**23.11.22 г.**

**Группа 21-Л- 9/ КОМ 3-я пара.**

**Занятие № 12. Волейбол. Исходное положение (стойки),перемещения, передача, подача. Игра в волейбол.**

**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ В ВОЛЕЙБОЛЕ**

Необходимо учесть, что в практике подготовки волейболистов и в методической литературе пока не достигнуто единство трактовки основных понятий и терминов.

Игровая деятельность волейболистов – управляемая сознанием психической и физической активности, направленная посредством технико- тактических действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность волейболистов – игровая деятельность в условиях официальных соревнований.

Прием игры – обусловленное правилами двигательное действие, специфичное для волейбола. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры – совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения и технику защиты.

Техническая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие – рациональное использование приемов игры, форма организации соревновательной деятельности за победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия – в нападении и защите.

Тактика игры – совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных.

Тактическая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий высокую их эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Физические способности волейболистов – индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества – отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Физическая подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Интегральная подготовка волейболистов – педагогический процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка волейболистов – воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют высокой надежности соревновательной деятельности.

Теоретическая (интеллектуальная) подготовка волейболистов -

вооружение волейболистов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Система подготовки волейболистов – совокупность взаимосвязанных элементов, образующих целостное единство и ориентированных на достижение цели, то есть это комплекс мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильнейших волейболистов мира и способных показывать наивысшие спортивные достижения.

Тренировка волейболистов – составная часть системы подготовки, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико- тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, создание условий для высоких спортивных достижений волейболистами.

Тренировочная деятельность – совместная деятельность тренера и волейболистов по успешному достижению целей тренировки.

Структура тренировки – исходным структурным образованием является тренировочное занятие; два и более тренировочных занятий образуют микроцикл, несколько микроциклов образуют средний цикл, средние циклы образуют годичный цикл, несколько годичных образуют многолетний опыт.

Тренировочная нагрузка – составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру тренировочных воздействий на волейболистов в процессе занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность).

Спортивные соревнования – составная часть системы подготовки волейболистов, с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой – являются эффективным средством специальной, соревновательной подготовки.

Соревновательная нагрузка – объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени. Выражается в количестве игр (календарных и контрольных).

Структура соревнований по волейболу – разнообразные виды соревнований, ранжированные по определенным признакам: масштабу (чемпионаты СССР, союзных республик и т. д. ), уровню мастерства и возрастному цензу.

Управление – процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки волейболистов на основе получения, передачи и переработки информации с выработкой и принятием решения. Выделяют управление подготовкой волейболистов, управление тренировкой волейболистов и управление соревновательной деятельностью команды и отдельных волейболистов.

Планирование и контроль – основные функции управления.

Планирование – есть процесс выбора направления движения (траектории) системы подготовки волейболистов и определения средств и методов достижения конечной цели. Это определение содержания будущей деятельности.

Контроль есть процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки волейболистов с плановыми заданиями, то есть координацию действий составных частей системы подготовки по достижении цели на основе получаемой информации.

Отбор спортсменов – составная часть системы подготовки волейболистов, комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к волейболу и свойствами организма, обеспечивающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе.

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ**

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема

Основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др. ). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

Технический минимум начинающего волейболиста

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;

- нижняя передача;

- подача;

- верхняя передача;

- нападающий удар;

- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

**СТОЙКИ**

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стоки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вынести общий центр тяжести (ОЦТ) тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;

- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;

- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;

-стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;

-стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

при параллельных ступнях – 0,82 сек.

Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

одна стопа впереди другой – 0,82 сек.

Неустойчивая стойка – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

- при опоре на пятки – 0,85 сек.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек. и 0,50 сек. соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек. , а от плеча к колену – 0,38 сек. ).

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, – это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек:

-во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

-начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

-независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево – вправо – назад;

-наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Типичные ошибки в стартовых стойках:

При подготовке к перемещению:

1. Ноги выпрямлены в коленях.

2. Ноги излишне согнуты в коленях.

3. Ступни стоят узко.

4. Ступни стоят излишне широко.

5. Одна нога значительно впереди.

6. Нет наклона туловища при старте (пятки прижаты к полу).

7. Излишний наклон туловища при старте.

8. Вертикальное или отклоненное положение туловища.

9. Напряженное положение туловища.

10. Высокое или низкое положение рук.

11. При подготовке к выходу под мяч опущены руки.

12. Игрок готовится статично, или напряженно.

13. Игрок готовится суетливо.

14. Неправильный угол сгибания ног.

15. Глубокий присед.

Некоторые приемы устранения ошибок.

1) Дать методические указания;

2) Показать правильное положение или упражнение;

3) Контактным путем помочь выполнить правильно упражнение;

4) Показать на примере учащегося, выполняющего правильно;

5) Привлечь учащегося, выполняющего правильно, к оказанию помощи товарищу;

6) Дать подводящие, имитационные или специальные упражнения для освоения этого элемента;

7) Назвать ошибку и дать рекомендации по ее устранению;

8) Попросить самого учащегося сравнить выполнение упражнения товарищем и самим и найти ошибку;

9) Проанализировать вместе с учащимся подобную ошибку на примере товарища;

10) Если одну и ту же ошибку допускают несколько учащихся – остановить группу или весь класс и еще раз объяснить как правильно выполнять задание, или еще раз показать упражнение, или дать дополнительные упражнения на освоение этого элемента.

Упражнения

- Многократное принятие изучаемой стойки.

- Принятие стойки из различных исходных положений (и. п. ) (основная стойка (о. с. ) – стойка ноги врозь, приседа и т. д. ).

- Переход из одной стойки в другую.

- Принятие стойки после различных перемещений.

- Закрепление стоек в играх и игровых упражнениях.

Игроки располагаются на площадке – стопы на ширине плеч, одна

впереди другой. Ноги согнуты так, чтобы колени находились в одной проекции с носками, руки на коленях, спина прямая взгляд вперед. Это и есть среднее положение стойки готовности.

Из среднего положения стойки готовности принять высокое, а затем низкое положение.

В среднем положении стойки, переместиться вперед назад, в стороны. То же перемещение, но бегом или скачком.

Из среднего положения стойки готовности бегом переместиться вперед, назад, в стороны и принять и. п. для передачи мяча сверху. То же, но принять и. п. для передачи мяча снизу.

**ПЕРЕМЕЩЕНИЯ**

Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба – игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Кроме обычного шага, можно применять приставной и скрестный шаг.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок – это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться бегом, позволяющим быстрее завершить его.

Основные виды перемещений к мячу:

а) вперед:

левая – правая (правая – левая);

перемещение приставными шагами;

б) в сторону:

перемещение приставными шагами;

перемещение скрестными шагами;

в) назад:

скрестными шагами назад под углом 45 градусов;

шагами назад;

поворот на 180 градусов и бегом;

г) сложные перемещения в стороны и остановки (передачи на удар, прием подачи и нападающих ударов, блок, удары по переходящим мячам):

перемещение в сторону и остановка приставным шагом (два и более шага),

перемещение в сторону приставным и остановка скрестным шагом,

перемещение в сторону скрестным и остановка приставным шагом,

поворот, бег, остановка приставным шагом.

Когда игроки перемещаются в сторону на три и более шага, скрестный шаг является наиболее пригодным для перемещений.

Среднее время перемещения на 3 метра в сторону, под углом 450 (по результатам измерений в женских командах мастеров):

используя приставной шаг – 1,51 сек,

используя скрестный шаг – 1,42 сек,

Остановки:

Классификация остановок:

выпадом,

приставлением ноги (шагом),

скачком,

на две ноги (прыжком).

Требования к перемещениям и остановкам:

1. Определив точку встречи с мячом, перемещаться быстро.

2. Поворачиваться в направлении предполагаемой передачи.

3. Перед передачей желательно останавливаться.

Подводящие упражнения к перемещениям:

1. Бег:

• лицом вперед,

• приставными шагами в сторону,

• скрестными шагами в сторону,

• спиной вперед.

2. Бег лицом, или спиной вперед, или приставными шагами:

• с высоким подниманием бедра или с захлестом голени.

3. Прыжки с продвижением вперед:

• отталкиваясь ногами поочередно,

• отталкиваясь ногами одновременно,

• в приседе.

4. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.

5. Бег с заданиями, выполняемыми по звуковым или зрительным сигналам:

• с изменениями направления, способа перемещения, или ускорениями,

• с остановками различными способами.

6. Старты из различных исходных положений и стоек.

7. Челночный бег:

• одним способом (лицом вперед, или приставными шагами и т. д. ),

• различными способами (сочетание).

8. Упражнения для развития специальной ловкости.

Обучение

Перемещение изученным способом в различных направлениях с постепенным увеличением расстояния, скорости передвижения;

Перемещение из различных и. п. с ловлей мяча, наброшенного партнером;

3) Закрепление перемещений в играх и игровых приемах:

а) челночный бег с различными способами перемещений и его варианты;

б) «Эстафеты»;

в) игра «Салки» (правила те же, но вместо бега – перемещение по заданию;

г) игра «Перехвати шар» – на двух сторонах площадки играют по две команды. Одна команда владеет надувным шаром и, подбивая его, перемещается в пределах своей площадки заданным способом. Задача второй команды, перемещаясь этим же способом, перехватить шар. Запрещено выходить за пределы площадки, касаться игроков противоположной команды, перемешаться другим способом. Вышедший шар за пределы площадки, возвращается в игру противоположной командой. За каждый перехват шара команде начисляется очко. Игра ведется определенное учителем время или до определенного количества очков. При нарушении правил игры шар передается другой команде. Вводится в игру шар подбиванием его любому из партнеров. Дважды подряд одному и тому же игроку подбивать мяч нельзя.

Типичные ошибки при перемещениях и остановках:

1. Низкая скорость перемещения.

2. Недостаточное количество шагов.

3. Низкая частота бега.

4. Излишне широкие шаги.

5. Неточный выход под мяч.

6. Нет остановки.

7. Нет поворота в направлении передачи.

8. Перемещение на прямых ногах.

9. Неправильное сочетание перемещений с принятием стоек.