

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
детско-юношеская спортивная школа № 3

Методическая разработка

**Тема: «Значение технической подготовки в спортивной
деятельности волейболистов»**

Разработал:
тренер-преподаватель
Ивершина Г.В.

Волжский 2016

Говоря о «спортивной технике», надо различать два значения этого термина. Во-первых, идеальная «модель» соревновательного действия выработанная на основе практического опыта или теоретически. Во-вторых, реально формирующийся либо уже сформированный у спортсмена способ выполнения соревновательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих возможностей для достижения спортивного результата. Спортивная техника как способ выполнения отдельных соревновательных действий непосредственно связана со спортивной тактикой как способ объединения всей совокупности данных действий ради достижения соревновательной цели (т. е. формой организации соревновательной деятельности в целом). Различия между этими понятиями не абсолютны. В процессе состязания спортивная техника практически неотделима от тактики, что находит выражение в понятии «техничко-тактические действия».

Существующие взгляды на спортивно-техническое мастерство связаны с предположением, что в процессе спортивного совершенствования техника должна приближаться к некоторому идеалу, отражающему наиболее эффективные способы выполнения спортивных действий. Практически перед тренером и спортсменом всегда возникает проблема разработки и коррекции конкретных моделей спортивной техники, которые соответствовали бы его индивидуальным морфо - функциональным особенностям и намечаемым достижениям. Причем реальные формы действий, осваиваемых спортсменом в начале спортивного пути, полностью не могут совпадать с моделями техники, пригодными для последующих этапов, поскольку техника движений в решающей мере определяется степенью развития физических и психических качеств спортсмена, закономерно изменяющие в процессе спортивного совершенствования. В соответствии с их изменением должны меняться и формы индивидуальной техники. А это означает, что техническая подготовка спортсмена не имеет «конечного пункта»: она осуществляется на протяжении всей спортивной деятельности.

Определим понятие "техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение, стоящих перед спортсменом задач, происходит по средству выполнения определенных движений, то в данном случае говорится о процессе, связанном с практическим осуществлением произвольных двигательных действий и способами их использования, выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований. Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализаций целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. Можно предположить, что при выполнении спортсменом определенных движений или перемещений, работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе.

Описывая двигательное действие как предмет обучения, техника должна обеспечить возможность формирования в сознании обучаемого представлений об основных требованиях к организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи.

Обучение технике - важнейшая и ответственная задача учебно-тренировочной работы с волейболистами. Основное условие повышения уровня мастерства волейболистов - отличное владение техникой. Однако это не такая простая задача и требует большого трудолюбия и настойчивости волейболистов, а также мастерства тренера, инструктора-общественника.

Также важной задачей в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно «выйти на мяч» - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Спортивные достижения волейболистов во многом зависят от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей оптимизации процесса технической подготовки — одна из важнейших проблем современного волейбола.

В волейболе технику составляют приемы и способы, необходимые для ведения игры. Для понимания техники игры как комплекса приемов и способов существует классификация техники.

Четкая классификация техники игры имеет важное значение для технической подготовки, установления последовательности изучения технических приемов, объема в процессе многолетней подготовки. Она

служит основой для систематизации упражнений по технике, которые входят в общую классификацию средств.

Следует рассматривать не только технику как комплекс приемов, но и каждый отдельный технический прием как систему — единое целое, состоящее из связанных и взаимодействующих частей или фаз движения. В любом приеме выделяют начальное (исходное) положение, подготовительную, основную и заключительную фазы. Под начальным положением подразумевают исходную позицию или стойку. Стойки различны применительно к разновидностям технических приемов. В подготовительной фазе выделяют перемещение к месту встречи с мячом; вынос рук в передачах и приеме мяча; подбрасывание мяча и замах при подачах; разбег, прыжок и замах при нападающих ударах; разбег, прыжок и вынос рук при блокировании. Основную фазу составляет встречное ударное движение — момент воздействия («на лету») руками на мяч — в подачах, приеме и передачах, нападающих ударах и блокировании. В заключительной фазе выделяют опускание рук, переход к новым действиям в нападающих ударах и блокировании и приземление.

Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое место.

Рациональная техника игры в волейбол доступна уже детям 10—12 лет. Первое условие успешного обучения — хороший отбор занимающихся, второе — развитие специальных физических качеств и способностей, от которых зависит овладение техникой. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков, не искажая при этом ее сущности. Примером может служить нападающий

удар по мячу в держателе, блокирование и т. д. Эти упражнения позволяют занимающимся сразу видеть реальный результат своих действий. Подводящие упражнения на последующих этапах обучения служат для исправления ошибок.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить надежность навыков выполнения технических приемов, как в обычных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных особенностей волейболистов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде. Технические приемы в волейболе немного, но условия, в которых они могут выполняться, бесконечно разнообразны.

Можно выделить основные факторы, обуславливающие совершенствование технического мастерства волейболиста, которые необходимо учитывать при построении учебно-тренировочного процесса:

1. Высокий уровень развития специальных физических способностей, от которых зависит эффективность технических приемов.

2. Совершенное владение техникой всех приемов и способами их выполнения. Высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.

3. Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.

4. Высокая степень надежности органов и систем организма, несущих основную нагрузку при многократном выполнении того или иного технического приема.

На данной основе может быть достигнут и высокий уровень взаимодействия игроков в нападении и защите, и эффективная организация командных тактических действий.

Учитывая это, необходимо процесс обучения техническому приему строить в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, органов и систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического.

2. Овладение компонентами навыка, «блоками», составляющими технический прием.

3. Соединение «блоков» в единый целостный акт технического приема. Например, в нападающем ударе это прыжок с разбега, удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) вначале с места, затем с разбега; нападающий удар по движущемуся по заданной траектории мячу; нападающий удар с передачи.

4. Совершенное овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике). Умение полностью использовать высокий уровень развития специальных физических способностей.

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

Указанной последовательности обучения придерживаются, используя специальные — подготовительные и подводящие — упражнения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные задания, которые ставятся перед занимающимися.

Первостепенная задача технической подготовки — правильное овладение основой рациональной техники игры в волейбол. Важное значение имеет выявление тенденций развития техники игры и прогнозирование рациональной техники, позволяющие более полно разработать модельные

характеристики команды и отдельного спортсмена. Средства и методы решения этой задачи универсальны для всех занимающихся.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста.

В конечном счете следует стремиться к высокому уровню всесторонней технической подготовленности волейболистов начиная с 10 лет. Это предполагает прочную координационную основу технических приемов, устойчивую к сбивающим факторам, высокую надежность основных приемов игры каждого спортсмена и, наконец, техническое мастерство применительно к игровой функции волейболиста в команде.

Для игры в волейбол используются следующие технические приемы:

Подача.

Обучение данному виду подачи целесообразно начинать лет с 13, после того, как спортсменом (обучающимся) усвоены другие виды игры, а также в том случае, если тренировочный стаж более 3х лет. **Нижняя боковая подача.** Она является наиболее простой по выполнению и не требует больших мышечных усилий, поэтому именно с нее рекомендуется начинать изучение подач. Нужно встать боком к сетке, ноги слегка согнуть в коленях и расставить несколько шире плеч, левую руку, придерживающую мяч, слегка согнуть в локте и держать на уровне поясицы. Отводя ударяющую, правую, руку вниз - в сторону, следует перенести тяжесть тела на правую ногу.

Подбросив мяч невысоко над собой, игрок делает правой рукой встречное движение к мячу, постепенно перенося тяжесть тела на левую ногу. В момент удара по мячу рука должна быть выпрямлена и

напряжена—мяч соприкасается со всей поверхностью несколько вогнутой ладони.

Верхняя боковая подача. При ее использовании мяч получает значительную начальную скорость, в результате чего игрокам противоположной команды труднее принять его. Перед подачей игрок принимает исходное положение (как при нижней боковой подаче). При подбрасывании мяча перед собой левая рука находится на уровне головы, правая нога, согнутая в колене, выставлена вперед и опирается на всю ступню; туловище отклоняют в сторону опорной ноги, а правую руку отводят назад - вниз. С момента подбрасывания до удара по мячу необходимо внимательно следить за полетом мяча. Рассчитав, когда он опустится до уровня кисти вытянутой руки, маховым ударным движением правой руки наносят удар по нему и одновременно переносят тяжесть тела на левую ногу. Правая рука и мышцы туловища в момент удара напрягаются, кисть руки накрывает мяч несколько сверху.

Верхняя прямая подача. Данный вид игровой деятельности наиболее актуален, т.к. наиболее максимально прикладывается сила и врожденные данные волейболиста, рекомендовано начинать обучение с 8 лет. Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу, для правши. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху по середине мяча.

Для того чтобы быстрее освоить тот или иной способ подачи, перед игрой или по ее окончании нужно выполнять упражнения, придерживаясь

при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подач:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.
2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.
3. Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу.

Особенно следите за расположением ладонной поверхности на мяче.

Передача мяча. Передача мяча партнеру является основным приемом в волейболе. Она нередко определяет результат игры. Независимо от положения рук при приеме мяча различают верхние и нижние передачи.

Верхняя передача. Ее можно выполнять из различных исходных положений, высота которых зависит от полета мяча. Существуют 4 исходных положения игрока перед выполнением верхней передачи. Наиболее удобны и точны верхние передачи из высокого положения, когда расставленные на ширину ноги слегка согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки вынесены вперед - вверх и согнуты в локтях; локти разведены и находятся на уровне плеч. Кисти рук ладонной поверхностью обращены навстречу приближающемуся мячу. Разведенные пальцы встречают мяч и соприкасаются с ним.

В момент передачи ноги и руки плавно разгибают и мягким движением пальцев мяч посылают в желаемом направлении.

Нижняя передача. Нижнюю передачу можно выполнять одной и двумя руками. При приеме двумя руками мяч можно направить более точно.

Для приема мяча нижней передачей двумя руками надо принять положение спины под углом в 135 градусов, ноги согнуть в полуприсяде, соединить кисти рук в «замочек» и мягко перемещаться ногами либо использовать ускорение, и остановиться под летящий мяч и мягким движением «потянуть плечи вперед».

Нападающий удар. Техника этого приема игры состоит из сочетания ряда последовательных движений: вначале игрок разбегается с 3х шагов, затем, оттолкнувшись у сетки вверх, в прыжке «в высшей точке мяча» выполняет нападающий удар. В момент удара по мячу рука напряжена, пальцы прижаты друг к другу, кисть ударяет по мячу сверху, соприкасаясь с ним всей поверхностью ладони. Для большей эффективности удар по мячу должен производиться в наивысшей точке прыжка.

Блокирование. Блокированием в волейболе принято называть преграждения пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью подпрыгивания и выставления напряженных рук над сеткой.

Основной формой блокирования является двойной блок (72 %). Одиночный (23,5 %) и тройной блок (4,5 %) применяют реже.

Самым важным в технике блокирования является своевременное и точное расположение рук напротив мяча, при нападающем ударе. Для правильного выполнения этого элемента техники необходимо соблюдать ряд условий (нужно, например, при постановке блока делать прыжок на минимальном расстоянии от сетки и выставлять кисти вперед - вверх). Овладение техникой связано с физической подготовкой. Только при условии хорошей физической подготовки и высокого уровня развития специальных физических качеств можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приемам волейбола, а в процессе совершенствования—более эффективно применять разученные технические приемы в игре и на соревнованиях.

На основе анализа структуры соревновательной деятельности волейболистов, выявления значимости ее компонентов по отношению к спортивному результату определяют факторы, от которых зависит эффективность соревновательной деятельности и уровень спортивных достижений в волейболе.

Результативность соревновательной деятельности волейболистов складывается из двух составляющих. Первая включает в себя успешное завершение волейболистом выполняемого технического приема. Вторая - противодействие успешному завершению приема, выполняемого противником. Эффективность каждого игрока по выполнению отдельных технических приемов или игры в целом вычисляется путем сложения успешных и неудачных действий. Например, пятый нападающий игрок за первую партию выполнил всего 4 нападающих удара. Три из них были успешными и принесли команде выигрышные очки, а один - неудачным (в аут). Значит, его эффективность по нападению в данной партии будет 75 %.

Высшим критерием оценки эффективности соревновательной деятельности волейболистов служат результаты соревнований (занятое место) и степень соответствия показанных результатов модельным характеристикам соревновательной деятельности. Для этого с учетом категории соревнований и занятого места (1-4) разрабатывается шкала оценок, где каждое выступление оценивается в баллах, которые в итоге суммируются.