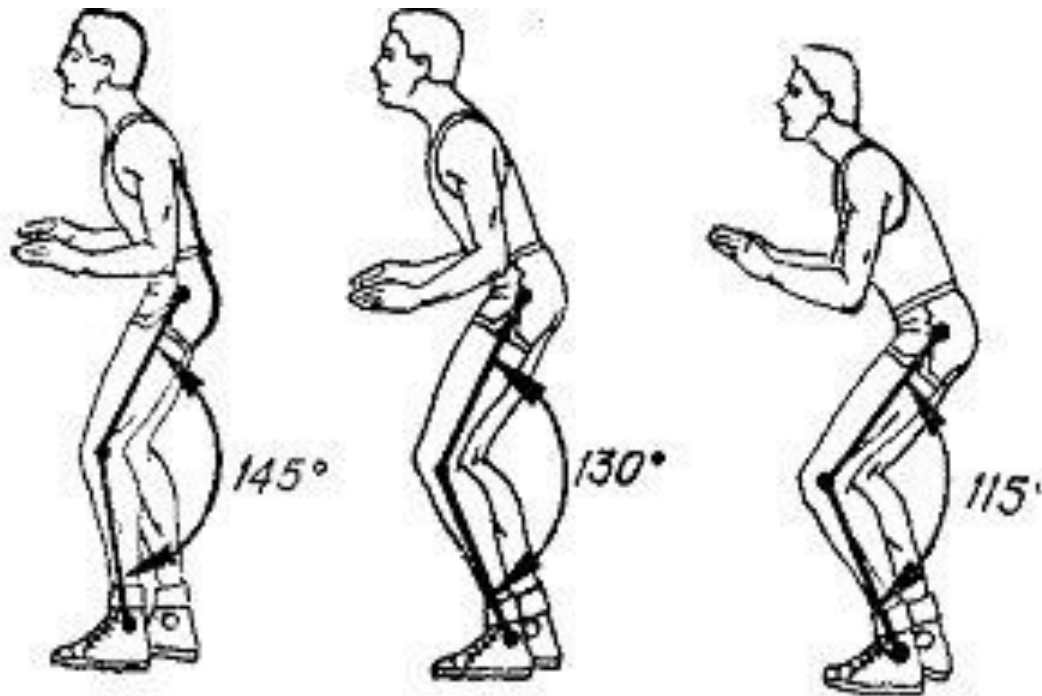


выполнения, средства и методы обучения стойкам и перемещениям в волейболе



Среди многообразных средств физического воспитания значительное место занимает волейбол.

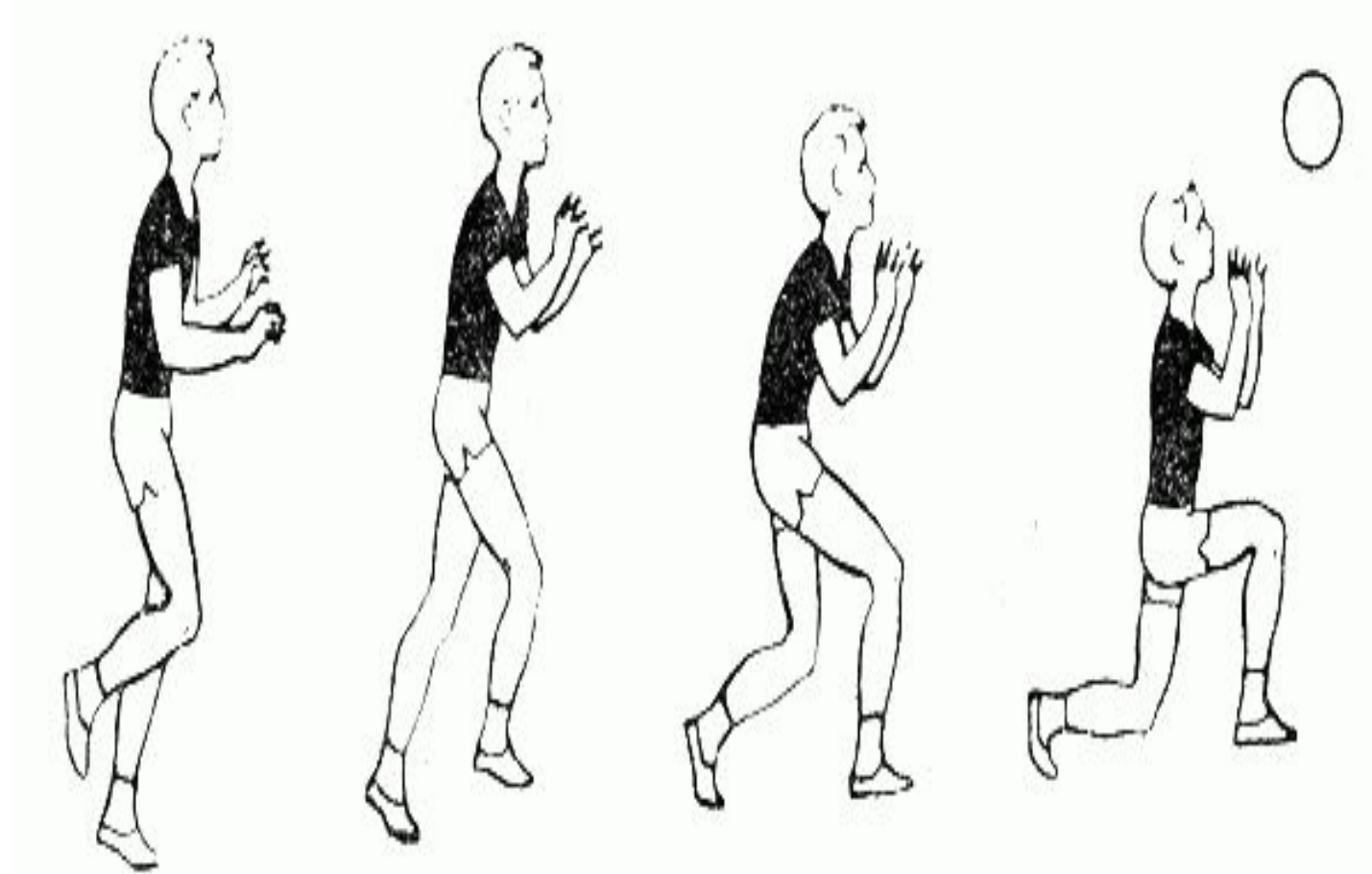
Волейбол –это игровая деятельность, которая имеет характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Для трудовой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем противника, старающегося разрушить защиту, атаку и т.д., навязать свой план игры и таким образом нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта–сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Игра в волейбол способствует развитию мышечного аппарата; помогает выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость и выносливость.



И

Стойки в волейболе – элементарные упражнения, которые являются основой всей техники игры. Поэтому обучение другим техническим приёмам, в том числе и работе с мячом, должно начинаться с освоения этих упражнений.

Правильное их выполнение – это залог успешного приёма мяча, передачи партнёру и нанесения атакующего удара. Также начальная поза спортсмена во многом определяет скорость его реагирования на события, происходящие на площадке.



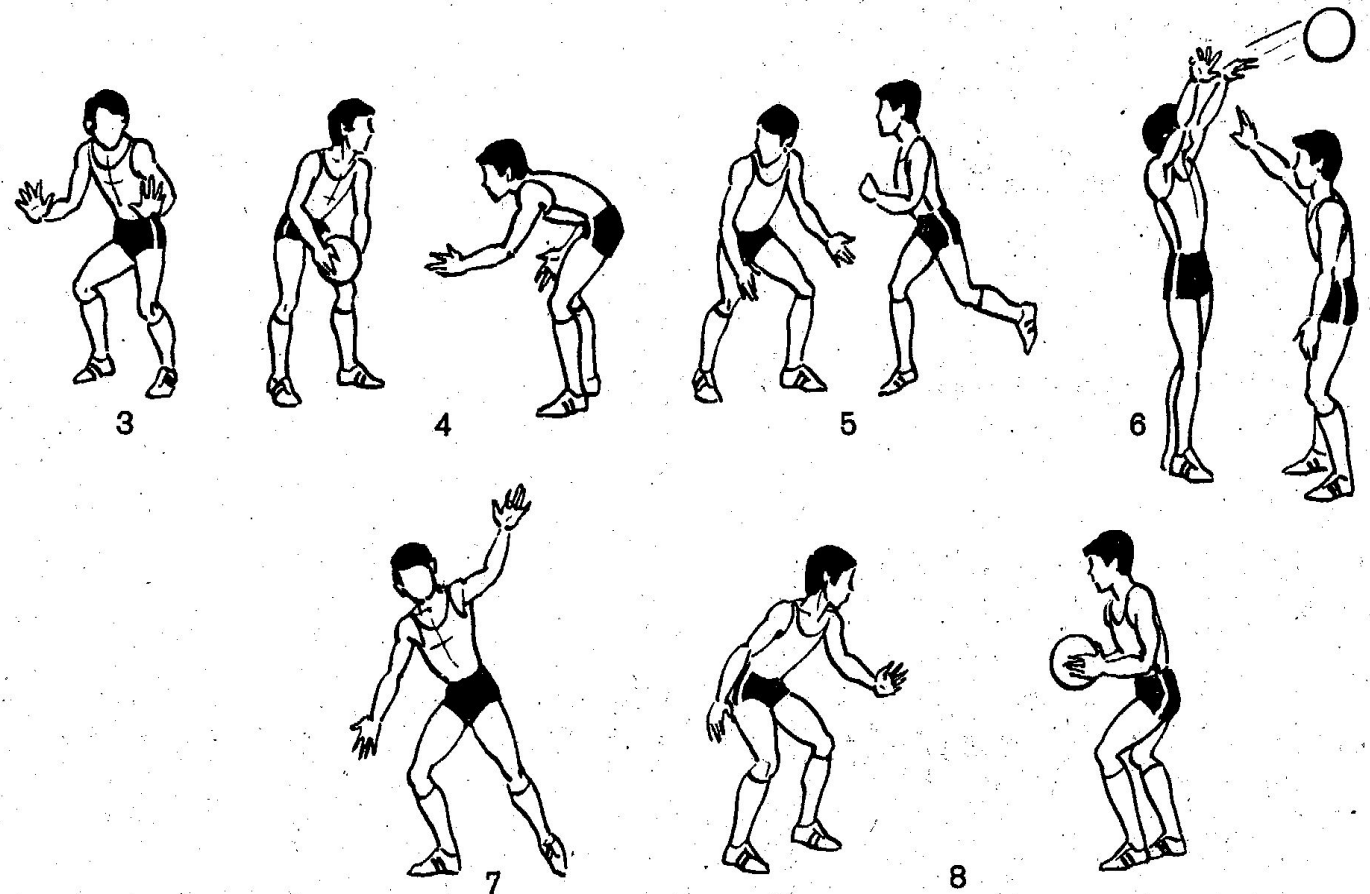
КАК СТОЯТЬ ВО ВРЕМЯ ИГРЫ?

Основную стойку волейболиста можно считать единственной, если не принимать во внимание позу подающего и игрока, ожидающего передачи, для нанесения атакующего удара сверху.

И всё же некоторое разнообразие существует:

Игроки, находящиеся вдоль боковых линий, выставляют одну ногу впереди (ту, что ближе к разметке). Такое положение стоп позволяет корпусу немного поворачиваться внутрь площадки, что благоприятствует более точным передачам на связующего.

Также можно вносить коррективы по высоте (на высокую, среднюю и низкую) при помощи степени сгибания колен.



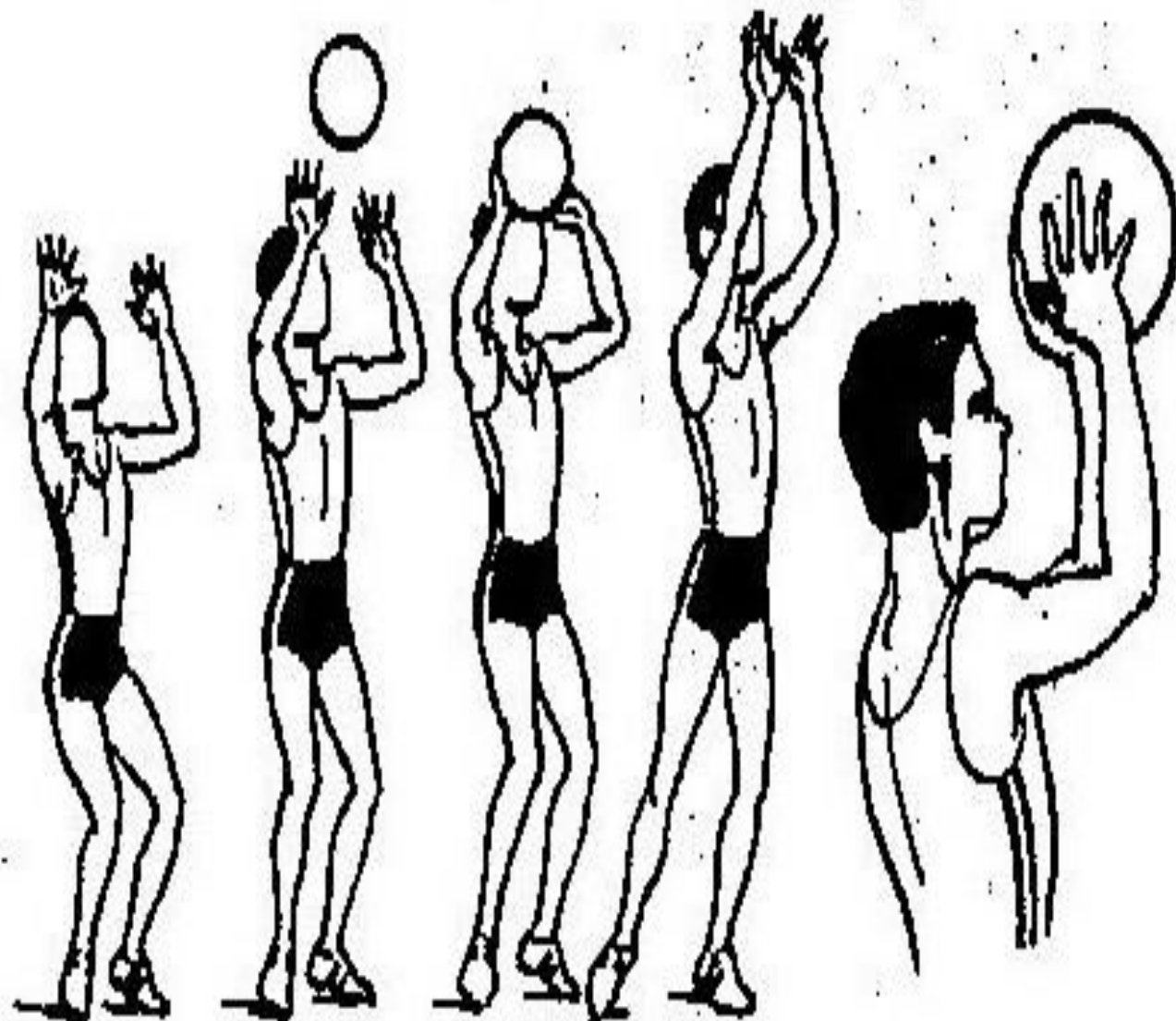
Стартовые стойки. Задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, когда игрок принимает неустойчивое положение, при этом он может легко начать перемещаться. Для оптимальной стойки необходимы небольшая площадь опоры и незначительное приседание, чтобы в начале движения выполнить толчок ногой. Такая стойка позволяет быстро вывести О.Ц.Т. за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяют три типа стартовых стоек. Они следующие.

Устойчивая – одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед.

Основная – обе ноги на одном уровне, стопы параллельны, на расстоянии 20–30 см друг от друга, вес тела равномерно распределен по всей площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, согнутые руки вынесены вперед.

Неустойчивая – игрок стоит на полной ступне или на носках, вес тела приходится на переднюю треть стопы, ноги согнуты, туловище наклонено вперед, согнутые руки вынесены вперед.

Одни игроки, приняв определенную стойку, стоят неподвижно, другие двигаются на месте переступанием или подскоками. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

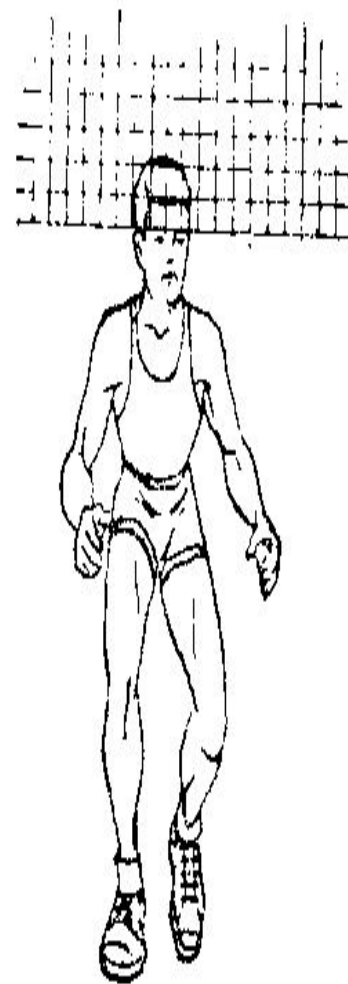
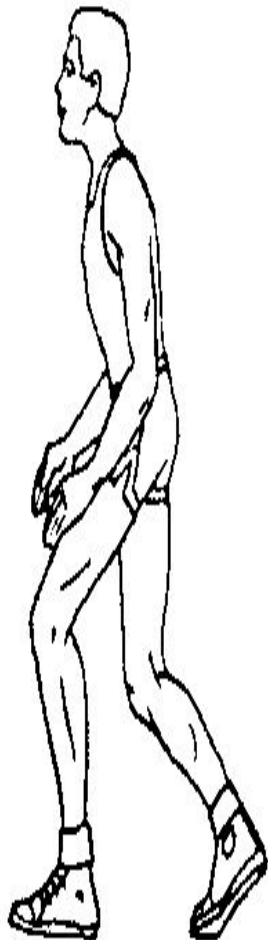


Методика обучения стойкам

Несмотря на то, что стойка – один из самых простых по исполнению технических приемов игры в волейбол, процессу обучения стойке новичков надо уделять самое серьезное внимание и много времени. Это объясняется тем, что правильная стойка не только обеспечивает игроку удобное исходное положение для последующих действий, но и является важным, основополагающим элементом многих способов обработки мяча. К ним можно отнести передачи мяча, прием подачи, игру в защите, перемещения и другие приемы игры.

Правильной стойке научить можно довольно быстро. Труднее закрепить навык удерживания стойки в упражнениях и играх. При совершенствовании других технических элементов стойка, как правило, имеет тенденцию деградировать, если специально не заниматься совершенствованием и не следить ежеминутно за ее сохранением в процессе выполнения любых упражнений.

Секрет эффективного обучения стойкам заключается больше не в содержании упражнений и даже не в методических указаниях (хотя это тоже очень важно), а в регулярности правильного их выполнения на протяжении довольно продолжительного периода процесса тренировки юных волейболистов.

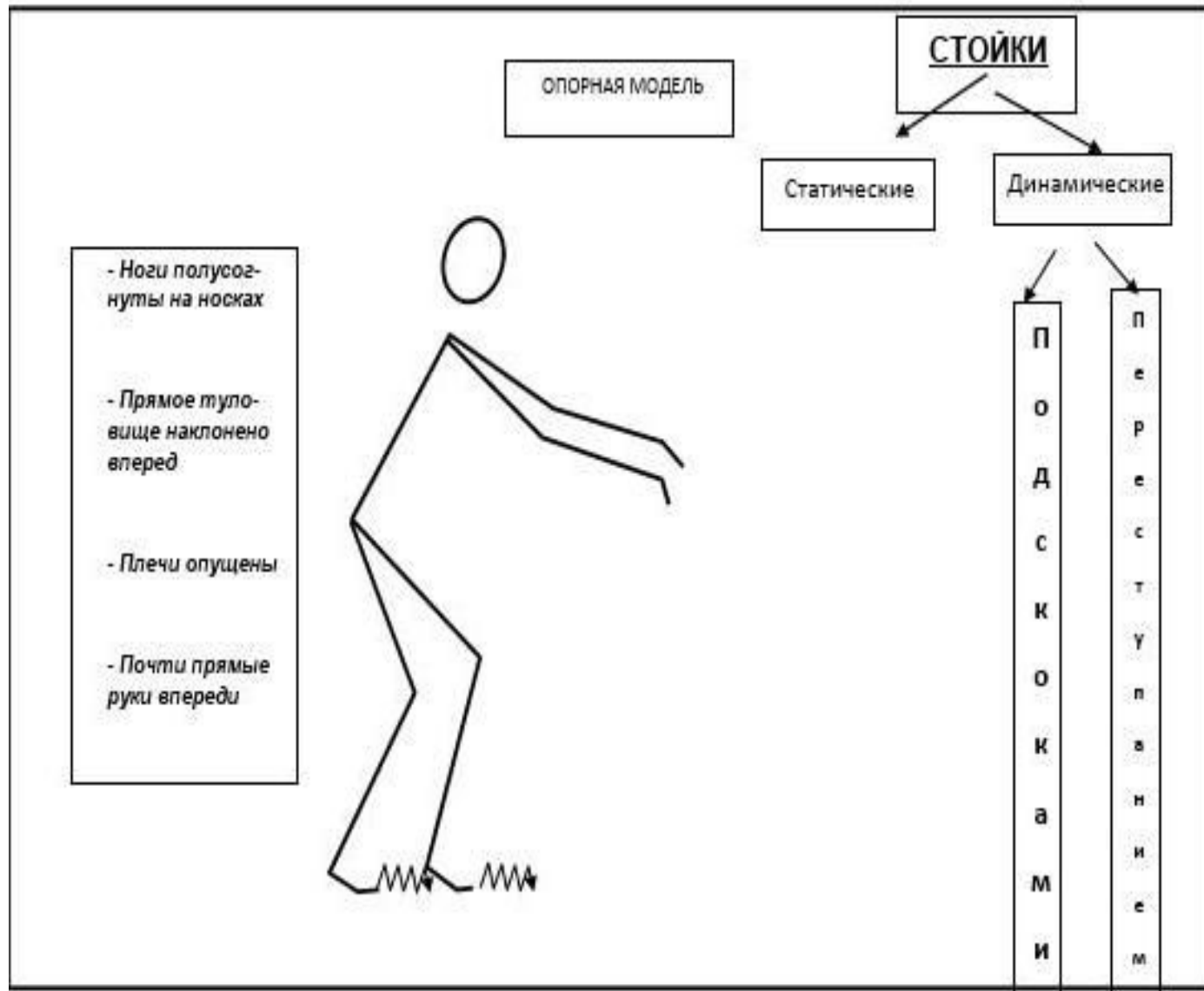


Занятия лучше выстроить так, чтобы непосредственному обучению волейбольной стойке предшествовали разнообразные подвижные игры, где играющие находились бы в похожем положении. Эффективным бывает применение таких игр, как «Наступи на ногу партнеру», «Коснись рукой колена партнера». Помогают также игры баскетбольным мячом в хоккей руками, или гимнастическими палками с использованием вместо шайбы резинового кольца диаметром 12–15 см. Таким образом, обучение стойкам и перемещениям проводится одновременно и при помощи одних и тех же упражнений.

В процессе игр важно следить за тем, чтобы спина играющих не была сутулой и чтобы положение их тела было естественным (что обыкновенно совпадает со стойкой). После этапа непосредственного обучения технике стойки соответствующие подвижные и спортивные игры можно использовать для закрепления навыка работы в стойке.

В основную часть урока упражнения по обучению и совершенствованию стоек как таковых включаются только на начальных этапах тренировочного процесса, а позже – только в подготовительной и заключительной частях тренировочного занятия.

На начальном этапе обучения стойкам у детей обычно бывают проблемы с принятием стойки по команде тренера и даже с его помощью. Можно воспользоваться таким приемом: предложить подвижную игру «Не пропусти партнера!» с условием «замереть» при свистке тренера. После команды «Внимание!», когда все приготовятся начать игру, сразу нужно подать свисток. «Застывшие» по свистку дети находятся обычно в правильной волейбольной стойке. Далее остается объяснить, что стойка – самая удобная и естественная поза для перемещений, и ничего более придумывать не надо.



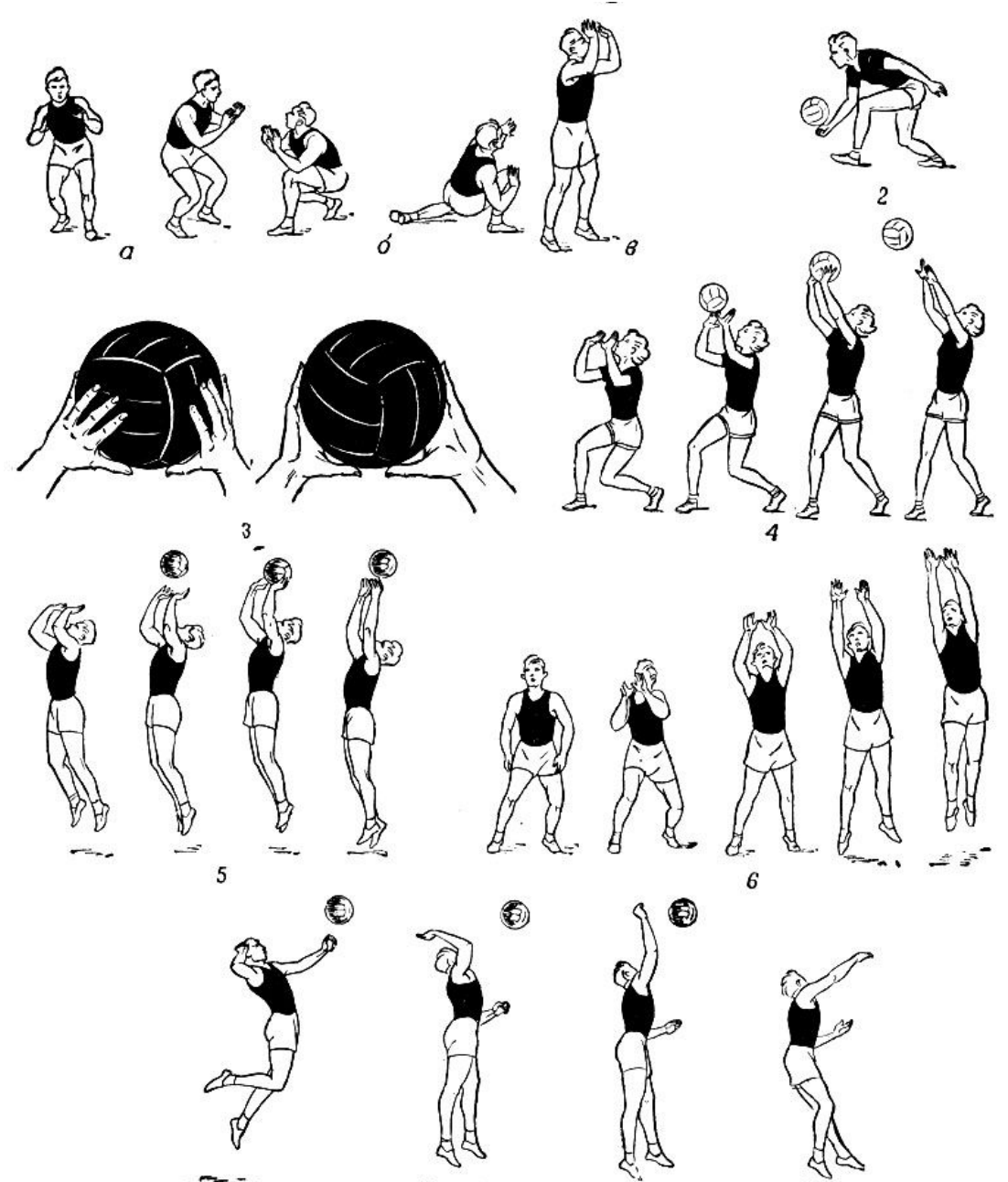
Содержание упражнений

Методические указания

<p>Принятие стойки по команде тренера:</p> <ul style="list-style-type: none">– из положения «стоя»,– в процессе движения (ходьба, бег, беговые упражнения)	<p>Вместе с исправлением ошибок заучивать основные требования «опорной модели» стойки.</p>
<p>Перемещения в стойке во все стороны по сигналам тренера.</p>	<p>Выполнять требования ОМ.</p>
<p>Перемещения в «челноке» с касанием средней линии и линии нападения по-очередно.</p>	<p>То же. Смотреть вперед.</p>
<p>Игра в салки (кто принял динамическую стойку, того салить нельзя).</p>	<p>Можно использовать двух ведущих.</p>

Часто встречающиеся ошибки

- Спина «сутулая».
- Плечи подняты.
- Туловище прямое, но расположено вертикально.
- Стояние на всей ступне, а не на передней ее части.
- Нарушение стойки при перемещениях.



Перемещение

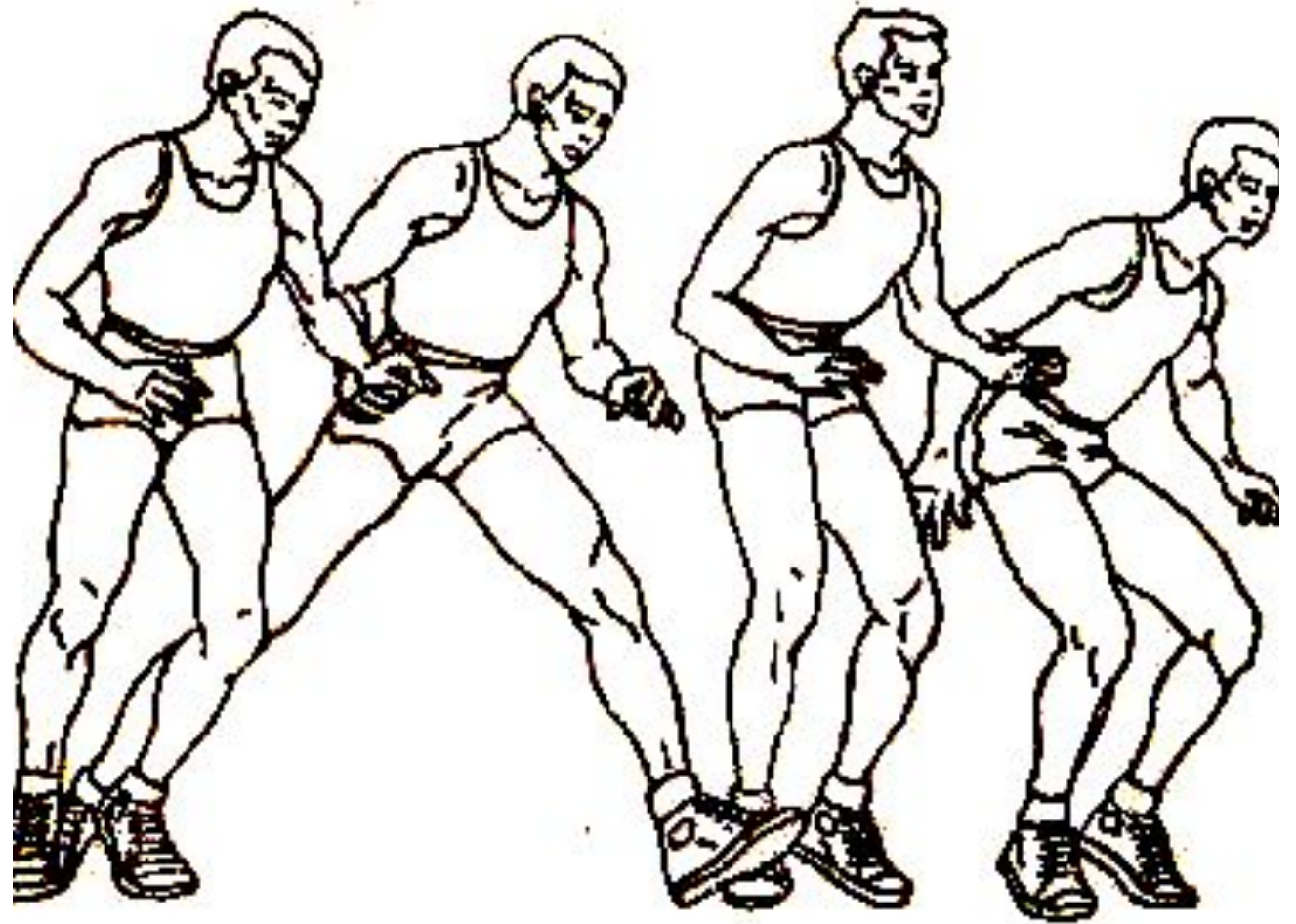
Существенное место в действиях игроков в игре занимают перемещения. Перемещением называют способы передвижения игроков по площадке для выполнения технических приемов и тактических действий. Игрок хорошо выполнит то или иное перемещение, если будет находиться в удобном исходном положении.

В волейболе различают следующие способы перемещений: приставные шаги, скрестные шаги, двойной шаг, выпады, скачки, бег, прыжки, падения и др.

Приставные шаги выполняют вперед, назад, вправо, влево. Движения начинают с ноги, ближе стоящей в направлении перемещения. Приставные шаги применяют для перемещения на небольшие расстояния, а также когда у игрока имеется достаточно времени.

Скрестный шаг применяют при перемещениях вдоль сетки при блокировании, начиная с левой ноги по направлению вправо, и наоборот.

Двойной шаг используют при перемещениях вперед и назад, когда требуется быстро выйти к мячу. Движение начинают с дальней по направлению движения ноги, другую выставляют вперед, создавая стопорящий момент, игрок применяет стойку, готовясь к приему или передаче мяча.



Выпад применяется в основном во время приема мяча с подачи или во время игровых действий при приеме снизу. Движение начинается любой ногой по направлению к мячу, если мяч находится перед игроком; правой ногой, если мяч находится справа от игрока; левой ногой, если мяч находится слева.

Скачок – более быстрый способ перемещения, чем выпад, двойной и приставные шаги. Скачок может выполняться как с места, так и после бега.

Бег применяют в случаях, когда надо быстро преодолеть сравнительно большое расстояние, например, когда мяч уходит за пределы площадки. Особенность бега – надо с места развить большую скорость и уметь остановиться после перемещения, чтобы хорошо выполнить технический прием.

Прыжки используют при выполнении главным образом нападающих ударов и блокирования.

С перемещений начинается изучение волейбола. Конечно, всем хочется побыстрее «добраться до мяча», но пренебрегать перемещениями нельзя. Им постоянно надо уделять внимание на занятиях: отдельно и особенно в сочетании с техническими приемами и в процессе технических действий.

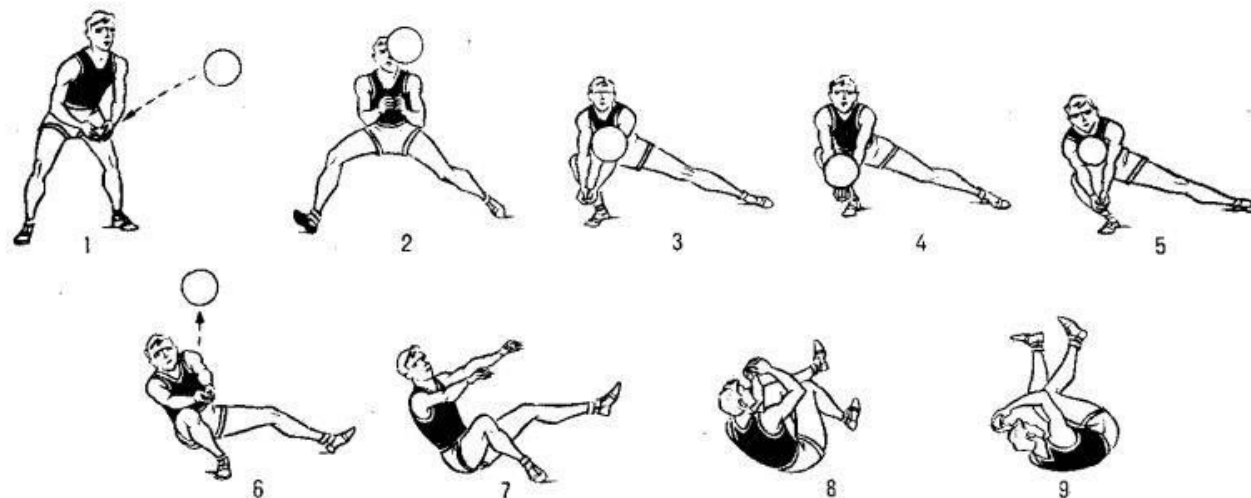
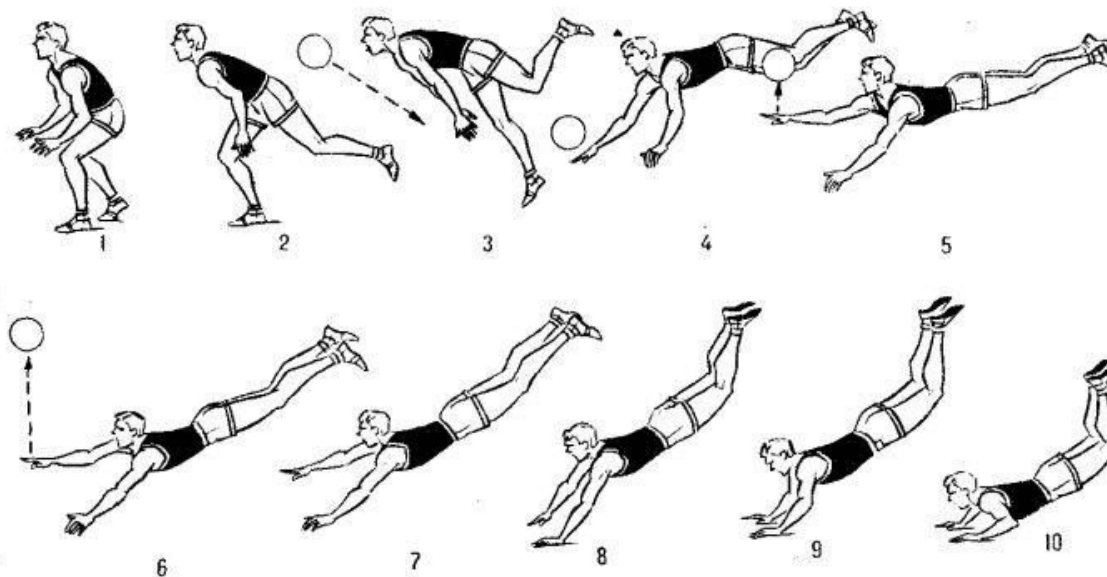


Рис. 7. Нижняя передача с падением и перекатом



Ни одно групповое или индивидуальное занятие будет неполноценным, если в подготовительной его части (или разминке) не будет упражнений на скорость передвижения различными способами с ускорениями, с изменением направления перемещения, сочетание различных способов, сочетание перемещения с имитацией приемов игры. Хороший эффект дают упражнения с ловлей и бросками набивных мячей (баскетбольных и др.) во время различных перемещений.

По мере овладения техникой передачи мяча сверху двумя руками и приемом снизу двумя руками совершенствование техники этих приемов должно происходить в различных упражнениях, связанных с перемещениями.

