

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физвоспитания

М.С. КОРОЛЕВА

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ВУЗЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом  
государственного образовательного учреждения высшего профессионального  
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2004

ББК 75.569я73  
К 68  
УДК 796.325.015(075)

Рецензент  
доцент В.С. Мельников

К 68

**Королева М.С.**  
**Специальная физическая подготовка волейболистов в**  
**вузе: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004.**  
**– 22 с.**

Содержание настоящей работы раскрывает методику применения акробатики, подвижных игр и эстафет в подготовке волейболистов в вузе.

Методические указания предназначены для студентов курса спортивного совершенства по волейболу при изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 75.569я73

© Королева М.С.2004  
© ГОУ ОГУ, 2004

## **Введение**

Волейболист высокого класса - это всесторонне развитый атлет, обладающий силовой и скоростной выносливостью, «взрывной реакцией», прыгучестью, умением быстрого перемещения и перехода из статистического положения в динамическое, силой и быстротой сокращения мышц участвующих в выполнении основных игровых приемов (подача, переход, нападающий удар, блок), ловкостью, гибкостью необходимой для овладения рациональной техникой, а так же психологической подготовкой (быстрота двигательных реакций, ориентировка, наблюдательность, быстрота ответных действий, умение пользоваться периферическим зрением). Все эти качества вырабатываются (достигаются) во время учебно-тренировочных занятий по общефизической и специальной подготовке. В специальную физическую подготовку (СФП) входят 6 разделов: гимнастика, акробатика, прыжки на батуте, прыжки на подкидном мостике, подвижные игры и эстафеты, упражнения на специальных снарядах.

Цель предлагаемой работы состоит в том, чтобы помочь игрокам развить необходимые физические качества и обогатить свой технический арсенал. В процессе тренировки по СФП игроки должны овладевать широким кругом сложных игровых приемов на основе применения целого ряда комплекса специально подобранных и систематизированных упражнений, используя гимнастику, акробатику, подвижные игры и эстафеты.

# 1 Применение подвижных игр и эстафет в подготовке волейболистов в вузе

На занятиях по специальной физической подготовке одновременно с развитием физических качеств совершенствуются приемы в нападении и защите.

Как известно, нападение, являющееся ключом к победе, состоит из введения мяча в игру, передач и нападающих ударов. Волейболисты должны владеть несколькими подачами: прямой, боковой, снизу. Сочетание подач, разнообразных по характеру и силе, затрудняет игру противника. Но для овладения техникой этих подач необходима хорошая подвижность в суставах. То же самое можно сказать о передачах и нападающих ударах. Чтобы овладеть всеми техническими приемами, необходима хорошая координация, умение ориентироваться в пространстве и другие качества, которые развиваются с помощью упражнений, связанных не только с поступательным, но и вращательным движением вокруг различных осей.

В защите важнейшее значение имеет выбор места на площадке. При низких и скоростных передачах необходимы быстрая реакция, умение мгновенно оценивать обстановку, принимать мяч с падениями и кувирками, быстро перемещаться по площадке, не теряя мяча из поля зрения. В усвоении техники этих приемов важную роль играют подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения.

В процессе проведения подвижных игр и эстафет у занимающихся развивается сила воли к победе, чувство коллективизма, дисциплинированность (игровая дисциплина).

Игры и эстафеты повышают плотность занятий и в значительной степени увеличивают нагрузку. Необходимо тщательно подбирать игры и эстафеты для занятий волейболистов и продумывать их содержание. Желательно чтобы они были интересными, разными по своей сложности и доступными. Они должны иметь соревновательный характер и отвечать волейбольной направленности.

Для удобства подбора все игры и эстафеты подразделяются в зависимости от их воздействий на физические качества занимающихся. Тренер может изменять те или иные игры в зависимости от задач, стоящих перед занятием.

## 1.1 Игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты и ловкости

*Быстрота* – это умение производить определенную работу в кратчайшее время.

*Ловкость* – способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Эти качества развиваются путем сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, при овладении техникой и тактикой волейбола, при проведении различных игр и эстафет.

1. Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с обеганием препятствий (стоек, набивных мячей и т.д.). После обегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком.

Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильнее выполнившая задания.

2. Участники эстафеты делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны перед акробатическими дорожками (или на траве). По сигналу тренера они с разбега в темпе выполняют подряд четыре броска, имитируя прием мяча с кувырком через правое или левое плечо, далее делают рывок на 10-15 м и прыжками на обеих ногах возвращаются к колонне. Как только возвратившийся игрок перебежит черту, эстафету начинает следующий игрок.

Побеждает та команда, которая быстрее и технически правильнее закончит эстафету.

3. Эстафета с жонглированием. Игроки делятся на две равные команды. По сигналу тренера игрок, стоящий во главе колонны, устремляется вперед, жонглируя волейбольным мячом ударами обеих рук, как при приеме мяча снизу. Обежав стойку или любое другое препятствие, на обратном пути игрок продолжает жонглировать мячом способом приема мяча сверху.

Побеждает команда, игроки которой пройдут дистанцию эстафеты быстрее и технически правильнее.

4. На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Вторая команда стремится поймать брошенный мяч. После 10-15 бросков команды меняются местами.

Выигрывает та команда, которая поймает больше мячей.

5. Участники делятся на две равные команды и выстраиваются друг против друга на боковых линиях волейбольной площадки. По сигналу тренера игрок крайний справа бросает мяч или выполняет нападающий удар по направлению к игроку, стоящему на противоположной стороне площадки. Тот игрок обязан отбить мяч на противоположную сторону. Его ловит следующий и бросает или бьет игроку, стоящему напротив. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до крайнего игрока, который должен поймать мяч. После этого команды меняются ролями.

Выигрывает команда, которая отобьет больше мячей.

6. Игра «Петухи». Участники разделяются на несколько команд по 3 человека, предварительно рассчитавшись по три. Первый номер становится лицом ко второму, третий становится сзади второго. Второй номер из упора, присев, выполняет кувырок вперед и встает с поворотом кругом. Третий