

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
ИМЕНИ ПАВЛА СТЕПАНОВИЧА НАХИМОВА»**

Методические рекомендации

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРИЕМА И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ
РУКАМИ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 7-Х КЛАССОВ**

Учитель физической культуры
Рассол А.Г.
МАОУСОШ №3 им. П.С. Нахимова
МО Динской район

Ст. Динская 2022

ВВЕДЕНИЕ.

Проработав много лет учителем физкультуры, подробно рассматривая трудности и ошибки, которые возникают у школьников при изучении волейбола, я рекомендую упражнения, с помощью которых можно исправить эти ошибки или вовсе избежать их.

Целями организации и проведения уроков волейбола являются освоение занимающимися данной спортивной игры, ее популяризация и приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Для организации и проведения занятий по волейболу.

Первый урок волейбола проводится в виде теоретического занятия. Последующие уроки служат для решения основных задач по обучению техническим элементам игры, формированию умений и навыков, необходимых для волейбола.

Планирование занятий по волейболу должно строиться исходя из задач изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учеников. Задачи необходимо ставить на каждый урок и даже на его отдельные части. В то же время учитель должен быть готовым к решению более отдаленных задач, которые предстоит реализовать на следующих занятиях. Следует помнить, что в процессе обучения на одном уроке обычно решается 3–4 задачи. При этом очень важно разграничить основные и второстепенные задачи, реализуя их в соответствии с возрастом и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов необходимо придерживаться следующей последовательности *задач*:

1. Общее ознакомление с игровым приемом.
2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от *методики* их применения. *Методы*, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждой поставленной задаче при обучении. 1. При ознакомлении с разучиваемым приемом используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ учитель дополняет демонстрацией наглядных пособий. 2. Изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений. 3. Повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. 4. Метод анализа выполнения движений – специальные задания в игре по технико-тактической подготовке.

При подборе упражнения следует избегать однообразия, а при выполнении – большого количества повторений. Рекомендуемые задания должны постоянно видоизменяться, дополняться другими. Интерес к занятиям будет выше, если использовать соревновательную форму проведения урока: «Кто больше выполнит передач?», «Чья группа дольше продержит мяч в воздухе?» – и т.д.

Таким образом, только правильно организованный учебный процесс, систематическое проведение комплекса мероприятий, направленных на предупреждение травматизма, позволит сохранить и укрепить здоровье учащихся и добиться их спортивного совершенствования.

Техника приема мяча. Упражнения на прием мяча снизу.

1. Подготовительные упражнения.

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты наружу и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Определение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет начальный этап подготовки. В группе этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

- * Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы-сцеплены)

- * Из упора стоя у стены, одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах: ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы сомкнуты или расставлены.

- * Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

- * В упоре лежа передвижения на руках по кругу, носки ног на месте.

- * Передвижение в упоре лежа, ноги удерживает партнер (для мальчиков).

- * Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа.

- * Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу).

- * То же в парах, расстояние – 3-4 м.

Бег с ускорением из статического положения в ответ на сигнал (обычно зрительный) и остановка после пробегания расстояния от 1 до 5 м.

- * То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.

- * То же, но приставными шагами – лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

- * Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.

- * Броски набивного мяча (1 кг) на расстоянии до 10 м и ловля руками снизу. Броски различных мячей на расстояние 15-20 м и ловля.

В этих упражнениях вырабатывается умение соразмерять свои действия с учетом направления полета мяча и развивается скорость реакции на движущийся объект, что очень важно при приеме подачи.

Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.

1. Упражнения для обучения приему мяча снизу.

Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения.

Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1 кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.

То же, что и упр. 2, но выполнить после бега вперед и остановки.

В парах. Броски набивного мяча снизу двумя. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч. Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения. «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками. Передача снизу используется при приеме подач, при игре в защите, при перебивании мячей через сетку.

Возможные ошибки:

- несвоевременный выход к мячу;
- неправильное положение и движение рук;
- несоответствие скорости движения рук и ног скорости полета мяча;
- отсутствие согласованности в движении рук, туловища и ног.

Рекомендуемые упражнения:

- имитационные движения для уточнения положения рук, одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с работой ног;
- в парах: один игрок набрасывает мяч другому в удобное для приема положение, а тот возвращает его нижней передачей;
- удар о пол мячом, затем перемещение и нижняя передача партнеру;
- выполнение передачи над собой снизу двумя руками – на месте, в движении;
- прием и передача мяча двумя руками снизу у стены или сетки;
- подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану».

Комплексы упражнений на выполнение передачи мяча.

1. Передача мяча двумя руками снизу.

Передача мяча двумя руками снизу — элемент техники, наиболее часто применяемый в игре. Он используется при приеме мяча после подачи, при игре в защите, при страховке и при перебивании через сетку мячей, далеко летящих за пределы площадки. Этот элемент техники игры наиболее надежен на начальном этапе обучения, когда ученики еще не обладают достаточно высокой подвижностью.

Техника его выполнения заключается в следующем. Находясь в стойке готовности, волейболист принимает исходное положение — ноги на ширине плеч, согнутые в коленных суставах, одна впереди другой, руки выпрямлены и направлены вперед - вниз, локти приближены друг к другу, кисти соединены, туловище слегка наклонено вперед. При выполнении приема и передачи игрок располагается так, чтобы мяч был перед ним.

Мяч принимается на предплечья, ближе к кистям рук. Движения прямыми руками вперед-вверх производятся только в плечевых суставах. Туловище

выпрямляется, ноги активно разгибаются. Сопровождающее мяч движение выполняется за счет дальнейшего разгибания ног и туловища, а также плавного смещения рук вперед-вверх вслед за мячом.

Выбор способа передачи мяча двумя руками снизу зависит от скорости полета мяча и высоты его траектории по отношению к игроку. При приеме мяча двумя руками снизу, летящего выше уровня пояса с незначительной скоростью, необходимы устойчивое положение игрока в средней стойке, плавное встречное движение выпрямленных рук вперед-вверх, выпрямлением туловища и заключительное активное разгибание ног.

Если мяч летит на уровне пояса, то наклон туловища игрока вперед выражен незначительно. В фазе амортизации и отскока мяча от рук туловище игрока смещается назад-вверх; скорость движения рук незначительна, что способствует смягчению удара и снижению скорости полета мяча после соприкосновения его с руками.

При приеме двумя руками снизу мяча, летящего с большой скоростью (18—20 м/с) ниже уровня пояса, учащийся больше сгибает ноги в коленных суставах в исходном положении; ОЦТ понижается за счет увеличения сгибания ног в коленных суставах; руки, амортизируя удар, смещаются назад-вниз

Целесообразно включать прием мяча двумя руками снизу в каждое занятие в виде эстафет у стены, встречных передач, чтобы постоянно закреплять навык в этом упражнении.

Обучение передаче мяча двумя руками снизу осуществляется параллельно с усовершенствованием передачи мяча двумя руками сверху. Ученики должны научиться применять передачи снизу и сверху в зависимости от обстановки.

2. Передача мяча на месте.

1. Передача мяча партнеру. Расстояние между учениками около 4 м. Партнер набрасывает мяч передающему игроку так, чтобы ему было удобно принять его двумя руками снизу. Передающий, приняв мяч, из исходного положения передает его партнеру. Обратит внимание на технику выполнения приема.

2. Передача мяча партнеру с выпадом в стороны, вперед, назад. Партнер набрасывает мяч на 0,5 м левее, правее передающего, ближе к нему или за его голову. Передающий, сделав выпад, стремится принять мяч на нижнюю часть параллельно расположенных предплечий и согласованным движением ног, туловища и рук передает мяч. Обратит внимание учащихся на необходимость своевременного выполнения выпада к падающему мячу.

3. Прием и передача мячей, летящих по различным траекториям. Игроки в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч по низкой, средней и высокой траектории. Обратит внимание на изменение угла наклона рук при приеме и передаче в зависимости от траектории полета мяча: чем ниже траектория, тем больше угол наклона рук с последующим активным встречным движением их вперед-вверх.

4. Прием и передача мячей, летящих с различной скоростью. Учащиеся в парах располагаются на расстоянии 3—5 м друг от друга, поочередно передают мяч, летящий с различной скоростью. Обратит внимание занимающихся на необходимость быстрого встречного движения рук к мячу, летящему с незначительной скоростью, и относительно медленном смещении рук вперед-вверх при увеличении скорости полета мяча. В том случае, когда мяч летит с большой скоростью, т. е. после удара, следует снижать скорость полета мяча за счет

амортизации, когда в момент приема мяча туловище несколько приподнимается, а руки незначительно смещаются вверх-назад.

5. Игроки располагаются на расстоянии 1,5—2 м от стенки, передают мяч двумя руками снизу с ударом о стенку (максимальное количество раз).

6. Прием и передача мяча с изменением направления под углом 45° . Трое учащихся располагаются у вершин воображаемого треугольника на расстоянии 3 м друг от друга. Передача мяча слева-направо, в средней стойке. Обратить внимание учащихся на необходимость движения рук в направлении вперед-вверх-вправо после соприкосновения с мячом; левая нога разгибается активно; тяжесть тела переносится на правую ногу. То же, но в другую сторону. Руки после соприкосновения с мячом движутся в направлении вперед-вверх-влево, правая нога разгибается активно, тяжесть тела переносится на левую ногу.

7. Учащиеся по одному располагаются в зонах 4 и 3, колонна игроков — в зоне 5. Передача мяча из зоны 4 в зону 5, оттуда поочередно в зону 3 с возвращением мяча в зону 4.

8. Передача мяча из зоны 2 в зону 1, оттуда в зону 3 с возвращением мяча в зону 2. Основное внимание уделяется передаче мяча из зоны 1 в зону 3.

9. Передача мяча с изменением направления под углом 90°

3. Обучение передачам мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, в стороны и назад

1. Упражнение в парах. Один занимающийся не добрасывает мяч партнеру, бросает левее, правее, за голову; другой выбегает под мяч, принимает исходное положение и ловит мяч, а затем имитирует передачу. Руки выпрямлены. Ноги и туловище разгибают одновременно с движением рук.

2. То же, что и упр. 1, но занимающийся, выйдя под мяч, подбивает его двумя руками снизу, направляя на партнера. В момент удара руки не должны сгибаться в локтевых суставах.

3. Занимающиеся в колонне по одному. Тренер не добрасывает мяч на 1—1,5 м, занимающийся выбегает вперед и ударом двумя руками снизу возвращает ему мяч по средней траектории.

4. Трое занимающихся с мячами располагаются в зоне нападения с интервалом 2,5 м. Остальные построены в колонну по одному в зоне 5, откуда поочередно выбегают вперед и подбивают наброшенный им мяч, а затем перемещаются вправо и подбивают мяч, наброшенный другим, и т.д.

5. То же, что и упр. 4, но построены в зоне 1 и перемещаются влево.

6. Занимающиеся располагаются в шеренге на линии нападения лицом к сетке. Тренер из зоны 3 набрасывает мяч за голову первому занимающемуся, который после перемещения назад подбивает мяч двумя руками снизу, направляя его тренеру. Обучающимся необходимо быстро переместиться назад так, чтобы до удара руками по мячу находиться в устойчивом положении (Рис. 3).

7. Встречная передача мяча через сетку в колоннах.

8. То же, что и упр. 4, но мяч не добрасывается и перебивается через сетку.

9. Передача мяча двумя руками снизу в зону 2 после перемещения из зоны 6 в зону 1.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В средних общеобразовательных учебных заведениях, после базовой части программы по физической культуре раздела «спортивные игры – волейбол», ведется углубленное изучение на уроках и внеурочных секционных занятиях, закрепляются и совершенствуются освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитные действия, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в защите и нападении. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Прием подачи в современном волейболе во многом определяет эффективность нападающих действий команды. В свою очередь, нападение и защита играют решающую роль в достижении победы над соперником. А количество побед в соревнованиях определяет уровень спортивных результатов команды.