

ВОЛЕЙБОЛ для всех

Ивойлов А. В.

И25 Волейбол для всех. — М.: Физкультура и спорт. — 1987. — 32 с., ил.

Волейбол — игра миллионов. Нет уголка на нашей планете, где бы не раздавались звонкие удары по кожаному мячу. Волейбол — это отличное здоровье и хорошее настроение. Волейбол — игра для всех.

4202000000—068

80—87

ББК 75.569

009(01)—87

© Издательство «Физкультура и спорт», 1987 г.

Для широкого круга любителей спорта

Андрей Владимирович Ивойлов

ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ВСЕХ

Заведующая редакцией А. К. Гринкевич. Редактор Л. С. Борисова. Художественный редактор В. А. Жигарев. Художник Ю. А. Вотоловский. Технический редактор О. П. Жигарева. Корректор З. Г. Самылкина.

Н/К. Сдано в набор 16.10.86. Подписано к печати 31.03.87. А 05408. Формат 70×90/32. Бумага офс. № 1. Гарнитура Таймс. Офсетная печать. Усл. п. л. 1,17. Усл. кр.-отт. 4,68. Уч.-изд. л. 1,68. Тираж 100 000 экз. Издат. № 8023. Зак. № 1622. Цена 25 к.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 101421, Москва, К-6, Калаяевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательства, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

ББК 75.569
И25

ВОЛЕЙБОЛ для всех

А. В. ИВОЙЛОВ

Лист сложите пополам, затем обрежьте, как показано на рисунке, — у вас получится компактная брошюра, которой удобно пользоваться в различных условиях.



Москва. «Физкультура и спорт». 1987

В 1895 г. в одном из колледжей Соединенных Штатов Америки доктор Уильямс Морган придумал новую игру. Назвали ее «волейбол», что дословно значит «мяч в воздухе» (летающий мяч). Игра быстро привлекла к себе широкий круг любителей, но особенной популярностью она пользовалась у американских пожарников, которые натягивали около пожарной каланчи веревочку и с увлечением подбрасывали надутый бычий пузырь.

Волейбол вскоре овладел сердцами американцев. В мяч стали играть дети и юноши, мужчины средних лет и солидные джентльмены, молоденькие мисс и престарелые леди. И соперники не всегда соблюдали возрастной ценз — сыновья фермеров играли с отцами, а дочери клерков с бабушками. Да это и не имело никакого значения, так как правила игры были элементарны — играли в мяч, стараясь не дать ему коснуться земли.

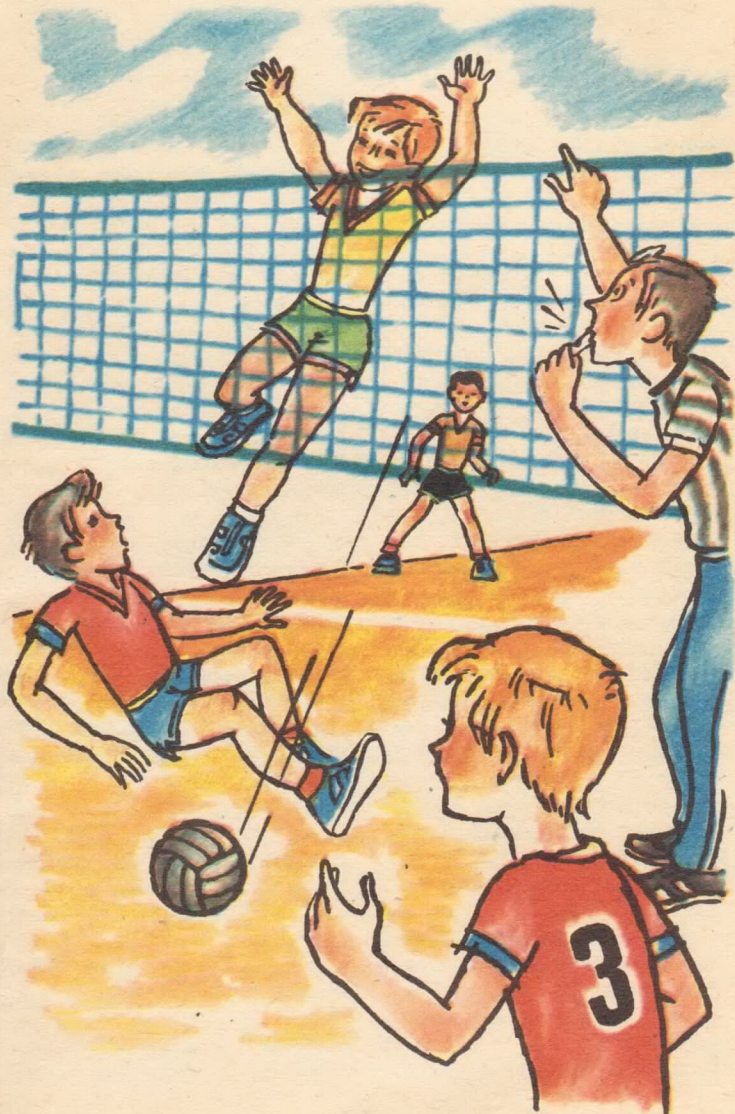
В 1897 г. тот же изобретательный Уильямс Морган предложил ввести правила игры. В ту пору они были совсем не похожи на современные. Площадка имела размеры $7,6 \times 15,1$ м, высота сетки — 198 см,

мяч весил 340 г. Число игроков с обеих сторон было неограниченным, поэтому они нередко наступали друг другу на ногу, а то и сталкивались друг с другом в стремлении первыми нанести удар по летящему мячу.

Первый этап развития волейбола относится к 1895—1920 гг. В это время игру начинают демонстрировать перед зрителями, а игроки объединяются в команды и выступают в спортивной форме по примеру других спортивных игр. Во избежание бесконечных споров и даже потасовок, возникавших особенно часто у темпераментных техасцев, Морган предложил поставить высокий табурет, на котором установить стул — на нем стал восседать судья, мнение которого стало законом для играющих.

Скоро в волейбол начинают играть в странах Центральной и Южной Америки: на Кубе, в Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае и Мексике. В начале 900-х годов с волейболом знакомятся в странах Азии: Японии, Китае.

В Европу волейбол попадает в 1914—1917 гг. Особенное признание он получает в Чехии и Словакии.



РОС И РАЗВИВАЛСЯ

В 1922 г. в Бруклине состоялись первые официальные соревнования по волейболу, собравшие большое число зрителей — поклонников новой увлекательной игры.

После этого события американцы предложили включить волейбол в программу VIII Олимпийских игр, но МОК отклонил это предложение из-за недостаточного количества стран-участниц.

Между тем волейбол постепенно набирал силы. В большинстве стран Европы и Америки совершенствовались, уточнялись правила: число игроков в команде ограничилось до шести, увеличились размеры поля — 9,1×18,2 м, сетку стали устанавливать на высоте 243 см, разрешается только три отрывистых удара по мячу, счет начинается вести до 15 очков (с учетом перевеса в два очка при счете 14:14 и более). Весь матч стали играть из трех сетов, а для победы необходимо было выиграть любые два из них.

В 30-е годы нашего столетия волейбол становится одной из самых зрелищных игр.

Идет эволюция техники и тактики. Против группового блока начинают применять уда-

ры с края сетки (со столба) и удары на взлете мяча, которые, кстати, зародились в Стране восходящего солнца. Игра приобретает все более коллективный характер с разграничением обязанностей между игроками команды.

В 1934 г. была организована первая международная комиссия по волейболу, в которую вошли представители тринадцати европейских стран, пяти стран Американского континента и четырех азиатских стран.

В 1947 г. в Париже создается Международная федерация волейбола (ФИВБ), бессменным президентом которой многие годы являлся Поль Либо.

В 1948 г. в Риме проводится первый чемпионат Европы среди мужских команд. Первое первенство мира для мужчин и первенство Европы для женщин проходит в 1949 г. в Праге; чемпионские титулы на нем завоевывают советские волейболисты и волейболистки.

Популярность волейбола в 50-е годы растет во всем мире, проводится много различных соревнований: первенства мира, Европы, Азии, Панамериканские игры.

В 1964 г. волейбол наконец включают в программу Олим-

пийских игр, которые проводятся в столице Японии Токио.

В нашей стране волейбол стал развиваться после Октябрьской революции. Официально он получил «права гражданства» в 1923 г. В 1925 г. секция спортивных игр Московского совета физкультуры утвердила свои первые правила. С того времени и стали регулярно проводиться соревнования.

1948 г. — год вступления в Международную федерацию волейбола. С этого года и начинается победное шествие советского волейбола на международной арене.

Наши сборные волейбольные дружины занимают ведущее положение в табели о рангах европейского и мирового волейбола.

ВОЛЕЙБОЛ И ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Занятия волейболом не представляют какой-либо опасности для здоровья занимающихся. Особенность волейбола и заключается в том, что нагрузка на организм находится в прямой зависимости от степени мастерства игрока. Если вы хоть раз наблюдали за игрой на крупных, ответственных соревнованиях по волейболу с участием игроков высокого класса, то знаете, что такие встречи продолжаются иногда более двух часов. Такие игры требуют хорошей физической подготовленности, совершенного владения элементами техники и высоких затрат энергии.

Что же касается игры любителей, то здесь физическая нагрузка на организм практически не бывает чрезмерной и

может служить хорошим средством активного отдыха и оздоровления.

Каково же физиологическое воздействие волейбола на функции и органы человека? Игра развивает силу мышц и подвижность в суставах, улучшается обмен веществ, увеличивается жизненная емкость легких, снижается частота сердечных сокращений, нормализуется кровяное давление.

У людей, занимающихся волейболом, особенно хорошо развиваются органы зрения, быстрота реакции и умение ориентироваться в окружающей обстановке. Систематические круглогодичные занятия волейболом на свежем воздухе укрепляют здоровье.

Такие занятия повышают

жизнедеятельность организма человека в целом, дают бодрость и жизнерадостность, душевное равновесие и жизненный оптимизм.

Волейбол снимает усталость и психическое напряжение, накопившееся в течение рабочего дня, благотворно сказывается на протекании нервных процессов, способствуя тем самым крепкому и глубокому сну. Однако, если не соблюдать необходимые методические положения, может появиться возможность получения травмы. Каковы же наиболее частые травмы и каковы способы их профилактики?

1. Растяжение связок голеностопного сустава. Возникает оно из-за недостаточной разминки и проработки этого сустава.

Рекомендуются упражнения: ходьба на носках, на пятках, наружном и внутреннем сводах стопы, прыжки и подскоки.

2. Травма суставов пальцев. Она может произойти из-за неправильного расположения

пальцев при приеме мяча, из-за того, что мяч перекачан и поэтому слишком тверд.

Упражнения для профилактики таких травм:

сжатие теннисных мячей или пружинного амортизатора — укрепление суставов кисти и пальцев;

разминка перед игрой; овладение правильной техникой передачи мяча.

3. Травмирование связок и сочленений плечевого сустава. Происходит это при нанесении сильных ударов по мячу без предварительной проработки суставов и разогревания мышечно-связочного аппарата.

Упражнения для профилактики таких травм:

вращения рук в плечевых суставах;

попеременные маховые движения руками;

удары по мячу не в полную силу.

Более серьезные травмы встречаются довольно редко. В любом случае нужно вмешательство врача-травматолога.

ИНВЕНТАРЬ, ОБОРУДОВАНИЕ, СПОРТИВНАЯ ФОРМА

Инвентарь для игры прост: сетка, волейбольные стойки (или столбы) и волейбольный мяч. Площадку для игры легко

оборудовать. Нужно выбрать площадку с ровной поверхностью (размером приблизительно 15×24 м²), очистить ее

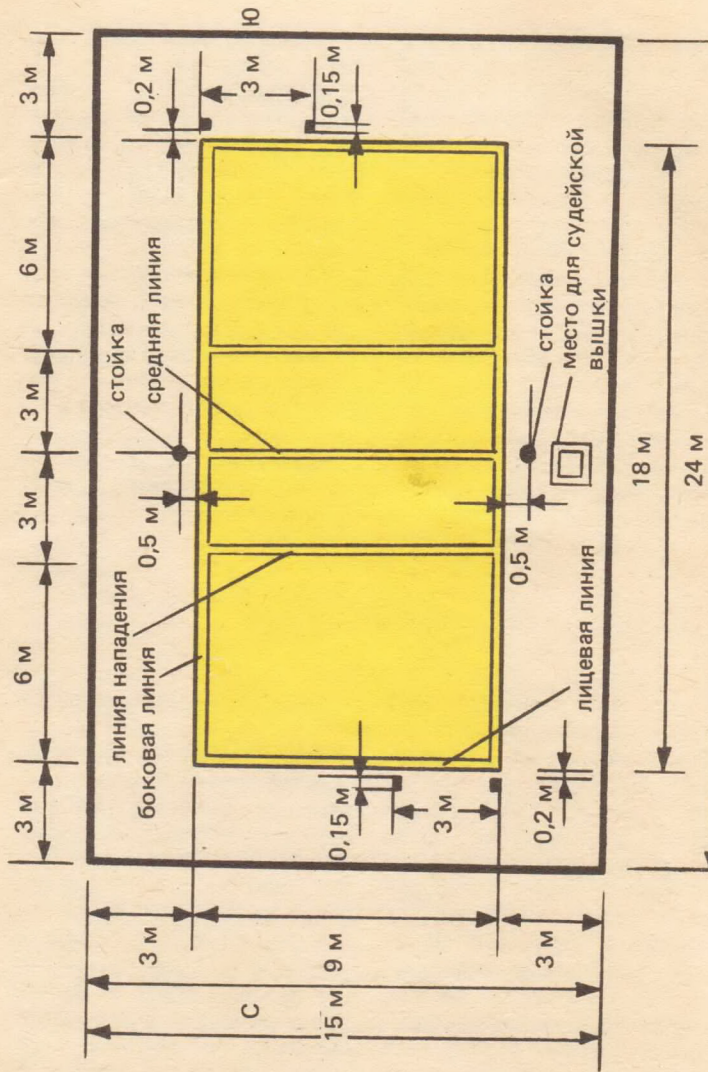


Рис. 1. Площадка

от мусора, камней и стекла, вкопать столбы на расстоянии 11 м друг от друга и произвести разметку волейбольной площадки. Размеры волейбольной площадки 9×18 м (рис. 1). Сетку для игры женщин натягивают на высоте 2 м 25 см, для мужчин — 2 м 43 см.

Если вы играете просто для развлечения или отдыха, сетку можно натянуть между деревьями, а размеры площадки могут быть и меньше.

Спортивная форма для игры в волейбол не должна стеснять движений, в то же время не должна быть слишком свободной, иначе она будет мешать

двигаться и даже может стать причиной травмы.

В теплую погоду удобнее всего играть в легкой спортивной форме — трусах и майке или полурукавке. При температуре ниже +15°C следует надевать тренировочный костюм.

Самой удобной обувью (легкой и нескользящей) являются туфли, в которых играют и тренируются мастера волейбола. Можно, однако, играть и в любой спортивной обуви (кеды, кроссовки).

Если на улице прохладно, можно надеть лыжную шапочку и тонкие перчатки.

ПРАВИЛА ИГРЫ

Суть игры — перебить мяч на сторону соперника, стремясь сделать это так, чтобы он коснулся площадки. До начала игры бросают жребий, по которому разыгрывается право выбора поля или подачи.

Правила игры разрешают делать только три удара (без захватов и остановок мяча), производить подачу из-за лицевой линии в зоне трех метров, отмеченной от боковой линии. Игра начинается с подачи через сетку. Прежде чем ударить по мячу, нужно его подбросить.

8

находящемуся под сеткой. Тот, в свою очередь, выполняет передачу одному из партнеров, завершающему игру третьим касанием, которое выполняют в виде удара по мячу на сторону соперников с таким расчетом, чтобы максимально затруднить его прием.

Команда, допустившая ошибку, либо теряет право на выполнение подачи, либо проигрывает очко, которое засчитывается в пользу команды, подающей мяч.

Обычно встреча на официальных соревнованиях по волейболу состоит из пяти партий. Для победы нужно выиграть три из них (в любом порядке).

Любительские встречи, как правило, проводят из трех партий. Благодаря этому физическая нагрузка меньше. Если желающих играть набирается не на две, а на три команды и более, то встречу проводят из одной партии; при этом выигравшая команда в порядке поощрения остается на площадке для игры со следующей командой.

Такие игры значительно повышают интерес, позволяют вырабатывать упорство в борьбе за мяч и достижение победы. Однако до начала игр надо по возможности равномерно распределить силы в каждой из участвующих команд, чтобы

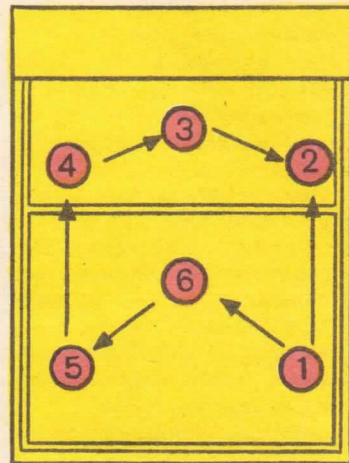


Рис. 2. На площадке шесть зон

состязания проходили в равной борьбе.

Помните, что правилами игры не разрешается:

- касаться сетки любой частью тела;
- переступать среднюю линию во время игры;
- переступать лицевую линию и трехметровые отметки места подачи до ее выполнения;
- задерживать (захватывать) мяч при передачах и ударах;
- делать двойные удары (поочередное касание мяча ладонями рук или частями тела);
- производить больше трех ударов на одной из сторон.

9

А что же разрешается правилами? Разрешается:

— переносить руки через сетку на сторону соперника при блокировании;

— выполнять дополнительный (четвертый) удар на своей стороне после касания мячом рук блокирующих игроков.

Если в ходе игры ошибку совершают игроки команды, подающей мяч, то команда теряет право на подачу; если же ее допускают игроки, принимающие подачу, то их команда проигрывает очко.

Если вы отправились в за-

городную прогулку или туристский поход, то здесь вы можете организовать игру по упрощенным правилам, допускающим увеличение или уменьшение количества игроков в команде. Вместо сетки можно натянуть веревку между деревьями или другими предметами. Во избежание травм голеностопного сустава лучше играть на ровной площадке с травяным или земляным покрытием. Размеры ее могут быть уменьшенными либо увеличенными, в зависимости от числа играющих.

КАК НАУЧИТЬСЯ ИГРАТЬ?

В волейболе, как и в других спортивных играх, используются разнообразные способы и приемы, с помощью которых ведется игра. Их называют техникой. Состоит она из подач мяча через сетку, передач партнеру, нападающих ударов и блокирования. Для того чтобы научиться играть, нужно овладеть этой техникой.

ПОДАЧА

В волейболе применяют несколько разновидностей подачи мяча. Что это за разновидности? Это нижняя боковая

подача, нижняя прямая, верхняя боковая и верхняя прямая.

Нижняя боковая подача наиболее проста по выполнению и не требует больших мышечных усилий, поэтому с нее рекомендуется начинать изучение подач. Нужно стать боком к сетке, ноги слегка согнуть в коленях и расставить несколько шире плеч, левую руку, придерживающую мяч, слегка согнуть в локте и держать на уровне поясины. Отводя ударяющую, правую, руку вниз-в сторону, следует перенести тяжесть тела на правую ногу.

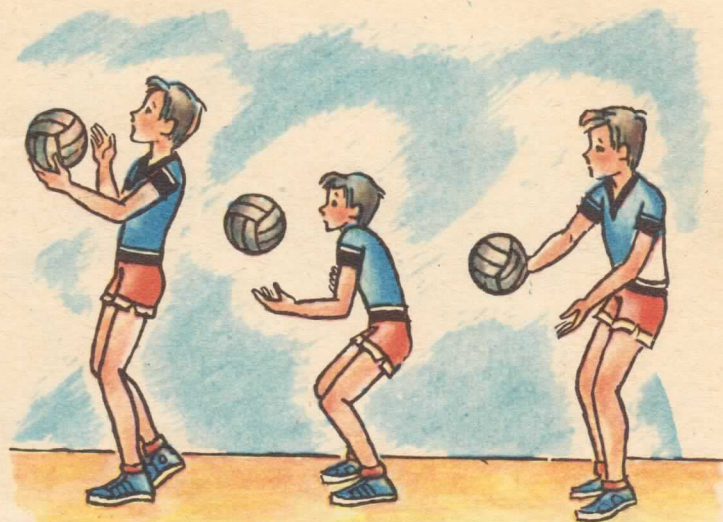


Рис. 3. Нижняя боковая подача

Подбросив мяч невысоко перед собой, игрок делает правой рукой встречное движение к мячу, постепенно перенося тяжесть тела на левую ногу. В момент удара по мячу рука должна быть выпрямлена и напряжена — мяч соприкасается со всей поверхностью несколько вогнутой ладони (рис. 3).

Верхняя боковая подача. При ее использовании мяч получает значительную начальную скорость, в результате чего игрокам противоположной команды труднее принять его. Перед подачей игрок принимает исходное положение, показанное на рис. 4. При подбрасы-

вании мяча перед собой левая рука находится на уровне головы, правая нога, согнутая в колене, выставлена вперед и опирается на всю ступню; туловище отклоняют в сторону опорной ноги, а правую руку отводят назад-вниз. С момента подбрасывания до удара по мячу необходимо внимательно следить за полетом мяча. Рассчитав, когда он опустится до уровня кисти вытянутой руки, маховым ударным движением правой руки наносят удар по нему и одновременно перено-

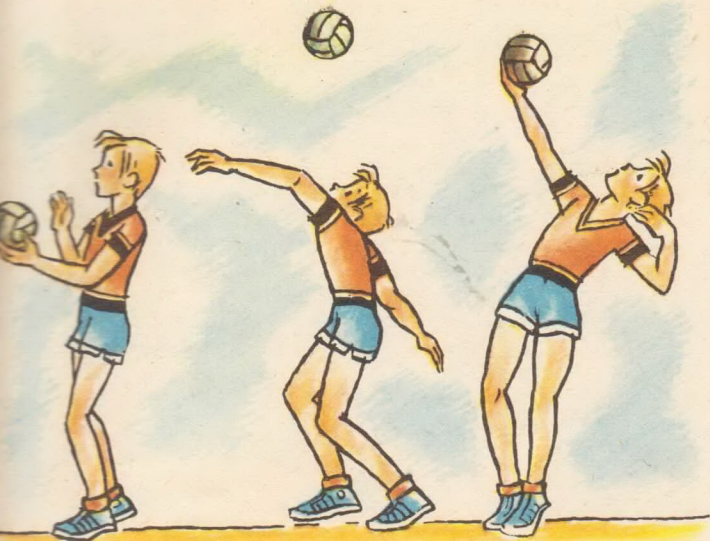


Рис. 4. Верхняя боковая подача ▲

Рис. 5. Верхняя прямая подача ▼

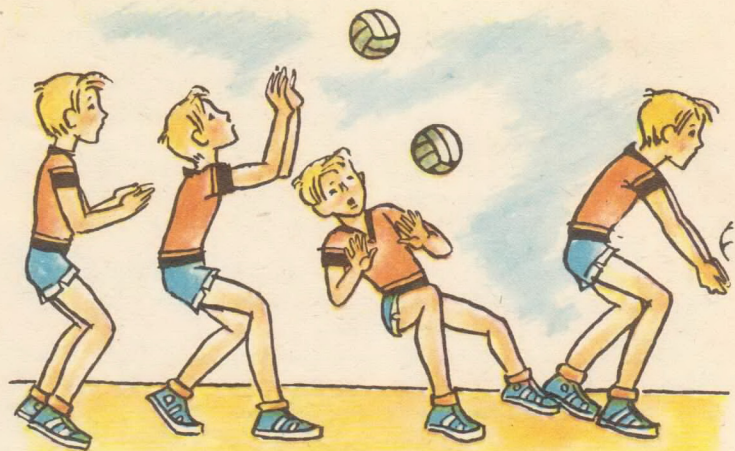
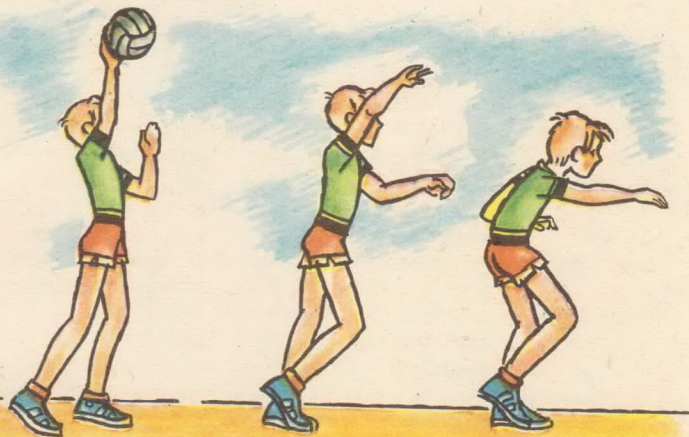
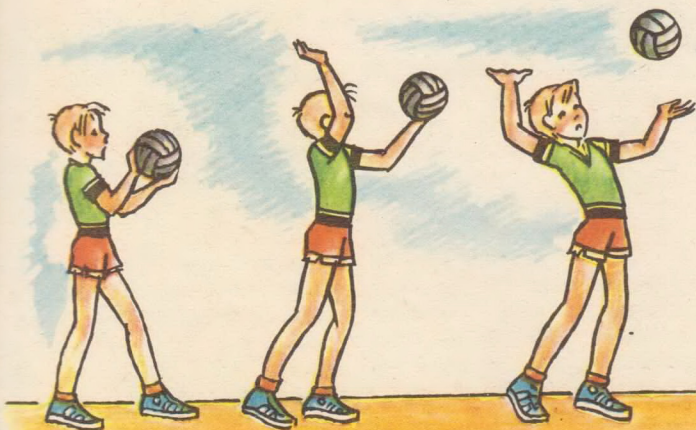


Рис. 6. Прием подачи



сят тяжесть тела на левую ногу. Правая рука и мышцы туловища в момент удара напрягаются, кисть руки накрывает мяч несколько сверху.

Верхняя прямая подача. Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху (рис. 5).

Для того чтобы быстрее освоить тот или иной способ подачи, перед игрой или по ее окончании выполняйте упражнения, придерживаясь при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подачи:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.
2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.
3. Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу. Особенно следите за расположением ла-

донной поверхности на мяче.

Быстрее овладеть подачей помогут такие подготовительные упражнения:

1. Многократное подбрасывание мяча перед собой из исходного положения для того или иного способа подачи.

2. Подбрасывание мяча и выполнение замаха и удара по нему.

3. Выполнение подачи у стены, волейбольной сетки, забора и т. д.

4. Выполнение подачи при расположении игроков парами на боковых линиях площадки лицом друг к другу. Удар по мячу осуществляют в направлении партнера, который принимает мяч, а затем его подает.

5. То же, что упр. 4, но через сетку.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Передача мяча партнеру является основным приемом в волейболе. Она нередко определяет результат игры. Независимо от положения рук при приеме мяча (рис. 6) различают верхние и нижние передачи. Для того чтобы играющие своевременно и правильно могли принять мяч и передать его партнеру, нужно все время внимательно следить за ходом игры, т. е. за полетом мяча, действиями игроков-соперников и своей команды.

Наблюдая за игрой, волейбо-

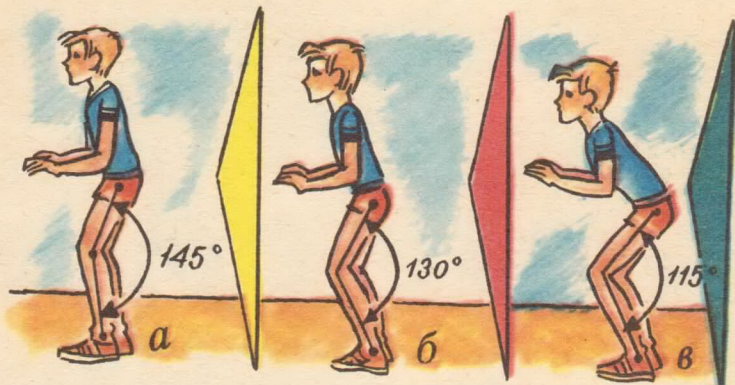


Рис. 7. Положение в стойке: а — высокое, б — среднее, в — низкое

Рис. 8. Расположение пальцев в момент передачи мяча сверху



листы принимают так называемую стойку: незначительно сгибают ноги в коленях, руки немного согнутые в локтях, держат на уровне талии (рис. 7). Такое положение необходимо потому, что из него можно свободно передвигаться в любом направлении и выполнять необходимые для передачи движения (рис. 8).

Разберем виды передач мяча (рис. 9—17).

Верхняя передача (рис. 9). Ее можно выполнять из различных исходных положений, высота которых зависит от полета мяча. Существуют четыре исходных положения игрока перед выполнением верхней передачи. Наиболее удобны и точны верхние передачи из высокого положения, когда расставленные на ширину ноги слегка согнуты в коленях, ту-



Рис. 9. Разгибая ноги, туловище и руки, выполняют передачу мяча сверху

Рис. 10. Передача снизу выполняется на выпрямленные руки

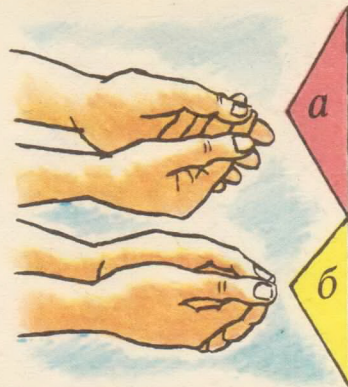


Рис. 11. Положение рук при передаче снизу различно, но лучше, как показано на рис. б

Рис. 12. Передача сверху

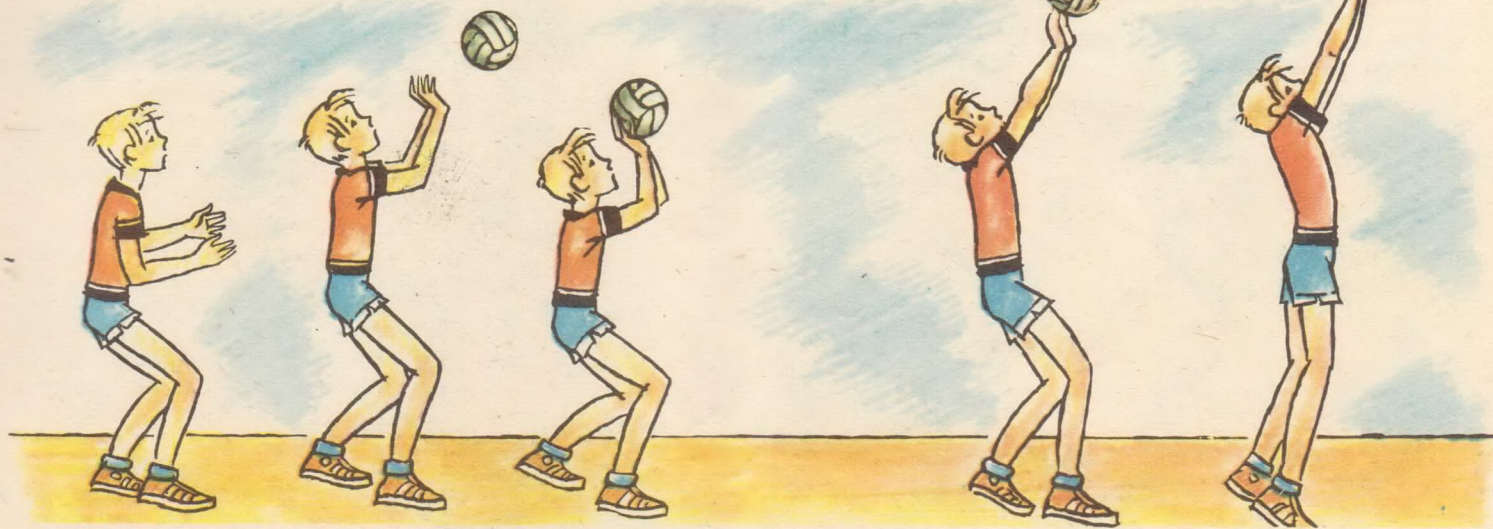


Рис. 13. При передаче снизу прием мяча выполняют предплечьями

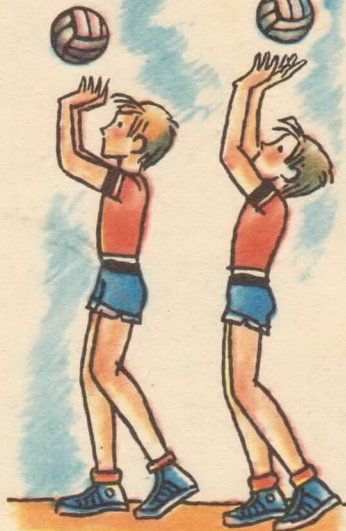


Рис. 15. Немного прогибаясь и выпрямляя руки, выполняют передачу над собой

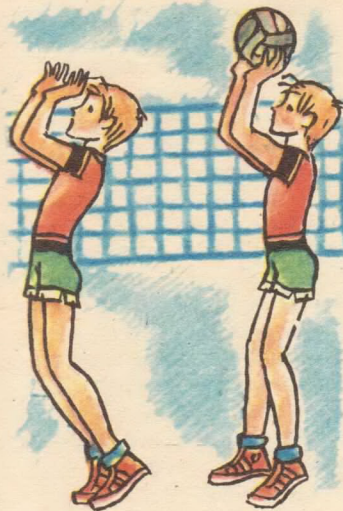
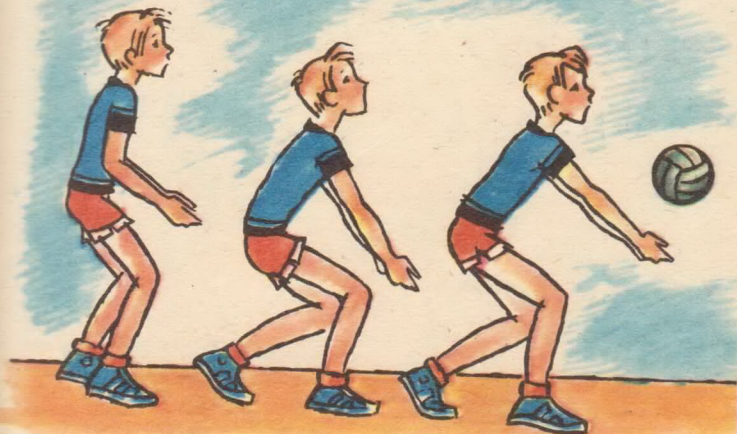
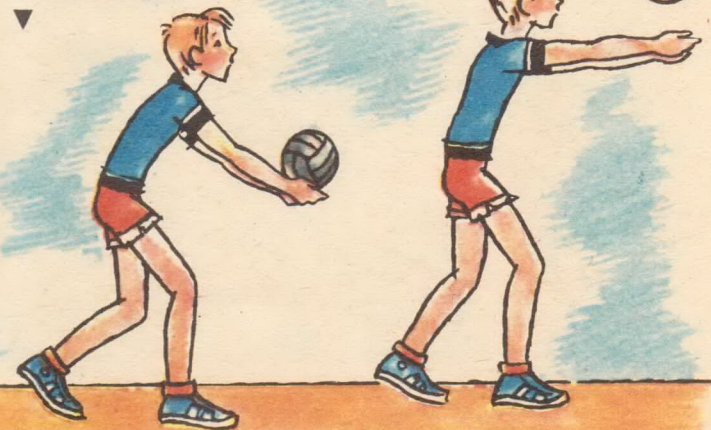


Рис. 16. Когда мяч летит высоко, можно выполнять передачу в прыжке



Рис. 18. Прием мяча, отскочившего от сетки

Рис. 17. Так выполняют передачу снизу



ловище в вертикальном положении, руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях; локти разведены и находятся на уровне плеч. Кисти рук ладонной поверхностью обращены навстречу приближающемуся мячу. Разведенные пальцы встречают мяч и соприкасаются с ним в основном первыми и вторыми фалангами.

В момент передачи ноги и руки плавно разгибают и мягким движением пальцев мяч посылают в желаемом направлении (рис. 12).

На рис. 19—22 показано несколько технических приемов.

Рис. 19. Бросок за мячом в падении

Приводим несколько примерных упражнений, которые помогут вам освоить верхнюю передачу мяча:

1. Расположиться парами лицом друг к другу. Один из играющих точно набрасывает мяч, другой возвращает его верхней передачей.

2. Образовать один или несколько кругов (в зависимости от количества мячей). В центре каждого круга находится игрок, лучше других владеющий верхней передачей. Он поочередно направляет мяч каждому из играющих, а тот должен точно вернуть мяч в центр.

3. Расположиться у стены в колонну по одному. Игрок,

стоящий впереди, направляет мяч в стену и переходит в конец колонны. Следующий за ним принимает мяч, отскочивший от стены, и вновь посылает его в стену и т. д.

4. То же, что и упр. 3, но передачу выполняют не в стену, а на водящего, на месте которого поочередно должны побывать все играющие.

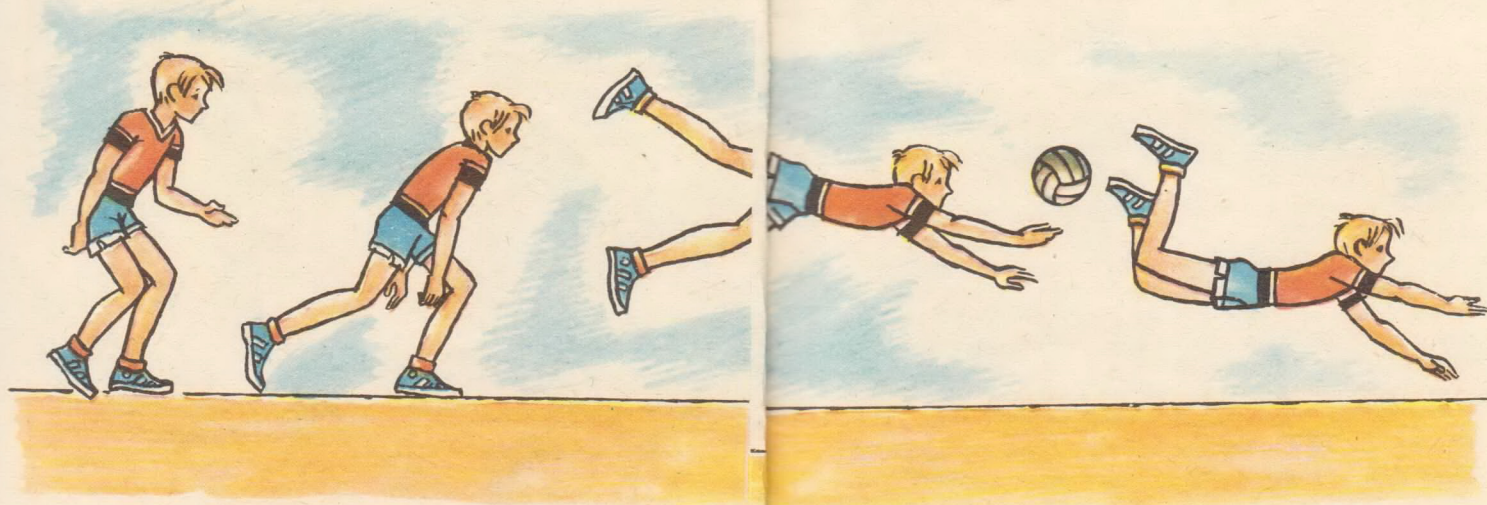
5. Выстроиться в две колонны, направляющие которых расположены лицом друг к другу на расстоянии 2—3 и более метров. Выполнив встречную передачу, направляющие переходят в конец своей колонны, и так поочередно все играющие.

6. То же, что и упр. 5, но направляющие, передавая мяч, переходят в конец противоположной колонны.

Нижняя передача (рис. 17).

Ее используют волейболисты в тех случаях, когда мяч летит от подачи соперника. Нижнюю передачу можно выполнять одной и двумя руками. В наши дни чаще используют нижнюю передачу двумя руками, подставляя под мяч предплечья. При передаче двумя руками мяч можно направить более точно.

Для приема мяча нижней передачей двумя руками надо принять положение выпада (выставив вперед или в сто-



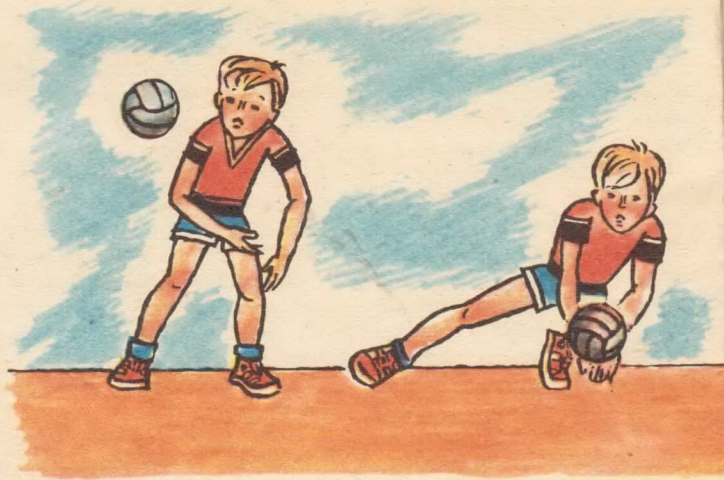


Рис. 20. Прием и передача мяча двумя руками сверху с падением-перекатом на спину

рону одну ногу, согнутую в колене и тазобедренном суставе), соединить кисти рук и подставить предплечья под летящий мяч. Положение рук должно быть таким, как изображено на рис. 11, где показан момент соприкосновения мяча с руками.

Помните, что руки при передаче нужно напрягать (степень напряжения зависит от скорости летящего навстречу мяча и расстояния, на которое надо передать его). Однако встречное движение рук к мячу должно быть незначительным.

Для овладения этим способом передачи можно использовать те же упражнения, что и при освоении верхней передачи.

НАПАДАЮЩИЙ УДАР

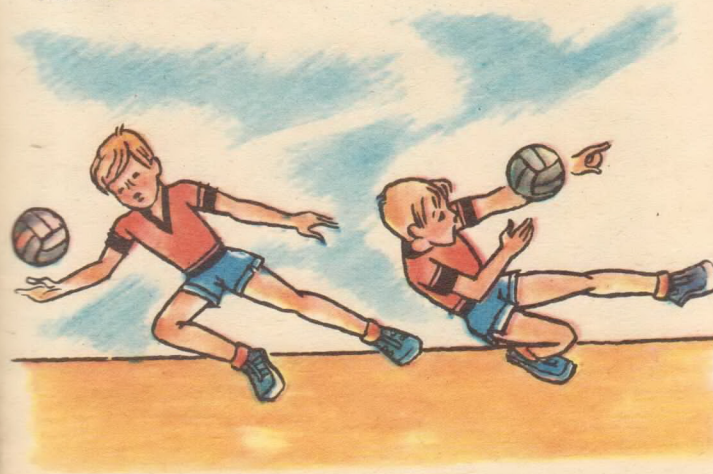
Нападающим называют удар по мячу, выполненный в прыжке. Игроки команды, умеющие выполнять нападающий удар, всегда имеют преимущество перед соперниками, так как такой удар значительно затрудняет прием и передачу мяча партнеру.

Выполнение нападающего удара целиком зависит от передачи мяча — при низкой или



Рис. 21. В броске за мячом можно подбить его одной рукой снизу и перейти в падение-перекат на спину

Техника этого приема игры



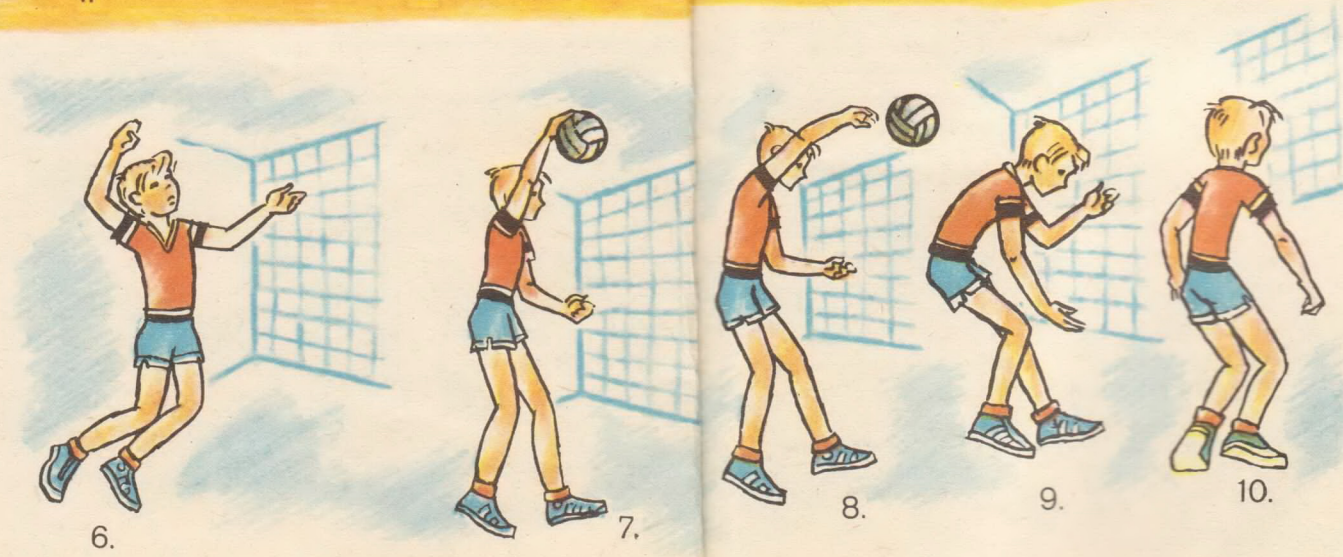
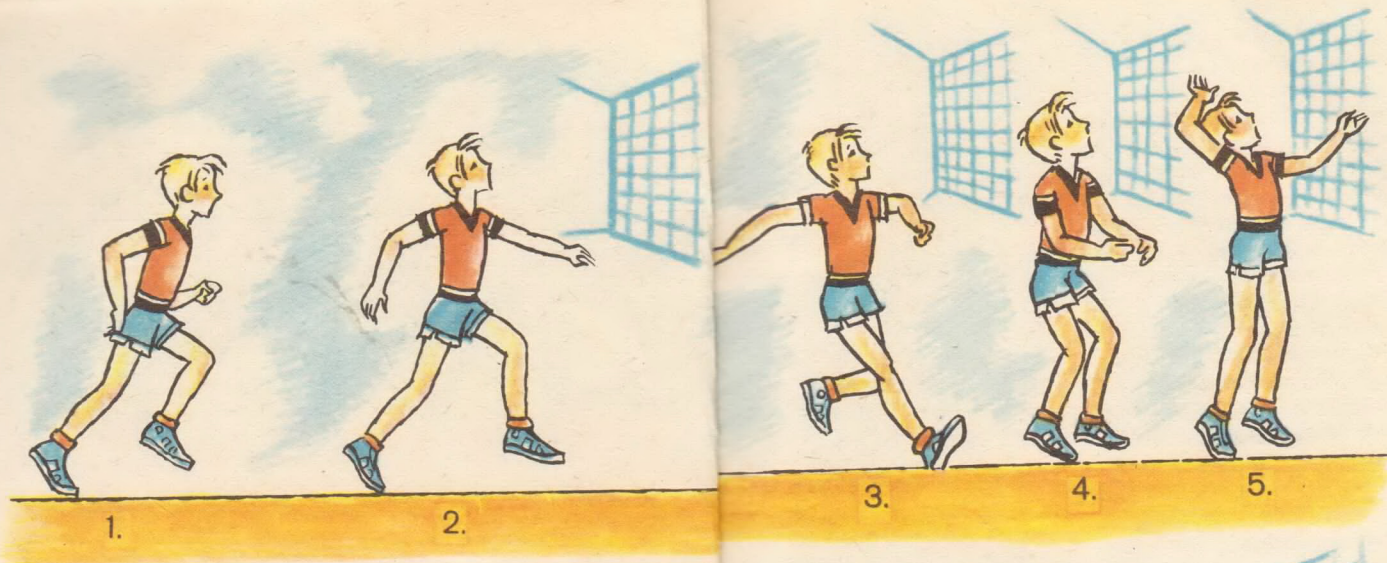


Рис. 22. Нападающий удар

состоит из сочетания ряда последовательных движений: в начале игрок разбегается, затем, оттолкнувшись у сетки вверх, в прыжке выполняет нападающий удар (см. рис. 22). В момент удара по мячу рука обычно напряжена, пальцы прижаты друг к другу, кисть ударяет по мячу несколько сверху, соприкасаясь с ним всей поверхностью ладони.

Для большей эффективности удар по мячу должен производиться в наивысшей точке прыжка, а не тогда, когда игрок начал опускаться на площадку.

Ошибки в выполнении этого удара успешно устраняют, повторяя движения в упражнениях, которые мы приводим дальше. Кроме того, чтобы правильно осуществлять нападающий удар, нужно учиться высоко прыгать с помощью специальных подготовительных упражнений.

Упражнения для развития прыгучести

1. Прыжки в движении, отталкиваясь попеременно правой и левой ногами, взмахивая при этом руками.

2. То же, что в предыдущем упражнении, но с подтягиванием бедра толчковой ноги.

3. Подскоки на месте с маховыми движениями руками.

4. Прыжки по лестнице или в горку, отталкиваясь одной или обеими ногами, делая маховые движения руками.

5. Прыжки на возвышение, отталкиваясь одной или обеими ногами, делая маховые движения руками.

6. Легкоатлетические прыжки в высоту с разбега.

Упражнения для овладения нападающим ударом

1. Метания камней или теннисных мячей без прыжка.

2. То же, что в предыдущем упражнении, но через волейбольную сетку (веревку).

3. Удары по мячу в сетку или через сетку в определенную точку противоположной стороны площадки.

4. То же, что в упр. 3, но с подходом к мячу на один-два шага.

5. Имитация ударов в прыжке (с места и с разбега) — хлопок ладонью по сетке, веткам дерева, веревке и т. д. Во время прыжка с разбега следите за медленным началом разбега и ускорением его к моменту отталкивания.

6. Нападающие удары через сетку с точных передач мяча. Прием нападающих ударов (игра в защите) показан на рис. 19—21.

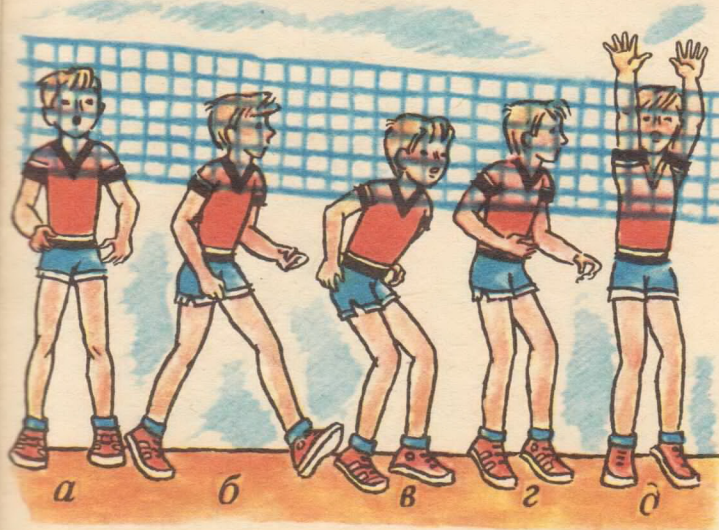
БЛОКИРОВАНИЕ

Блокированием в волейболе принято называть преграждение пути полета мяча, посланного нападающим ударом, с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой.

Блоком волейболист не только преграждает путь мячу на свою площадку, но и как бы атакует на чужой стороне. Прием требует хорошей реакции, умения быстро перемещаться, высоко прыгать; нужна и сила, чтобы сдержать нападающий удар.

Рис. 23. Индивидуальный блок — блок, выполняемый одним игроком

Самым важным в технике блокирования является своевременное и точное расположение рук напротив мяча, пробитого нападающим ударом. Для правильного выполнения этого элемента техники необходимо соблюдать ряд условий (нужно, например, при постановке блока делать прыжок на расстоянии полуметра от сетки и выставлять кисти вперед-вверх). Касание руками сетки считается ошибкой. Чтобы избежать этого, надо отталкиваться вверх, а не вперед-вверх. Движения блокирующего игрока изображены на рис. 23 (виды блокирования — рис. 24, 25).



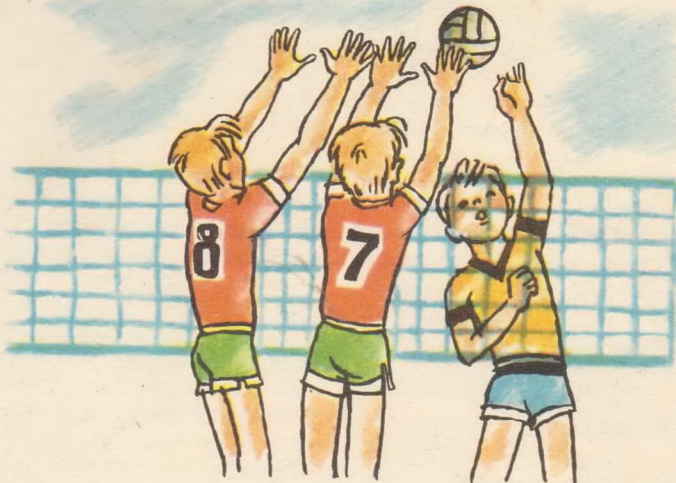


Рис. 24. Групповое блокирование ▲ ▼ Рис. 25. Тройной блок, применяемый против сильных нападающих



Тактикой в играх принято называть целесообразное применение игровых приемов, направленных на выигрыш очка или всей встречи.

У начинающих может возникнуть ряд вопросов по тактике игры, касающихся первоначального расположения игроков команды, направления первой передачи, использования слабых сторон команды-соперника и др. Постараемся кратко ответить на них.

Куда и как направлять первую передачу — передачу с подачу (см. рис. 2)? Если вы только начинаете играть в волейбол, лучше всего направлять ее игроку зоны 3, стоящему у сетки. И направлять так,

чтобы ему было удобно выполнить вторую передачу для завершающего нападающего удара. Первая передача должна быть не слишком высокой и не слишком низкой.

Лучший способ выиграть очко — применить сильную подачу и нападающий удар. Основой же игры является точная передача мяча. Без хорошей передачи команда не сможет одержать победы.

Что делать, если команда противника успешно отражает нападающие удары? Нужно внимательно наблюдать за расположением игроков и направлять мяч не сильными, а тихими точными ударами на плохо защищенные места площадки.

КАК СОЗДАТЬ ДРУЖНУЮ КОМАНДУ

В волейбол можно играть по-разному. Можно каждый раз подбирать себе новых партнеров, а можно собрать дружную команду и играть постоянно со своими партнерами. Второй вариант, конечно, лучше — ведь, играя вместе, вы станете лучше понимать друг друга, игра ваша станет более слаженной и инте-

ресной. Больше того, вы будете точны и пунктуальны и постараетесь не пропустить тренировку, потому что вас ждут друзья по команде и вам не захочется их подводить.

Как же создать дружную команду? Лучше всего организовать команду из одноклассников, можно собрать партне-

ров по команде и из своего дома, с предприятия и т. д.

Команду должен кто-то возглавить. Это, как правило, самый лучший игрок. Его же избирают и капитаном команды — он сплачивает коллектив, руководит игрой. И вот когда команда создана, вы начинаете тренироваться и играть постоянно в одном и том же составе.

Тренироваться можно на любых волейбольных площадках, а соревнования лучше проводить при зрителях — в парках, на стадионах. Это поднимает эмоциональный настрой и повышает интерес к состязаниям.

Вы стараетесь поддержать престиж своей команды, не подвести своих партнеров и потому стремитесь играть как можно лучше и самоотверженней.

Начинающим волейболистам всегда хочется поскорее начать игру через сетку, а вот игры-то и не получается. Мяч часто падает на землю, игроки совершают досадные ошибки и в общем больше стоят на площадке. Поэтому сначала надо немного потренироваться — опробовать технические

приемы: подачу, передачу, удары через сетку и блокирование. Для этого можно выполнять упражнения, которые здесь рекомендуются. И если так заниматься каждый раз минут 20—30 перед игрой через сетку, то вы скоро освоите основы техники волейбола и игра через сетку станет гораздо интереснее и осмысленнее.

Когда тренируется своя команда, лучшие игроки помогают новичкам, учат их, отмечают ошибки и показывают, как надо выполнять тот или иной прием.

Перед игрой через сетку двумя командами следует кое о чем подумать. Прежде всего о первоначальной расстановке игроков на площадке. Нужно встать таким образом, чтобы в зонах 4 и 1 были игроки, способные выполнять нападающий удар, тогда у вас на передней линии всегда будет игрок, который сможет пробить по мячу и атаковать соперников.

И еще. До игры надо попробовать, кто лучше может сыграть друг с другом — тогда эти пары партнеров лучше поставить рядом.

КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

Несмотря на то что волейбол несильно воздействует на функции и системы организма начинающего волейболиста, тем не менее прежде, чем прийти на волейбольную площадку, нужно посетить врача (особенно людям среднего и пожилого возраста). И если врач не обнаружит никаких серьезных отклонений в состоянии вашего здоровья, можете смело начинать тренироваться и играть. Но помните, что поначалу слишком увлекаться игрой не следует.

В процессе занятий нужно систематически контролировать состояние своего здоровья простейшим и доступным каждому способом — определять вес, жизненную емкость легких, объем грудной клетки, силу левой и правой кисти. Можно следить и за субъективными ощущениями: настроением, работоспособностью, аппетитом, функциями, кишечно-желудочного тракта и деятельностью сердца.

Оптимальную частоту пульса после тренировочной нагрузки для начинающих заниматься можно приблизительно определить по формуле:

180 — возраст (в годах).

Например, у сорокалетнего человека оптимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) будет 140 ударов в минуту: 180—40.

По реакции восстановления пульса можно судить о приспособляемости организма к нагрузкам. Если частоту пульса, зафиксированную в первые 10 с нагрузки, принять за 100%, то хорошей реакцией восстановления считается снижение через 1 мин на 20%, через 3 — на 30%, через 5 — на 50%, а через 10 мин — на 75% от наибольшего пульса.

Как правило, показатели работы сердца при занятиях волейболом постепенно улучшаются.

Итак, волейбол принесет вам здоровье, жизнерадостность и доставит удовольствие. Играйте в летающий мяч!