

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
СТ. КАЛИНИНСКОЙ**

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

по теме:

«ТЕХНИКА ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ»

Тренер-преподаватель ДЮСШ ст. Калининской

Кравцов Алексей Григорьевич

2018

Содержание:

Введение

1. Характеристика техники перемещений.
2. Этап начальной подготовки.
3. Период совершенствования техники перемещений.

Техника перемещения – является элементом технической подготовки волейболистов. Технической подготовкой принято называть процесс обучения спортсмена технике движений (в нашем случае) и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование. Игрок овладевает техникой, познает биомеханические закономерности действий и движений, осваивает соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Высокие спортивные результаты могут быть показаны только на основе всесторонней технической подготовленности.

Для этого необходимо:

1. Владеть современными техническими приемами и уметь выполнять их наиболее совершенными методами.
2. Уметь использовать арсенал технических приемов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии.
3. Выполнять технические приемы стабильно, несмотря на неблагоприятные условия.
4. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться значительно чаще в связи с выполнением определенных функций в команде.

Успешность овладения техническими приемами зависит от последовательности изучения его элементов. В процессе изучения техники важно освоить не только внешнюю форму движения и определенную последовательность его элементов, но также ритм, который характеризуется строго определенным чередованием усилий при выполнении элементов, частей и фаз технического приема.

1. Характеристика техники перемещений.

Во время игры волейболист перемещается по площадке, основной целью таких перемещений является выбор места для технических приемов.

Стартовые стойки.

Задачей стоек является приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно, когда игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко перемещаться. Для оптимальной стойки необходима небольшая площадь опоры и незначительное приседание, чтобы 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:

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

Основная – обе ноги расположены 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, руки вынесены вперед;

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

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

Перемещаться по площадке можно ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба.

Игрок перемещается приставными шагами. В отличие от обычного шага ногу вынося вперед слегка согнутой. Это позволяет избежать вертикальных колебаний О.Ц.Т. и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Бег.

Для него характерны стартовые ускорения, резкие изменения направления и остановки. Бег осуществляют тем же приставным шагом. Последний беговой шаг должен быть наибольшим и заканчиваться стопорящим движением, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки или резко менять направления.

Скачок.

Скачок – широкий шаг с безопорной фазой, как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

2. Этап начальной подготовки (обучение).

Этап начальной подготовки имеет большое значение. Этому этапу соответствует стадия формирования первоначального умения выполнять главные варианты движений, причем в основных чертах.

Характерной чертой физиологического механизма является формирование навыка, генерализация двигательных реакций, излишние мышечные напряжения, обусловленные иррадиацией процессов возбуждения в коре больших полушарий головного мозга. Методической задачей является овладение основами техники и общим ритмом движений и лишних мышечных напряжений.

В этот период изучаются все основные приемы техники, формируются навыки выполнения и использования их в игре.

В начале прием изучают изолированно, а затем в соответствии с другими приемами. В последовательности изучения технических способов, приемов и их вариантов господствует принцип от главного к второстепенному. Изучение каждого приема идет по схеме:

Показ – объяснение – опробование

Обучение начинается с показа техники перемещений. При дальнейшем обучении условия усложняют. Такое усложнение достигается:

1. Изменением исходных положений.
2. Выполнением после предварительных перемещений.
3. Увеличением площади действия.
4. Введение некоторых сбивающих факторов.

Примерные виды упражнений при обучении техники перемещений.

1. Бег.

В начале изучают обычный бег лицом вперед. При показе и объяснении его техники акцентируют внимание на степени сгибания ног и особенности постановки стоп на площадку, а затем уже на других сторонах (скорости, ритме). В начале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага, для чего используют:

- бег на месте с переходом в бег по прямой;
- семенящий бег с переходом на обычный;

- бег с высоким подниманием бедра;
- прыжки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед;
- прыжки с высоким подниманием бедра и далеко пролетая;

Особое внимание следует уделять на полное и активное выпрямление ноги и ускорение к концу движения.

Дальше изучают бег приставными шагами и используют:

- бег приставными шагами вправо;
- то же влево;
- бег приставным шагом то вправо, то влево.

Навыки, полученные при освоении этих упражнений позволяют перейти к изучению техники бега с ускорениями. Здесь обращают внимание на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), активные движения руками и эффективное отталкивание от опоры. Развитию этого навыка способствуют:

1. Старты с места, бег на 5-10 м.
2. Чередование обычного бега и бега с ускорением до определенного ориентира.
3. То же, но ускорение по сигналу.
4. Занимающиеся строятся в колонну по одному. Преподаватель бросает мяч так, чтобы он катился с определенной скоростью. Игрок догоняет мяч и возвращает его.

Следующий этап – освоение бега спиной. Для этого используют все предложенные упражнения.

2. Скачок.

В основном скачку предшествует перемещение какую-либо сторону, а сразу после него следует выполнение того или иного технического приема.

При обучении скачку нужно использовать примерные упражнения:

1. После перемещения шагом или бегом – скачок вперед или вперед – в сторону к определенной отметке.

2. Скачок – имитация технического приема.

3. После быстрого бега, скачок с имитацией технического приема.

Следует обратить внимание на опускание О.Ц.П. при выполнении скачка и остановку после его выполнения.

Технику различных способов перемещений совершенствуют, используя их в различных сочетаниях, характерных для игры. Это совершенствование идет по пути:

1. Улучшение структуры и ритма выполнения каждого способа перемещения.
2. Овладение навыками применения всех вариантов перемещений в конкретных игровых ситуациях.
3. Сочетание различных перемещений между собой и различной последовательности, для чего нужно уметь:

- выполнять ходьбу, бег, скачки, остановки в различных комбинациях;
- начинать движение в любом направлении с любой скоростью и в различных положениях (после остановок, поворотов, прыжков).
- переходить от перемещений с различной скоростью к мгновенным остановкам;
- выполнять все приемы после предварительных перемещений

4. Период совершенствования техники перемещений.

Период совершенствования техники направлен на расширение и закрепление навыков приемами и вариантами техники.

Основной задачей периода является детальное изучение и совершенствование приемов и отдельных деталей.

Основные пути совершенствования техники в этот период:

- оптимизация структуры движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа, ритма согласованности работы звеньев, непринужденность);
- повышение точности результата при выполнении технических приемов;
- расширение арсенала вариантов технических приемов, умение свободно переходить от одних к другим;

- стабильное и надежное выполнение вариантов при сбивающих факторах и активном противодействии противника;
- выполнение технических приемов с высокой эффективностью в условиях утомления и большого психического напряжения;
- использование технических приемов с тактической напряженностью.

Для совершенствования техники используют различные упражнения, сочетания приемов и чередование их в определенной последовательности, в меняющихся условиях игры. Кроме того, широко используют игровые упражнения, в т.ч. подвижные игры, учебные товарищеские игры.

Разнообразное сочетание применяемых методов и средств создает неограниченные возможности для постоянного совершенствования техники.

При совершенствовании перемещений следует отрабатывать их быстроту, скорость, скорость передвижения. Развивать навыки внезапного изменения направления. Для волейбола характерно выполнение технических приемов сразу после остановки. Формирование навыков быстрой остановки после бега и принятия исходного положения для выполнения определенного технического приема с помощью следующих упражнений:

1. Медленный бег с принятием стартовой стойки (упражнения выполняют в строю отдельно, каждый игрок в любом месте площадки);
2. Равномерный бег с остановкой по сигналу по сигналу тренера и принятием исходного положения для выполнения определенного технического приема,
3. Остановки по внезапному сигналу с имитацией определенного приема. Скачок.

Для совершенствования навыков используют комплексные задания, в которых совершенствуются и сочетаются различные перемещения и технические приемы.

Примерные упражнения:

1. Занимающиеся становятся в круг. Дистанция между ними 2-3 м. Все двигаются по кругу бегом. По сигналу тренера каждый делает ускорение, стремясь коснуться впереди бегущего.

Варианты этого упражнения:

- А) по сигналу остановиться, затем догнать бегущего впереди;

Б) то же, но рывок выполнить после поворота кругом и догнать заднего партнера;

2. Построившись в колонну, занимающиеся двигаются бегом и по условленному сигналу выполняют определенные перемещения.

Например, тренер подбрасывает мяч вверх – группа поворачивается на 90 и продолжает перемещаться в том же направлении приставными шагами, тренер дает свисток – группа продолжает перемещаться в том же направлении спиной вперед и т.д.

3. Построившись в шеренги на лицевой линии. Занимающиеся бегут к противоположной лицевой линии. По определенному сигналу выполняют прыжок вверх, после чего продолжают бег до конца площадки.

4. На середину площадки вдоль лицевой линии кладут мячи (волейбольные набивные) из расчета один мяч на двух занимающихся. Игроки разбиваются на пары и садятся за лицевой линией спиной к площадке. По сигналу тренера быстро встают, поворачиваются кругом и перемещаются к середине площадки так, чтобы быстрее своего партнера овладеть лежащим мячом.

5. Стоя в колоннах с интервалом и дистанцией 2-3 м занимающиеся принимают стартовую стойку. По сигналу тренера правая рука в сторону, перемещаются приставными шагами влево, левая рука в сторону – приставными шагами вправо, левая рука вверх:

- выполняют перемещение вперед и прыжок вверх, две руки вверх – перемещаются вперед, имитируют нападающий удар и т.д.

Параллельно с перечисленными, необходимо широко использовать и другие упражнения, способствующие развитию специальных физических качеств волейболиста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волейбол. (Под ред. Ю.Н. Клещева и А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1985 г.
2. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н. Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1967 г.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978 г.
4. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. – М.: Физкультура и спорт, 1984 г.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989 г.
6. Волейбол. «Учебник для физкультурных институтов». Под. Ред. А.Г. Айриянца. – М.: Физкультура и спорт, 1979 г.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М. : Просвещение., 1972 г.