

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Юность» поселка Мостовского
муниципального образования Мостовский район

Методическая разработка

на тему:

«Методика обучения верхней прямой подачи мяча»

Тренер-преподаватель МБУДО
«ДЮСШ Юность»

Гончарова Светлана Алексеевна

пгт. Мостовской
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ	
1.1. Техническая подготовка волейболистов	4
1.2. Этапы и методы обучения технике	6
1.3. Техника выполнения подач в волейболе	7
2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧЕ	
2.1. Ошибки, часто встречающиеся при выполнении подач	10
2.2. Упражнения по обучению технике верхней прямой подаче	11
3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОДАЧАМ	
3.1. Упражнения специальной физической подготовки при обучении подачам.....	15
3.2. Упражнения по развитию силовых и скоростно-силовых качеств волейболистов.....	15
4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОДАЧАМ	
4.1. Методические основы обучения тактическим действиям.....	16
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20

ВВЕДЕНИЕ

Осуществление на практике приобщения к здоровому образу жизни требует совместных усилий педагогов, преподавателей физической культуры,

спортивных специалистов, родителей и самих учащихся.

Среди большого разнообразия средств решения этой задачи важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств и, прежде всего, основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение). Еще одна отличительная черта волейбола – сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях, что также имеет исключительное значение для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует приобщению людей разного возраста к систематическим занятиям этим видом спорта.

Специфика волейбола требует, чтобы в методике его обучения были отражены следующие направления:

- совершенное овладение рациональной техникой и разнообразие механических способностей, используемых в игровых ситуациях;
- развитие специальных физических способностей, способствующих эффективности выполнения технических приемов;
- совершенствование индивидуальных и командных тактических действий.

В технический арсенал занимающихся волейболом входят около 15 технических приемов, и только половина из них более или менее систематически используется спортсменами в соревнованиях (Ю. Д. Железняк, 1978). Среди технических приемов, без которых невозможна успешная соревновательная деятельность, особое место занимают подачи. Высокий уровень владения подачами может сразу принести команде очки или прием мяча после подачи бывает настолько затруднен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия. А это облегчает подающей команде организацию защитных действий. Подача – единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнерами или противником. В определенном смысле, можно сказать, что подающий игрок владеет мячом – он сам выбирает место

подачи, способ ее выполнения и решает, куда направить мяч. Это обстоятельство предъявляет самые высокие требования к техническому исполнению подачи. У каждого волейболиста должен быть основной способ подачи, который он применяет в игре, и который служит ему средством нападения. Однако он должен владеть и другими способами. Это важно с тактической точки зрения – чередование способов затрудняет противнику прием мяча. Поэтому специалисты в этом виде спорта активно разрабатывают новые способы обучения подачам, ищут более совершенные пути и средства овладения этим техническим элементом.

1. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПОДАЧ В ВОЛЕЙБОЛЕ

1.1. Техническая подготовка волейболистов

Спортивные достижения волейболистов во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки – одна из важнейших проблем современного волейбола. Вопросам технической подготовки волейболистов посвящены многие исследования (Ю. Д. Железняк, 1962; Ю. Н. Клещев 1978, А. Г. Фурманов, 1979; Ю. Н. Клещев, 1980; Ю. И. Портных, 1986 и другие). Научные исследования и методические разработки в этом направлении представляют большой теоретический и практический интерес. В этих работах анализируется техника игры, методика обучения основным техническим приемам, особенности технической подготовки юных волейболистов. В частности, Ю. Д. Железняк (1978) характеризует техническую подготовку волейболистов как педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающей надежность игровых действий волейболистов. Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать следующее. Во-первых, волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой. Во-вторых, эту технику надо сделать доступной для занимающихся, то есть привести ее в соответствие с уровнем их возможностей. При этом сам процесс обучения должен быть интересным и по содержанию, и по организации учащихся.

Рациональная техника игры в волейбол уже доступна детям 10-12 лет. Овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений, которые делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. Эти упражнения позволяют занимающимся сразу видеть реальный результат своих действий, а на последующих этапах обучения служат для исправления ошибок, а также для совершенствования отдельных частей технических приемов.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечивать надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных особенностей волейболистов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

На основании анализа литературных источников по данной проблеме можно выделить основные факторы, обуславливающие обучение и совершенствование технического мастерства волейболиста, которые необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса:

1. Высокий уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность технических приемов.
2. Совершенное владение техникой всех приемов и способами их выполнения. Высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.
3. Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.
4. Высокая степень надежности органов и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении того или иного технического приема.

Учитывая это, необходимо процесс обучения техническому приему строить в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, органов и систем организма, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (подготовительные и общеразвивающие упражнения).
2. Овладение компонентами навыка, «блоками», составляющими технический прием (подводящие упражнения).
3. Соединение «блоков» в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике).
4. Совершенное овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике). Умение использовать высокий уровень развития специальных физических способностей.

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двухсторонние игры и соревнования).

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные, подготовительные и подводящие упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете, объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед занимающимися в игре.

1.2. Этапы и методы обучения технике.

Что касается методов, применяемых в процессе технической подготовки, то их рассматривают применительно к каждому этапу обучения технике.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют показ и объяснение. Личный показ тренер-преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалов. Обычно показ чередуют с объяснением, который должен быть образным и кратким. Кроме того, занимающиеся пытаются пробно выполнить технический прием. Пробные попытки формируют первые двигательные ощущения, которые имеют большое значение в создании правильного представления о разучиваемом движении.

Второй этап – изучение приема в упрощенных условиях. Здесь применяются следующие методы:

1. Метод целостного обучения. При целостном разучивании занимающиеся выполняют технический прием полностью. Этот метод чаще применяют при разучивании простых технических приемов, несложных по структуре.
2. Метод обучения по частям. Технический прием разделяют на составные части, выделяя основное звено или то, что труднее всего дается. По возможности надо быстрее подвести занимающихся к выполнению целостного движения. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки техническому приему, а по степени упрощенности – соответствовать силам и возможностям волейболистов.
3. Методы управления. К ним относятся команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры.
4. Методы двигательной наглядности. Сюда входит непосредственная помощь преподавателя студенту, а также применение специального оборудования, тренажеров и т. п.
5. Методы информации. Очень важно довести до занимающихся результаты выполнения технического приема (например, попадание мяча в цель при

подаче).

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
2. Применение усложнений (увеличение числа подач в единицу времени), выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после интенсивных упражнений).
3. Сопряженный метод. Он позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений.
4. Круговая тренировка (совершенствование отдельных частей и приема в целом).
5. Игровой метод. Проведение усложненных заданий по выполнению отдельных технических приемов и их сочетаний в виде игры (например, подачи на точность попадания мячом в мишени на площадке).
6. Соревновательный метод. Выполнение сложных заданий по технике в форме соревнования отдельных игроков или групп (команд между собой). Учитываются количественные показатели, качественные или интегральные (количественные и качественные).

Четвертый этап – закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения движений (приемов техники). Для этого применяют различные виды записи игры.
2. Специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, которые решаются в данном занятии (серии занятий) по технической подготовке. Более высокой степенью здесь служат задания – установки в контрольных играх.

1.3. Техника выполнения подач в волейболе.

Подача является техническим приемом, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника.

Поэтому подача является и средством нападения.

Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

В современном волейболе используются прямые и боковые подачи с планирующей траекторией полета мяча. Все чаще применяются силовые подачи в прыжке.

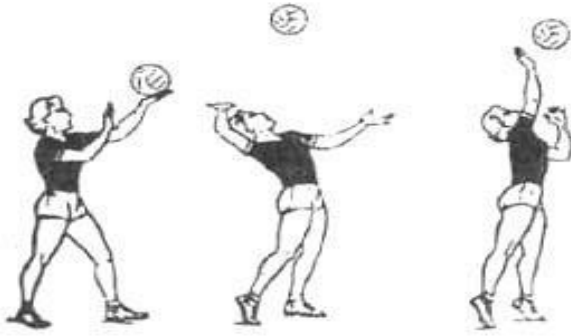


рис.1

Верхняя прямая подача(рис.1) В исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 метра над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх - назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением и без вращения мяча (планирующая). Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 метра, уменьшение амплитуды замаха. Главная задача при подаче без вращения – нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти (плоская кисть) или относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч. Однако и в этом случае движение руки резко тормозят, чтобы избежать вращательного момента. Удар при этом наносится основанием полунапряженной кисти. Переход в обучении от подачи вращением к подачам без вращения осуществляется по мере овладения техникой и развитием скоростно-силовых качеств обучающихся. Способы подачи при этом – верхняя прямая и верхняя боковая. Особенность их выполнения заключается в том, чтобы придать мячу большую начальную скорость. Это достигается за счет уменьшения высоты подбрасывания (чтобы мяч не вращался), укороченного замаха и отрывистого, резкого удара по мячу напряженной ладонью и точно по центру.

На начальном этапе обучения для увеличения силы удара, что весьма важно, необходимо включать в работу туловище, которое отводится назад при замахе.

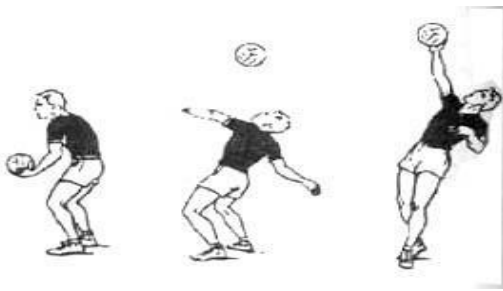


рис.2

Верхняя боковая подача (рис.2) . Существуют варианты боковой подачи: с места, после передвижения на силу, без вращения (планирующая).

При подаче с места в исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 метра над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз - назад, опуская плечо вниз, тяжесть тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади - вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом вес тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение.

При подаче после передвижения необходимо, чтобы ноги приняли исходное положение для замаха. Подбрасывание мяча и замах выполняются на последнем шаге. Передвижение позволяет существенно увеличить ударный импульс, но в то же время предъявляет повышенные требования к координации движений, а, значит, и к технике исполнения подачи.

Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и для прямой.

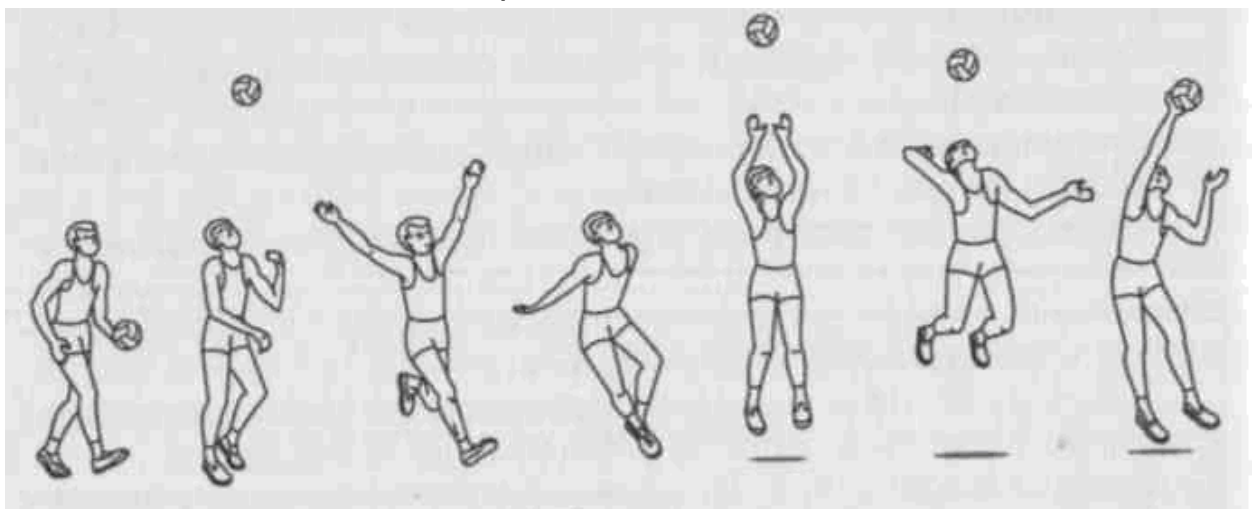


рис.3

Верхняя прямая подача в прыжке с разбега (рис.3). В последнее время применяют подачу в прыжке, при которой основа движений примерно такая же, как при прямом нападающем ударе с задней линии. Исходное положение игрока перед подачей в 3-5 м от лицевой линии в основной стойке. Мяч

поддерживают обе руки чуть ниже пояса и подбрасывают одной или двумя руками вперед на высоту 3-5 м. Подготовительная фаза включает разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе. При относительно невысоком подбросе мяча вверх - вперед разбег перед прыжком может быть одношажным или двушажным. Удар по мячу в фазе взлета игрока наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (мяч летит с вращением) или несколько закрепленной кистью в лучезапястном суставе (мяч планирует при ускоренном ударе или «укоротится» – при ударе с тормозящим эффектом).

2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧЕ.

При обучении подачам мяча обучающиеся должны усвоить следующее:

1. От правильно принятого исходного положения зависит эффективность подачи;
2. Мяч подбрасывают вертикально вверх;
3. Удар по мячу выполняют выпрямленной рукой;
4. От того, в каком месте кисть прикладывают к мячу, зависит направление и траектория его полета, а от силы удара – скорость самого полета;
5. Удары по мячу наносят основанием ладони и не в полную силу для начинающих спортсменов, поскольку сильные удары отражаются обычно на технике их подачи.

2.1. Ошибки, часто встречающиеся при выполнении подачи:

1. Неправильное исходное положение (ноги не согнуты, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога, одноименная бьющей руке). Для ее исправления добиваются большей сосредоточенности и внимания при подготовке к подаче. В качестве методического приема можно рекомендовать производить подачи только после словесных сигналов «можно», «подача» (или подача после свистка), которые подаются тренером по мере готовности игрока.
2. Нечеткое подбрасывание мяча (мяч подброшен вперед, в сторону, за голову или далеко от игрока). Для исправления рекомендуются многократные подбрасывания мяча, нужно следить, чтобы мяч опускался перед собой.
3. Недостаточный или чрезмерный замах для удара. Эта ошибка возникает вследствие стремления подавать подачу с максимальной силой, нарушая последовательность включения различных звеньев тела.

4. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
5. Кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена.
6. Неточное попадание кистью по мячу (отсутствует зрительный контроль).
7. Отсутствует сопровождающее движение или захлестывающее движение кисти при подаче на силу.
8. При замахе тяжесть тела не перенесена на стоящую сзади ногу.
9. В момент удара не разворачивают плечи.
10. После удара тяжесть тела не перенесена на стоящую впереди ногу.

Тренеру-преподавателю следует знать, является ли ошибка следствием недостаточной физической подготовленности или же она связана с неправильной техникой. Ошибки исправляют подбором специальных упражнений.

Вначале следует добиться точного подбрасывания, затем устранить недостатки в замахе, добиваясь широкой амплитуды движений в момент подбрасывания мяча. Для исправления ошибки в ударном движении рекомендуются подводящие упражнения с использованием специальных приспособлений (подвесной мяч, мяч на амортизаторах и т.п.).

Те, кто овладел структурой движения при выполнении основных способов подач, переходят к их совершенствованию в следующих направлениях: отработка деталей техники, выполнение подач на силу, точность планирующих подач. Для этого подбираются упражнения, задания и условия, выполнение которых усложняется постепенно.

2.2. Упражнения по обучению технике верхней прямой подачи

Согласно классификации средств обучения различным техническим приемам, представленной в специальной литературе (Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский, 1989 год и др.) все упражнения были подразделены на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и упражнения по технике (специальные). Поскольку у большинства учащихся спортивной школы наблюдались ошибки по технике выполнения верхней прямой подачи, обучение начинается с азов: показа и объяснения этого способа подачи, а затем с помощью расчлененного метода стали обучать их правильному начальному положению и важнейшей детали техники – подбрасыванию мяча. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча приступили к изучению удара по мячу и согласованию работы отдельных звеньев тела в ударном движении. При этом особое внимание было обращено на точность движений, умение волейболистов контролировать их, а также

переключать внимание с цели на мяч и наоборот.

В начале обучения подачам упражнения выполняются в упрощенных условиях.

Подготовительные упражнения

Комплекс подготовительных упражнений для обучения подачам должен включать упражнения для укрепления мышц рук, груди и брюшного пресса, броски набивного мяча, упражнения с сопротивлением партнера, с резиновым амортизатором.

1. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх.
2. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и с максимальной быстротой, вперед - назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении наклона вперед, «Мельница».
3. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой).
4. Стоя на амортизаторе, руки внизу, поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение их назад. То же, но круги руками.
5. Подвижная игра «перестрелка». Команды по 6-10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному-два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно из-за головы), перебросить его через сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча.
6. Отталкивания от пола, от скамейки, с сопротивлением партнера, на время.
7. Броски набивного мяча весом 1-2 кг двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе.
8. То же, но сидя на полу.
9. Броски набивного мяча 1 кг одной рукой сверху (в парах). Внимание акцентируется на движении прямой рукой. Очень важно при этом выполнять броски с ограниченной амплитудой движений руки: не опускать ниже уровня плеч после броска сверху.
10. То же, но толчки набивного мяча одной рукой без предварительного замаха.
11. Броски набивного мяча через сетку (нижний край сетки не закреплен) на точность (преподаватель определяет зоны площадки). То же, но определяется техника броска с ограниченной амплитудой замаха или без замаха (толчком).

Подводящие упражнения

1. Имитация подачи мяча. Внимание акцентируется на согласовании движений туловища и рук.
2. Обучение подбрасыванию мяча. Следует помнить, что высота подбрасывания мяча обуславливается уровнем развития скоростно-силовых возможностей учащихся (компенсация недостатка силы амплитудой замаха). Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижение точного удара в среднюю часть поля, что, в свою очередь, отрицательно влияет на полет мяча без вращения.
3. Удар по подвешенному мячу. Внимание акцентируется на движение прямой рукой. Удар наносится основанием ладони.
4. Подачи в стену на расстоянии 6-9 метров. Высота отметки на стене – 2,5-3,5 метра. Мяч должен коснуться стены выше отметки.
5. Ударные движения верхних подач по мячу на резиновых амортизаторах.
6. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Один подбрасывает мяч 5-10 раз, другой контролирует выполнение. В дальнейшем одновременно с подбрасыванием игрок делает замах.
7. Расположение игроков то же. Игрок с мячом принимает начальное положение для подачи, подбрасывает мяч и выполняет удар в направлении партнера. Следует обращать внимание на согласованность работы звеньев тела, а также на высоту траектории полета мяча.
8. Занимающиеся располагаются парами по обе стороны сетки в 5-6 метрах от нее. Игрок с мячом принимает начальное положение, подбрасывает мяч и выполняет подачу. При овладении подачей с избранного места следует постепенно увеличивать расстояние до сетки, чтобы со временем подавать с лицевой линии.

Специальные упражнения

1. Игроки поочередно выполняют подачу с лицевой линии. Вначале ставят задачу – перебить мяч через сетку, затем – подавать в левую или правую часть площадки. Здесь необходимо следить за тем, чтобы подача через сетку не вызвала чрезмерных усилий, искажающих структуру техники.
2. Подача с изменением траектории полета мяча.
3. Подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.
4. Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные – в зону площадки атаки и удлиненные – в зоны площадки защиты.

5. Поддачи на точность, по зонам площадки (зоны следует очертить мелом): в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, располагающегося в различных точках площадки; два партнера стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м – мяч направляют между ними. Необходимо помнить, что точность подачи во многом обусловлена направлением замаха бьющей по мячу руки, при верхней прямой подаче – локоть ближе к направлению мяча.
 6. Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, на точность.
 7. Подача на силу. На этом этапе занимающиеся должны хорошо усвоить технику подач. Сила удара – оптимальная, но исключая грубые погрешности в технике. Подача в прыжке.
 8. Соревнования на большее количество подач на силу в прыжке.
 9. Поддачи после подготовительных интенсивных упражнений (прыжков, ускорений, кувырков и т.п.). В этом упражнении очень важно разделить учащихся на 2 группы с тем, чтобы исключить простой в очереди. Одна группа выполняет серию подготовительных упражнений, другая – выполняет поддачи.
- Через 10 минут учащиеся меняются местами.
10. Поддачи после выполнения других приемов игры: передач, блокирования, атакующих ударов, приема в падении.
 11. Соревнования на точность выполнения игровых приемов.
 12. Соревнования на эффективность подач и приема подач. Эффективность подач и приема определяется по очковой системе: мяч принят к сетке – одно очко подающему и два принимающему, не принят в площадь атаки – два очка подающему и одно принимающему, ошибка при подаче или приеме (включая подачу «не в коридор») – ноль очков. После того, как стоящий на приеме примет подачи своей подгруппы, он становится подающим. Итоги подводятся после того, как каждый занимающийся побывает в роли принимающего.
 13. То же, но после выполнения серии других приемов игры. Например: перед подачей учащийся выполняет три прыжка с имитацией блока.
 14. Подготовительные игры 3×3 с использованием подач, приема подач, передач и отбиваний мяча через сетку. Площадка делится на 2-3 части вертикальными линиями. Счет ведется как при игре в волейбол.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОДАЧАМ

3.1. Упражнения специальной физической подготовки при обучении подачам

1. В положении лежа на спине быстрое поднятие снарядов (набивные мячи, мешок с песком, гантели) на вытянутых руках или одной рукой через голову с одновременным приподниманием в положение сидя.
2. Быстрое прогибание туловища из положения лежа на полу (ноги с помощью партнера или скамейки удерживаются на полу). Упражнение можно усложнить, используя снаряды.
3. Быстрое поднятие ног в висе на гимнастической стенке до касания ногами рук.
4. В положении лежа на спине, на полу поднятие и опускание ног (руки за головой держатся за нижнюю перекладину гимнастической стенки).
5. То же самое, но с сопротивлением партнера (партнер удерживает ноги).
6. В висе на гимнастической стенке поочередное раскачивание вправо и влево.
7. Из положения лежа на спине на полу с вытянутыми за головой руками, быстрое поднятие ног и рук вперед, касаясьверху.
8. Ударные движения, имитирующие удары по мячу при помощи партнера, который находится сзади и удерживает ударную руку. Можно использовать резиновый жгут, закрепленный за стенку на высоте плечевого пояса, стоя спиной к ней.
9. Бросковые упражнения с предметами (камни, набивной мяч и др.) обеими и одной рукой, бросая на расстояние или же о стенку.

3.2. Упражнения по развитию силовых и скоростно-силовых качеств волейболистов

1. Сгибание и разгибание кистей в лучезапястных суставах с сопротивлением партнера (или с гантелями).
2. Вращение кистями палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5-15 кг).
3. В упоре лежа отталкивание от пола и хлопок руками перед грудью.
4. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели).
5. Подъем штанги на грудь и тяга.
6. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
7. Сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнения можно выполнять с отягощением в руках.

8. Прыжки через скакалку.
9. Подвижные игры «Тяни в круг», «Кто дальше», «Гонка тачек», «Кто сильнее», «Регби» (с набивным мячом).

Для развития силы и скоростно-силовых качеств волейболистов используются следующие методы:

1. Метод кратковременных усилий. Игрок выполняет упражнения, проявляя силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия) – 70-80 % максимальной (около предельные или большие). Упражнения с около предельными усилиями выполняют до трех раз в подходе, с предельными – не больше одного раза.
2. Метод до отказа. Выполнение упражнений с усилиями, составляющими 40-60 % максимальных, до наступления утомления. 24
3. Метод непредельных усилий (30-50% максимальных) – упражнения выполняют с предельной скоростью.
4. Сопряженный метод. Развитие силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например, выполнение подачи мяча с посильным отягощением на руках.
5. Метод круговой тренировки. Упражнения подбираются таким образом, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания могут быть индивидуальными. Вначале упражнения выполняют с усилиями, составляющими 50-60 % максимальных.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРИ ОБУЧЕНИИ ПОДАЧАМ В ВОЛЕЙБОЛЕ

4.1. Методические основы обучения тактическим действиям

Методы обучения тактическим действиям – это разучивания и закрепления действий по частям, в целом. Обязательно проводить анализ действий, моделировать фрагменты игровой деятельности, задания на учебно-тренировочных занятиях, многократное выполнение заданий.

Подачи на точность рекомендуется выполнять в ориентиры, обозначенные на противоположной стороне площадки. Целесообразно подавать 5-10 раз в каждую зону, а также выполнять подачи с различными интервалами (в пределах 5 секунд).

Точность подач отрабатывают различными упражнениями (подачи в стену, подачи в заданную зону площадки и т.п.). Для старшего возраста можно применять следующие упражнения:

1. За лицевыми линиями волейбольной площадки с интервалом 2 метра располагаются по четыре человека. На обеих сторонах площадки лежат обручи в тех местах, которые укажет преподаватель. По сигналу 4 игрока выполняют верхнюю подачу, стараясь, чтобы мяч перелетел через сетку и попал в лежащий напротив подающего обруч. Игроки на противоположной стороне площадки подбирают мячи и повторяют упражнение. Каждый игрок выполняет 5-6 подач.

Затем на площадку выходят следующие 8 человек.

2. То же, но обручи заменяют стульями. Мяч должен попасть в спинку стула. На начальной стадии усвоения этих упражнений рекомендуется располагать занимающихся ближе к сетке, вплоть до линии нападения.

3. Целесообразно проводить игры, включающие такие упражнения: участников делят на 4 колонны, которые стоят за лицевой линией на одной стороне площадки лицом к сетке или, если размеры спортивного зала не позволяют, сидят на гимнастических скамейках отдельными группами. На противоположной стороне площадки против колонн лежат обручи или установлены стулья.

По сигналу преподавателя первые в колоннах выполняют указанную подачу, стараясь попасть в обруч или в спинку стула, после чего уходят в конец своих колонн или садятся на скамейку. Около мишеней стоят 4 ученика, которые подбирают мячи и перекатывают их под сеткой в свои колонны. Затем подбирающих мячи заменяют первые начавшие упражнение. За каждое попадание команде начисляется выигрышное очко. Если участник одной команды (например, первой) попал мячом в обруч или стул, принадлежащий другой команде (например, второй), то призовое очко начисляют второй команде. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Данная игра, или аналогичные ей, могут применяться как на этапе начального обучения, так и на этапе совершенствования верхней прямой подачи в старших группах.

При овладении тактикой подач обучающиеся должны стремиться затруднить сопернику прием мяча – подавать на игрока, слабо владеющим приемом, усложнять организацию атаки. При подаче не следует спешить, даже если удалось подряд выиграть несколько очков, темп игры не ускорится, а опасность допустить ошибку увеличится.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании изучения специальной литературы и на практике работы с группой девушек начальной подготовки в детско-юношеской спортивной школе с сентября 2019 года по февраль 2020 года было выявлено значение подач в волейболе. Эффективность применения их разновидностей (прямые и боковые, верхние и нижние, с планирующей траекторией и в прыжке), а также значение правильного освоения техники их выполнения, состоящей из трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям). Правильное выполнение подачи необходимо не только для результативного использования, но и для обеспечения безопасности во время выполнения приема. Как известно, травмы плеча преследуют волейболистов, именно из-за недостаточного владения техникой подачи.

Установлена последовательность обучения верхней прямой подачи в волейболе:

1. Развитие специальных физических способностей, обеспечивающих эффективное выполнение данного приема (подготовительные и общеразвивающие упражнения);
2. Овладение отдельными компонентами навыка, составляющими технический прием (подводящие упражнения);
3. Соединение компонентов в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике);
4. Совершенное овладение различными вариантами и способами подач (упражнения по технике и тактике). Умение использовать высокий уровень развития специальных физических способностей;
5. Умение целесообразно применять верхнюю прямую подачу в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двухсторонние игры и соревнования).

В зависимости от этапа обучения этому техническому приему применяют различные методы:

1. На этапе ознакомления – расчлененный метод, методы показа и объяснения и целостно-конструктивный метод;
2. На этапе изучения в усложненных условиях – повторный, игровой и соревновательный методы, сопряженный метод и метод круговой тренировки.

Цель упражнений на технику – повышение надежности подачи при высокой точности. Тактическую направленность упражнениям придают задания по

способу и направлению подачи в ответ на сигнал. Основная задача упражнений по тактике – научить волейболиста выбрать способ подачи и направление с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, затруднить команде соперника реализацию ее тактического плана.

Анализируя специальную литературу и на практике работы в своих группах можно сделать вывод, что при обучении любому способу подачи подбор и последовательность подводящих упражнений и упражнений по технике примерно одинаковы.

Подачам надо уделять внимание на каждом занятии. Если это не входит в задачу занятия, то в конце его занимающиеся выполняют 10-20 подач.

В процессе многолетней подготовки требования постепенно повышаются: от нижней подачи до сложных: на силу, планирующих, в прыжке.

1. Волейбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. Ю. Н. Клещева, А. Г. Айриянца. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 270 с.
2. Волейбол / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М. : Физкультура, образование, и наука, 2000.
3. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу: учебное пособие для секций коллективов физической культуры / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1965. –192 с.
4. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе / Ю. Д. Железняк. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
5. Железняк Ю. Д. На уроках – волейбол / Ю. Д. Железняк // Физическая культура в школе. – 1985. – № 12. – С. 20-23.
6. Железняк Ю. Д. Совершенствование техники подачи мяча / Ю. Д. Железняк // Физическая культура в школе. – 1989. – № 27. – С. 41-45.
7. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. – М. : Просвещение, 1989 – 128 с.
8. Подготовка юных волейболистов: учебное пособие для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов / под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Физкультура и спорт, 1962.
9. Спортивные игры: учебник для студентов факультетов физвоспитания пед. институтов / под ред. Н. П. Воробьева. – М.: Просвещение, 1973 – 335 с.
10. Спортивные игры: учебник для студентов пед. институтов по спец. «Физвоспитание» / В. Д. Ковалев, В. А. Голомазов, С. А. Кераминас и др., под ред. В. Д. Ковалева. – М. : Просвещение, 1988. – 304 с.