разведены; статическая стойка перед прыжком;

- запаздывание к месту блока и несвоевременность прыжка (неумение

анализировать параметры передачи и неправильная оценка действий

атакующего игрока); - недостаточные высота и направление прыжка

(неправильное исходное

положение, неактивная работа ног);

- блокирование с закрытыми глазами;

- невыполнение заданий тренера.

Все тактические ошибки при блокировании происходят в результате

недостаточной наблюдательности, в результате чего - некачественная

переработка информации и выбор ошибочного или запаздывающего

действия.

Анализировать собственную ошибку (ошибки) для блокирующего игрока

особенно трудно, если игрок не владеет информацией о составляющих

техники и тактики индивидуального блокирования и не получил

достаточного тренинга.

РАЗДЕЛ 3. РАЗВИТИЕ ПРЫГУЧЕСТИ И ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЛОКИРУЮЩЕГО ИГРОКА

Одним из основных условий успешного блокирования является умение игроков высоко прыгать с места и после перемещения различными способами. Прыжок для блокирования не тождествен прыжку для нападающего удара, но базой для их совершенствования является общая силовая подготовка, которая должна проводиться регулярно на протяжении 5-8 лет, начиная с этапа начальной подготовки.

Специализированная подготовка направлена на развитие силы мышечных групп, которые обеспечивают проявление прыгучести и скорости сокращения мышц ног (разгибатели бедра, голени, сгибатели стопы).

Роль упражнений с отягощениями в развитии прыгучести общеизвестна, но при выполнении их не следует забывать о допустимых нагрузках на организм волейболиста в зависимости от его возраста и физической подготовленности.

Доказано, что для развития прыгучести вес отягощения должен составлять 10-40% от веса спортсмена, а для прыжковой выносливости - 40-60%. Упражнения с отягощениями должны быть скоростно-силового характера (выполнение прыжковых упражнений «взрывным» образом).

До возраста 15-16 лет отягощения незначительны (гантели, набивные мячи, резиновые амортизаторы и др.). Непременным условием повышения уровня развития прыгучести и прыжковой выносливости является оптимальное соотношение параметров физической нагрузки: продолжительность выполнения упражнения (количество прыжков в серии или время выполнения; интенсивность выполнения; длительность и характер отдыха, количество серий).

Для прыжковых упражнений без отягощения дозировки примерно следующие:

- число прыжков в серии - 10-15;
- число серий - 5-7;
- паузы отдыха между сериями - 1-2 мин.

Для прыжковых упражнений с отягощением (10-40% от веса спортсмена) дозировки примерно следующие:

- число прыжков в серии - 10-15;
- число серий - 4-6;
- паузы отдыха между сериями - 2-3 мин.

Для развития прыжковой выносливости дозировки примерно следующие:

- число прыжков в серии - 15-20;
- число серий - 4-6;
- паузы отдыха между сериями - 2-4 мин.

Для развития прыжковой выносливости (упражнения без отягощения) дозировки примерно следующие:

- число прыжков в серии - 15-20;
- число серий - 6-8;
- паузы отдыха между сериями - 2-3 мин.

Примерные упражнения общего воздействия для развития силы мышц ног.

1. Подъем и сход с возвышения со штангой на плечах.
2. Приседания со штангой на плечах (полуприсед, медленный присед).
3. Рывок штанги с полуприседом.
4. Перенос партнера на спине.
5. Подъем и опускание гири, стоящей между двумя скамейками, из приседа за счет выпрямления ног.
6. Лежа на спине, отталкивание подвижного груза ногами.
7. Перемещение широким шагом в гору.
8. Прыжки в воде.
9. «Салки» в парах прыжками на одной ноге.
10. В паре, взявшись за руки, прыжки в приседе в разных направлениях.
11. Стоя лицом друг к другу, держать за голеностопный сустав разноименную ногу партнера рукой, другая на плече партнера - прыжки на одной ноге в разных направлениях.
12. Передвижения прыжками на носках.
13. Серийные прыжки через банкетки (варианты; боком, с поворотом на 90°, 180°) - медленно.
14. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, спереди.
15. «Медленные» прыжки в длину с места толчком двумя ногами (варианты: тройные, пятерные прыжки).
16. Прыжки с ноги на ногу (два на левой, два на правой; 3.3) на дистанцию 20-30 м.

Примерные специальные упражнения для развития скорости сокращения мышц

1. Имитация блока на месте (варианты: стоя боком к сетке, спиной к сетке, с поворотом на 360°).
2. Имитация блока после перемещения вправо-влево приставным шагом.
3. То же. но после перемещения скачком.
4. То же, но после перемещения бегом на 3 м, со стопорящим шагом.
5. Серия: имитация блока после перемещения влево-вправо приставным шагом, далее скачком, далее бегом со стопорящим шагом.
6. Блокирование нападающих ударов стоя на месте с высоких передач.
7. Блокирование нападающих ударов после перемещения до 1 м, на 1 м, до 3 м.
8. Блокирование нападающих ударов на краях сетки из исходного положения в зоне 3 (нападающие удары из зон 2 и 4 противоположной стороны площадки).
9. Нападающий удар (блокирование удара с противоположной стороны) из зон 4 и 3.
10. То же, но атака из зон 2 и 3.
11. Прыжки с возвышения (40-80 см) с последующим выпрыгиванием и имитацией блока.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Успех блокирующего игрока определяется не столько высокими техническими требованиями, сколько тактическими и атлетическими. При совершенствовании индивидуального блокирования чередовать прыжки на блок вместе с нападающим, с прыжками на мяч с различных вторых передач для нападающего удара.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Донченко, А. Б. Волейбол / А. Б. Донченко. – М. : Вече, 2002.
2. Беляев, А. В. Волейбол: учебник для студентов вузов физической культуры / А. В. Беляев. – М. : СпортАкадемПресс, 2002.
3. Клещев, И. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / И. Н. Клещев.
– М. : СпортАкадемПресс, 2002.
4. Волейбол, пляжный волейбол. Правила соревнований. – М. : Терраспорт, 2001.
5. Фурманов, А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фурманов. – Минск : Высшая школа, 1983.
6. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – М. : ФИС, 1978.
7. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. – М. : ФИС, 1978.
8. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. – Минск : Беларусь, 1969.
9. Перельман, М. А. Специальная физическая подготовка волейболистов. / М. А. Перельман. – М.: ФИС, 1969.