

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества «Олимп» г. Йошкар-Олы»

Методическая разработка
«Использование подвижных игр в волейболе»

Подготовил:

тренер-преподаватель высшей категории
МБОУДО «Дворец спорта «Олимп»
Домрачев В.Н.

г. Йошкар –Ола

2017 г.

Содержание

Введение

1. Роль подвижных игр и упражнений в физической подготовки юных волейболистов

1.1 Подвижные игры в спортивных занятиях волейболистов

1.2 Подготовительные упражнения в подготовке юных волейболистов

1.3 Подводящие упражнения в подготовке юных волейболистов

2. Практика обучения подачам юных волейболистов

2.1 Методика обучения подачам на основе упражнений как средства подготовки юных волейболистов

Заключение

Введение

Бурный рост детского и юношеского спорта, новые задачи, стоящие перед подготовкой юных спортсменов, вызывают необходимость более гибкого сочетания применяемых тренерами средств и методов.

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и т.д.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры (темой, идеей). Они направлены на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры. Всем игрокам присущ соревновательный элемент (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения поставленной цели. Для коллективных игр характерна постоянно меняющаяся ситуация в игре, требующая от игроков быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодные по сравнению «противником» ситуации.

Подвижные игры способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в них совершенствуются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, баскетболом, волейболом и другими видами спорта. Применяя подвижные игры, важно помнить, что игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе. Не следует переоценивать их значение, как впрочем, и игнорировать использование их для решения педагогических задач на различных этапах спортивной обработки.

1. Роль подвижных игр и упражнений в физической подготовки юных волейболистов

1.1 Подвижные игры в спортивных занятиях волейболистов

Систематические занятия подвижными играми способствует совершенствованию и закреплению у учащихся навыков в беге, прыжках, метаниях и так далее. Применение подвижных игр способствует успешному обучению техническим приемам, а также приучает занимающихся наиболее экономно и целенаправленно использовать их в зависимости от обстановки.

Для этого проводятся подвижные игры, которые включают действия участников связанные с воспроизведением изучаемых приемов, обычно в упрощенной форме. В связи с разнообразными игровыми действиями у учащихся развиваются такие способности, как ловкость, быстрота, сила; вырабатывается упорство к достижению намеченной цели, решимость инициатива.

Занятия подвижными играми улучшают физическую подготовку. В процессе спортивных занятий с учащимися необходимо систематически проверять устойчивость приобретенных навыков и учитывать результаты спортивных достижений. Занятия подвижными играми имеют большое значение в воспитательной работе. Они прививают занимающимся любовь к спорту, укрепляют сознательность, дисциплину, развивают дружбу, коллективизм, чувство ответственности за спортивную честь своего класса, школы, команды.

В спортивных занятиях с учащимися подвижные игры применяются:

для разрешения специальных задач обучения и тренировки;

для повышения уровня общей физической подготовки;

Использование игр содействует выработке, закреплению и совершенствованию отдельных технических приемов и их сочетанию.

Подвижные игры представляют собой «поединки» в которых игроки

меряются способностями наиболее точно, ловко выполнить определенное задание.

Подобные подвижные игры приближаются, по существу к своеобразным спортивным упражнениям, сохраняя свои специфические черты творческой, инициативной деятельности протекающей на основе определенных правил. В практике такие игры принято называть «играми – упражнениями». Они привлекают занимающихся своей доступностью, разнообразием и состязательным характером. Правила таких предусматривает определенные выполнения некоторых способов передачи, бросания, ловли, управления мячом. Большое значение приобретают подвижные игры содействующие целесообразному применению усвоенных приемов при целостном выполнении определенных спортивных упражнений в спортивных играх. Они служат переходной ступенью к овладению спортивными играми.

Подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Игроки забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом. Очень важно помнить, что подвижные игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе.

При обучении лучше воспринимаются игровые приемы, когда фиксация технических ошибок незначительна, а в методике применяются подвижные игры с элементами волейбола и упражнения, имитирующие игровые действия. Когда учащиеся не могут быстро овладеть основными техническими приемами, у них снижается интерес к занятиям. Подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники, активизируют учащихся и повышают интерес к занятиям. В этой связи эффективны игры и эстафеты при проведении «неинтересных» упражнений без мяча. Использование игрового метода с элементами состязательности способствует повышению эмоционального состояния и

лучшему усвоению изучаемого материала.

При обучении технике стоек и перемещений эффективны игровые упражнения и подвижные игры, развивающие специальные качества, которые облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом. Наряду с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств они способствуют значительному повышению интереса и мотивации занимающихся. Наиболее полезными здесь являются игры: «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», «Вызов», «Попробуй унеси» и другие.

При обучении передач мяча рекомендуется применять игры «Точно водящему» (учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих; перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно возвратит мяч передачей водящему) и «Мяч в воздухе» (учащиеся в двух колоннах по 5-6 человек располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2 метров, передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны, побеждает команда, допустившая меньше падений мяча). Также можно применять соревнования в передачах – две команды располагаются по зонам площадок, мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания, команда, выигравшая право на подачу меняется зонами площадки.

Эффективна игра «Волейбол без подач»: две команды, по 4-6 человек в каждой, становятся на площадку по обе стороны сетки; учитель и 2-3 его помощника собирают все мячи к месту, где находится судья; мяч вбрасывается на одну сторону площадки, где его принимают, разыгрывают и посылают на другую сторону площадки, игроки которой поступают так же; после потери мяча одной из команд на их сторону вбрасывают очередной мяч; выигрывает команда, которая имела меньше потерь мяча.

При изучении подач часто встречаются ошибки, связанные с неправильным подбрасыванием мяча и неверным ударным движением по нему. Для устранения ошибок служат подвижные игры с метанием мячей в

цель: «Перекатывание набивного мяча», «Переправа под обстрелом» и др.

Содержание игры «Перекатывание набивного мяча» следующее. Игравшие построены в две шеренги на лицевых линиях волейбольной площадки лицом друг к другу. В каждой шеренге по 5-6 мячей. На средней линии в центре площадки – набивной мяч весом 4-5 килограммов. По сигналу обе команды играющих стараются попасть волейбольным мячом в набивной так, чтобы он откатился за линию нападения противоположной команды. За каждое удачное перекатывание команда получает очко. После каждого перекатывания за линию набивной мяч снова устанавливается в центре площадки, а в обеих командах уравнивается количество мячей. Мяч бросают «ударным движением». Выигрывает команда, набравшая за 5-7 минут игры больше очков.

Игра «Переправа под обстрелом» заключается в следующем. В игре принимают участие 2 команды: первая – бьющая – построена в шеренгу за лицевой линией площадки (у каждого игрока волейбольный мяч), вторая – переправляющаяся – в 7-8 метрах от нее за боковой линией и построена в одну колонну перед «мостом» (две гимнастические скамейки, установленные в один ряд поперек площадки). По сигналу игроки второй команды начинают по очереди «переправу через мост», а игроки первой «обстреливают» переправляющихся, стараясь попасть в игрока мячом. За каждое попадание команда получает одно очко. 2-3 игрока бьющей команды и находятся в 4-5 метрах за «мостом» для возвращения мячей в свою команду. Когда все игроки второй команды закончат переправу, команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Мяч бросают ударным движением.

Представляет интерес игра «Перестрелка» – две команды по 6-10 человек располагаются на площадке; у каждой команды по одному – два мяча. Задача: используя любой способ, перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.

Полезны при обучении подачам подготовительные игры 3х3 с использованием подач, приема и отбивания мяча через сетку. При изучении нападающего удара и отдельных его частей можно использовать подвижные игры с прыжками, метанием мячей в цель и т.д. Здесь рекомендуются игры:

«По наземной мишени» – в игре участвуют две команды: первая размещается на одной части волейбольной площадки, причем у каждого игрока в руках мяч; вторая – за площадкой на скамейке. На противоположной части площадки чертят два круга диаметром 1-2 метра или кладут 2 гимнастических мата за линией нападения. Игроки первой команды поочередно выполняют разбег, прыгают вверх и ударным движением бросают мяч в любой круг (мат). За удачное попадание команда получает очко. Когда все игроки этой команды закончат броски, очки подсчитываются и в игру вступает другая команда. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игра «Картошка» применяется при обучении технике нападающего удара. Содержание игры в следующем: играющие стоят в кругу, в центре которого водящий; они передают мяч друг другу; игрок, допустивший ошибку, садится в центре круга вместе с водящим на карточки, а стоящие в кругу игроки стараются точным ударом с передачи партнера попасть в сидящих, которые стараются поймать мяч, не вставая. Если это удастся, все сидящие игроки встают в круг, а игрок, от которого был пойман мяч, становится водящим.

Игра «Пионербол» является подготовительной к волейболу. Две команды располагаются по обе стороны сетки; одна из них по свистку вводит мяч в игру подачей, другая отбивает его на сторону противника. Можно разыграть мяч для нападающего удара или броска мяча в прыжке через сетку, используя не более трех касаний и трех ударов мяча о пол. Выигрывает команда, набравшая 15 или 17 очков. Наиболее интересен вариант игры, когда в каждой команде по три или четыре игрока.

Подвижные игры могут применяться при отборе школьников в секцию,

для воспитания двигательных качеств, для совершенствования технико-тактической подготовки. В игре дети ведут себя непринужденно, и их способности раскрываются естественно и наиболее полно.

Подвижные игры при обучении технике представляют собой вспомогательное средство, в котором игровые приемы закрепляются и совершенствуются в приближенных к игровым условиях. Их подбирают с учетом положительного переноса навыка, чтобы двигательное содержание по структуре соответствовало движениям волейболиста. Подвижные игры позволяют создать двигательную основу для успешного совершенствования координации, от которой во многом зависит успех в обучении.

В учебно-тренировочной работе по подготовке подвижные игры и эстафеты применяются как для закрепления приемов игры в защите и нападения, так и для обучения тактическим действиям. Специально подобранные упражнения служат хорошему усвоению перемещений и передач мяча, а также для ориентации на зрительный сигнал.

Особенно важное значение имеют подводящие упражнения, связанные с передачей мяча. Это один из основных технических приемов для организации игры в нападении. Техника передачи двумя руками сверху хорошо закрепит в таких играх – «мяч среднему», «передал – садись» и др. большое значение имеют игры и с подачей мяча и нападающим ударом – «бомбардиры». А также подвижные игры для тренировки приема мяча «защита цели», «круговая лапта». Определенная группа подвижных игр является подводящей к освоению тактических действий в волейболе. Эти игры воспитывают у начинающих волейболистов умение видеть поле и направлять мяч в незащищенное место площадки, правильно выбирать позицию, совершать переходы из зоны в зону, своевременно подстраховывать партнеров, взаимодействовать с игроками в нападении и защите.

1.2 Подготовительные упражнения в подготовке юных волейболистов

Основными средствами обучения и тренировки является разнообразные физические упражнения. Все упражнения делятся на вспомогательные и основные. К вспомогательным относятся общеразвивающие и специальные. К основным - упражнения по технике и тактике игры.

Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся. При проведении ОРУ используют средства гимнастики, акробатики, легкой атлетики различные виды игр. ОРУ используются для избирательного воздействия на определенные мышечные группы. В свою очередь упражнения для отдельных мышечных групп по их преимущественной направленности могут быть на силу, гибкость. Они же имеют и большое общеобразовательное значение. Выполняя их, учащиеся знакомятся с разными по форме и характеру движениями, получают правильное представление о необходимой силе, быстроте, темпе.

Подготовительными упражнениями называются такие, которые развивают специальные физические способности, необходимые для игры. Сюда входят быстрота перемещений, прыгучесть, сила кистей и их подвижность и тому подобное. Особое место занимают подобранные подвижные игры и эстафеты.

Быстрота развивается во многих подвижных играх, где сочетаются основные показатели быстрота, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений. Поскольку упражнения на развитие быстроты выполняются в предельно быстром или около предельном темпе, это соответствует характеру большинства игр «мяч ловцу», « круговая лапта». Упражнения для развития силы не должны носить однообразный характер. Игры для развития выносливости определяются как работа заданного

характера в течении длительного времени. Активный двигательный режим повышает темп развития физических качеств и функции внутренних органов. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются моменты напряжения и расслабления. Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Существует немало игр, где сочетаются развитие быстроты и выносливости при работе высокой интенсивности.

Игры выступают как вспомогательные дополнительные упражнения в системе средств использованных в тренировочном процессе. В игры важно больше включать упражнения направленные на увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые слабее развиты. Качество, быстрота особенно хорошо развиваются в играх, где сочетаются такие показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений выполняемых в единицу времени и скорость передвижения тела и его частей в пространстве. Это можно проследить на примерах несложных игровых эстафет, а также таких игр как «вызов номеров», «день и ночь», «эстафета», «круговая охота и другие. Предпосылки для развития ловкости является освоение реакции и освоение движений и координационных сочетаний. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию, быстроту и ритм создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости. Развитие ловкости заключается в совершенствовании чувства движения. В процессе таких игр совершенствуется функции различных анализаторов, от которых зависит правильное выполнение движений. Примерные игры преимущественно направленные на развитие ловкости «два лагеря», «попади в цель», «защита укреплений», «защита товарища». Гибкость – специальное, но чрезвычайно важное качество для волейболиста. Подвижность в суставах, эластичная упругость мышц и связок - это способность выполнять движения с широкой амплитудой без траты больших усилий. От развития гибкости во многом зависит способность расслаблять

мышцы. Играм, направленным на развитие гибкости надо предъявлять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжения связок и разрывов мышечных волокон. Примерные игры на развитие гибкости: «передача мяча», «регби на коленях». Выносливость определяется как способность совершать работу заданного характера в течении длительного времени. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх движения носят циклический характер, например «гонки с выбиванием», а в других продолжительные условия не связанные с определенным ритмом (игры с мячом).

Игры, способствующие развитию ловкости юных волейболистов:

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

Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильное выполнившая задания.

2. 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.

3. Играющие становятся в круг. Тренер назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить.

Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

Игры, способствующие развитию прыгучести юных волейболистов:

Прыгучесть – комплексное проявление силы мышц ног и способность их к быстрому сокращению.

1. Играющие делятся на две равные команды и по сигналу тренера прыжками на обеих ногах устремляются вперед. На пути каждого расставлены препятствия (малые барьеры или скамейки), которые участники обязаны преодолеть прыжками на обеих ногах. Обежав стойку, они возвращаются: первую половину обратного пути проходят прыжками на левой ноге, вторую на правой ноге.

Побеждает команда, которая пройдет путь быстрее.

2. Встречная эстафета со скакалкой. Игроки делятся на две команды. По сигналу тренера прыжками через скакалку на обеих ногах двое первых устремляются вперед. Достигнув команды стоящей напротив, они передают скакалку, после чего в эстафету вступают следующие. Побеждает команда, которая первой закончит прыжки и допустит меньше нарушений.

3. Игроки делятся на две (или несколько) равные команды. Первые номера выстраиваются на черте и по сигналу тренера выполняют прыжок в длину с места. Следующий игрок прыгает с того места, на которое приземлился предыдущий, и так до последнего номера в команде.

Выигрывает команда, игроки которой окажутся дальше.

Комплекс упражнений на развитие прыгучести:

1. Прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях.
2. Прыжки на месте с подтягиванием ног.
3. То же, но с продвижением вперед.
4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Варианты:

- а) ноги вместе;
- б) ноги на ширине плеч;
- в) одна нога впереди;
- г) со сменой положения ног;

- д) с поворотом на 90, 180, 360;
- е) доставание подвешенного предмета.
- 5. Прыжки в длину с места.
- 6. Много скоки тройные, пятерные, десятерные.
- 7. Прыжки на носках руки за голову.
- 8. Прыжки через скакалку.
- 9. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Варианты:

- а) стоя боком к скамейке;
- б) стоя лицом к скамейке;
- в) прыжки на одной ноге через скамейку;
- г) прыжки на 2х ногах через скамейку с продвижением вперед;
- д) то же, но одной ногое.
- 10 . Прыжки, стоя на 2х скамейках из приседа с гирей 16-32 кг.
- 11.Прыжки сериями, стоя на месте с доставанием баскетбольного щита.
- 12.Прыжки через две, поставленные друг на друга скамейки.
- 13.Прыжки с отягощением (мешки с песком, пояса).
- 14.Прыжки на месте с амортизаторами.
- 15.Серийные прыжки через барьеры.

Игры, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости юных волейболистов:

1. Участники делятся на две равные команды и в каждой команде рассчитываются на первый и второй. Первые номера принимают упор лежа, вторые берут первых за ноги. По сигналу тренера участники на руках, поддерживаемые за ноги, передвигаются до края дорожки, достигнув края, меняются местами и возвращаются обратно. Побеждает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.

2. Игра в волейбол в кругу, сидя на плечах товарища. Игроки рассчитываются на первый и второй, первые номера садятся на плечи вторым и все образуют круг. Мяч вводится в игру, через 5-7 мин игроки меняются

ролями.

3. «Всадники». Участники игры разделяются на две равные команды. Каждая команда рассчитывается на первый и второй. Вначале первые участвуют в роли «всадников» затем вторые. Команды выстраиваются друг против друга и как бы скачут навстречу. Играющие стремятся стаскивать всадника в противоположной команде. Побеждает команда, у которой останется больше всадников.

Комплекс упражнений на развитие выносливости:

1. Упор, лежа, сгибание и разгибание рук сериями 10-20 раз.

Варианты:

а) руки на ширине плеч (можно шире) 10-12 раз.

б) одна кисть на другой 10-12 раз.

в) преимущественно нагрузка на одну руку 10-12 раз.

г) с поочередным сгибанием рук 10-12 раз.

д) с опорой на одну руку 10-12 раз.

е) с опорой ногами о скамейку, стул 10-12 раз.

ж) с попеременным подниманием ног 10-12 раз.

з) с отталкиванием руками от опоры 10-12 раз.

и) с хлопком ладонями в момент отрыва рук от опоры 8-12 раз.

к) одновременным отрыванием рук и ног 6-10 раз.

л) то же, но с хлопком руками 6-10 раз.

м) с опорой на пальцы 10-20 раз.

2. Упор лежа. Круговые движения головой поочередно вправо, влево (руки слегка согнуты) 6-10 кругов.

3. Упор ,лежа, поочередное поднятие рук вверх 8-14 раз.

4. Упор лежа. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх 8-14 раз.

5. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Во время разгибания поворот туловища вокруг продольной оси на 90°, руку вверх 1-3 круга.

6. Упор лежа. Переступанием или прыжками на руках описать круг –

«циркуль» 2-5 кругов.

7. Упор лежа. Передвижение в сторону одновременными прыжками на руках и ногах 8-15 раз.

8. Упор лежа. Энергичным поворотом туловища – упор сзади 8-12 раз.

9. Упор лежа. Передвижение, вперед волоча ноги с вытянутыми и расслабленными носками 20-40 шагов.

10. Упор , лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги 30-40 шагов.

11. Упор лежа. Передвижение, волоча прямые ноги 15-20 шагов.

12. Упор, лежа сзади. Передвижение, волоча прямые ноги 15-25 раз.

Игры, способствующие развитию точности юных волейболистов:

1. На площадке две команды, игрок одной из них подает мяч на удар, игрок второй производит нападающий удар по цели. Целью может служить отметка на площадке, щит с разметкой или щит, переворачивающийся при правильном ударе (нападении). После того как произведены нападающие удары, игроки меняются местами. Выигрывает команда, которая поразит больше целей.

2. На площадке две команды. Одна из них играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди выполняют нападающие удары. Команда защитников должна принять мяч и с первой передачи направить его в корзину, укрепленную на сетке или установленную на площадке (по усмотрению тренера).

Выигрывает команда, которая с первой передачи направит больше мячей точно в корзину.

3. На площадке две команды. Одна играет в нападении, вторая в защите. Игроки нападающей команды по очереди в прыжке бросают через сетку теннисные мячи. Защитники ракетками, которые они держат одну в правой, вторую в левой руках, отбивают мячи в корзину, установленную тренером (по его усмотрению).

Выигрывает команда, которая направит точно в корзину больше

принятых мячей.

Игры, способствующие развитию чувства пространства и координации движения юных волейболистов:

1. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи под сеткой одной, двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча.

2. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, приставными шагами с последующим падением.

1.3 Подводящие упражнения в подготовке юных волейболистов

Подводящие упражнения непосредственно направлены на овладение структурой технического приема. К подводящим относят и имитационные упражнения. Подводящие упражнения облегчают условия выполнения приема и предупреждают появления целого ряда ошибок.

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе, как в нападении, так и в защите, идентичны, но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положении стойки игрока.

Техника передвижений. Передвижения выполняются в виде ходьбы, бега, скачков, выпадов. Но прежде чем выполнить тот или иной прием игры, волейболист должен принять определенную стойку или положение, обеспечивающее возможность своевременного выполнения необходимого движения.

По степени сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах различают три вида стоек: высокую, среднюю и низкую. Находясь в определенной стойке, волейболист иногда стоит неподвижно или же незначительно передвигается переступанием из стороны в сторону, перенося массу тела с одной ноги на другую. Исходя из предшествующего движения, стойки имеют некоторые особенности. Например, стойка игрока, готовящегося к выполнению подачи, отличается от стойки игрока, готовящегося к блокированию.

Ходьба выполняется обычным, двойным, пригибным и приставным шагом. Для бега характерны стартовые ускорения и резкие изменения направления с последующими остановками. Последний шаг при этом выполняется стопорящим движением. При приеме мяча, летящего несколько в стороне, волейболист может сделать выпад. Более быстрым способом передвижения на небольшое расстояние является скачок, который применяется в большей степени при защитных действиях

Упражнения на передвижения:

1. Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому) передвигаются двойным или

приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).

2. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.

3. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

4. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

5. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где, выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

6. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры. Так, например: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь».

«Зоркий глаз». Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленные действия. Например, поднятая рука вверх означает, что учащиеся должны выполнить выпад вперед и принять обусловленную стойку волейболиста. Вариант: поднятые вверх обе руки означают, что надо выполнить два три приставных шага,

принять низкую стойку волейболиста и проимитировать передачу двумя руками сверху.

«Падающая палка». Занимающиеся строятся в круг диаметром 6—7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру «Падающий мяч».

«День и ночь». Две команды стоят на середине площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 - 2 м. Одна команда — «день», другая — «ночь». У каждой команды на своей стороне площадки «дом». После слов водящего «день», «день» быстро убегает в свой «дом», а «ночь» догоняет. Затем все становятся на прежние места; подсчитывают пойманных. Игра повторяется. Выигрывает команда, которая больше поймает соперников. Варианты: команды называются «вороны» и «воробьи» ; играющие стоят не спиной друг к Другу, а боком, лицом, сидя.

Поддачи. В волейболе применяются такие поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Нижняя прямая подача выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает

правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются .

Идентично нижней прямой подаче выполняется нижняя боковая, с той лишь разницей, что игрок располагается боком к сетке и удар выполняет сбоку. Подача с высокой траекторией полета мяча отличается тем, что замах выполняется в плоскости, перпендикулярной опоре, ударная рука отводится вниз-назад, а удар по мячу наносится резким и быстрым движением снизу, по дальней от сетки половине мяча ребром ладони так, чтобы после удара он получил переднезаднее вращение. Подача эта выполняется на открытых площадках или в спортивных залах с высоким потолком.

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть сместить кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать.

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега

(подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5—2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки. Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара .

Упражнения на подачи:

1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.

2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.

3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5—6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.

4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 - 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.

5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.

6. Поддачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

Передачи. В игре применяются передачи мяча сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями.

Передача сверху двумя руками. В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги на ширине плеч или одна нога несколько впереди. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча. Руки выносятся перед лицом, кисти рук оптимально напряжены. С приближением мяча игрок начинает встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук. При выполнении ударного движения в момент соприкосновения с мячом пальцы рук сначала амортизируют встречный полет мяча, затем кисти и пальцы рук упруго и эластично выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Указательные и средние пальцы являются основной ударной частью, безымянные и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При передаче назад игрок поднимает руки, располагая их тыльной стороной кистей над головой, разгибает ноги, отклоняет туловище вверх-назад. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтевых суставах и движения туловища назад-вверх, с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночного столба.

В том случае, когда мяч летит высоко и направлен за игрока, выполняется передача сверху двумя руками или одной в прыжке. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в опоре. Отталкиваясь от опоры, игрок поворачивает руки вверх и выполняет передачу в высшей точке прыжка. При передачах мяча в прыжке назад за голову техника движения остается такой же, как и при передачах из опорного положения. Передачи мяча сверху двумя руками в падении с перекатом на спину, с падением на бедро спину применяются тогда, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него

Упражнения на передачи двумя руками сверху:

1. Стоя в 1,5-2м от стены, выполнять верхнюю передачу в стену на высоту 3-3,5м, контролируя свое временное перемещение игрока к мячу,

взаимное расположение туловище, рук, мяча, работу ног волейболиста.

2. Попеременная верхняя передача над собой и в стену.

3. Верхняя передача с продвижением вперед и в стороны. Во время выполнения передач смотреть по сторонам. После перемещения зафиксировать стойку.

4. Передача в парах. Расстояние 4-6м. Здесь надо следить за тем, чтобы мяч падал сверху; за своевременным принятием правильного исходного положения перед передачей мяча; наконец, за тем, чтобы ноги были согнуты и мяч принимался на уровне верхней части лица.

5. Передача в тройках - «треугольник». Расстояние между партнерами 4-6м;

Партнеру, стоящему справа;

Партнеру, стоящему слева.

При передаче игрок поворачивается в сторону передачи.

6. Встречная передача в колоннах. Расстояние между колоннами 4-6м. Следить за правильной стойкой, своевременным выходом под мяч. Работой ног.

7. Передача с выходом вперед. Тренер стоит у сетки и набрасывает мяч в зону 1(5) на расстоянии 1-1,5м перед игроком. Игрок должен выйти вперед и передать мяч тренеру в зону 3 так, чтобы мяч опускался со средней траекторией. Обратить внимание на своевременный подход игрока к мячу и правильное положение рук, ног, туловища при передаче. Следить, чтобы игрок не начинал выхода вперед до броска мяча тренером. Передача должна быть направлена вверх - вперед; для этого туловище игрока должно быть расположено вертикально.

8. Встречная передача в колоннах вдоль сетки с переходом игроков в противоположную колонну.

9. Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 4, из зоны 4 в зону 6. Игроки меняются местами по ходу мяча.

10. Передача мяча из зоны 6 в зону 3 и дальше в зону 2, из зоны 2 в

зону 6. Обратить внимание. Чтобы передача в зону 3 была на расстоянии 0.5 - 1м от сетки и мяч опускался на игрока. Игрок зоны 3 должен при передаче обязательно повернуться лицом в сторону направления мяча, т. е. в сторону зоны 4 или 2. Передача в зону 4(2) должна быть выполнена так, чтобы обязательно поднялся на 1-1,5м над верхним краем сетки и опускался бы перед игроком, стоящим в зоне 4(2), создавая тем самым игроку возможность следить за мячом и площадкой противника.

11. Направление передач и перемещений игроков те же, что и в предыдущих упражнениях, только начинается упражнение в зоне 1 или 5.

12. В упражнения 9, 10, 11 вносится добавление: из зоны 2 или 4 мяч не возвращается на свою площадку, а перебивается в соответствующие зоны на противоположную сторону. Смена мест игроками производится на своей стороне.

13. Усложнить предыдущее упражнение можно вводом в действие второго мяча. Упражнение полезно тем, что увеличивается темп его выполнения и заставляет игрока предельно мобилизовать внимание.

Нападающие удары. В игре в волейбол используются прямой, боковой нападающие удары и удары с поворотом кисти и туловища.

Прямой нападающий удар характеризуется сочетанием сложных по координации движений. Подготовка к выполнению прямого нападающего удара осуществляется за счет ускоренной ходьбы, переходящей в бег. Ритм разбега существенно зависит от скорости и траектории передачи мяча для выполнения нападающего удара. Длина разбега составляет 2- 3 шага и скачок. В скачке стопа вынесенной вперед ноги ставится на пятку (стопорящий шаг), вторая нога приставляется к первой, выпрямленные руки отводятся назад. Отталкивание от опоры начинают с махового движения руками по дуге сзади вперед вверх еще до активного разгибания ног. В волейболе прыжок вверх, как правило, максимально высокий, поэтому игрок должен оттолкнуться как можно сильнее. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах бьющей рукой вверх назад, прогибается в груди и пояснице,

ноги слегка сгибает в коленных суставах, правое плечо (если правая рука ударная) отводит назад, левую руку, незначительно сгибая в локтевом суставе, отводит вверх в сторону. В момент удара по мячу бьющая рука выпрямляется в локтевом суставе, растянутые при замахе мышцы живота, груди и руки резко сокращаются. Рука выпрямляется, кисть накладывается на мяч в расслабленном состоянии, удар выполняется в определенном направлении. После удара по мячу игрок приземляется на согнутые в коленных суставах ноги и на переднюю часть стоп.

При выполнении бокового нападающего удара движения почти аналогичны прямому нападающему удару. Различие в том, что при замахе и ударе происходит движение, как в верхней боковой подаче.

При выполнении нападающих ударов с переводом руки и туловища, движения почти аналогичны прямому нападающему удару, с разницей в ударном движении, при котором игрок в момент удара по мячу поворачивает кисть руки и туловище в нужном ему направлении.

Подготовительные упражнения для обучения нападающему удару должны быть направлены на развитие скорости перемещения, взрывной силы ног и мышц плечевого пояса, прыгучести и ловкости в безопорном положении.

Подводящие упражнения при обучении разбегу и прыжку:

Упражнение 1. Широкий шаг вперед на пятку – руки отвести назад и приставить

другую ногу.

Упражнение 2. Прыжок вверх с места с махом руками.

Упражнение 3. Прыжок вверх с одного шага.

Упражнение 4. То же с двух шагов.

Упражнение 5. То же с трех шагов.

Упражнение 6. Прыжок вверх, с двух – трех шагов, разбег выполнять быстро.

Упражнение 7. То же, но достать предмет на максимальной высоте.

Упражнение 8. Разбег – прыжок – имитация нападающего удара.

Упражнение 9. Разбег – прыжок и в прыжке бросок теннисного мяча имитирую нападающий удар.

Прием мяча снизу двумя руками. Мячи, летящие на уровне пояса (или ниже пояса), принимаются, как правило, снизу двумя руками. При этом кисти рук соединены вместе и вынесены вперед. При приближении мяча игрок разгибает ноги, туловище поднимает несколько вверх и вперед. Удар по мячу выполняют предплечьями, затем руки смещают вперед вверх за счет выпрямления туловища и разгибания ног

Прием мяча снизу одной рукой. Одной рукой принимаются мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного передвижения игрока. Ударное движение выполняется напряженной кистью. Большое значение для успешной игры в защите имеет прием мяча снизу одной рукой в падении вперед или в сторону с последующим скольжением на груди и животе. Выполняя выпад вперед, а затем толчок ногой игрок посылает туловище вниз вперед, руки для предстоящего махового движения несколько отведены назад. Одновременно с толчком нога, расположенная сзади, маховым движением выносится вверх, туловище игрока перемещается вперед вверх, угол его наклона к горизонтали увеличивается. Удар по мячу осуществляется в полете тыльной стороной ладони или кулаком. После удара по мячу игрок вытягивает руки вперед и разводит в стороны несколько шире плеч. При приземлении на руки амортизация осуществляется главным образом, уступающим движением пояса верхних конечностей. Туловище прогибается в пояснице, опускаясь вниз вперед до соприкосновения груди и живота с площадкой. Приземление сопровождается скольжением туловища по площадке, подбородок при этом отклоняется несколько назад. Очень эффективен прием мяча снизу одной рукой в падении с выполнением кувырка через плечо после удара по мячу.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения приёма снизу двумя руками включает: упражнения для развития подвижности в

лучезапястных, локтевых и плечевых суставах; силы мышц плечевого пояса и быстроты перемещения по площадке. Желательно использовать набивные мячи – имитируя движения приёма снизу двумя руками.

Упражнения для обучения.

Упражнение 1. И.п. – имитация приёма мяча снизу двумя руками перед собой, слева, справа.

Упражнение 2. То же, но после перемещения.

Упражнение 3. В паре – один кладет мяч на предплечья второму и давит слегка на мяч, второй имитирует приём.

Упражнение 4. В паре – один набрасывает мяч (снизу двумя руками – имитируя движение приёма) точно перед партнером, второй принимает его снизу двумя руками.

Упражнение 5. То же, но мяч не доброшен.

Упражнение 6. То же, но мяч набрасывается влево – вправо от игрока.

Упражнение 7. В паре, от сетки – один ударяет мяч о пол, второй перемещается к мячу и выполняет приём снизу двумя руками, направляя его к сетки.

Упражнение 8. То же, но от сетки игрок выполняет подачу.

Упражнение 9. То же, но подача выполняется через сетку с 3,6 и 9 метра.

Блокирование. Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом приставными шагами, скачком или медленным бегом. При этом ноги его незначительно согнуты в коленных, а руки - в локтевых суставах, кисти находятся на уровне головы. Перед блокированием игрок сильнее сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах, ноги на ширине плеч, а предплечья согнутых рук, поднимаются несколько выше головы. При блокировании нападающих ударов, выполняемых после обычных передач, игрок отталкивается от опоры в тот момент, когда нападающий находится в безопорном положении. Определив действия нападающего, блокирующий

отталкивается от опоры, при этом движение начинается руками, а затем ногами. Резким разгибанием ног, выпрямлением туловища и энергичным махом руками игрок принимает вертикальное положение. Руки выносятся над сеткой так, чтобы предплечья имели небольшой наклон по отношению к сетке, пальцы рук разведены несколько меньше диаметра мяча и оптимально напряжены. При приближении мяча руки перемещаются вперед вверх в сторону соперника. Одновременно кисти сгибаются в лучезапястных суставах, и пальцами выполняется движение вперед вниз. После блокирования игрок приземляется на согнутые ноги .

Описанные выше движения касаются техники выполнения неподвижного блокирования. Подвижное блокирование аналогично неподвижному. Если для неподвижного блокирования руки выставляются над сеткой с целью прикрытия определенной зоны площадки, то при подвижном игрок перемещает руки вправо или влево, в зависимости от направления нападающего удара. Если удары блокируются с краев сетки, ладонь руки, ближней к краю, разворачивается внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

Техника блокирования нападающих ударов, выполняемых после различных передач, почти аналогична, описанной выше. Исключение составляет момент отталкивания от опоры, который соотносится с началом безопорной фазы нападающего.

Подводящие упражнения.

Упражнение 1. Имитация блока на месте у стены, сетки.

Упражнение 2. Имитация блока в прыжке после перемещения вдоль сетки вправо – влево скачком, приставным. С крестным шагом и бегом.

Упражнение 3. Имитация блока в прыжке в парах с касанием ладонями друг друга

Техническая подготовка направлена на обучение техники движений и ее совершенствование, служащей средством ведения соревновательной борьбы. Для создания наиболее благоприятных условий с целью изучения

приемов игры, обучение следует строить по такому плану:

1. Общее ознакомление с приемом игры.
2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование приема в игровой ситуации.

Выводы по первой главе

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником.

Учащиеся в процессе игры знакомятся с разными по форме и характеру движениями, получают специальные навыки, представление об этом виде спорта.

В процессе подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические способности - быстрота перемещений, прыгучесть, сила кистей и их подвижность, а также они направлены на овладение структурой технического приема.

2. Практика обучения подачам юных волейболистов

2.1 Методика обучения подачам на основе упражнений как средства подготовки юных волейболистов

Методика обучения подачам:

1. Рассказ, показ;
2. Исходное положение;
3. Подбрасывание мяча (у каждой подачи на определённую высоту);
4. Сочетание подбрасывания, замаха, удара и ловли мяча;
5. Подача в парах по ширине зала;
6. В парах. Подача мяча через сетку с расстояния 3,5,7,9 метров;
7. Правила подачи с места подачи;
8. Подача с места подачи;
9. Подача по зонам;
10. Подача на точность и силу;
11. В парах. На одной стороне игроки принимают мяч с подачи, на другой подают мяч с места подачи. Смена мест после 20-30 подач;
12. Подача двух команд в виде соревнования.

Методические указания: подачи подавать после свистка, из-за лицевой линии с места подачи, точно и правильно подобрать мяч, ударять по мячу напряженной рукой, после удара занять своё место на площадке. В обучении подаче расположение занимающихся и направление выполняемых подач определяются в зависимости от стадии обучения, а не в зависимости от способов подачи. При обучении подачам чаще соблюдается следующая последовательность: сначала нижняя прямая, затем нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая. Техника выполнения подач проста, для изучения её не требуется расчленение на отдельные элементы, и поэтому она изучается в целом виде. Но при этом первоначальное обучение подачи необходимо

проводить в упрощённых условиях, с постепенным приближением к игровым. На первом этапе методики обучения необходимо дать подробную информацию о подачах, а так же обязательно показать действие в сочетании с рассказом. Для формирования первых двигательных ощущений необходимо дать учащимся выполнить подачу. По словам некоторых авторов, большое значение играют общеразвивающие и подготовительные упражнения, способствующие развитию определённых качеств и способностей учащихся.

Основными задачами ОРУ является:

1) укрепление опорно-двигательного аппарата: развитие силы рук, ног, туловища; развитие скорости сокращения мышц;

2) развитие гибкости.

ОРУ выполняются без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке и стенке, со скакалками и так далее.

На втором этапе разучивается правильность движения без мяча. Для этого можно использовать следующие команды: «Принять исходное положение», «Принять положение замаха», «Произвести удар». После изучения движений без мяча проводятся броски различными мячами. Внимание занимающихся обращается на правильность исходного положения, замаха, ударного движения и дополнительно на правильный выбор момента броска и правильную траекторию полета мяча после него.

Следующим этапом изучения является выполнение подачи с ударом по неподвижному мячу. При этом основное внимание обращается на правильность соприкосновения руки с мячом и последующее сопровождение. Прежде чем перейти к обучению подачи по движущему мячу, отдельно изучается подбрасывание мяча. Для этого мяч несколько раз подбрасывают вверх с определённой высотой с последующим падением на землю. При этом мяч должен падать каждый раз в одно и то же место. После овладения подбрасыванием можно перейти к ударам по мячу. И, наконец, перейти уже к изучению подач в целом виде с подбрасыванием мяча.

В волейболе применяются следующие виды подач: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

Примерные упражнения для разучивания подач.

Упражнение 1. Расположение занимающихся в шеренге по одному. Многократные подбрасывания мяча на различную высоту, в зависимости от способа подачи.

Упражнение 2. Занимающиеся становятся у стены в колонне по одному. Первый игрок подбрасывает мяч и выполняет замах и удар по мячу о стену избранным способом подачи, затем уходит в конец колонны, а упражнение продолжает следующий.

Упражнение 3. Занимающиеся становятся в две шеренги на расстоянии 5—6 м друг от друга. Игроки первой шеренги выполняют подачи в сторону игроков, стоящих во второй шеренге.

Упражнение 4. Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в 5 - 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки.

Упражнение 5. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом.

Упражнение 6. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

С.Л. Фетисова в своей работе «Биомеханическое исследование подач в волейболе и методика их совершенствования»(1974г.) предлагает для совершенствования техники подач использовать различные ориентиры. Например, кольцо, укрепленное на подставке. Многократное выполнение одного и того же способа подачи с попаданием в кольцо. Это закрепляет правильное мышечное ощущение при определённых углах вылета мяча, что способствует стабилизации подачи. Так же при совершенствовании техники надо вводить соревновательные моменты (очки или баллы, в зависимости от точности попадания в ориентиры). Соревнования могут проводиться как

группами, так и индивидуально. Например, на каждой стороне площадки чертится круг радиусом 0,5 метра, где находится игрок той команды, которая производит подачу. подача должна производиться на этого игрока, игрок ловит мяч, быстро передаёт мяч под сеткой своей команде, и все, не выходя из круга. На его место встаёт другой игрок из этой команды. Выигрывает та команда, которая за определённое время наберёт больше очков. При индивидуальном соревновании каждый игрок должен подать без ошибок десять подач в быстром темпе. Допустивший ошибку начинает всё сначала. Победитель тот, кто первый выполнит десять подач.

Заключение

В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Волейбол способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

В процессе подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические способности, такие как, быстрота перемещений, прыгучесть, сила кистей и их подвижность, которые направлены на овладение структурой технического приема.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.