

МБОУ «Гимназия № 1» г.Чебоксары Чувашская Республика

**учебно-методическое пособие
по организации и проведению
практических занятий по волейболу
на уроках физической культуры**

**Тема: «ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРИЕМА
ПОДАЧИ»**

Сейфуллин Юрий Анатольевич,
учитель физической культуры,
высшая категория

2021год
г.Чебоксары

Содержание:

Пояснительная записка.

1. Техника приема подачи снизу двумя руками.
2. Подготовительные упражнения.
3. Подводящие упражнения.
4. Типовые упражнения по технике (с применением нижней прямой подачи).
5. Типовые упражнения по технике (с применением верхней прямой подачи).
6. Критерии оценки.

Список литературы:

Пояснительная записка

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.

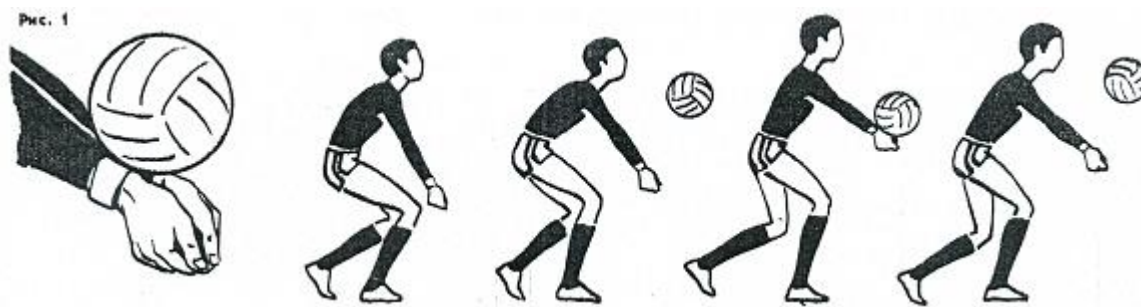
В данном учебно-методическом пособии рассмотрен один из основных технических приемов в волейболе – *техника приема подачи*.

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

Показателем качества приема подачи служит точность первой передачи, то есть траектория полета мяча по направлению к сетке после приема подачи. Если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации нападающих действий, которые имеются в арсенале команды, - прием считается высокого качества (оценка 4-5 по пятибалльной шкале). 70 и более процентов таких оценок считается очень хорошим показателем. Команды, игроки которой слабо владеют навыкам приема подачи, рассчитывать на успех в соревнованиях не может. Юные волейболисты уже с первых шагов изучения техники игры в волейбол постоянно должны уделять внимание совершенствованию навыков приема подачи.

1. Техника приема подачи снизу двумя руками

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 кнаружи 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.

Если игрок не успевает занять положение, когда мяч идет прямо на него, то руки выносятся в сторону мяча (вправо или влево) и разворачиваются так, чтобы мяч после приема был направлен к сетке.

2. Подготовительные упражнения

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:

1. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. То же, но кисти сомкнуты (пальцы сцеплены, ладони наложены одна на другую).

2. 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, расстояние постепенно увеличивается. То же, но о стену пальцами.

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

4. Из упора лежа передвижения на руках влево (вправо) по кругу, носки ног на месте.

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

6. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руками согнуть их).

7. Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками с стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу). То же, броски вверх.

8. То же в парах, расстояние – 3-4 м.

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

10. То же, но ускорение вправо, влево, спиной вперед.

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

12. Упражнения 9-11, но с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.

13. 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.

3. Подводящие упражнения

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют. На рис. 2 показаны способы соединения кистей рук. Каждый спортсмен выбирает для себя более удобный способ.

1. Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук – главным образом за счет разгибания ног – в плечевых суставах незначительно, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.

2. То же, после перемещения вправо, влево и остановки.

3. Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).

4. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

5. То же, но мяч посылать в стену передачей сверху двумя руками. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

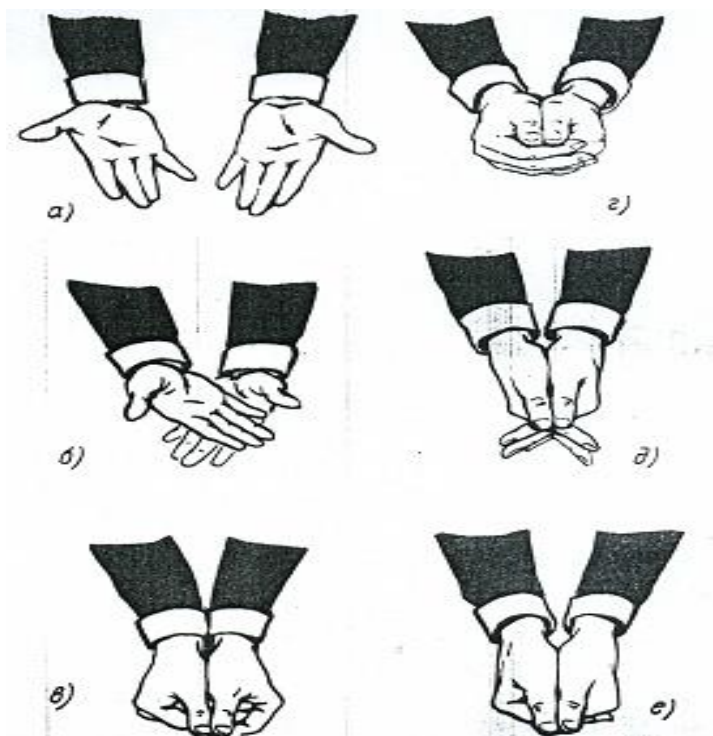


Рис. 2

6. То же, но мяч посылать в стену ударом одной рукой.
7. Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).
8. Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.
9. Прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.

4. Типовые упражнения по технике (с применением нижней прямой подачи)

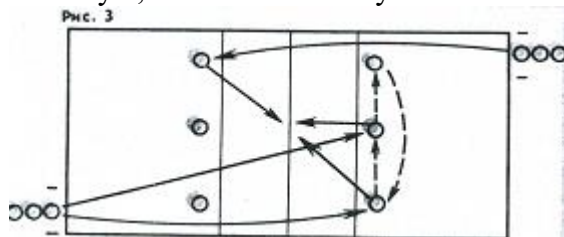
Навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если в начале применять подачу нижней прямой. Во-первых, траектория и скорость полета мяча создают благоприятные условия для приема мяча. Во-вторых, учащиеся уже на первых занятиях прочно овладевают навыками нижней подачи и делают при этом мало ошибок (потерь мяча). В-третьих, нижней подачей мяча мяч можно послать достаточно точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

1. Прием подачи в зону 6 у линии нападения и первая (первой передачей считают полет мяча по направлению к сетке после касания его в момент приема подачи) в зону 3. Подача выполняется с расстояния 4-6 м от сетки из зоны 6.
2. Прием подачи в зону 5 у линии нападения и первая подача в зону 3. Нижняя подача выполняется с расстояния 4-6 м из зоны 6.
3. Прием нижней прямой подачи в зону 1 у линии нападения, подача из зоны 6 с расстояния 4-6 м, первая передача в зону 3.
4. Прием подачи в зоне 6 (5,1) на расстоянии 4-6 м от сетки. Подача нижняя прямая выполняется с расстояния 6 м от сетки из зоны 1. Первая передача направляется в зону 3.
5. Прием подачи в зоне 6 (5,1) у линии нападения и первая подача в зону 2. Нижняя подача выполняется с расстояния 4-6 м из зоны 1.
6. Прием подачи в зоне 6 (5,1) у линии нападения и первая подача в зону 4. Подача выполняется с расстояния 4-6 м из зоны 1.
7. Прием подачи в зоне 6 и первая передача в зону 3. Расстояние от сетки – 4-5 м, подача выполняется из-за лицевой линии. То же, но прием на расстоянии 6-8 м от сетки.
8. Прием подачи в зоне 1 и первая передача в зону 3. Расстояние от сетки – 4-5 м, подача выполняется из-за лицевой линии. То же, но прием на расстоянии 6-8 м от сетки.
9. То же, что упражнение 7-8, но прием подачи в зоне 5.
10. Прием подачи в зоне 6 (5,1) на расстоянии 4-6 м и первая передача в зону 3. Подача выполняется с расстояния 2-4 м (и больше, если позволяет зал или площадка) от лицевой линии.
11. То же, что упражнение 10, но первая подача в зону 2 (4).

5. Типовые упражнения по технике (с применением верхней прямой подачи)

Одновременно с процессом становления навыков приема нижней подачи продолжается работа по развитию специальных качеств, а так же осуществляется обучение верхней прямой подаче. После того как учащиеся уверенно овладеют навыками верхней подачи и освоятся с приемом нижней подачи, надо приступить к формированию навыка приема верхней прямой подачи. Для этого выполняют последовательно все упражнения, которые приведены применительно к нижней подаче. Однако в игре применение верхней подачи должно быть разрешено только тогда, когда навык приема подачи учащихся освоит достаточно прочно. Кроме перечисленных выше упражнений полезны также следующие:

1. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между учащимся – 8-10 м.
2. В парах – подачи через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки.
3. Учащиеся располагаются в зонах 1, 6, 5 на двух сторонах площадки. Остальные учащиеся разделены на две подгруппы и находятся на местах подачи с мячами в руках. Прием подачи первая передача в зону 3, затем в зону 2 и, наконец, в зону 4. После серии приемов (4-6 попыток) учащиеся меняются местами: игрок из зоны 1 идет в зону 5, из зоны 5 – в зону 6, из зоны 6 – в зону 1.



Для ориентира и определения качества первой передачи в зону, когда адресуется первая передача, надо поставить учащегося («связующего»), который стремится выполнить вторую передачу (рис. 3) (второй передачей называют такую, которая выполняется после первой и, как правило, завершается нападающим ударом).

4. Двое на приеме подачи располагаются в зонах 1 и 5 на каждой стороне площадки. Остальные учащиеся разделены на две подгруппы и располагаются на месте подачи с каждой стороны площадки. Поддачи поочередно в каждого учащегося на приеме. После 4-6 приемов учащиеся меняются местами. После очередной серии в 4-6 приемов на их место идут другие игроки и т.д.

5. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя, вторая – верхняя (подающий выполняет две подачи подряд). При этом каждый учащийся принимает разные подачи подряд.

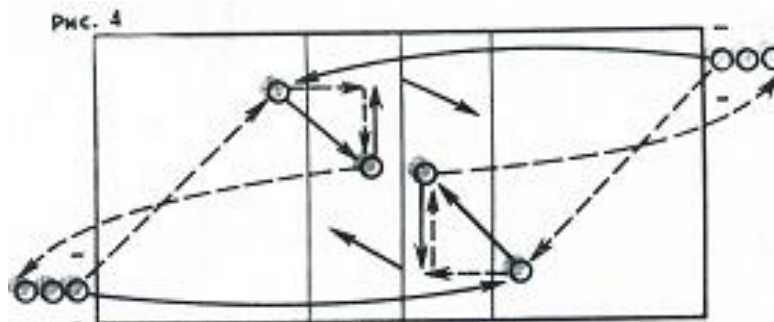
6. То же, но на приеме двое учащихся (как в упражнении 4).

7. Учащиеся на приеме подачи располагаются в зонах 5(1) – по одному на каждой стороне площадки. С противоположной стороны учащиеся в колоннах по одному с мячами в руках (3-4 м от сетки). Мячи через сетку направляются броском и ударом одной рукой (чередование). Прием мяча снизу и качественная первая передача. Интенсивность в этом упражнении регулируется за счет бросков мяча рукой, этим компенсируется неточность при ударах по мячу одной рукой.

8. Прием подачи последовательно в зонах 5, 6, 1. Вначале по три попытки, затем, затем по две и, наконец, по одной. В этом упражнении применяются броски в случае неточной подачи.

9. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к лицевой линии) и у линии нападения. Поддачи на заднюю линию выполняются верхние прямые, ближе к сетке – нижние прямые. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6 и 3, 5 и 4 и 1 и 2.

10. Занимающиеся располагаются, как показано на рис. 4. Прием подачи в зоне 4 за линии нападения, первая передача в зону 3, отсюда – вторая передача в зону 4, где принимающий подачу выполняет нападающий удар. После подачи игрок идет на прием мяча на своей стороне площадки, после нападающего удара – на передачу, а после передачи – на другую сторону сетки на подачу.



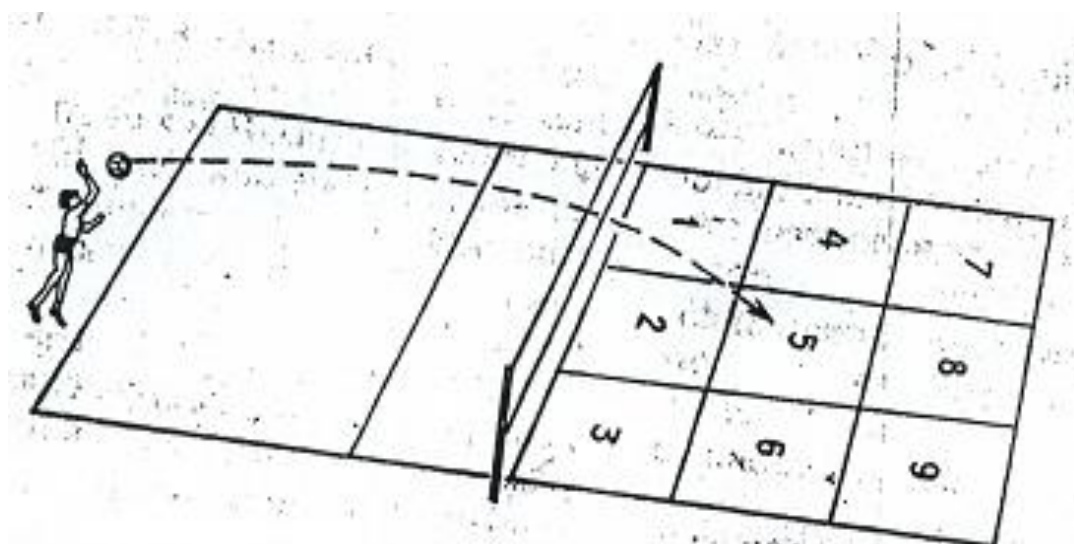
Все упражнения в целом направлены на решение одной важной задачи – научить юных волейболистов в условиях занятий уверенно принимать мяч с подачи. Это служит залогом успешного овладения навыками игры в волейбол.

6. Критерии оценки

Для оценки степени владения навыком приема подачи служат контрольные испытания, применяемые в процессе тренировочных занятий, и результаты наблюдений на соревнованиях и в контрольных играх за точностью первой передачи.

В контрольных испытаниях учащийся принимает подачу в определенной зоне и первой передачей стремится попасть мячом в металлический обруч диаметром до 1,5 м, который расположен в зоне 3 (2,4). Контрольные испытания проводятся в виде соревнований.

В соревнованиях качество первой передачи определяется в баллах: 4 и 5 баллов выставляется тогда, когда мяч опускается в пределах зоны нападения и связующий игрок имеет возможность организовать любую из принятых командой на вооружение тактических комбинаций в нападении: 3 балла выставляется в тех случаях, когда атака затруднена, но возможна.



Список литературы:

1. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе. – М: 1982
стр.43-79
2. Назаренко Л.Д. На занятиях с волейболистами-старшеклассниками
/Л.Д. Назаренко // Физическая культура в школе.2005. - № 2. с. 43-46
3. Гончарова Е.Д. Урок волейбола по методу круговой тренировки /Е.Д.
Гончарова// Физическая культура в школе.2004. - № 6. с. 23-26
4. Железняк Ю.Д. Обучение техники приема подачи в волейбол /Ю.Д.
Железняк //Физическая культура в школе. 1983. - № 12. с. 44-48