

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
Учреждение образования  
«Витебский государственный технологический университет»

**Совершенствование технических приёмов игры  
в волейбол на занятиях физической культурой  
в учреждении высшего образования**

Методические указания

Витебск  
2020

УДК 796.325:378

Составители:

А. Г. Мусатов, А. И. Семёнова,  
А. А. Гордецкий, Е. В. Бандаревич

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским  
советом УО «ВГТУ», протокол № 10 от 30.12.2019.

**Совершенствование технических приёмов игры в волейбол  
на занятиях физической культурой в учреждении высшего образования :**  
методические указания / сост. А. Г. Мусатов [и др.] – Витебск : УО «ВГТУ»,  
2020. – 29 с.

Методические указания являются руководством студентам общего потока, а также для групп спортивного совершенствования. Рассматриваются техническая подготовка, совершенствование техники игры.

УДК 796.325:378

© УО «ВГТУ», 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ .....	5
2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И СТОЕК.....	8
3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ .....	9
4 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ .....	13
5 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧ И ПРИЁМА.....	17
6 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА.....	21
7 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЛОКИРОВАНИЯ .....	24
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	28

## ВВЕДЕНИЕ

В системе физического воспитания видное место принадлежит волейболу. Хорошо и правильно организованные занятия по волейболу являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся.

Простота оборудования делает волейбол весьма доступной игрой. Однако овладение техникой и тактикой волейбола в совершенстве является сложным и трудоемким педагогическим процессом и требует совместных усилий тренера и занимающихся.

В процессе игры волейболисту приходится решать сложные двигательные задачи в короткие промежутки времени. От него требуется не только умение выполнить тот или иной технический прием, но и правильно выбрать и применить его в игровой обстановке.

Чтобы игрок мог успешно действовать в двухсторонней игре, он должен быть подвижным, быстрым, ловким, сильным, выносливым, в совершенстве владеть техническими приемами игры. Чем лучше игрок или команда подготовлены в техническом отношении, тем выше и совершеннее тактика игры. Недооценка роли техники ведет к понижению класса игры.

Недостаток в технике игры нельзя компенсировать ни скоростью, ни выносливостью, ни какими-либо другими положительными качествами. Поэтому достижение заметных спортивных результатов возможно только на базе отличной физической подготовки и высокой степени владения техникой волейбола.

Возникает необходимость тщательной подготовки преподавателя к каждому учебному занятию, требующей значительных затрат времени, которого у преподавателя порой нет, поскольку ему одновременно с учебно-воспитательными задачами приходится решать и другие вопросы. Таким образом, возникает проблема оптимизации деятельности преподавателя. Успешность решения этой проблемы в определенной мере связывается с необходимостью дальнейшей разработки средств и методов тренировки, определения рационального содержания и форм тренировочных занятий. В данных методических рекомендациях представлены наиболее интересные, на наш взгляд, упражнения для совершенствования отдельных технических приемов волейбола, а также групповых и командных взаимодействий игроков.

Рекомендуемые упражнения могут использоваться преподавателями, работающими со студентами различных курсов, а также преподавателями, проводящими учебно-воспитательную работу, группами спортивного совершенствования в вузах. Разумеется, что такое использование должно основываться на творческом подходе, учитывать конкретные условия тренировки и индивидуальные способности волейболистов.

# 1 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ

## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Техническая подготовка – процесс обучения и совершенствования техники движений и действий, являющихся средствами ведения спортивной борьбы (технических приемов). Общей задачей является овладение техникой волейбола, в процессе которого обучающийся познает биомеханические закономерности движений и действий, осваивает на практике соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно большей степени совершенства. Высокие спортивные результаты могут быть показаны только на основе всесторонней технической подготовленности волейболиста, определяющей уровень тактического мастерства команды в целом. Для этого необходимо:

1. Владеть определенным арсеналом технических приемов и уметь выполнять эти приемы современными способами; в этом проявляется один из показателей технического мастерства – разносторонность технической подготовленности обучающегося.

2. В совершенстве владеть способами технических приемов, которыми в игре приходится пользоваться значительно чаще в связи с выполнением определенных функций в команде, и использовать их в конкретной игровой ситуации. В этом проявляется такой показатель технического мастерства, как эффективность владения спортивной техникой.

3. Выполнять технические приемы стабильно, при активном противодействии соперника и действию различных сбивающих факторов. В этом проявляется показатель стабильности техники.

Успешное овладение техникой каждого приёма и его способов определяется индивидуальными особенностями обучающегося, разнообразием его двигательных навыков и последовательностью изучения элементов.

Обучение и совершенствование в технике – это многолетний процесс, в котором принято выделять три этапа: начального обучения, углубленного разучивания и дальнейшего совершенствования, цель которого – достижение высшего спортивного мастерства.

**Этап начального обучения.** Он имеет большое значение. Здесь закладывается фундамент технического мастерства волейболиста. Этому этапу соответствует стадия формирования первоначального умения выполнять главные варианты движения, причём в основных чертах. Характерными чертами физиологического механизма формирования навыка являются генерализация двигательных реакций, излишние мышечные напряжения, обусловленные иррадиацией процессов возбуждения в коре больших полушарий мозга. Методической задачей на этом является овладение основами техники и общим ритмом движения, устранение ненужных движений и лишних мышечных напряжений.

На этапе начального обучения изучают основные приёмы техники волейбола, формируются навыки выполнения и использования их в игре.

Вначале приём изучают изолированно, а затем в сочетании с другими приёмами. В последовательности изучения технических приёмов, способов и их вариантов господствует принцип от главного к второстепенному. Изучение каждого приёма идёт по общей схеме: показ, объяснение, опробование и т. д.

Обучение начинают с техники перемещения (бег, скачки и т. д.). Затем переходят к технике владения мячом в простых условиях. При этом основное внимание обращают на овладение следующими элементами:

- правильным исходным положением;
- правильным положением в рабочей позе (на стыке подготовительной и основной фаз);
- структурой движений по фазам технического приёма и их сведением в целостное действие.

Освоение технических приёмов проводят в специально созданных для этого условиях. Когда у обучающихся появляются четкие представления, внимание концентрируют на овладении некоторыми деталями приёма. Очень важно добиться согласованности в работе звеньев тела при оптимальном размахе движений в нужном ритме.

При дальнейшем обучении условия усложняют, постепенно подводя занимающихся к освоению изученных приёмов в простейших играх. Такое усложнение достигается:

- изменением исходных положений;
- выполнением приёмов после предварительных перемещений;
- увеличением площади действия.

**Этап углубленного разучивания.** Его задача – расширение и закрепление навыков выполнения способов и вариантов техники волейбола, глубокое изучение и совершенствование способов и вариантов технических приемов на основе овладения деталями движений. Для этого необходимы:

1. Оптимизация структуры движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа и ритма, согласованности работы звеньев, непринужденность выполнения).

2. Повышение точности результата при выполнении технических приемов.

Освоение технических приемов на этом этапе проводят в сложных условиях:

- выполнение в сочетании с другими техническими приемами;
- изменение трудности выполнения самого приема (необычное исходное положение, изменение способа перемещения, времени действия и т. д.);
- повышение требований к качеству и эффективности выполнения приема;
- создание простейших моделей игровой ситуации, в которых время выполнения приема ограничено;

– введение сбивающих факторов.

**Этап дальнейшего совершенствования.** На этом этапе решают следующие задачи:

1. Закрепление навыка выполнения изученных приемов и максимальное приспособление техники к индивидуальным особенностям игрока.

2. Определение вариантов технических приемов, которые выполняются наиболее эффективно (коронные).

3. Расширение количества вариантов технических приемов, умение свободно переходить от одних к другим.

4. Овладение техникой специфических приемов для выполнения определенных функций в команде.

5. Стабильное и надежное выполнение вариантов при сбивающих факторах и активном противодействии противника.

6. Выполнение технических приемов с высокой эффективностью в условиях утомления и большого психического напряжения.

Совершенствование техники должно проходить в условиях, приближенных к игре. Для этого дают задания выполнять технические приемы с максимальной быстротой и точностью, в необычных условиях, при сопротивлении условного соперника, в состоянии утомления и значительного эмоционального напряжения, при формировании предварительной установки.

Для совершенствования техники используют различные упражнения, сочетания приёмов и чередование их в определенной последовательности, в меняющихся условиях игры. Кроме того, широко используют игровые упражнения (в том числе подвижные игры), учебные и товарищеские игры. Разнообразное сочетание методов и средств создает неограниченные возможности для совершенствования техники.

Анализируя технику и техническую подготовку, следует отметить, что техника волейбола остаётся неизменной для всего контингента обучающихся, а техническая подготовка имеет свои специфические особенности, например, в работе со студентами. Если в общеобразовательной и детско-юношеской спортивной школе обучение технике начинается с азов, то в вузе студенты уже в какой-то степени владеют игровыми приёмами. Суть технической подготовки студентов заключается не столько в обучении, сколько в совершенствовании технических приёмов и устранении ошибок при их выполнении. Средствами технической подготовки являются подготовительные, подводящие и специальные упражнения. Качественному освоению элементов техники содействует применение различных методов и методических приёмов. Поэтапное изучение элементов техники способствует прочному овладению игровыми приёмами. К наиболее эффективным методам можно отнести нижеперечисленные.

**Метод расчленённого обучения.** С целью создания облегчённых условий при разучивании сложных игровых приёмов последние делят на части или фазы и отрабатывают отдельно. По мере формирования прочного навыка при выполнении частей игрового приёма их объединяют и продолжают

совершенствовать игровой приём в целом. Например, при обучении подаче вначале многократно подбрасывают мяч вверх, затем обучают ударному движению по мячу, а уже потом приступают к выполнению подачи мяча в целом.

**Метод целостного обучения.** Используется при разучивании технических приёмов, несложных по структуре. К ним можно отнести стойки и перемещения.

**Повторный метод.** Многократное повторение упражнений, направленных на обучение техническим приемам, способствует более прочному формированию двигательного навыка. На этапе совершенствования целесообразно усложнять и затруднять выполнение технических приёмов (введение нескольких мячей, увеличение частоты движений, выполнение движений в различных сочетаниях), применять технические приёмы на фоне утомления (после интенсивной работы, в конце занятий), упражняться в условиях единоборства вначале с пассивным, а затем с активным сопротивлением партнёра.

**Сопряжённый метод.** Применение его позволяет одновременно совершенствовать технику и развивать физические качества, совершенствовать технику и формировать тактические умения.

**Игровой метод.** Он может быть применен при выполнении любых технических приёмов. В силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать как технику игровых приёмов, так и ловкость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу, коллективизм, чувства товарищества, сознательной дисциплины и другие качества.

**Соревновательный метод.** Техника волейбола включает: стойки и перемещения, передачи мяча, подачи, приём подачи, нападающие удары, блокирование, приём нападающих ударов и страховку. Повышению эффективности совершенствования названных приёмов техники служит соревновательный метод. Наиболее яркая черта, характеризующая его – сопоставление сил в борьбе за первенство или достижение более высокого результата. Он широко используется при совершенствовании умений и навыков, а также способностей рационально использовать их в усложненных условиях.

## **2 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И СТОЕК**

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, обучающийся перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места

для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

#### *Упражнения для совершенствования техники стоек и перемещений*

1. Из низкой, средней и высокой стоек обучающийся перемещается по площадке в различных направлениях с последующим принятием исходных положений для приёма мяча сверху и снизу.

2. Перемещение из зоны 4 в зону 3 и обратно с имитацией блокирования в каждой зоне.

3. То же, что и в упражнении 2, но перемещение из зоны 2 в зону 3 и обратно.

4. Перемещение шагом вперёд, в стороны, назад с выполнением передач мяча над собой.

5. То же, что и в упражнении 4, но обучающиеся перемещаются бегом.

6. Студенты построены в колонну в зоне 6. Преподаватель бросает мяч из зоны 4 в зону 3, куда выходит обучающийся, который передачей возвращает ему мяч, а сам направляется в конец колонны.

7. То же, что и в упражнении 6, но преподаватель бросает мяч из зоны 2.

8. Студенты построены в колонну в зоне 1. Преподаватель посылает мяч из зоны 6 в зону 2, куда поочередно выходят обучающиеся которые передают мяч в зону 3.

9. То же, что и в упражнении 8, но студенты построены в зоне 5, а преподаватель посылает мяч в зону 4.

10. Встречная передача мяча из колонн, расположенных одна против другой. После передачи студенты перемещаются в конец противоположной колонны.

11. Стоя на стульях или гимнастической скамейке в зонах 4,3,2 студенты держат мячи над сеткой. С противоположной стороны сетки из колонны, расположенной в зоне 4, обучающиеся перемещаются приставными шагами вправо вдоль сетки, прыгают и надавливают ладонями на мячи.

12. То же, что и в упражнении 11, но обучающиеся перемещаются приставными шагами влево из зоны 2.

### **3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ**

Передача двумя руками сверху является одним из основных технико-тактических действий волейбола. Это важное звено в организации атакующих действий. Эффективность организации нападения во многом зависит от качества передач. В связи с этим с передач мяча начинается овладение техникой волейбола, а большая часть тренировочного времени нередко отводится совершенствованию именно этого технического приема.

Упражнения по технике и тактике передач решают не только относительно узкие задачи формирования специальных двигательных навыков и умений, но и одновременно ставят занимающихся в различные, постепенно усложняющиеся игровые условия, способствуют выработке необходимого гибкого тактического мышления, умений хорошо ориентироваться и взаимодействовать с мячом, партнерами и соперником в быстро меняющейся обстановке.

*Упражнения для совершенствования техники передач мяча  
двумя руками сверху*

1. Передачи мяча в стену в средней стойке с расстояния 2 метров от неё.
2. Передачи мяча в стену в высокой стойке с расстояния 1,5 метров от неё.
3. Передачи мяча в стену в низкой стойке с расстояния 1 метра от неё.
4. То же, что в упражнении 1, но после передачи студент поворачивается на  $360^\circ$  через левое (правое) плечо. Передача в стену выполняется повыше.
5. Поточная передача мяча в парах на расстоянии 4 метра. После передачи студент поворачивается на  $360^\circ$ .
6. То же, что и в упражнении 5, но после передачи студент выполняет приседания или сгибание рук в упоре лёжа.
7. Передача мяча с изменением направления под углом  $45^\circ$ . Обучающиеся по трое располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 3 м друг от друга. Передачи мяча слева направо в средней стойке. Определив место падения мяча, студент располагается под ним так, чтобы в момент передачи стопы его ног были направлены в сторону передачи. Затем то же, но в другую сторону (рис. 1).

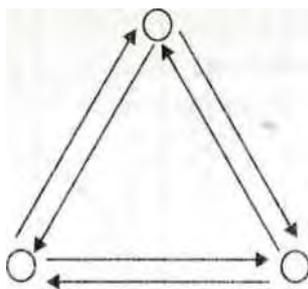


Рисунок 1 – Передача мяча двумя руками сверху  
с изменением направления под углом  $45^\circ$

8. В парах. Один с расстояния 2 метра бросает мяч в стену, другой, стоя в 3-4 метрах от неё, принимает отскочивший мяч и передаёт его партнёру.
9. В парах на расстоянии 4 метров друг от друга студенты передают мяч, продвигаясь приставными шагами в одну сторону.
10. Обучающиеся располагаются в колонну по одному в зоне 3, один в зоне 5, другой в зоне 4. Передача мяча из зоны 5 в зону 3, а оттуда в зону 4

с возвращением мяча в зону 5. Обучающиеся из зоны 3 поочередно выполняют передачу. Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны 3 в зону 4 (рис. 2).

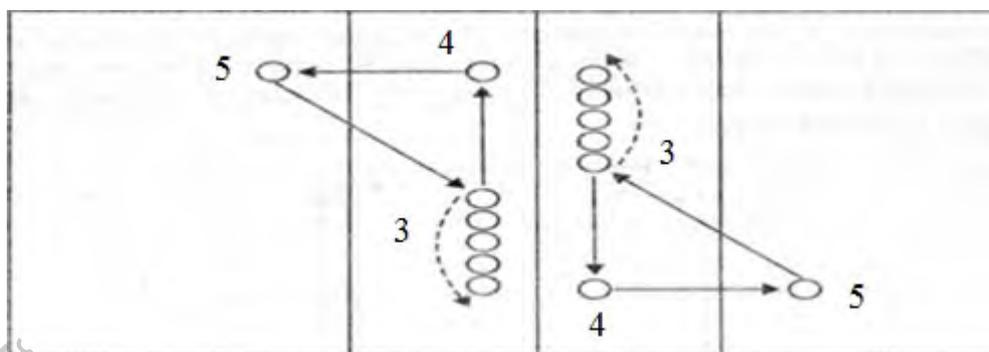


Рисунок 2 – Передача мяча двумя руками сверху из зоны 5-3-4

11. В парах студенты располагаются на расстоянии 4 метров друг от друга. Один передаёт мяч на 1 метр за голову другому и выходит на 1 метр вперёд. Партнёр перемещается назад и передаёт мяч обратно на продвинувшегося вперёд студента и т. д. Обучающиеся выполняют 5-6 передач, продвигаясь в одну сторону, а затем в обратном направлении.

12. Студенты располагаются в колонне по одному в зоне 3, один в зоне 2, другой в зоне 1. Передача мяча из зоны 1 в зону 3, а оттуда в зону 2 с возвращением мяча в зону 1. Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны 3 в зону 2. Обучающиеся в зоне 3 поочередно выполняют передачу (рис. 3).

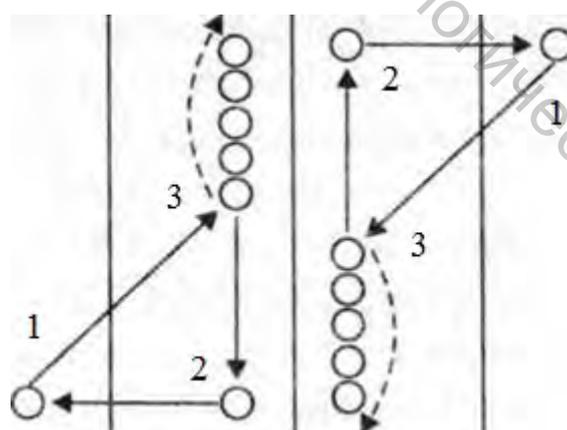


Рисунок 3 – Передача мяча двумя руками сверху из зоны 1-3-2

13. Обучающиеся располагаются по обе стороны сетки в колоннах в зонах 4 и по одному в зонах 3 и 6. Мяч передаётся из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, затем поочередно через сетку в зону 6. То же выполняют студенты на противоположной площадке (рис. 4).

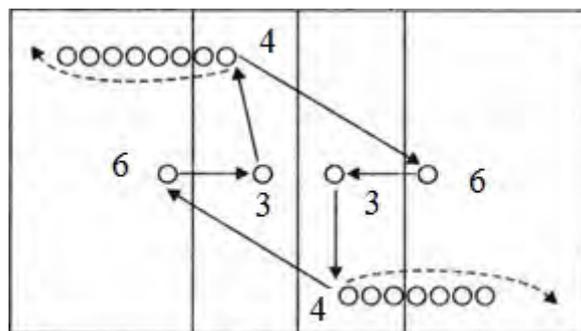


Рисунок 4 – Передача мяча двумя руками сверху из зоны 6-3-4

14. То же, что и в упражнении 13, но студенты располагаются в зоне 2 (рис. 5).

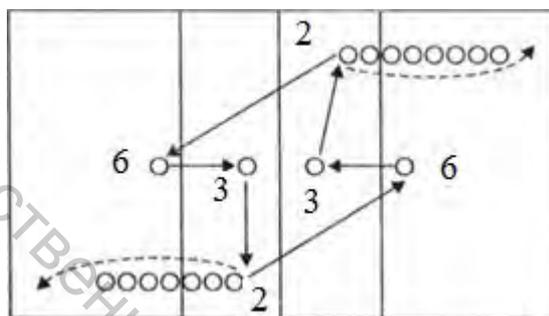


Рисунок 5 – Передача мяча двумя руками сверху из зоны 6-3-2

15. Обучающиеся построены в колонну по одному в зоне 1 лицом к сетке. Один обучающийся находится в зоне 3, другой – с мячом – в зоне 2. В зоне 2 мяч подбрасывается вверх, студенты из колонны поочередно выбегают вперед, принимают и передают мяч в зону 3 (рис. 6).

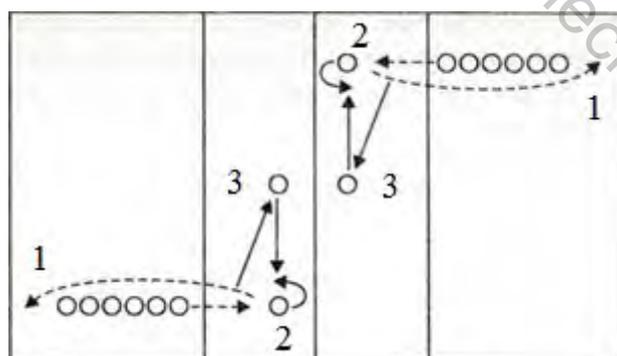


Рисунок 6 – Передача мяча двумя руками сверху в зону 3 с выбеганием из зоны 1 в зону 2

16. Обучающиеся располагаются в четырех колоннах по одному вдоль боковых линий, передают мяч во встречную колонну с последующим перебежением по диагонали в противоположную колонну (рис. 7).

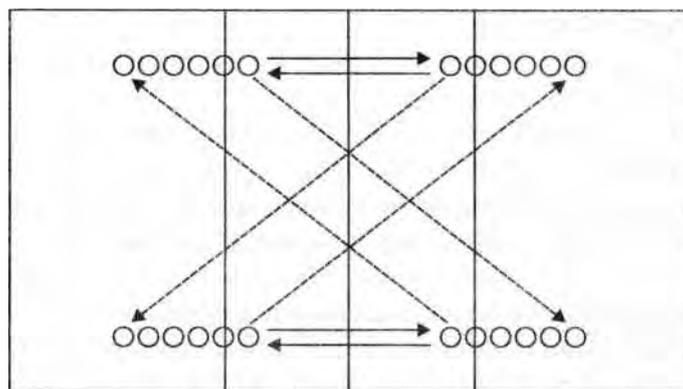


Рисунок 7 – Передача мяча двумя руками сверху во встречную колонну

17. Обучающиеся построены в шеренгу на линии нападения лицом к сетке. Преподаватель с мячом в зоне 3. Поочередные набрасывания мяча преподавателем за голову обучающихся; они перемещаются назад и передают мяч в зону 3 (рис. 8).

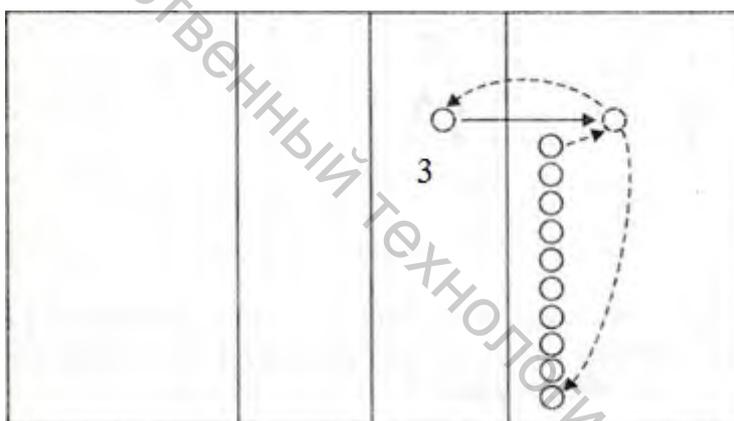


Рисунок 8 – Передача мяча сверху двумя руками с перемещением

#### 4 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ ДВУМЯ РУКАМИ СНИЗУ

В настоящее время весьма результативной при приёме, подачи и, особенно, при игре в защите стала нижняя передача мяча двумя руками.

В исходном положении обучающийся сгибает ноги в коленных суставах, незначительно наклоняет туловище вперед и подготавливает руки для приема мяча.

После определения направления полета мяча обучающийся разгибает руки в локтевых суставах, соединяя их вместе с одновременным выпадом вперед.

При соприкосновении с мячом руки двигаются вперед-вверх. Движение рук происходит в плечевом суставе; в локтевом и лучезапястном движении почти исключено. Мяч соприкасается руками у оснований кистей или с предплечьями, развернутыми наружу. Руки при ударе по мячу должны быть напряжены.

*Упражнения для совершенствования техники передач мяча двумя руками снизу*

1. Передача мяча партнеру. Расстояние между обучающимися около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему студенту так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий из исходного положения, приняв мяч, передает его партнеру. Обратить внимание на технику выполнения приема и передачи мяча.

2. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. Обратить внимание обучающихся на необходимость своевременного выполнения выпада к падающему мячу.

3. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Студенты в парах располагаются на расстоянии 3–5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратить внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.

4. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Обучающиеся в парах располагаются на расстоянии 3–5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Обратить внимание обучающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленном смещении рук вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, например, после удара, следует снижать скорость полета мяча за счет амортизации, когда в момент приема мяча туловище несколько приподнимается, а руки незначительно смещаются вверх-назад.

5. Студенты располагаются на расстоянии 1,5–2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с ударом о стенку (на максимальное количество раз).

6. Обучающиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, колонна игроков – в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, оттуда поочередно в зону 3 с возвращением мяча в зону 4. Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны 5 в зону 3 (рис. 9).

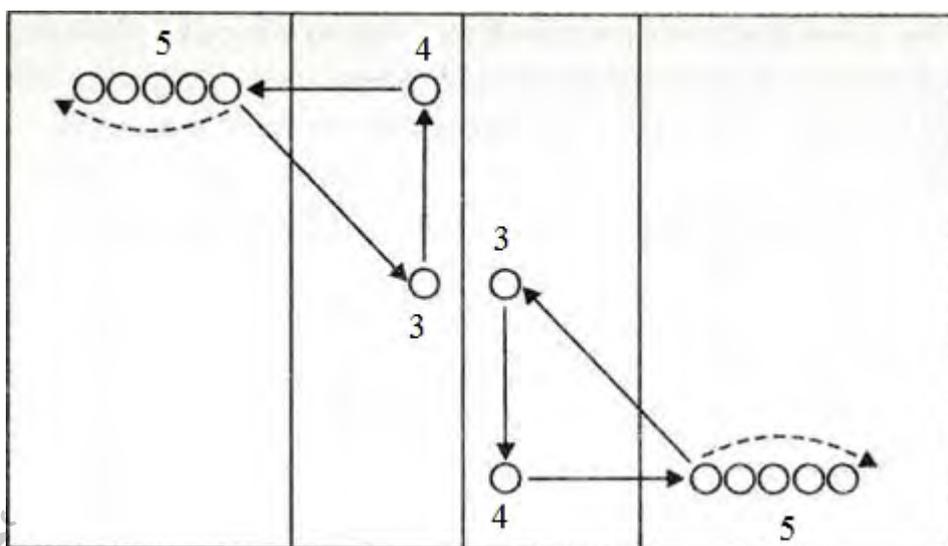


Рисунок 9 – Передача мяча двумя руками снизу из зоны 4-5-3

7. Передача мяча с изменением направления под углом  $90^\circ$ . Четверо обучающихся располагаются у вершин воображаемого четырехугольника на расстоянии 3–4 м друг от друга. Передача мяча слева направо в средней стойке. Обратите внимание обучающихся на необходимость движения рук в направлении вперед-вверх-вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу (рис. 10).

То же, но в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, правая нога разгибается активно, тяжесть тела переносится на левую ногу.

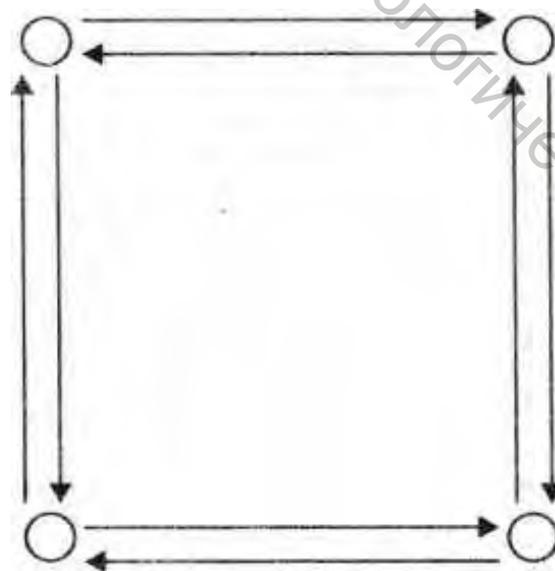


Рисунок 10 – Передача мяча с изменением направления под углом  $90^\circ$

8. Обучающиеся по одному располагаются в зонах 4 и 2, колонна студентов – в зоне 6. Поочередно из зоны 6 направляют мяч в зону 2, затем в зону 4. Основное внимание следует уделить точности передачи мяча из зоны 6 в зону 4 и 2 (рис. 11).

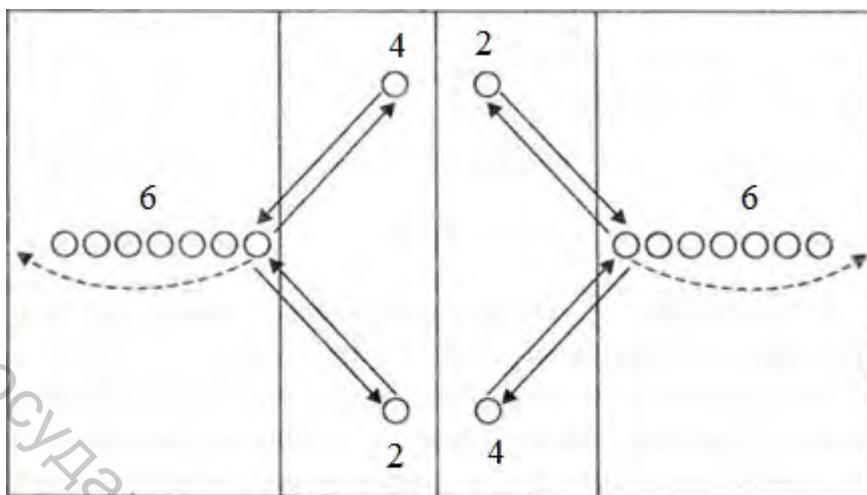


Рисунок 11 – Передача мяча двумя руками снизу из зоны 6 в зоны 2 и 4

9. Приём и передача мяча через сетку. Обучающиеся в колоннах располагаются с противоположных сторон сетки в 2 м от неё. Мяч передаётся по невысокой траектории 0,5–1 м над сеткой.

10. Студенты в колоннах располагаются в зоне 4, водящие – в зоне 3. Передача мяча из зоны 3 в зону 4, оттуда через сетку в зону 6 (рис. 12).

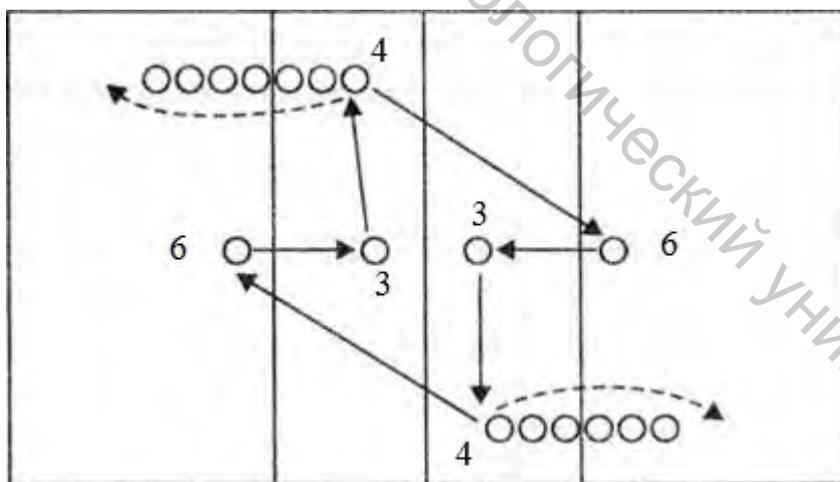


Рисунок 12 – Передача мяча двумя руками снизу из зоны 3-4-6

11. Передача мяча после перемещения вперёд, в стороны, назад. В парах. Один не добрасывает мяч партнеру на 1,5–2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.

12. Обучающиеся располагаются в парах на расстоянии 4 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 1 м ближе, левее или правее его.

13. То же, что и в упражнении 2, но расстояние между студентами 6 м. Ударом или передачей мяч направляется партнеру на 1,5–2 м от него.

14. Обучающиеся в колонне располагаются в зоне 6, преподаватель с мячом в зоне 3. Преподаватель несильным ударом направляет мяч в зону 5 или 1. Обучающиеся поочередно после перемещения в сторону принимают мяч и передают его в зону 3.

## **5 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧ И ПРИЁМА**

Подача является единственным техническим приемом игры, выполнение которого не зависит от предварительных действий партнера или противника.

В современном волейболе подача рассматривается как мощное средство нападения. Выполняя подачу, студент стремится максимально затруднить противнику ее прием, нарушить организацию атакующих действий, а при возможности выиграть очко. Усложняя прием подачи противнику, подающая команда облегчает себе организацию защитных действий.

В настоящее время квалифицированные волейболисты наиболее часто применяют планирующую подачу, высокая эффективность которой объясняется неожиданным изменением траектории полета мяча вследствие различных факторов.

Основным способом приема подач в современном волейболе является прием мяча снизу двумя руками. Вероятность ошибки при этом способе приема мяча меньше, чем при приеме сверху, да и при хорошей технике проигрыш в точности тоже незначительный.

От качественного выполнения приема подач зависит успешная организация атаки. Только при условии точной доводки мяча возможно комбинационное нападение, являющееся гарантией успеха в современном волейболе. В ряде случаев в процессе совершенствования и их приема некоторые тренеры обращают внимание лишь на количество выполненных приемов, выпуская из вида правильность их исполнения.

Технику и тактику приема подач не следует отождествлять с техникой и тактикой приема нападающих ударов, т. к. и скорость, и траектория мяча в первом и во втором случаях различны. В связи с этим тренировки должны иметь свои особенности.

При совершенствовании приема подач рекомендуется обращать внимание на следующие моменты:

– действия обучающегося, принимающего подачу, должны сводиться к правильному выбору места согласно расстановке и принятой системе игры.

Позиция и действия принимающего не должны мешать и сковывать действия партнеров;

– принимающему весьма важно своевременно определить способ подачи, скорость, направление и траекторию полета;

– не следует заранее соединять кисти рук, т. к. при планирующей подаче возможно изменение траектории полета мяча непредсказуемым образом. Предварительное соединение рук не позволяет при необходимости быстро изменить способ приема или выполнить перемещение к мячу;

– в момент касания мячом рук принимающего делается незначительное встречное движение к мячу, зависящее от скорости полета мяча и расстояния, на которое его следует передать. Траектория первой передачи зависит от высоты касания мяча принимающим;

– принимающему (особенно слабо владеющему приемом подачи) рекомендуется давать себе внутреннюю психологическую установку («Эта подача будет направлена в меня и я должен быть максимально собран и готов для её приёма!») и т. д. Такой приём психологической саморегуляции может существенно повысить эффективность приема подачи при условии, что в технике волейболиста нет существенных ошибок.

Совершенствовать подачу рекомендуется одновременно с ее приемом, хотя в тренировке имеют место и упражнения, направленно тренирующие технику и тактику подач. В процессе тренировки подач и их приема широко применяются индивидуальные, групповые и командные упражнения. Особое значение имеют комплексные упражнения, включающие одновременно подачу, ее прием и организацию атаки.

#### *Упражнения для совершенствования техники подачи мяча*

1. Многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей рукой (имитация).

2. Многократное подбрасывание мяча с последующей ловлей в момент удара (левая рука преграждает путь мячу).

3. Имитация подачи – удар по мячу, закрепленному в держателе.

4. Обучающиеся в парах располагаются на противоположных боковых линиях площадки. Один подает, другой ловит мяч.

5. Подачи в квадрат, нарисованный на стене, с расстояния 6–9 м.

6. Подачи через сетку с расстояния 7–8 м от сетки.

7. То же, что и в упражнении 6, но подача в левую, правую половину площадки.

8. Выполнение подачи в пределы площадки из-за лицевой линии.

9. Подача в правую, левую половины площадки из-за лицевой линии.

10. Подача в ближнюю, дальнюю часть площадки.

11. Соревнование на точность попадания мяча с подачи в квадрат, нарисованный на противоположной площадке.

12. Выполнение подач с чередованием способов: верхняя, нижняя.

13. Соревнование на максимальное количество подач.

14. Выполнение подач на точность в зоны 1, 6, 5 и т. д.
15. Подача на силу (верхняя прямая).

### *Игры для совершенствования подачи*

1. «Поддай и попади». Студенты двух команд располагаются на лицевых линиях площадки. У каждой команды по 5 мячей. По сигналу преподавателя студенты обеих команд поочередно выполняют по 5 подач, стремясь попасть в пределы площадки. Студенты команд, ожидавшие очереди на подачу, собирают мячи и подают их партнерам. Если студент испортил подачу или наступил на линию, то подача не засчитывается. Побеждает команда, у которой было больше попаданий на площадку.

2. «Сумей передать и подать». Команды соревнуются в передачах мяча в стенку и подачах на точность. Играющие выстраиваются в две колонны в 3 м от стенки. По сигналу преподавателя первые номера выполняют по 10 передач двумя руками сверху (снизу) в стенку, после чего бегут к своим площадкам и подают по 3 подачи. Как только первый студент из колонны закончил подавать, немедленно начинает передачу в стенку другой игрок и т. д. Студенты, ожидающие очереди, собирают мячи и доставляют их партнерам к месту подачи. За правильно выполненную передачу студенту начисляется очко, за подачу – 3 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков (рис.13).

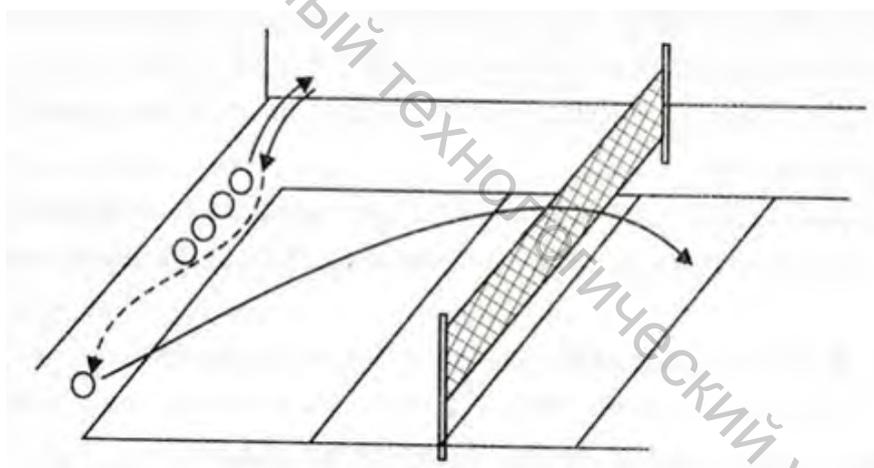


Рисунок 13 – Игра на совершенствование подачи «Сумей передать и подать»

3. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях. Каждый студент обеих команд по очереди выполняет по 5 подач, стремясь набрать больше очков, которые начисляются за попадание в квадрат (рис. 14). Цифра в квадрате соответствует количеству начисляемых очков. Способ выполнения подачи устанавливает преподаватель. Побеждает команда, набравшая больше очков. При ошибках преподавать мяч не разрешается.

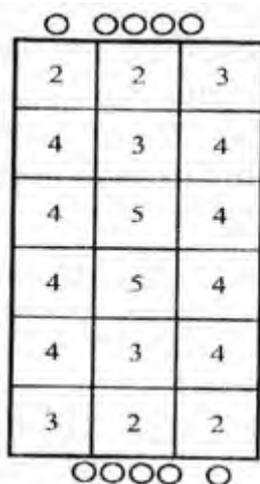


Рисунок 14 – Игра на совершенствование подачи «Снайперы»

*Упражнения для совершенствования техники приема подач*

1. Шесть студентов располагаются в две линии на одной половине волейбольной площадки. подача производится по высокой или средней траектории. Обучающиеся принимают мяч двумя руками сверху и направляют его в зону 3. Следует обратить внимание студентов на необходимость пристального наблюдения за подающим студентом и своевременное перемещение их навстречу мячу (в пределах своей зоны), а также принятие устойчивого исходного положения перед приемом мяча.

2. То же, что и в упражнении 1, но подача производится по средней траектории. Обучающиеся перестраиваются и располагаются на площадке ломаной линией. Прием подачи выполняется двумя руками снизу с передачей в зону 3. Необходимо обратить внимание студентов на недопустимость преждевременной постановки рук для приема мяча двумя руками снизу.

3. Шесть студентов располагаются на одной половине площадки. Другие студенты выполняют подачи, попеременно меняя ее способы: подают ближе к сетке или дальше от нее. Обучающиеся, принимающие подачу, следят за подающим и в зависимости от способа подачи, направления, траектории и скорости полета мяча избирают способ приема мяча. После приема мяч направляется в зону 3.

4. Три студента располагаются в зонах 4, 5 и 6. Мяч верхней прямой подачей направляется в указанные зоны. Передача после приема выполняется в зону 3.

5. То же, что и в упражнении 4, но студенты располагаются в зонах 1, 2 и 6. подача производится в указанные зоны.

6. То же, что и в упражнении 5, но студенты располагаются в зонах 5, 6 и 1. Мяч принимается по всей площадке. Следует обратить внимание студентов на необходимость незамедлительного выхода к месту падения мяча и своевременное принятие исходного положения.

7. Шесть студентов располагаются на площадке. подача выполняется

любым способом. Прием подачи осуществляется рациональным способом, мяч передается в зону 3. После 10 подач студенты, принимающие мяч, меняются зонами.

8. То же, что и в упражнении 7, но передача мяча после приема подачи выполняется в зону 2.

#### *Игры для совершенствования приема подачи*

1. «Сумей принять». Обучающиеся в парах располагаются на боковых линиях один против другого. По команде преподавателя студенты, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнеров, а те стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по десять подач, затем меняются ролями. Побеждает тот, кто больше принял мячей без ошибок.

2. «Кто лучше?». Три студента располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по десять сильных (или нацеленных) подач. За приём мяча начисляются очки: 2 – приём с ошибкой; 3 – приём без технической ошибки; 4 – приём без ошибки с доведением мяча в зону нападения; 5 – дана хорошая передача сразу на удар. После десяти подач студенты меняются зонами. В конце объявляется победитель, набравший наибольшую сумму очков.

## **6 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА**

Нападающие удары по-прежнему остаются основным средством выигрыша очков и являются решающим фактором, обеспечивающим победу. Современный волейбол характеризуется усилением эффективности атакующих действий, что тесно связано с увеличением роста нападающих, повышением их физических кондиций, возросшим технико-тактическим мастерством и др.

Нападающий удар относится к сложным техническим приемам игры. Относительная трудность его связана с координационной сложностью движений и высокими требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности спортсменов. Кроме того, эффективность нападения зависит от качества передачи на удар, а точнее – от взаимодействия пасующего и нападающего игроков, где первый обеспечивает подготовку атаки, а второй – эффективное ее завершение.

Тренировка атакующих действий проводится как без противодействия блоку, так и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих. Важно, чтобы при этом не было длительного выполнения ударов через сетку без определенной цели. В тренировочных занятиях необходимо совершенствовать различные способы нападающих ударов (прямой, боковой, по ходу, на силу, обманный, с переводом и др.). Нападающие удары достигают

цели только в тех случаях, когда игрок владеет не одним способом удара, а всем арсеналом технических средств нападения, используя конкретную разновидность нападающего удара в соответствии со сложившейся игровой обстановкой. В связи с этим рекомендуются упражнения (см. прилож., карточки 29–44) при желании можно использовать в процессе совершенствования различных способов выполнения нападающих ударов. Нападающие удары следует выполнять как правой, так и левой рукой. Умение выполнять нападающий удар слабой рукой (особенно связующим игроком из зоны 2) существенно повышает эффективность атакующих действий команд. При работе с квалифицированными волейболистами следует совершенствовать нападающие удары в тех ситуациях, которые наиболее часто встречаются в игровой деятельности. Здесь основными являются комплексные упражнения, важную составную часть которых представляют нападающие удары.

#### *Упражнения для совершенствования нападающего удара*

1. Нападающий удар по мячу. Преподаватель держит мяч над сеткой; обучающиеся из колонны, расположенной в зоне 4, по одному подходят к сетке; с расстояния 1 м от сетки студент выполняет наскок на две ноги и, выпрыгнув вверх, сбивает мяч с ладони преподавателя (рис.15). Кисть захватывающим движением накрывает мяч. Правая рука после нападающего удара без задержки опускается вниз; сетку не задевать.

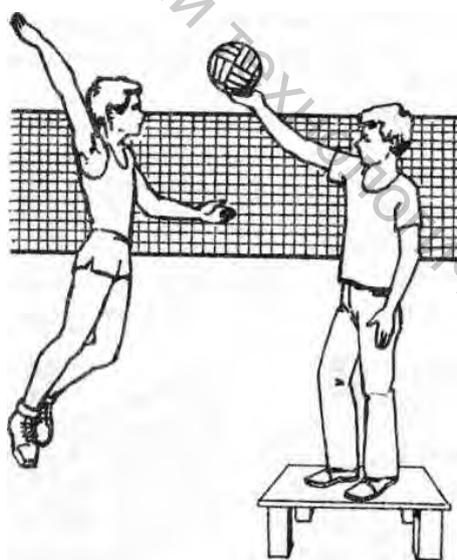


Рисунок 15 – Нападающий удар с места

2. Броски теннисных мячей через сетку после разбега в 2-3 шага. Имитируется нападающий удар.

3. Нападающий удар по вертикально подброшенному мячу. Обучающиеся построены в колонну в 2–3 м от сетки. Преподаватель с мячом в зоне 3. Нападающий удар выполняется после разбега в 2-3 шага.

4. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 после набрасывания передающим студентом.

5. То же, что и в упражнении 7, но нападающий удар выполняется в 2 м от передающего студента.

6. Нападающий удар из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зон 5, 6, 4.

7. То же, что и в упражнении 6, но нападающий удар производится из зоны 2.

8. То же, что и в упражнении 7, но нападающий удар производится из зоны 3.

9. То же, что и в упражнении 8, но нападающий удар производится из зоны 2 с передачи из зоны 2.

10. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 3.

11. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3 в правую (левую) половину площадки.

12. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3 в правую (левую) половину площадки.

13. Нападающий удар из зон 4 и 2 со средних по высоте передач из зоны 3.

14. Нападающий удар из зон 4 и 2 со средней передачи за голову из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зон 5, 6, 1.

15. Нападающие удары из зон 4, 3, 2 с низких передач из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зоны 6.

16. Нападающие удары из зон 4 и 2 с краев сетки с передачи из зоны 3. Разбег на удар выполняется вдоль боковой линии или из-за пределов площадки. В зону 3 мяч направляется из зоны 6.

17. Нападающие удары из зоны 4 с высокой передачи из зоны.

18. Нападающий удар из зоны 2 с высокой передачи из зоны 4.

19. Нападающие удары из зон 2, 3, 4 с передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется нападающим игроком.

#### *Игры для совершенствования нападающего удара*

*«Перестрелка».* Две команды играют 10 мин. Располагается каждая на своей половине площадки в произвольном порядке. У каждой команды по 3 мяча. Сетку не устанавливают. Цель – попасть мячом в соперника. Студенты посылают мячи на сторону соперника ударом одной руки сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если мяч коснулся студента с лёта, а не отскочив от пола. Студенты, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника («пленные»). Выбитых студентов можно выручить. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Студент, поймавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окончания игры окажется больше игроков соперника.

*«Подвижная цель».* Обучающиеся, стоя за кругом, стараются попасть

волейбольным мячом в водящего, бегающего внутри круга. Мяч посылают в круг ударом одной руки, как при нападающем ударе. Промахнувшийся меняется местами с водящим.

*«Кто точнее?»*. Обучающиеся двух команд располагаются в колоннах в зоне 4, в зоне 3 – по одному студенту из каждой команды с теннисными мячами. По два студента каждой команды располагаются за лицевыми линиями своих площадок. Игра длится 8 мин. Студент зоны 3 бросает теннисный мяч студенту зоны 4, тот после 2-3 шагов разбега к сетке прыгает вверх и, имитируя нападающий удар, перебрасывает мяч через сетку, стремясь попасть в площадку соперника. После выполнения броска студент зоны 4 переходит в зону 3, а студент зоны 3 уходит за лицевую линию для того, чтобы взять мяч и доставить в зону 3. Студент, стоявший за лицевой линией, пристраивается в конец колонны. Выигрывает команда, большее число раз попавшая в пределы площадки.

*«Огонь по крепости»*. Две команды, по 6–8 человек в каждой, соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из 3 связанных между собой гимнастических палок). Студенты каждой команды выполняют нападающие удары мячом из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

## **7 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЛОКИРОВАНИЯ**

В современном волейболе блокирование рассматривается как основное защитное средство. Оно является первой линией обороны против нападения противника, и от правильного технико-тактического исполнения блока в значительной мере зависит эффективность последующих действий обороняющейся команды (страховка за блоком, выбор места для приема нападающего удара, возможность организации контратаки и др.).

При блокировании необходимо обратить внимание на:

- выбор места и время прыжка для блока, положение рук над сеткой в зависимости от местонахождения мяча и нападающего;
- умение следить в безопорной фазе за действиями нападающего;
- определение точки нахождения мяча после удара и быстрое переключение для дальнейших действий согласно сложившейся на площадке ситуации.

Особое значение имеет умение блокирующего следить в прыжке за действиями нападающего, что существенно усиливает эффективность блока. Перемещение блокирующего вдоль сетки на небольшое расстояние выполняется приставным или скрестным шагом, а на расстояние от 2 до 6 метров – рывком вдоль сетки, после чего в последнем шаге он поворачивается

лицом к сетке и выполняет блокирование, стараясь выпрыгнуть вертикально. Блокирующий должен по возможности активно сгибать кисти в момент касания ладонями мяча, направляя его вниз (особенно при блокировании нападающих ударов, близких к сетке).

Для тактически грамотных действий при блокировании игрок должен знать свои функции (основной или вспомогательный блокирующий), принцип постановки блока в команде (зонный или лоящий), тактику игры в защите. Блокирующим всех зон рекомендуется находиться в стойке готовности с заранее поднятыми руками, несколько согнутыми в локтевых суставах. Совершенствовать блокирование можно с мячом и без него. Упражнения без мяча направлены на развитие скорости перемещения у сетки, прыжковой выносливости, согласованности при групповом блоке и т. д. Упражнения с мячом применяются с целью совершенствования технико-тактических действий, исходя из конкретной системы игры команды в защите. Большой эффект приносят упражнения, проведенные в виде соревнования между нападающими и блокирующими.

#### *Упражнения для совершенствования техники блокирования*

1. Перемещение приставными шагами. Обучающиеся, находясь в стойке готовности, по команде преподавателя, меняя направления, ускоренно перемещаются влево, вправо на расстояние до 5 м.

2. То же, что и в упражнении 1, но обучающийся перемещается вдоль сетки с последующим прыжком вверх и подниманием рук над сеткой.

3. Упражнения на развитие ответной реакции. Обучающиеся в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Находясь в стойке готовности, один перемещается влево или вправо с последующим прыжком вверх, другой старается повторить его действия.

4. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Обучающиеся из различных исходных положений – выпада вперед или в сторону, сидя на полу, полуприседа, лежа на полу, – максимально быстро принимают стойку готовности блокирующего и прыгают вверх, доставая двумя руками предметы, подвешенные на установленной высоте.

5. То же, что и в упражнении 4, но обучающиеся располагаются спиной к сетке или стене; после поворота кругом и принятия стойки готовности прыгают вверх, касаясь двумя руками установленной отметки.

6. Упражнения для развития прыжковой выносливости. Обучающиеся располагаются у баскетбольного щита или у стены и выполняют многократные прыжки вверх, касаясь ладонями щита или стены на установленной отметке.

7. Упражнение на силу. Обучающиеся одного роста в парах располагаются на расстоянии одного шага друг от друга. Соприкасаясь ладонями на уровне плеч, одновременно поднимают руки вверх и в верхнем положении надавливают ладонями, стараясь пересилить партнера. Туловище вперед не наклонять, руки назад не отводить.

8. Обучающиеся в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Одновременно подпрыгнув вверх и коснувшись ладоней партнера над сеткой, игроки стараются, преодолевая сопротивление, перенести кисти через сетку.

9. Обучающиеся в парах, стоя на расстоянии одного шага, лицом друг к другу. Один держит мячверху перед собой, другой, вынося руки перед грудью и выпрямляя их вверх-вперед, касается ладонями мяча и тем же путем опускает их вниз. Обратит внимание занимающихся на расположение кистей на мяче.

10. Обучающиеся в парах стоят на гимнастических скамейках, установленных одна на другой с противоположных сторон сетки. Один студент держит мяч над сеткой, другой имитирует блокирование.

11. То же, что и в упражнении 2, но студент, имитирующий блокирование, стоит на площадке и выполняет упражнение в прыжке (рис. 16).

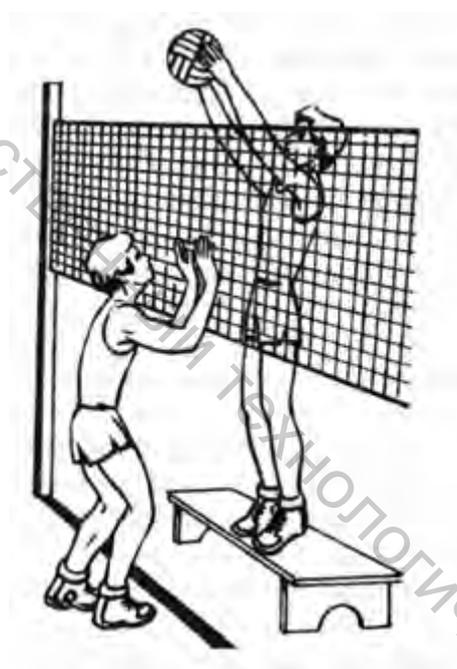


Рисунок 16 – Блокирование в прыжке

12. Обучающиеся в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Блокирующий – на скамейке, а его партнер, стоя на полу, набрасывает мяч на верхний трос сетки. Блокирующий, подставляя ладони, отталкивает мяч на противоположную сторону.

13. То же, что и в упражнении 12, но блокирующий из исходного положения, стоя на площадке, выполняет блокирование в прыжке. Блокирующий должен своевременно выполнить прыжок и правильно расположить руки над сеткой.

14. То же, что и в упражнении 13, но мяч набрасывается над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот после перемещения в сторону ставит блок. Мяч подбрасывается вверх и в сторону на 0,5–0,8 м по отношению

к блокирующему. Блок ставится после выполнения приставного шага в сторону, подседа и прыжка вверх.

15. Два-четыре студента с мячами располагаются вдоль сетки с одной стороны на расстоянии 1,5 м друг от друга. Остальные студенты построены в колонну с противоположной стороны сетки в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, передвигаясь вдоль сетки вправо, ставят блок на каждый подброшенный мяч. То же, но обучающиеся из зоны 2 перемещаются вдоль сетки влево.

16. Обучающиеся в парах располагаются с противоположных сторон сетки. Один, стоя на скамейках, установленных одна на другую, подбрасывает мяч вверх и, ударяя по нему, стремится перебить мяч через сетку. Другой, стоя на площадке, из исходного положения выпрыгивает вверх и ставит блок. (По мячу сильно не ударять. Добиться, чтобы расстояние между ладонями у блокирующих не превышало радиус мяча).

17. Три обучающихся располагаются около сетки: первый и второй – с одной стороны сетки, третий – с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки, второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар, третий ставит блок. Нападающий начинает выполнять упражнение только после того, как блокирующий будет готов к выполнению задания.

18. То же, что и в упражнении 9, но нападающий удар производится после передачи мяча, направленного по средней траектории. Блокирующий располагается напротив нападающего игрока и прыгает, ставя блок, чуть, позже последнего.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Айриянц, А. Г. Волейбол : учебник для институтов физической культуры / А. Г. Айриянц, Ю. Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 206 с.
2. Беляев, А. В. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А. В. Беляев, А. В. Савин. – М. : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
3. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М. : Физкультура и спорт, 1989.
3. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника. Тактика обучения : учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 520 с.
5. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : учебник для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
6. Железняк, Ю. Д. Волейбол / Ю. Д. Железняк. – М., 1991.
7. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу: пособие для занятий с начинающими / Ю. Д. Железняк. – ФИС, 1970.
8. Ивойлов, А. В. Волейбол : учебник для педагогических институтов / А. В. Ивойлов. – Мн. : Высш. шк., 1985. – 261 с.
9. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1978.
9. Клевцов, В. А. Начальное обучение технике верхних передач мяча в волейболе / В. А. Клевцов, Р.Ф. Попова. – Белгород, 1991. – 45 с.
10. Клещёв, Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : учебное пособие / Ю. Н. Клещёв. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 192 с.
11. Клещёв, Ю. Н. Тактическая подготовка волейболистов / Ю. Н. Клещёв. – М. : Физкультура и спорт, 1985.
12. Перельман, М. В. Специальная физическая подготовка волейболистов / М. В. Перельман. – М. : Физкультура и спорт, 1986.
13. Фурманов, А. Г. Студенческий волейбол / А. Г. Фургонов. – Мн. : Высш. шк., 1983. – 256 с.
14. Эйнгорн, А. Ч. 500 упражнений для волейболистов / А. Ч. Эйнгорн. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 117 с.

Учебное издание

**Совершенствование технических приёмов игры в  
волейбол на занятиях физической культурой  
в учреждении высшего образования**

Методические указания

Составители:

Мусатов Александр Гарриевич  
Семёнова Антонина Игоревна  
Гордецкий Артём Александрович  
Бандаревич Екатерина Владимировна

Редактор *Т.А. Осипова*  
Корректор *А.В. Пухальская*  
Компьютерная вёрстка *А.А. Трутнёв*

---

Подписано к печати 10.02.2020. Формат 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Усл. печ. листов 1,8.  
Уч.-изд. листов 2,3. Тираж 25 экз. Заказ № 49.

Учреждение образования «Витебский государственный технологический университет»  
210038, Витебск, Московский пр-т, 72.

Отпечатано на ризографе учреждения образования

«Витебский государственный технологический университет».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/172 от 12 февраля 2014 г.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 3/1497 от 30 мая 2017 г.