|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | | ***Волейбол***  **ГБОУ СОШ№72 Санкт-Петербург**  Содержание  Введение  1. Волейбол в системе физической культуры  2. Основы техники волейбола  2.1. Техника нападения  2.1.1. Перемещения  2.1.2. Подачи  2.1.3. Передачи  2.1.4. Нападающие удары  2.2. Техника защиты  2.2.1. Прием мяча  2.2.3. Блокирование  3. Физическая подготовка волейболистов  3.1. Акробатическая подготовка волейболистов  3.1.1. Группировка  3.1.2. Перекаты  3.1.3. Кувырки  3.1.4. Полушпагаты, шпагаты и мосты  3.1.5. Стойки  3.2. Применение подвижных игр и эстафет в подготовке волейболистов  3.2.1. Игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты и ловкости  3.2.2. Игры и эстафеты, способствующие развитию прыгучести  3.2.3. Игры и эстафеты, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости  3.2.4. Игры и эстафеты, способствующие развитию точности движений  3.2.5. Игры и эстафеты, способствующие развитию чувства пространства и координации движении  5. Правила игры  Вывод  Библиографический список  Введение  Соревновательная деятельность в спортивных играх имеет много общего. И, тем не менее, каждая игра имеет существенные отличия, связанные с характером двигательной активности, способами взаимодействия с мячом, интенсивностью и продолжительностью нагрузок, а также с критериями оценки спортивного результата. Общим же признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напря­женность соревновательной борьбы, которая при равных силах соперников проявляется с особым драматизмом в кульминационные моменты спортивного противоборства.  Волейбол в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем он имеет свои особенности. Так, двигательная активность волейболистов, хотя и характеризуется высокой интенсивностью, почти полностью исключает высокоинтенсивные «беговые» нагрузки, характерные для футбола, баскетбола и хоккея. Перемещения здесь осуществляются преимущественно в квадрате игровой площадки 9×9 м и реже — за ее пределами. Сам характер перемещений волейболиста также своеобразен. Однако в течение 2—2,5 ч соревновательной борьбы паузы отдыха или пассивного ожидания в игре квалифицированных волейбольных команд почти полностью отсутствуют. При этом интенсивность двигательной активности значительно увеличилась в связи с использованием (по новым правилам) дополнительных мячей взамен улетевшего за пределы поля. Пятисекундные паузы до момента подачи не снижают физической и психической напряженности. Кроме того, в это время игроки обеих команд сосредоточивают все свое внимание на предстоящих технико-тактических действиях.  Что касается способов взаимодействия с мячом, то здесь также свой арсенал своеобразных, характерных только для этого вида спортивной игры, двигательных действий, основная суть и направленность которых связана с поражением цели с помощью ударных или бросковых движений, выполняемых большей частью ладонной поверхностью кисти или супинированными предплечьями (передачи мяча снизу).  Интенсивность и продолжительность соревновательных нагрузок в игре зависят от таких факторов, как уровень технико-тактического мастерства, силы соперничающих команд, количество партий и счет в каждой из них. Кроме того, при участии в многодневных турнирах нагрузка от предшествующих соревнований постепенно суммируется и наслаивается у игроков, что сказывается в последующих встречах. Оценка спортивного результата в волейболе также имеет своеобразный характер и отличается от других спортивных игр.  Таким образом, даже визуальные наблюдения за соревновательной деятельностью волейболистов говорят о ее своеобразии и отличительных особенностях. Не вызывает сомнения, что эти особенности проявляются как в биодинамике двигательных действий игроков, деятельности дыхательной, сердечнососудистой и анализаторной систем организма, так и в плане энерготрат и протекания восстановительных процессов.  1. Волейбол в системе физической культуры  В учебном процессе волейбол используется как важное средство обшей физической подготовки учащихся. Программой по волейболу предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.  Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.  Волейбол - командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.  Для игры 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, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.  Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.  2. Основы техники волейбола  Техника игры разделяется на технику нападения (перемещения, подачи, передачи, нападающие удары) и технику защиты (перемещения, прием мяча, блок).    **2.1 Техника нападения**    **2.1.1 Перемещения**  Во время игры, прежде чем выполнить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Цель таких перемещений – выбор и занятие места для выполнения конкретного технического приема нападения или защиты. Для быстрого начала движения перед перемещением игрок должен принять стартовую стойку готовности. Выделяют следующие типы стартовых стоек:  ·           Устойчивая – одну ногу (чаще левую) ставят впереди другой, ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-150 градусов), туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед туловищем игрока (чаще всего применяется при приеме подачи).  ·           Основная – стопы обеих ног расположены на одном уровне на расстоянии 20-30 см друг от друга. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, ОЦТ тела игрока проектируется на середине площади опоры. Ноги согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 140-160 градусов), туловище наклонено вперед. Такая стойка используется во всех технических приемах; при этом можно стоять неподвижно (статическая стартовая стойка), можно переступать с ноги на ногу (динамическая стартовая стойка), что в известной мере облегчает начало движения.  Перемещение по площадке осуществляется ходьбой, бегом, скачком.  ·           Ходьба – в отличие от обычного шага ногу выносят вперед слегка согнутой (так называемый пригибной шаг). Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ игрока и быстро принимать исходное положение для выполнения технических приемов.  ·           Бег – отличается стартовыми ускорениями, резкими изменениями направления движения и резкими остановками. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением, аналогичным запрыгивающему шагу при нападающем ударе.  ·           Скачок – широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение часто заканчивается скачком, позволяющим быстрее его завершить.    **2.1.2 Подачи**  Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Наступать на лицевую линию площадки или переступать ее в момент выполнения подачи запрещается. Удар должен быть нанесен по мячу, находящемуся в воздухе. Подача считается правильной, если мяч пролетел над сеткой в пределах ширины 9 м (между антеннами и ограничительными лентами), не задев ее. Подача считается неправильной, если мяч упадет за пределами площадки: коснется игрока подающей команды; производится броском или толчком; выполнена двумя руками; произведена с нарушением очередности при смене мест; коснется какой-либо части подающего после подбрасывания.  Различают четыре способа подачи: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.  Во всех вариантах подачи перед ее выполнением игрок должен принять исходное положение. При этом левая нога (для правши) ставится впереди правой, ноги несколько согнуты в коленях (угол сгибания между бедром и голенью 130-160 градусов). Левое плечо впереди правого, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед перед туловищем, мяч лежит на ладони. Правая рука внизу и готовится к замаху. Игрок смотрит вперед.  Нижняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх на высоту до 0.5 м над головой. Одновременно с подбрасыванием мяча правой рукой выполняет замах назад вниз. При снижении мяча в полете примерно до уровня груди игрок маховым движением прямой правой руки сзади вниз вперед выполняет ударное движение. Одновременно с махом производит поворот туловища вокруг вертикальной оси, правое плечо выводит вперед. С началом ударного движения ноги выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу. Удар по мячу наносится напряженной ладонью впереди игрока на уровне его пояса так, чтобы после удара мяч летел вперед и вверх. После удара рука вытягивается в направлении движения мяча.  Нижняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой подбрасывает вверх. Одновременно с подбрасыванием правой рукой выполняет замах вниз назад, правое плечо отводит назад и несколько опускает вниз. При снижении подброшенного мяча маховым движением прямой правой руки сзади вправо вперед ударное движение одновременно с вращением туловища вокруг вертикальной оси и выведением правого плеча вперед. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу. Удар по мячу наносится напряженной вогнутой кистью снизу сбоку впереди туловища занимающегося на уровне его пояса. Рука после удара вытягивается вперед в направлении сетки, как бы сопровождая мяч.  Верхняя прямая подача. Занимающийся стоит лицом к сетке. Левой рукой мяч плавно подбрасывает почти над головой, чуть впереди на высоту до 0.5 м. Одновременно выполняет замах правой рукой вверх назад, поднимает руку и отводит согнутой в локте за голову. При этом игрок несколько прогибается в грудной и поясничной частях туловища, отводит назад правое плечо и наклоняет голову назад. При выполнении ударного движения правую руку из крайнего положения замаха разгибает в локте и маховым движением выносит вверх, правое плечо поднимает вверх. Далее игрок ведет руку к мячу немного выше головы и впереди себя (угол наклона вытянутой руки до 80 градусов). Удар по мячу выполняет «жесткой» кистью и несколько снизу. Ноги при этом выпрямляются, тяжесть тела переносится впереди левую ногу. В дальнейшем рука вытягивается в направлении сетки, а затем опускается.  Верхняя боковая подача. Занимающийся стоит боком к сетке. Мяч левой рукой плавно подбрасывает вверх над головой на высоту до 1.5 м. Замах выполняет одновременно правой рукой вниз назад, при этом правое плечо значительно опускает и сгибает правую ногу. При выполнении ударного движения правую руку маховым движением выносит по дуге сзади вверх, плечо поднимает вверх. Удар по мячу наносится выпрямленной рукой вверх и немного впереди себя (угол наклона руки около 85 градусов), кисть накладывается на мяч сзади и снизу. В дальнейшем рука по дуге опускается вниз.    **2.1.3 Передачи**  Передача – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи могут быть вперед, назад и над собой.  Передача вперед. Перед выполнением передачи игрок принимает стартовую стойку и перемещается к месту встречи с мячом. В исходном положении стопы ставят на одном уровне, параллельно друг другу; ноги согнуты в коленях (130-160 градусов); руки согнуты в локтях и кисти вынесены перед лицом. При приближении мяча движение начинают ноги – они разгибаются в коленях; затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. В дальнейшем руки и ноги выпрямляются до конца, руки вытягиваются в направлении передачи. Длина передачи и ее высота регулируются в коленях в исходном положении.  Передача назад. Ее целесообразно выполнять из положения, в котором одна нога (обычно левая) несколько впереди другой. Руки поднимают так, чтобы кисти рук находились над головой. Вначале разгибаются ноги, одновременно игрок прогибается в грудной и поясничной частях туловища. Затем руки разгибаются в локтях строго вверх, а необходимый угол взлета мяча задается и регулируется величиной прогибания игрока.    **2.1.4 Нападающие удары**  Нападающий удар – технический прием атаки, заключающийся в перебивании мяча одной рукой на сторону противника выше верхнего края сетки. Различают прямые нападающие удары (выполняют лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).  Прямой нападающий удар. Для достижения высокой горизонтальной скорости движения и ее использования для прыжка вверх выполняется двух-трехшажный разбег. Первый шаг относительно небольшой, скорость невелика. Во втором шаге длина увеличивается, скорость растет. Последний шаг самый большой и быстрый, его обычно выполняют как скачок (напрыгивающий шаг). Одну ногу (обычно правую) выносят вперед и ставят на пятку (стопорящее движение). Другую ногу подставляют так, чтобы стопы находились на одном уровне. В прыжке одновременно с взлетом игрок делает замах правой рукой вверх назад (по типу движения верхней прямой подачи). Ударное движение начинает с поворота тела вокруг вертикальной оси, затем правую руку выпрямляет в локтевом суставе и вытягивает вверх вперед к мячу. Кисть накладывает на мяч в расслабленном состоянии сверху сбоку (угол наклона руки около 75 градусов) движением “хлест” и одновременно с ведением руки вперед сгибает ее в лучезапястном суставе, направляя мяч вниз. В дальнейшем руку опускает по дуге вниз вперед, по направлению к левому колену. После удара игрок снижается и приземляется, обязательно сгибая ноги в коленях.  Боковой нападающий удар. В современной игре используют сравнительно редко. Разбег при этом ударе принципиально не отличается от прямого удара, только выполняется под более острым углом к сетке. В прыжке при взлете выполняют замах правой рукой по типу верхней боковой подачи: руку отводят вниз в сторону, туловище наклоняют в сторону бьющей руки, левую руку поднимают вверх. Ударное движение выполняют так же, как при верхней боковой подаче. Начинают его с поворота туловища вокруг вертикальной оси. Одновременно выводят вперед правое плечо и выполняют маховое движение рукой снизу-вверх по дуге, руку выводят к мячу и производят удар кистью сверху-сбоку. Затем продолжают поворот и движение плеча вперед и руки вперед-вниз. После удара игрок снижается и приземляется на согнутые ноги.    **2.2 Техника защиты**    **2.2.1 Прием мяча**  Прием мяча – технический прием защиты, позволяющий оставлять мяч в игре после нападающих действий соперника. В игре используют следующие способы приема: снизу двумя руками, снизу одной рукой.  Прием мяча снизу двумя руками. После перемещения к месту встречи с мячом, в последнем стопорящем шаге, руки должны быть вынесены вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединены вместе, образуя своеобразный «замок». Можно соединить кисти, сжать кулаки. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище несколько наклонить вперед. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые, выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело игрока вверх и несколько вперед (примерно под углом 20 градусов). Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняют предплечьем (в передней его трети). Ноги выпрямляют, руки после удара вытягивают в направлении передачи.  Прием мяча снизу одной рукой. Таким способом принимают мячи, летящие далеко от игрока после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняют только рукой, ноги в нем не участвуют. Пальцы напряжены, сжаты. Можно ударить тыльной стороной ладони.    **2.2.3 Блокирование**  Блокирование — один из эффективных защитных приемов. Блокирование преграждает путь мячу в непосредственной близости от сетки.  Этот прием состоит из перемещения, прыжка, выноса и поста­новки рук над сеткой, приземления.  Перемещения выполняются различными способами вдоль сетки, взгляд направлен на мяч и игрока противника. Определив место прыжка, блокирующий занимает исходное положение, в котором ноги согнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне пояса (или у груди), туловище слегка наклонено. Прыжок выполняется резким выпрямлением ног и махом согнутых рук. Руки переносятся вверх между туловищем и сеткой и поднимается над сеткой. Расстояние между ладонями должно быть меньше диаметра мяча, чтобы он не выскочил между ними. Предплечья ставятся как можно ближе к сетке, чтобы мяч не прошел между сеткой и руками. Блокирующий смотрит на нападающего игрока, чтобы определить направление удара.   После блокирования игрок должен приземлятся на согнутые ноги и быть готовым снова к блокированию, самостраховке, перемещению, выполнению передач.  Если мяч пролетел мимо рук, то, приземляясь, блокирующий должен резко повернуть голову в сторону полета мяча, чтобы быстро повернуть туловище еще до приземления.  Для закрывания определенной зоны площадки ставится неподвижный блок, при котором руками, поднятыми над сеткой, не производят никаких движений в стороны. Неподвижное блокирование обычно используют при блокировании вдвоем или втроем.  При постановке блока одним игроком чаще всего применяется подвижное блокирование: после прыжка игрок переносит руки параллельно сетке вправо или влево в зависимости от определенного им направления полета мяча.  При блокировании нападающих ударов с краев сетки ладони блокирующих разворачиваются так, чтобы мяч отскочил на площадку противника.  3. Физическая подготовка волейболистов  На занятиях по специальной физической подготовке одновременно с развитием физических качеств совершенствуются приемы в нападении и защите.    **3.1 Акробатическая подготовка волейболистов**  Акробатические упражнения – одно из эффективных средств специальной физической подготовки волейболистов. С их помощью у занимающихся развиваются быстрота, ловкость, решительность и умение хорошо ориентироваться в пространстве. Эти качества необходимы волейболистам для быстрого усвоения техники игры.    **3.1.1 Группировка**  Обучение акробатическим упражнениям следует начинать с принятия группировки, без которой волейболисты не смогут овладеть прыжками, падениями и бросками.  Группировка сидя. Сидя на полу, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, взяться руками за середину голеней, притянуть ноги к груди, голову наклонить вперед. Колени слегка развести в стороны, чтобы плотнее сгруппироваться и предохранить лицо от ударов о колени (рис. 1).  Группировка лежа на спине. Лежа на спине, согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклонить туловище вперед и, округлив спину, принять положение группировки (рис. 2). Для овладения группировкой рекомендуется выполнить серию подготовительных упражнений:  а) лежа, раскачиваться назад и вперед в группировке;  б) лежа, быстро (можно по сигналу) сгруппироваться.  Группировка в приседе. Из стойки ноги врозь (стопы параллельны) присесть и сгруппироваться. Вначале выполнять упражнение медленно, а затем по команде тренера (рис. 3).  Усвоив группировку, можно переходить к изучению перекатов.  http://greatp.ru/image/3823_1.jpeg  **3.1.2 Перекаты**  Перекаты – это вращения с последовательным касанием пола различными частями тела, без переворачивания через голову. Они выполняются вперед, назад, в стороны из различных исходных положений в различные конечные положения, в группировке, согнувшись и прогнувшись.  Перекат в группировке. Сидя на полу, сгруппироваться и, падая на спину, мягко перекатиться до касания головой мата. Обратным движением возвратиться в исходное положение.  Перекат назад из упора присев (на всей ступне). Сгруппироваться и, падая назад, мягко перекатиться, последовательно касаясь, пола различными частями тела. Закончить перекат касанием мата шеей и затылком (рис. 4). Движением вперед возвратиться в исходное положение.  При обучении необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся, падая назад, максимально подтягивали ноги к груди, а при обратном движении, подтягивая ноги к себе, энергично подавали голову и плечи вперед.  Перекат в группировке из основной стойки. Быстро присесть в положение группировки и выполнить перекат так же, как из упора присев.  Перекаты в сторону:  а) лежа на животе, руки вверх, перекат на правый бок, на спину и на грудь (рис. 5);  http://greatp.ru/image/3823_2_1.jpeg  б) из упора сидя на пятках, перекат в сторону с последовательным касанием мата левым предплечьем, плечом, левым боком, спиной и правым боком (рис. 6). Опираясь руками, возвратиться в исходное положение. В перекате стараться сохранить исходное положение;  в) из упора сидя на пятках перекат в сторону через голень, бедро и таз. Сделав полное вращение, возвратиться в исходное положение;  г) из стойки на одном колене, другая нога в сторону, перекат в сторону, группируясь во время переката через спину;  д) из стойки ноги врозь с захватом руками за ноги, перекат в сторону, согнувшись, с поворотом на 180°. Наклониться вперед, захватить руками за бедра у коленных суставов. Перекатиться последовательно на левый бок, левую ногу и далее на спину в упор, лежа согнувшись ноги врозь (рисунок 7).  Не отпуская рук, опустить ноги вперед и, выпрямляя туловище, прийти в присед ноги врозь.  http://greatp.ru/image/3823_3_1.jpeg  Перекаты на передней поверхности тела:  а) лежа на животе, руки вверху, прогнуться в грудной и поясничной частях тела, перекатиться на грудь, оттолкнуться руками и перекатиться до касания бедрами. То же, лежа на животе, тело прогнуто, руки вверх (рис. 8). То же, но руки вдоль тела (рис. 9);  http://greatp.ru/image/3823_4_1.jpeg  б) стоя на коленях, руки вниз ладонями вперед и сильно прогнуться. Подавая таз вперед, перекатиться вперед, последовательно касаясь мата бедрами, животом и грудью (рис. 10). Обратным движением возвратиться в упор лежа на бедрах.  http://greatp.ru/image/3823_1.png  Страховка: стоя сбоку, одной рукой поддерживать под плечо, другой – под бедро.    **3.1.3 Кувырки**  Подготовительные упражнения к усвоению кувырка вперед:  а) в упоре присев, сгибая руки, наклониться вперед до касания затылком пола;  б) в упоре стоя, согнувшись ноги врозь, сгибая руки, наклониться вперед до касания затылком пола;  в) из приседа в группировке перекат назад и обратно в исходное положение.  Кувырок вперед из основной стойки выполняется через упор присев. Падая вперед, поставить руки на 30-40 см от ног на ширину плеч. Оттолкнувшись носками, начать вращение вперед, коснуться мата шеей и лопатками. Быстро сгруппироваться, далее перекатиться через округлую спину и прийти в упор присев, руки впереди касаются пола.  При выполнении кувырка вперед обратить внимание на то, чтобы телу было сообщено поступательное движение, а после передачи тяжести тела на руки таз не поднимался слишком высоко и группировка была бы как можно плотнее.  Начинать усвоение кувырка необходимо из упора присев, а затем постепенно его усложнять:  a)         кувырок вперед из основной стойки;  b)         кувырок вперед, ставя руки подальше;  c)          кувырок с шага, двух и трех шагов;  d)         два кувырка вперед в группировке;  e)          кувырок вперед в положение лежа на спине;  f)          кувырок вперед из стойки ноги врозь;  g)         длинный кувырок;  h)         кувырок ноги скрестно, вставая с поворотом кругом.  Кувырок назад усваивается после перекатов и кувырков вперед. Главное в кувырке назад – это опередить руками вращательное движение тела так, чтобы в момент касания пола или мата шеей, руки уже приобрели опору. Из упора присев перекатом назад пройти через округлую спину, быстро поставить руки у плеч за головой и, выпрямляя их, перейти в группировку в приседе. Чтобы лучше изучить кувырок назад, необходимо усвоить следующее упражнение: и. и. п. лежа на спине согнувшись с опорой руками за головой, отжимаясь руками, поставить носки ног за головой на пол и медленно перевернуться в упор на коленях.  После этого рекомендуется выполнить кувырок назад из седа в стойку на коленях и на одно колено; из седа в упор присев; из основной стойки. Затем надо выполнить два кувырка назад и, наконец, кувырок вперед ноги скрестно с поворотом кругом в темпе кувырок назад.  Существуют три разновидности кувырка в сторону: перекатом через спину; перекатом через плечо; перекатом через таз.  Кувырок боком через спину выполняется из упора присев. Опираясь руками впереди, перекатиться в сторону боком через спину и лопатки.  http://greatp.ru/image/3823_5_1.jpeg    **3.1.4. Полушпагаты, шпагаты и мосты**  http://greatp.ru/image/3823_6_1.jpeg  Полушпагат (рис. 15). Подготовительными упражнениями могут служить взмахи ногами вперед, назад и в сторону у гимнастической стенки или другие упражнения на растягивание мышц задней поверхности бедра.  Шпагат – это сед с предельно разведенными ногами. Шпагат может быть лицевым (рисунок 16) и боковым (рисунок 17).  http://greatp.ru/image/3823_7_1.jpeg  Мост. Обучение этому упражнению нужно начинать с подготовительных упражнений у гимнастической стенки или другой опоры:  а) стоя лицом к гимнастической стенке и держась руками за рейку на высоте пояса, прогибаться назад;  б) стоя спиной к гимнастической стенке на расстоянии шага, перебирая руками, прогнуться назад до касания пола руками (рисунок 18).  Проделав эти упражнения, можно перейти к выполнению моста (рисунок 19) из положения лежа на спине с опорой руками за головой у плеч, ноги согнуты в коленях, ступни на ширине плеч.  Далее, с помощью партнера, из стойки ноги врозь, руки вверх, медленно опуститься на мост. После этого выполнить мост через стойку на руках  http://greatp.ru/image/3823_8_1.jpeg    **3.1.5 Стойки**  Существуют три основные разновидности стоек: на лопатках, на голове, на руках.  Эти упражнения рекомендуются как для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышц рук и плечевого пояса, так и для дальнейшего совершенствования акробатических приемов, бросков и падений.  Стойка на лопатках. Лежа на спине, перекатом назад поднять ноги и таз в положение согнувшись, подставить согнутые в локтях руки под спину пальцами внутрь и, разгибаясь, принять вертикальное положение. Необходимо при этом следить за тем, чтобы тело было выпрямлено, особенно в тазобедренных суставах. Оказывая помощь, стоять сбоку и поддерживать занимающегося за ноги.  Стойка на голове. В упоре присев перенести тяжесть тела на руки, упруго поставленные впереди на ширине плеч, наклониться вперед и упереться верхней частью лба впереди рук так, чтобы точки опоры составляли равнобедренный треугольник. Сохраняя равновесие, медленно поднять ноги вверх в стойку с прямой спиной и прямыми ногами.  Стойка на руках. При обучении очень важно создать у занимающегося уверенность в том, что он не упадет.  Для этого первое время следует выполнить стойку на руках махом одной и толчком другой ноги с опорой ногами о стенку, а затем перейти к стойке на руках у стены; одна нога вверх, другая, согнутая в колене, слегка касается стены. Постепенно привыкая к стойке, надо выполнять ее без дополнительной опоры.  Далее стойка на руках выполняется в сочетании с кувырком или с переходом в мост.    **3.2 Применение подвижных игр и эстафет в подготовке волейболистов**  На занятиях по специальной физической подготовке одновременно с развитием физических качеств совершенствуются приемы в нападении и защите.  Игры и эстафеты повышают плотность занятий и в значительной степени увеличивают нагрузку. Необходимо тщательно подбирать игры и эстафеты для занятий волейболистов и продумывать их содержание. Желательно чтобы они были интересными, разными по своей сложности и доступными. Они должны иметь соревновательный характер и отвечать волейбольной направленности.  **3.2.1 Игры и эстафеты, способствующие развитию быстроты и ловкости**  Быстрота – это умение производить определенную работу в кратчайшее время.  Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Эти качества развиваются путем сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков, при овладении техникой и тактикой волейбола, при проведении различных игр и эстафет.  1. Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с обеганием препятствий (стоек, набивных мячей и т.д.). После обегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком.  Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильнее 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.  **3.2.2 Игры и эстафеты, способствующие развитию прыгучести**  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.    **3.2.3 Игры и эстафеты, способствующие развитию скоростно-силовой выносливости**  Скоростная выносливость – способность игрока на протяжении всей игры одинаково быстро выполнять технические приемы и перемещения.  Специальная выносливость (особенно прыжковая) – способность переносить значительный объем повторно-переменных скоростных нагрузок и действий, требующих большой точности выполнения.  Силовая выносливость – способность игрока на протяжении всей игры выполнять игровые действия динамического характера (подача, нападающий удар, блок) с максимальным усилием и точностью.  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.    **3.2.4 Игры и эстафеты, способствующие развитию точности движений**  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 направит 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.    **3.2.5 Игры и эстафеты, способствующие развитию чувства пространства и координации движении**  В игры и эстафеты, способствующие развитию координации движений и чувства пространства, надо включать элементы из техники игры. Выполнять их следует в усложненной обстановке. При составлении игр или эстафет тренер обязан учитывать недостатки в физическом развитии и технической подготовленности игроков своей команды.  Приведенные примерные игры и эстафеты тренер может изменять, брать нужные элементы из разных разделов, чтобы в ходе игры или эстафеты одновременно развивать различные физические качества.  1. Две команды становится 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 становится 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.  4. Правила игры  Игра производится на площадке, которая представляет собой прямоугольник 18×9 м. Она должна быть твердой и ровной. Площадка ограничивается короткими (лицевыми) линиями и длинными (боковыми). Середины боковых линий соединяются прямой линией, которая называется средней. На расстоянии 3 м от средней линии и параллельно ей проводят линии, соединяющие боковые линии – это линия нападения. Ширина всех линий разметки площадки 5 см, они входят в размеры ограничиваемых ими площадей. Цвет линии должен отличаться от цвета площадки.  Над средней линией площадки натягивается сетка длиной 9.5 м и шириной 1 м. Сетка крепится на двух стойках (столбах), которые устанавливаются на расстоянии не ближе 50 см от боковых линий. Высота сетки в середине площадки должна быть 2.43 м для мужских команд и 2.24 м – для женских. В команде должно быть не более 12 игроков; 6 игроков, начинающих игру в данной партии, считаются основными, они действуют в своих зонах. Игроков, находящихся у сетки (зоны 2, 3, 4), называют игроками передней линии, остальных – игроками задней линии, они считаются запасными и располагаются около площадки на отведенных местах. Любой основной игрок в каждой партии может быть один раз заменен запасным игроком и имеет право вновь вернуться в игру вместо ранее заменившего его запасного игрока.  Соревнования проводятся из трех или пяти партий – это предусматривается положением о соревнованиях. Победившей считается команда, выигравшая две или три партии. После каждой партии, а также в третьей (пятой) решающей партии при счете «8» производится смена сторон. Команде засчитывается очко, когда при ее подаче ошибку совершает команда соперника. Партия считается выигранной, когда одна из команд набрала 15 очков или перевес в 2 очка при равенстве счета (например, 16:14, 17:15 и т.д.).  Во время игры каждая команда имеет право на три удара для направления мяча на сторону соперника. Касание мяча при блокировании за удар не засчитывается. Принимать мяч разрешается любой частью тела выше пояса. Касание мяча должно быть коротким, отрывистым. Один и тот же игрок не имеет права касаться мяча два раза подряд: исключение составляет прием мяча после блокирования. При одновременной ошибке, допущенной двумя игроками разных команд, мяч переигрывают.  При блокировании разрешается переносить руки над сеткой на сторону соперника, но при этом блокирующие не имеют права касаться мяча, пока команда соперника не завершит действие, которым направляет мяч в сторону блокирующих.  Мяч должен быть перебит на сторону соперника над сеткой в пределах ее ширины (9 м). Если мяч пересек плоскость сетки за этими пределами, команде засчитывается ошибка. Касание мячом сетки в указанных пределах не является ошибкой (за исключением подачи). Касание площадки противоположной команды любой частью тела считается ошибкой. Наступать на среднюю линию можно.  Каждая команда в каждой партии имеет право на два перерыва в игре по 30 с каждый.  Вывод  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 способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.  Библиографический список  1.         Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь и др. “Физическая культура”, Высшая школа 1989г.  2.         Ю.Д. Железняк “Юный волейболист”, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физкультура и спорт, 1988г.  3.         Н.К. Коробейников, А.А.Михеев, Н.Г. Николаенко “Физическое воспитание”, Учебное пособие для средних специальных учебных заведений. Высшая школа 1984г.  4.         Королева М.С. К 68 Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе: Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2004г.  5.         Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под ред. Беляева А.В., Савина М.В., - М.: „Физкультура, образование, наука”, 2000г.  6.         Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Волейбол: У истоков мастерства /под ред. Ю.В. Питерцева.- М.: Издательство „ФАИР-ПРЕСС”, 1998г.  7.         Волейбол: Официальные правила ФИВБ 1999-2000. – М.: 1998г. | |  | | |