

Реферат
по Физической культуре

Тема: «Волейбол, технико-тактические действия игроков»

студентки
курса
группы
специальности

Преподаватель

оценка

подпись

Вологда
2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава 1. Тактика игры.....	4
Глава 2. Техника волейбола.....	10
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол— вид спорта, командная спортивная игра, во время которой, в свою очередь, две команды соревнуются на специализированной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника подобным образом, для того чтобы он приземлился на площадке противника, либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом именно для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд.

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB — Международная федерация волейбола. Волейбол входит в программу Олимпийских игр с 1964 года.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Самими важными качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть именно для возможности достаточно высоко подняться над сеткой, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

Именно для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.

Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от главного вида — пляжный волейбол, мини- волейбол, парковый волейбол.

Глава 1. Тактика игры

Под тактикой игры в волейбол понимают целесообразное (адекватное игровой ситуации) применение техники игры и организацию действий игроков для достижения успеха в противоборстве с соперником. Четкая организация взаимодействия игроков команды обеспечивается подбором игроков (комплектованием) и их расстановкой на площадке, т. е. с учетом игровых функций, помогающих наилучшим образом применить их индивидуальные возможности [4].

В современном волейболе выделяют нападающих второго и первого темпа и связующих игроков — по характеру проявления индивидуальных качественных способностей (быстрота, рост, прыгучесть, тактическое мышление) и роли в организации атакующих действий.

Нападающий первого темпа — это игрок, который, в свою очередь, обладает надежными действиями в атаке и на блоке и хорошо играет с достаточно низких передач. Нападающий второго темпа - это универсально подготовленный игрок, обладающий достаточно высокой активностью в организации защитных и атакующих действий. Разделение нападающих «по темпу» условно, в принципе нападающие обязаны хорошо уметь выполнять атакующие удары в тактических комбинациях в нападении на любом месте [5].

Связующий игрок обязан обладать достаточно высокой надежностью вторых передач мяча в разных игровых ситуациях. Учитывая, что данная игровая функция подразумевает практическую реализацию тактического замысла в игре, к связующим игрокам предъявляются исключительно достаточно высокие требования как к организаторам игровых действий. Это, зачастую, рассудительные и спокойные игроки, блестяще понимающие игру и мгновенно ориентирующиеся в ее проблематичных ситуациях.

Для равномерного распределения сил в команде ее комплектуют по некоторому принципу. При этом учитывается не только лишь стартовый, но и запасной составы. В наибольшей степени оправданными признаются принципы 4+2 (четыре нападающих и два связующих) и 5+1 (пять нападающих и один связующий). Реже используется принцип 3+3 (три нападающих и три связующих), при котором, в свою очередь, игроки различных функций располагаются через зону. [3]

Тактика игры условно делится на два достаточно больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. Каждый из этих разделов в зависимости от принципов организации действий игроков разделяется на системы, группы, способы и т. д.

В содержание тактики нападения входят командные тактические действия (системы игры), групповые тактические действия (тактические комбинации), а также индивидуальные тактические действия при применении всех технических средств ведения игры. Развертывание тактических действий во времени начинается с определения системы игры в нападении, которая, в свою очередь, реализуется через тактические комбинации и в конечной фазе переходит в индивидуальные. В подобной логической последовательности и рассматривается содержание тактических действий в нападении [2].

Тактика волейбола - это способности и организация всех действий игроков для возможности выйти победителем в игре. Все действия игроков в волейболе можно разделить на две категории: нападающие и защитные действия. Согласно с этим и тактика игры складывается из тактики нападения и тактики защиты.

Выделяют тактические действия в нападении и защите:

- индивидуальные,
- командные
- групповые.

Тактика защиты и тактика нападения резко выделяются на крайних полюсах: организация действий во время приема мяча от противника и заканчивающийся нападающий удар с предшествующей ему второй передачей. Однако, принимая мяч от противника, игрок стремится направить его к сетке так же, для того чтобы его партнеры наилучшим образом могли организовать нападающие действия. Здесь защитные действия в то же время выступают и как нападающие.

Тактика волейбола тесно связана с техникой. Никакой замысел в игре не может быть выполнен в отсутствие совершенного владения техническими приемами игры, необходимыми именно для выполнения данного замысла [4].

С учетом своих возможностей каждая избирает систему игры в нападении и защите, которая, в свою очередь, предусматривает рациональную организацию действий игроков в нападении и защите.

Тактические действия в нападении совершаются посредством подач, передач и собственно нападающих ударов.

Тактика подачи имеет главную задачу - ввести мяч в игру, предельно затрудняя его приём и организацию последующих действий противников.

Тактика передач. Главной задачей во время выполнения передач именно для нападения является создание в наибольшей степени благоприятных условий именно для выполнения окончательного удара.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются хорошие условия: вертикальная передача, возможность разбега, передач в подобных случаях состоит в том, чтобы сформировать эти удобные условия именно для нападающего удара.

Более проблематичным является выведение игрока именно для выполнения нападающего удара в подобное место, в котором, в свою очередь, противник способен оказать наименьшее сопротивление. С этой целью передача производится игроком, который, в свою очередь, именно для выполнения этой функции вынужден меняться с тем, для того чтобы занять ключевую позицию, помогающую разнообразить простые передачи. Поэтому в тактике передач используются: простые передачи, передачи со сменой мест, передачи именно для нападающего удара с первой передачи и передачи в прыжке.

Обманы в волейболе обычно используются в сочетании с подготовкой к нападающему удару или передачей именно для него. Тактика этих действий при нападающих ударах состоит в применении подобной подвижности или невнимательности отдельных игроков команды противника.

При неправильной расстановке игроков на площадке, в особенности с увеличением количества блокирующих появляются места, свободные от игроков. Наличие подобных свободных мест и используется при так же называемом обмане. Обман выполняется на те места, которые, в свою очередь, оказываются свободными или места, откуда игрок переместился для закрытия свободного места [3].

Таблица 1.

Амплуа игроков и их характеристики

№	амплуа	характеристика
1	Доигровщик	атакуют с краёв сетки, пайп
2	Диагональный	наиболее мощные, прыгучие и достаточно высокие игроки команды, атакуют главным образом с задней линии, не участвуют в приёме
3	Центральный блокирующий	крайне высокие игроки, блокируют удары соперника, атакуют из 3-й зоны
4	Связующий	определяет игру и варианты атаки.
5	Либеро	защитник, рост чаще всего < 190 см

Тактика защиты состоит из чёткого взаимодействия игроков передней линии между собой (блокирование и страховка), игроков задней линии между собой и взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Блокирование. Первым действием, которым, в свою очередь, команда начинает защищаться от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным или групповым (двойным, тройным) [1].

Приём мяча с подачи и от нападающего удара. Наилучшая техника именно для защитных действий на задней линии - нужная передача мяча с возможным смягчением удара. С этой целью надо правильно выявить направление полета мяча и место его приземления.

Здесь в первую очередь необходимо оценить обстановку: в каком положении находится мяч, ударяющий игрок по отношению к мячу и к сетке, каким согласно с этим будет в наибольшей степени вероятное

направление мяча от нападающего удара, какова будет крутизна траектории его полета.

От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (в отсутствие блока). Поэтому при близкой к сетке передаче мяча именно для нападающего удара необходимо перемещаться вперед с тем, для того чтобы попасть в нужное именно для приема мяча место.

Страховка. Надобность в страховке действий игрока способна появиться во многих случаях: при плохой подвижности отдельных игроков, несовершенном владении передачей и др. их подстраховывают товарищи по команде. Постоянная необходимость в страховке появляется при нападающем блоке и ударе. Находясь в прыжке, ни нападающий, выполняющий удар, ни блокирующий игрок не могут передвинуться, реагируя на действие и противодействие противника. В соответствии с этим надо этих игроков страховать [3].

Тактический успех страховки, как и иных защитных действий, зависит от предвидения действий игроков команды противника.

Глава 2. Техника волейбола

Специальное место в технике волейбола игры занимают стойки и перемещения. В технике нападения существует одна стойка - главная. При этой стойке ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

Во время выполнения приемов техники нападения игроку приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в разных направлениях.

Во время выполнения нападающих ударов используются прыжки толчком двумя ногами или одной ногой, с места или разбега. Технический прием может быть выполнен правильно только лишь в том самом случае, когда игрок своевременно переместившись, принял главную стойку.

Передачи являются лишь одним из главных технических приемов в волейболе. В зависимости от положения рук во время выполнения передач выделяются нижние и верхние передачи двумя и одной рукой. Основой именно для правильного выполнения передачи является своевременное перемещение под мяч и принятие главной стойки [2].

Передачи могут быть разными по расстоянию и высоте. По расстоянию выделяются длинные и короткие передачи, а по высоте - средние, достаточно низкие, достаточно высокие. Особенностью выполнения достаточно высоких и длинных передач является в какой-то степени более активная работа ног. Во время выполнения верхних передач необходимо обратить внимание на то, линия плеч игрока была перпендикулярна направлению, в котором, в свою очередь, выполняется передача.

Разновидностью выполнения верхней передачи является передача в прыжке. Она в наибольшей степени проблематична, в силу того, что выполняется в безопорном положении. После перемещения под мяч игрок делает прыжок вверх и выносит согнутые руки над головой. Передача выполняется в высшей точке прыжка за счёт активного выпрямления рук лучезапястных и локтевых суставах. Передача в прыжке с имитацией нападающего удара называется «откидкой» [2].

Подача - это способ введения мяча в игру. В современном волейболе подача используется не только лишь именно для начала игры, но и как мощное средство нападения. Подачи бывают - нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя и прямая боковая.

Все подачи выполняются согласно с требованиями, указанными в правилах: подающий игрок становится за пределами площадки на месте подачи, в обязательном порядке подбрасывает мяч и ударом одной руки направляет его через сетку на сторону противника [2].

Именно для правильного выполнения любой подачи нужно:

1. Занять правильное исходное положение
2. Правильно подбросить мяч
3. Ударить в нижнюю часть мяча с некоторой силой
4. Удар обязан производиться твердой кистью, закрепленной в лучезарном суставе.
5. После удара рука продолжает движение в направлении подачи.

Нападающий удар относится к проблематичным техническим приемам, сочетая пространственные и временные параметры разбега, удара и прыжка по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и тут крайне важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов.

Способность наносить нападающие удары левой и правой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Игрок обязан стремиться нанести удар по мячу в высшей точке взлета, в «мертвой точке». На ней обязан и он наносить удар по мячу независимо от характера подачи. Мяч всегда обязан быть чуть впереди игрока. Это положение приобретает решающее значение при ударах. С пристрельных и достаточно низких передач, позволяет нападающему сориентироваться сравнительно блока. Разбег по траектории, близкой к прямому углу по отношению к сетке, формирует именно для нападающего игрока достаточно большие тактические возможности, чем разбег вдоль сетки [2].

Совершенствование нападающих ударов проводится как в отсутствие противодействия блока, так же и при пассивном или активном сопротивлении блокирующих.

Игрокам полезно вырабатывать своеобразное мышечное ощущение, прыгать как можно выше, для того чтобы нанести удар по мячу на «своей» высоте.

Блок - это главный защитный прием. Волейбольная техника блокирования проста: прыжок и вынос рук над верхним краем сетки. Но не последнюю роль играет и перемещение игрока к месту постановки блока.

Игрок перемещается вдоль сетки приставными или скрестными шагами, бегом или шагом, согнув руки, держа кисти на уровне лица. в процессе перемещения и прыжка взгляд блокирующего направлен не нападающего игрока противника. По приему с подачи или нападающего удара, а также по начальной траектории мяча после передачи блокирующий определяет направление и характер передачи нападающему.

Под схемой игры понимается численный и качественный состав игроков разных амплуа на площадке. В наибольшей степени

распространённые схемы игры 4-2, 5-1 и 6-2, где 2-1-2 число связующих на площадке, а 4-5-6 условное число атакующих игроков.

По схеме 4-2 играют 2 связующих, расположенных по диагонали друг к другу. Подобным образом во всех расстановках на передней линии есть только лишь один связующий, он же и отдаёт передачи. По схеме 5-1, на площадке находится только лишь один пасующий, который, в свою очередь, во всех расстановках выходит в 3-ю зону и оттуда отдаёт вторую передачу. Схема 6-2 подобна схеме 4-2, за тем исключением, что пасует всегда тот связующий, который, в свою очередь, по расстановке на текущий момент находится на задней линии. Эта схема помогает пасующему во всех расстановках иметь трёх нападающих на передней линии [3].

Схема 4-2 является наиболее простой и используется на сегодняшний день только лишь любителями. Схема 5-1 проблематична именно для пасующего, но используется повсеместно. Схема 6-2 подобная же проблематичная, как и 5-1, применяется только лишь до появления игроков «либеро». Она накладывает специальные требования к пасующим, которые, в свою очередь, обязаны принимать подачу как доигровщики и атаковать не хуже доигровщиков.

Именно для этой схемы идеально подходят универсальные игроки, пришедшие из пляжного волейбола.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Игра в волейбол стала не только лишь чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

В своём реферате я расскажу о развитии волейбола в мире и в нашей стране, о правилах этой игры, о её тактике и технике.

Волейбол – лишь одна из распространенных игр в России. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его достаточно высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Специальным достоинством волейбола как средства физического воспитания является его специфическое качество – возможность самодозирования нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую, в свою очередь, он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Беляев А., Савин М. (под ред.) Волейбол. Учебник для выс. уч. завед. физ. культ. - М.: Спорт Академ. Пресс, 2002. - С 8-16.
3. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А. В. Беляев. - 2-е изд. - М. : Физкультура и спорт, 2005. - 143 с.
4. Зубков, В.Ю. Динамика специальной работоспособности волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде и средства ее стабилизации : Автореф. дис. ... канд.пед.наук / В. Ю. Зубков ; РГАФК. - М., 2000. - 23с
5. Кислый О.А. Стратегия поведения волейболистов в игровом процессе и методики его совершенствования : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кислый Олег Алексеевич ; Рос. Гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма. - М. : [б. и.], 2006. - 24 с
6. Официальные волейбольные правила. М. 2007.
7. Техника ударов лучших волейболистов России / С. С. Ермаков. - Харьков, 2000. - 64с