

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа «Россия»

«Утверждаю»:

Директор МБУ ДО «СШ «Россия»

Ю.В. Писчиков

2024 г.



МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПО
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ
ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА**

Исполнитель:

тренер-преподаватель МБУ ДО

«СШ «Россия»

Курмачева Ольга Ивановна

РЕЖ 2024 г.

В методической разработке по совершенствованию методики обучения технике нападающего удара освещены вопросы применения и совершенствования основных средств и методов спортивной тренировки. Методическая разработка предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, преподавателей физической культуры общеобразовательных школ, специалистов дополнительного образования в области физической культуры и спорта.

Автор: Курмачева О.И., тренер-преподаватель МБУ ДО «СШ «Россия» по волейболу.

СОДЕРЖАНИЕ:

Введение..	.4
1. Основы методики технической подготовки..	.5
2. Нападающий удар.	.7
3. Методика обучения технике нападающего удара.	.8
3.1 Упражнения для мышц ног и развития прыгучести.	.9
3.2 Подготовительные упражнения.	.10
3.3 Подводящие упражнения.	.11
3.4 Применение инновационных упражнений для совершенствования метода сопряженного воздействия	.13
3.5 Упражнения по технике.	.15
3.6 Ошибки при выполнении нападающего удара.	.17
3.7 Совершенствование игрового метода для обучения нападающему удару. ..	.18
4. Литература	.21

ВВЕДЕНИЕ

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Для изучения ее используют классификацию- разделение технических приемов и способов на основе сходных признаков.

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов. Каждый технический прием включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов. Варианты техники — конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

Технический прием представляет собой систему движений, состоящую из связанных воедино частей, взаимодействующих друг с другом. Такие части называют фазами. Принято выделять подготовительную, основную и заключительную фазы. Существенное значение для контроля за выполнением технического приема имеет исходное положение. В основной фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом, в заключительной завершается выполнение приема.

Техническая подготовка — процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. При этом он должен научиться использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника, выполнять технические приемы стабильно, владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Успешность овладения техническими приемами зависит от последовательности изучения.

Обучение — это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода — начальной технической подготовки и дальнейшего совершенствования. В период начальной подготовки закладывается фундамент мастерства игрока — это стадия формирования двигательного навыка.

Во втором периоде подготовки совершенствуется структура движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа, ритма, согласованности движений, непринужденность), повышается точность результата при выполнении технических приемов расширяется арсенал вариантов технических приемов и способов, приобретает умение свободно переходить от одних к другим. Игрок учится стабильнее и надежнее выполнять приемы при сбивающих факторах и активном противодействии противника, с высокой эффективностью в условиях утомления и большого психического напряжения использовать технические приемы с тактической направленностью.

Сдвиги в скорости реакции, большие координационные и функциональные возможности организма тренируемого спортсмена открывают широкие возможности для возникновения нового в технике нападения и защиты.

Быстрота и точность – вот девиз новой техники.

1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Процесс спортивной подготовки волейболистов, направленный на достижение высоких спортивных результатов, неразрывно связан с постоянным улучшением технических приемов игры.

Задачи технической подготовки:

1. Овладеть основной техникой игры.
2. Прочно овладеть структурными звеньями (блоками) приема.
3. Научиться сочетать звенья (блоки) приема, объединять звенья в целостный акт.
4. Выполнять прием в упрощенных условиях.
5. Прочно овладеть основой приема.
6. Выполнять приемы в усложненных условиях, овладеть его способами, деталями техники.
7. Совершенствовать технику с учетом индивидуальных особенностей игрока.
8. Совершенствовать технику с учетом игровых функций волейболиста в команде.
9. Обеспечить надежность приема в сложных условиях тренировок и игры.
10. Сформировать гибкий навык, обеспечивающий эффективность приема в сложных условиях игры.

Овладение рациональной техникой игры — главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешным, если в тренировочном процессе используются:

- а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому);
- б) целенаправленная физическая подготовка, как основа для образования двигательных навыков;
- в) знание биомеханических закономерностей движения и действий при выполнении технических приемов волейбола;
- г) знание причин возникновения ошибок при обучении и совершенствовании техники игры и исправление этих ошибок;
- д) подводящие упражнения, тренажеры, обучающие устройства, которые делают технику движений доступной для детей без искажения ее сущности.

Обучение осуществляется посредством восприятия и переработки соответствующей информации. Для качественного изучения техники нужна точная информация.

Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

Средства технической подготовки:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения, учитывая направление и скорость полета мяча.
2. Подводящие упражнения.
3. Упражнения по технике игры.
4. Двусторонняя игра.
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы технической подготовки:

I. Ознакомление с разучиваемым приемом.

1. Показ приема. Его дополняют демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, кинокольцовок, циклограмм, схем и т. п.).
2. Объяснение. Оно должно быть кратким, образным. Обычно показ чередуют с объяснением. Возможны пробные попытки обучающихся выполнить технический прием.

II. Изучение приема в упрощенных условиях.

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования двигательного навыка.

2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы или части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее всего дается обучающимся. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема, по возможности, быстрее подводить к выполнению движения в целом. Успех обучения на этой стадии во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему.

III. Изучение приема в усложненных условиях.

1. Повторный метод. Только многократное повторение способствует становлению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники. Повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) с целью формирования гибкого навыка.
2. Усложнение и затруднение заданий по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, предельная скорость выполнения, быстрые переключения и т. п.).
3. Выполнение технических приемов на фоне утомления (в конце занятий с определенным заданием, после интенсивных упражнений).
4. Выполнение упражнений в условиях единоборства с сопротивлением.
5. Игровой метод.
6. Сопряженный метод. Он позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирования тактических умений.
7. Соревновательный метод.

IV. Закрепление приема в игре.

1. Анализ выполнения приема с помощью специальных записей.
2. Специальные задания по выполнению технической приема в игре.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Назвать терминалогически правильно приемы.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема)
4. Делаются попытки практического выполнения приема — исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям
5. Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей
7. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.)
8. Выполнение технического приема (приемов) в условиях приближенных к игре

На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;
- в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
- д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- е) спортсмен мало соревнуется и, поэтому нет стабилизации техники приемов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приемы их исправления:

- ясное понимание спортсменом принципиальных основ техники движений;
- создание условий, в которых неправильное выполнение движения невозможно;
- направленное прочувствование движений с внешней помощью;
- избирательные упражнения в отдельных компонентах движения;
- сопоставление ошибочного и правильного выполнения приема (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.)

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно со спортсменом. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

Следует отметить, что ошибки, допускаемые волейболистами, нередко являются результатом неправильных действий самого тренера (недооценка значения подготовки спортсменов к активному восприятию показа и объяснения; некачественный показ, затянутые объяснения; не доведение до сознания волейболиста ошибок при выполнении им упражнения; отсутствие индивидуального подхода и др.)

2. НАПАДАЮЩИЙ УДАР

Действия команды в нападении завершаются направлением мяча через сетку с целью затруднить его прием командой соперников и добиться выигрыша очка и права на подачу. Самый эффективный способ при этом – атакующий удар, который производят по мячу выше верхнего края сетки. У квалифицированных волейболистов выигрыш очка при атакующих ударах превышает 50%. Удар, выполняемый по мячу ниже верхнего края сетки (в прыжке или в опорном положении), называется нападающим. Вероятность выигрыша очка здесь проблематична.

Атакующий удар относится к сложным техническим приемам, сочетая временные и пространственные параметры разбега, прыжка и удара по мячу. Нападающий игрок тесно взаимодействует с партнером, выполняющим передачу, и здесь очень важна одинаковая трактовка обоими всех параметров приема и взаимное понимание условных сигналов. Умение наносить нападающие удары правой и левой руками обогащают технический арсенал игрока, заметно расширяют его тактические возможности.

Атакующие удары подразделяются по направлению (по ходу направления полета мяча, когда оно соответствует направлению разбега, и с переводом, когда такого совпадения нет); по скорости полета (скоростные или силовые удары, ускоренные или кистевые, медленные или обманные); по технике выполнения (прямые — лицом к сетке и боковые — боком к сетке); по месту выполнения (у сетки и с задней линии).

Подлинное мастерство в атакующих ударах определяется следующими факторами:

- владение в совершенстве техникой всех способов ударов как правой (сильной), так и левой (слабой) рукой;
- высокий уровень овладения навыками индивидуальных тактических действий при ударах;
- высокий уровень развития специальных физических качеств, от которых зависит эффективность ударов;
- надежность опорно-двигательного аппарата, систем организма, несущих основную нагрузку при ударах.

Общая последовательность освоения атакующих ударов и достижения высокого мастерства состоит в следующем.

1. Укрепление костно-связочного аппарата; развитие силы мышц стопы, кистей, плечевого пояса, туловища, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении

- атакующих ударов, прыгучести, пространственно-временной дифференцировки (умения сочетать игровые действия с учетом направления и скорости полета мяча, особенно в прыжке, в безопорном положении).
2. Освоение составных частей атакующего удара: вертикального взлета при отталкивании двумя ногами; ритма разбега в три шага; заключительного удара кистью по мячу.
 3. Последовательное соединение составных частей в целостном выполнении атакующего удара: разбег и отталкивание обеими ногами (прыжок с разбега); удар по мячу в прыжке (мяч в статическом положении) — с места, с разбега; удар по движущемуся мячу по заданной траектории с различной скоростью (медленно — быстро) при помощи тренажера; нападающий удар после передачи мяча; соединение специальных физических качеств с составными частями навыка и удара в целом.
 4. Совершенное владение способами атакующих ударов правой и левой рукой (при ведущей роли сильной руки). Умение максимально реализовывать специальные физические качества посредством совершенной техники.
 5. Умение целесообразно использовать способы атакующих ударов и нападающих действий с учетом игровой обстановки. Последовательность освоения атакующих ударов осуществляется выполнением комплекса упражнений: общеразвивающих и подготовительных, подводящих, по технике и тактике. Ниже предлагается последовательность разучивания данных упражнений при обучении всем способам атакующих ударов.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

Обучение следует начинать с прямого нападающего удара. После освоения удара по ходу переходят к обучению нападающему удару с переводом. Следующий этап — изучение бокового нападающего удара.

В ряде методических пособий по волейболу обучение нападающему удару рекомендуется начинать с передач, длиной 3—4 м, поскольку считают, что новичку легче согласовать свой выход с движением мяча. Опыт работы с новичками показывает, что когда обучение нападающему удару начинается вначале с места или с шага по вертикально подброшенному мячу, а затем после небольшого разбега по мячу, летящему по средней траектории с небольшого расстояния, то эффект ощутимее.

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения. Для этого рекомендуется обучить занимающихся ударному движению по мячу на месте, затем в прыжке и только потом — в прыжке после разбега. Вначале обучают разбегу и прыжку, добиваясь закрепления нужного ритма движений. Особое внимание уделяется правильной постановке ног и степени их сгибания. Прыжок должен выполняться точно вверх. Первоначальный разбег должен составлять не более 3 м под углом к сетке 45—50°. Уместно напомнить о правильном приземлении — следует избегать приземления на пятки почти выпрямленных ног (жесткое приземление), что часто приводит к травмам.

Следующий этап — изучение удара по мячу без прыжка. Удар необходимо выполнять на такой высоте, на которой он будет производиться прямой рукой.

Перед обучением нападающему удару в прыжке с разбега игроки с недостаточной координацией предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар.

После овладения отдельными составными частями нападающего удара занимающиеся выполняют его в целом, но в упрощенных условиях. Удары по мячу вначале не должны быть сильными. По мере овладения нападающим ударом целесообразно чередовать сильные и слабые удары. Уже на начальном этапе следует обучать нападающему удару как правой, так и левой рукой.

3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ И РАЗВИТИЯ ПРЫГУЧЕСТИ

Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости. В спортивной секции общеразвивающие упражнения дают в большем объеме и с большей нагрузкой.

Основная направленность в этой категории упражнений: укрепление опорно-двигательного аппарата, прежде всего голеностопных, плечевых, коленных суставов, кистей рук, развитие силы рук, ног, туловища, скорости сокращения мышц, развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке, снарядах массового типа и др.

1. Приседание на одной и двух ногах и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх.
2. То же с прыжком вверх.
3. То же с набивным мячом в руках (до 2 кг).
4. Приседания, выпрыгивание вверх из и приседа, полуприседа, полуприседа в выпаде, прыжки на обеих ногах.
5. То же с отягощением.
6. Стойка со скрещенными ногами, руки вперед или за головой. Садиться на пол и вставать в и.п.
7. Ноги широко врозь. Глубоко присесть на левой ноге. Сгибая правую ногу, перенести тяжесть туловища на нее. Далее – попеременное сгибание ног. При переносе туловища с ноги на ногу таз не поднимать.
8. Перескок с ноги на ногу.
9. Подъем на носки с отягощением.
10. Многократные броски набивного мяча (весом 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления.
11. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (шита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).
12. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.
9. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно.
13. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков).
14. Спрыгивание (высота 20—40 см) с последующим прыжком вверх.
15. То же, но с отягощением.
16. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку со стороны на сторону (стараться выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги перенести прямыми) Обращается внимание на активное движение руками назад-вперед-вверх..
17. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.).
18. Выпрыгивание с гирей весом 32 кг на параллельных гимнастических скамейках.
19. Комбинированные прыжки в стороны и вперед через различные препятствия: гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры для бега и т.д.
20. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
21. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами с места и с разбега.
22. Прыжки опорные.
23. Прыжки со скакалкой.
24. Разнообразные подскоки
25. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.
26. Прыжки через рвы, канавы.
27. Бег по песку без обуви.

3.2. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основной задачей подготовительных упражнений является максимальное приближение их к условиям выполнения атакующего удара.

Подготовка обучающихся к овладению атакующим ударом предполагает решение двух задач: во-первых, укрепление опорно-двигательного аппарата и развитие динамической силы рук туловища и ног, во-вторых, воспитание координационной структуры движений в безопорном положении с учетом реакции (своевременного «выхода») на движущийся объект (мяч). Подготовительные упражнения для обучения нападающим ударам должны быть направлены на развитие реакции обучающихся на звуковой и зрительный сигналы, а также быстроты движений, скорости перемещений и прыгучести, умения чередовать напряжения и расслабления мышц. На этом этапе определяется индивидуальный способ отталкивания.

При выполнении прыжковых упражнений следует акцентировать внимание обучающихся на слитный (без остановки) переход от разбега к прыжку толчком двумя ногами.

При этом очень важно добиться, чтобы учащиеся выполняли все прыжки слитно с разбегом в 60—80 см от сетки, а после бросков мяча кистью не опускали руку ниже уровня плеча. Ошибкой будет сгибание руки за головой и «проваливание» грудью вперед. После усвоения в целом данных упражнений их следует усложнить, выполняя броски теннисных мячей с переводом вправо, влево.

Примерные подготовительные упражнения:

1. Сжимание теннисного мяча.
2. Стержень укреплен горизонтально, к нему прикреплен трос с грузом. Поднимание и опускание груза вращательными движениями кистей.
3. Упражнение для кистей на тренажере — вращательными движениями поднимание и опускание груза.
4. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.
5. Передвижение на руках в упоре лежа вправо, влево, ноги на месте (на набивном мяче). Передвижение на руках, ноги удерживает партнер.
6. В упоре лежа передвижение вправо, влево. Руки и ноги одновременно переставлять приставными шагами.
7. Броски набивного мяча весом 1 кг кистями - одной (правой, левой) и двумя руками из положения руки сверху.
8. Броски литых резиновых (теннисных со свинцовой дробью) мячей, стоя на месте и в прыжке.
9. Удары кистью по набивному мячу весом 1 кг, гандбольному мячу (стоя на коленях на гимнастическом мате).
10. Удар по волейбольному мячу, на кисти отягощение.
11. Стоя лицом, боком и спиной к гимнастической стенке, упражнения с резиновым амортизатором для плечевого пояса; то же на тренажере.
12. Упражнения с гантелями для плечевого пояса: круговые движения; поднимание рук вверх, отведение назад и сгибание в локтевых суставах; встречным энергичным движением поднимание вверх и движение вперед.
13. Жим штанги лежа.
14. Броски набивного мяча весом 1-2 кг из-за головы двумя руками, одной рукой над головой («крюком»).
15. Вырывание и выкручивание набивного мяча у партнера.
16. Удары по волейбольному мячу на резиновых амортизаторах. На плече и предплечье укреплено отягощение.
17. Наклоны вперед, назад, лежа на скамейке, на наклонной доске.
18. Наклоны, вращение туловища с мешком песка на плечах (6-15 кг).

19. Приседание и быстрое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках. То же с прыжком вверх.
20. Из положения глубокого приседа на одной ноге на гимнастической стенке, другая нога опущена вниз, руками держаться за перекладину на уровне головы - быстрое выпрямление ноги (назад не отклоняться).
21. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом, боком и спиной вперед.
22. То же с отягощением (набивные мячи, мешок с песком).
23. Вспрыгивание на прыжковую тумбу (сложенные гимнастические маты).
24. Спрыгивание с гимнастического коня (стенки) на гимнастический мат.
25. Прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами, с доставанием подвешенного мяча. То же с разбега, отталкиваясь одной и двумя ногами.
26. Прыжки с доставанием мячей на наклонной раме.
27. Броски набивного мяча (баскетбольного) в стенку в прыжке, приземление и ловля в прыжке. То же с поворотом на 90 и 180°.
28. Броски в стенку в прыжке двумя руками из-за головы. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы в прыжке через сетку (на силу, точность с максимальной силой) - с места и с разбега.
29. Метание резиновых (литых) мячей (теннисных со свинцовой дробью) в прыжке через сетку с разбега.
30. Метание теннисных мячей на точность: мишень на стене, мишень на площадке - бросок в прыжке через сетку.
31. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударами по мячу на резиновых амортизаторах.
32. Спрыгивание с высоты 40-60 см и нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах.
33. Один стоит боком (правым, левым) к партнеру, который бросает мяч так, чтобы он пролетел перед учащимся. Последний должен выполнить ударное движение кистью по мячу.
34. То же, но мяч гандбольный.
35. То же, что в упражнениях № 32 и 33, но удар в прыжке.
36. Сочетание различных видов перечисленных упражнений между собой, с перемещениями различными способами, в ответ на сигналы и т. д.
37. С набивным мячом (1 кг) в руках прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал бросок с заключительным движением кистей вниз-вперед или бросок над собой.
38. То же, но бросок одной или двумя руками плавно - «обман».
39. Доставка подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один-два шага.
40. Серийные выпрыгивания на прыжковую тумбу (сложенные маты). Высота тумбы 40—50 см.
41. Упражнения для развития прыгучести.
42. Доставка подвешенных предметов одной рукой в прыжке с тумбы высотой 40—50 см.
43. Различные броски и удары с набивным мячом разного размера (1 кг)

3.3. ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и, одновременно отводя руки вниз-назад, фиксируют полуприсед.
2. То же, что упр. 1, но полуприсед фиксируют после разбега в 2—3 шага.
3. Прыжок с места вверх с махом рук толчком двух ног. Требование - вертикальный взлет. То же после перемещений и остановки. То же с поворотом на 90, 180 и 360°.
4. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону.

5. Прыжки с подкидного мостика.
 6. Спрыгивание с возвышения
 - а) Сделать вперед широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок (в момент первого шага руки отводятся назад)
 - б) То же, но выполнить быстро
 - в) То же, но первый (стопорящий) шаг выполнить скачком
 - г) То же, но выполнить с 2-х, 3-х шагов
 - д) То же, но с доставанием предмета на высоте
 - е) То же, но разбег с линии нападения
- При прыжке обе руки махом выносятся вверх.
7. То же, что упр. 2, но обучающие, выполнив разбег, а затем наскок, выпрыгивают вверх. В момент прыжка делают активный взмах руками вперед-вверх без задержки в положении полуприседа.
 8. То же, что упр. 7, но занимающиеся, выпрыгнув вверх, имитируют удар правой рукой.
 9. Прыжок вверх толчком обеих ног с разбега в один, два, три шага. В последнем шаге впереди правая нога, левая к ней приставляется.
 10. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма на магнитофоне).
 11. Стоя на коленях на гимнастическом мате, удар по волейбольному мячу кистью (замах небольшой, в момент удара рука прямая, движение кистью максимально быстрое).
 12. Имитация ударного движения на месте, в прыжке, с разбега.
 13. Удар по мячу на резиновых амортизаторах (мяч над правым плечом на высоте вытянутой руки, немного впереди).
 14. В парах. Обучающиеся располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед-вверх выставленной левой (правой) руки, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.
 15. Занимающиеся стоят парами лицом друг к другу, на расстоянии 8—9 м. Игрок подбрасывает мяч несколько впереди себя и выполняет удар о пол. Партнер ловит мяч и выполняет то же самое. Добиваться, чтобы перед ударом вверх обучающие поднимали обе руки, удар по мячу выполняли перед собой прямой рукой на максимально возможной высоте.
 16. То же, но мяч подбрасывает партнер, стоящий напротив.
 17. Многократные удары по мячу стоя у стены. Обучающиеся располагаются в 4—5 м от стены. Набросив мяч над собой, выполняют удар кистью прямой рукой в пол на расстоянии 1—1,5 м от стены. По мере усвоения упражнения следует добиваться серийного выполнения ударов, соблюдая основные требования по технике. То же, но с партнером, стоя друг против друга на расстоянии 7—8 м.
 18. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Обучающийся, стоя на полу, располагается несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы. Упражнение то же, что и упр. 14, но мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.
 19. То же, что упр. 18, но обучающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.
 20. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар по мячу над головой стоя и в прыжке.
 21. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега, воспроизводя движение атакующего удара.
 22. Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2 шага. То же, но у сетки на различном удалении от нее.

23. Удар через сетку стоя на возвышении с собственного подброса.
24. То же, но мяч набрасывает партнер.
25. Разбег в 1-2 шага, верхняя передача мяча в стену или через сетку
 - с низкого подбрасывания преподавателя (партнера) «в темп»
 - с высокого подбрасывания преподавателя (партнера)
 - с собственного набрасывания.
26. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше ее. Занимающийся, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара опускают вниз, не задевая сетки. Вместо держателя можно использовать мяч, подвешенный на леске. Создаются упрощенные условия для совмещения отдельных частей нападающего удара в единое целое: разбег, прыжок, ударное движение и приземление, или держать мяч на ладони.
27. Двое бросают мяч друг другу на уровне головы. Третий находится между ними и старается нанести удар кистью по летящему мимо него мячу.
28. То же, но двое выполняют высокие передачи мяча друг другу, постепенно снижая высоту полета мяча. «Нападающий» должен «поймать» оптимальную для себя высоту и, подпрыгнув, нанести удар по мячу.
29. Удар через сетку, мяч подбрасывает партнер, стоящий напротив.
30. Атакующие удары через сетку по мячу, брошенному партнером, который располагается сбоку от партнера. Атакующий удар выполняется в прыжке с места. По мере усвоения упражнения условия усложняются и приближаются к игровым: с разбега, высота подбрасывания 3—4 м. Весьма эффективны здесь устройства («катапульти»), позволяющие посылать мяч строго по определенной траектории.
31. Удар через сетку после передачи мяча партнером (педагогом).
32. Удары через сетку с собственного набрасывания мяча. Это упражнение является своеобразным критерием усвоения подводящих средств. Обучающийся располагается в 2—2,5 м от сетки. Непосредственно перед разбегом в один шаг мяч двумя руками набрасывается вперед-вверх над сеткой на высоту 2—2,5 м. Учитывая, что правильное выполнение этого упражнения требует большой мобилизации усилий и определенной подготовленности, его использование требует повышенного внимания учителя.
33. Имитация нападающего удара в зонах 4, 3, 2. Следить за согласованностью движений всех частей тела, местом толчка и приземлением.
34. Игроки с мячами становятся в колонну по одному в зоне 4. Один игрок в зоне 3. Из зоны 4 выполняется передача в зону 3, игрок зоны 3 выполняет передачу на удар, игрок зоны 4 разбегается и производит нападающий удар. Можно не сменять передающего игрока или сменить его игроком, выполнявшим нападающий удар. Затем нападающий удар выполняется из зоны 2 с передачи из зоны 3 и из зоны 3 с передачи из зоны 2.

3.4. ПРИМЕНЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Сопряженный метод позволяет решать задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также формирования тактических умений. Сопряженный метод применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что благодаря многократному, интенсивному повторению заданий, ориентированных на овладение совершенной техникой движений, создаются условия для развития необходимых физических качеств.

ИННОВАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ НОГ:

1. Нестабильная проприоцепция на балансировочном диске (1 нога) с броском теннисного мяча.
2. Проприоцепция на двух балансировочных дисках
3. Нестабильная проприоцепция на одной ноге на балансировочном диске с имитацией нападающего удара с резиной.
4. Выпрыгивание вверх с сопротивлением ленточного эспандера при нестабильной проприоцепции с полусферы.
5. Подъем на тумбу при нестабильной проприоцепции на балансировочном диске.
6. Подъем на тумбу с элементами нестабильной проприоцепции (балансирующий диск на тумбе)
7. Прыжки на тумбу при нестабильной проприоцепции с полусферы.
8. То же, но с поворотом на 90 градусов
9. Ходьба при нестабильной проприоцепции (по балансировочным дискам)
10. То же резиной на ногах (на голеностопных суставах).
11. В стойке волейболиста. Серийные прыжки с двух ног с продвижением вперед с нестабильной проприоцепцией (напрыгивание на 2 балансировочных диска, спрыгивание на пол, напрыгивание на полусферу, спрыгивание на пол и т.д.)
12. То же, но прыжки в сторону.
13. То же, что и упр 11, 12, но напрыгивание на 1 ногу
14. Ходьба на носках, приставные шаги, скачки с ленточным эспандером на голеностопных суставах.
15. Прыжки с тумбы с элементами нестабильной проприоцепции (прыжки с тумбы на полусферу)
16. То же боком.
17. То же на 1 ногу.
18. Изометрия на 1 ноге при нестабильной проприоцепции (стоя спиной к гимнастической стенке, приседания на одной ноге стоя на балансировочном диске, вторая на перекладине)
19. Перемещение для разбега на нападающий удар после выпрыгивания на блок с ленточным эспандером на поясе (эспандер удерживается помощником, который располагается на противоположной стороне площадки)

ИННОВАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕССА И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

1. Из положения лежа на спине ноги согнуты, руки с волейбольным мячом вверх. Наклоны вперед.
2. То же, но наклоны с поворотами в стороны.
3. Из положения лежа на спине, ноги согнуты подъема таза при нестабильной проприоцепции (ноги на балансировочных дисках).
4. То же, но с выпрямлением ноги.
5. Упор лежа на локтях с нестабильной проприоцепцией (ноги на балансировочных дисках).
6. Изометрия в положении упор лежа на локтях с резиной. (резина закреплена на перекладине, тяга резины одной рукой к груди).
7. То же, но тяга к себе с поворотом (имитация отвода руки на удар).
8. Сидя на фитболе повороты туловища с резиной. (резина закрепляется на плече, помощник удерживает резину располагаясь сзади).
9. Сидя на фитболе замах для нападающего удара с резиной (резина в руке, помощник удерживает резину располагаясь сзади).

10. Замах для нападающего удара с резиной при нестабильной проприоцепции (стоя на носках на батуте) помощник удерживает резину располагаясь перед партнером.
11. Из упора лежа ноги на фитболе замах на нападающий удар.
12. Лежа на спине на фитболе, ноги согнуты руки с мячом вперед. Повороты в стороны.
13. То же, но с бросками медицинбола.

3.5. УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

1. Обучающиеся построены в колонну в 2—3 м от сетки. Преподаватель с мячом в зоне 3. Нападающий удар «по ходу» через сетку по вертикально подброшенному мячу выполняют после разбега—2—3 шага.
14. Нападающий удар из зоны 4 по мячу, вертикально подброшенному игроком, стоящим около сетки.
15. То же, что упр. 2, но нападающий удар выполняют в 2 м от передающего игрока.
16. Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3. Траектория передач 4—5 м. Началом разбега служит момент, когда мяч начинает отрываться от рук передающего игрока. В зону 3 мяч посылают из зон 4, 6, 5.
17. Нападающий удар по ходу из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляют из зон 2, 6, 1.
18. Нападающий удар по ходу из зоны 3 с высокой передачи из зоны 2. В зону 2 мяч посылают из зон 3, 6, 4, 5.
19. Чередование ускоренных атакующих ударов по ходу с медленными («обманными»). Медленный удар достигается за счет отрывистого касания мяча кистью и перевода вправо или влево. То же, но отбивание кулаком. Цель данных упражнений заключается в том, чтобы научиться отбивать мячи, посланные на сетку или в непосредственной близости от нее.
20. Нападающий удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 2. В зону 2 мяч направляется из зон 3, 6, 4, 5, 1.
21. Упражнения № 4-8, нападающий удар со средних по высоте передач.
22. Нападающий удар по ходу из зоны 4 со средней по высоте передачи назад за голову из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зон 2, 6, 1.
23. Нападающий удар по ходу из зоны 4 со средней по высоте передачи из зоны 3. В зону 3 мяч направляется из зон 4, 6, 5.
24. Упражнения № 4-9, нападающие удары с высоких и удаленных от сетки передач (1-3 м).
25. Упражнения № 4-11. Нападающие удары с низких передач.
26. Упражнения № 4-13. Нападающие удары на точность.
27. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 4 с высокой передачи из зон 3 и 2.
28. Нападающий удар с переводом вправо из зоны 2 с высокой передачи из зоны 3.
29. То же, но передача спиной к нападающему.
30. Упражнения № 15-17, но передачи средние по высоте.
31. Нападающий удар по ходу слабой рукой из зон 2, 4 с передачи из зоны 3.
32. Нападающий удар с переводом влево из зоны 3 с высокой передачи из зоны 2; из зоны 4 с передачи из зоны 2.
33. Чередование нападающих ударов из зоны 4 с высоких передач из зоны 3:
34. прямой по ходу, с переводом вправо, влево, на точность слабой рукой. То же, но передача на удар из глубины площадки - удар с первой передачи.
35. То же из зон 2 и 3.
36. Упражнения № 21 и 22, нападающие удары выполняются со средних и низких передач.
37. Чередование нападающих ударов различными способами с различных по высоте передач.

38. Чередование всех способов нападающих ударов поочередно из всех зон с различных по высоте и расстоянию первых и вторых передач.
39. Нападающие располагаются в зонах 4 и 2, передача из зоны 3, в зону 3 - из зоны 5. Игрок зоны 3 поочередно передает мяч на удар в зону 4 и в зону 2 за голову, где и делается нападающий удар. Игрокам известно, откуда будет произведен удар, обучающийся, не выполняющий удар, имитирует его.
40. То же, но в зоне 3 игрок обращен лицом к зоне 2, передача в зону 3 из зоны 1.
41. Нападающие игроки в зонах 3 и 2, а передающий - между зонами 3 и 2. Нападающие удары со средних и низких по высоте передач. Первая передача из глубины площадки.
42. Нападающие в зонах 4 и 3, передающий в зоне 2. Нападающий удар из зоны 4, в зоне 3 игрок имитирует удар.
43. Трое располагаются в зонах 4, 3 и 2. Из зоны 2 учащийся выходит на мяч и выполняет передачу назад за голову, где и выполняет удар игрок зоны 3. В зоне 4 - имитация удара. Затем удар выполняет игрок зоны 4, а имитацию — игрок зоны 3, вышедший в зону 2.
44. То же, но на передачу выходит игрок зоны 4, а удар выполняет игрок зоны 3 в зоне 4 с передачи за голову.
45. Упражнения 27-31, но с последовательным чередованием способов нападающего удара и передач на удар.
46. Все описанные выше упражнения по мере усвоения их обучающимися надо усложнять, приближая их к условиям игры: первая передача выполняется, когда мяч направлен через сетку (со стороны противника). Вначале мяч посылают передачей, затем подачами.
47. Нападение при противодействии блокирующих. Смысл упражнения в том, что блоком закрыть какое-либо направление и надо ударом послать мяч в другом, «открытом» направлении. При этом все заранее обусловлено. Вначале блок ставят заранее, потом - в последний момент.
48. Нападающие удары: прямой, с переводом из зоны 4 с передачи из глубины площадки и из зоны 2 с передачи из зон 6, 5. Вначале передача на удар выполняется после подбрасывания над собой, затем с передачи через сетку или подачи.
49. Имитация нападающего удара и обман (скидка). Организация упражнений такая же, как для нападающих ударов.
50. Имитация нападающего удара и передача в прыжке («откидка»). Нападающий удар с откидки (откидка вперед, за спину, над собой).
51. Нападающий удар «от блока». Блокирующие, стоя на подставке, располагаются у края сетки в зонах 3 и 2, 3 и 4. Нападающий удар с переводом - «от блока в аут». Блокирующие в середине сетки - удар «от блока» под острым углом к сетке.
52. Поочередное выполнение ударов «по блоку» и обманных ударов.
53. Нападающие удары максимальной силы основными способами на точность.
54. Нападающие удары с задней линии.
55. Подготовительная игра 3*3. Площадка делится на две (три) части меловой разметкой. Вначале используется подача с укороченного к сетке расстояния, затем, по мере подготовленности, с места подачи. Игра ведется по правилам волейбола.
56. То же, но состав играющих команд 4*4. Трое игроков располагаются «в линию», а один (связующий) — у сетки в зоне 3. После каждого выигрыша подачи игроки меняются зонами площадки по часовой стрелке.

При обучении надо ориентировать ребят на искусное применение атакующих ударов. Стремление бить сильно, бездумно не должно доминировать у юных волейболистов, особенно на начальном этапе обучения. Максимальные усилия следует применять при уже сложившейся технике, вначале вне игровой обстановки и лишь затем в игре.

Учитывая высокую вариативность условий выполнения атакующих ударов, важно с самого начала соревновательных упражнений воспитывать у обучающихся наблюдательность за действиями своих партнеров и соперника: где принимается мяч

(расстояние до сетки), куда возможна передача, как принимает мяч партнер, как выполняется передача для удара и т. д. Это имеет исключительно важное значение для формирования знаний о принципах и закономерностях построения взаимодействия, что во многом в последующем обуславливает высокую, так называемую игровую, дисциплину.

3.6 ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

При выполнении нападающего удара возможны ошибки:

Ошибки при разбеге:

1. Недостаточная длина разбега.
2. При ударе из 3-ей и 4-ой зон прямой разбег.
3. При ударе из 2-ой зоны косой разбег.
4. Нет наклона вперед при подготовке и в начале разбега.
5. Низкая скорость разбега.
6. Не хватает скоростных качеств.
7. Количество шагов не соответствует расстоянию.
8. Ранний разбег.
9. Поздний разбег.
10. Руки на старте опущены.
11. Размахивание или скрещивание рук при разбеге.

Подготовительная фаза:

12. Нет вращения рук.
13. Вращение излишне согнутыми руками.
14. Высокое вращение рук.
15. Вращение прямыми руками.
16. Напрыгивание на две ноги одновременно.
17. Напрыгивание на носки.
18. Недостаточное стопорение правой ногой (короткий шаг) для правой.
19. Левая нога приставляется поздно.
20. Левая нога ставится далеко вперед.
21. Вялое напрыгивание.
22. Излишне высокое напрыгивание.
23. Напрыгивание боком.
24. Отсутствует стопорящий шаг при напрыгивании на опору (прыжок в длину).
25. Двойной наскок перед прыжком.
26. Несогласованное движение рук и ног при отталкивании.
27. Прыжок не в полную силу.
28. Не хватает прыгучести.
29. Руки (обе, или левая) не помогают прыжку (останавливаются).
30. Низкая скорость взмаха руками.
31. Прогиб в пояснице.
32. Корпус завален влево.
33. Поворот боком к сетке.
34. Рука не зафиксирована в замахе.
35. Рука завалена влево.
36. Низко предплечье.
37. Низко локоть.
38. Кисть не закреплена при замахе.
39. Кисть развернута.
40. Пальцы разведены.
41. Не отведен большой палец.

Рабочая фаза:

42. При ударе нет посылы локтя вверх.
43. Удар согнутой рукой.
44. Не дорабатывает предплечье.
45. Не дорабатывает кисть (кисть не накрывает мяч сверху).
46. Отсутствует завершающее движение кистью.
47. Излишний уход руки назад после удара.
48. Излишний уход руки влево после удара.
49. Недостаточная скорость руки при ударе.
50. Удар поздно по ритму.
51. Удар чрезмерно круто вниз.
52. При обманном ударе нет имитации замаха.
53. При обманном ударе опускается локоть.
54. При обманном ударе заброшена кисть.
55. При обманном ударе расслаблены пальцы.
56. При обманном ударе излишнее сопровождение.
57. Обманный удар по низкой траектории.
58. Недостаточно резкий обманный удар.
59. Потеря высоты удара при переводе.
60. При переводе кисть недостаточно накрывает мяч.
61. При ударе выше блока недостаточный накат.
62. Удар через сильнейшего блокирующего игрока.
63. Необоснованная попытка "чисто" обвести блок.
64. Удар в зону сильнейшего защитника.
65. Удар в защитника.
66. Перевод в линию с узкой передачи.
67. Удар прямо со 2-ой линии (при недостаточно высоком прыжке).
68. Обманный удар в руки.
69. Нападение без плана.
70. Нападение без учета обстановки.
71. Отказ от выполнения удара в сложной обстановке.
72. Необоснованный риск при выборе нападающих действий.

Завершающая фаза:

73. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.
74. При переводе вправо без поворота после удара кисть наружу.
75. Приземление на одну ногу.
76. Приземление на пятки и отсутствие амортизации при приземлении (жесткое приземление).
77. Игрок не готов к следующим действиям.

Для устранения недостатков при выполнении нападающего удара используются более детальные показы, объяснение, имитационные упражнения, упражнения в упрощенных условиях. После правильного овладения структурой движения следует переходить к совершенствованию, постепенно повышая степень трудности упражнений и условия их выполнения.

3.7. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ УДАРУ

Нахождение правильного баланса в тренировке – это вопрос соотношения составляющих ее элементов, а также их количества и качества. Современный спорт очень динамичен, его рамки постоянно изменяются и расширяются. Поэтому хорошо сбалансированная модель тренировки может существовать только какое-то время. А потом опять постоянный педагогический поиск для нахождения оптимального варианта, который

только и позволяет спортсмену показать на соревнованиях свою лучшую игру. Тренер-преподаватель должен постоянно искать пути оптимизации подготовки своих спортсменов, применять новые тренировочные методы, находить новые рецепты работы.

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее и большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут овладеть основными техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна. В результате интерес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют учащихся, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению обучающихся, упражнений без мяча. Совершенствование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Прыгучесть

«Удочка» Для игры требуется веревка длиной 2-3 м. К одному концу ее прикрепляется маленький грузик. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре круга берет веревку за свободный конец. По сигналу тренера он начинает кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.

«Чехарда» Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5-6 шагах друг от друга. Все, кроме стоящего сзади выставляют вперед ногу, сгибают ее и опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т.д. Затем он выбегает вперед на 5-6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. Затем начинает перепрыгивать через всех следующий играющий, стоящий сзади и т.д.

«Зайцы в огороде» На площадке чертят 2 круга, один в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». Зайцы находятся в промежутке между кругами. Они прыгают на обеих ногах, то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу тренера-преподавателя ловит «зайцев» догоняя их только в пределах внешнего круга. Зайцы не могут выпрыгивать за пределы круга. Когда будет поймано 2-3 «зайца», выбирают нового «сторожа»

«Прыжки по кочкам» На земле чертят 10-20 кружков («кочки») диаметром 40 см на расстоянии 60-70 см один от другого. Играющие перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за кочки.

«Гонка паровозов». Все играющие делятся на две или более команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причём каждый игрок держится за талию стоящего впереди. По сигналу тренера-преподавателя команды передвигаются подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно. Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при том условии, чтобы все игроки прыгали, а не бежали.

«Бой петухов» Играющие делятся на две команды. Команды располагаются в шеренги по одному лицом друг к другу на расстоянии 6 метров. В коридоре между шеренгами чертится круг диаметром 2,5-3 метра. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они занимают позиции в противоположных точках круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде тренера игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побежденным. Победа игрока дает команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Эстафета прыжками» Игроки выстраиваются в несколько колонн с равным числом участников. Передние игроки стоят на одной линии. По сигналу тренера номер первый каждой колонны выполняет прыжок в длину с места и отмечает на земле место приземления пяток. Следующий игрок становится на черту приземления первого игрока, касаясь ее носками, и также прыгает, за ним третий и т.д. Выигрывает команда, игроки которой таким образом преодолеют большее расстояние.

«Прыжки через препятствия» Между лицевыми линиями волейбольной площадки устанавливается 8 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из за лицевой линии занимающиеся начинают прыгать на обеих ногах, продвигаясь вперед. По пути перепрыгивают через скамейки и заканчивают прыгать за противоположной лицевой линией. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение. Бежать и напрыгивать на скамейки не разрешается.

ИГРЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЁМАМ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В НИХ

Нападающий удар

«Перестрелка». Играют две команды. Располагаются они на своей половине, площадки в произвольном порядке, у каждого по 3 мяча. Сетку не устанавливают. Задача играющих — попасть волейбольным мячом в соперников. Игроки посылают мячи на сторону соперника ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание считается в том случае, если мяч коснулся игрока с лета, а не отскочив от пола. Игроки, в которых попал мяч, идут за лицевую линию площадки соперника. Выбитых игроков можно выручить. Для этого нужно бросить мяч так, чтобы кто-нибудь из них поймал его в воздухе. Игрок, поймавший мяч, считается освобожденным, переходит на свою площадку и продолжает игру. Выигрывает команда, за лицевой линией которой к моменту окончания игры окажется больше игроков соперника.

«Подвижная цель». Игроки, стоя за кругом, стараются попасть волейбольным мячом в водящего, бегающего внутри круга. Мяч посылают в круг ударом одной рукой, как при нападающем ударе. Промахнувшийся меняется местом с водящим.

«Кто точнее?» Игроки двух команд располагаются в колоннах в зоне 4, в зоне 3 — по одному игроку с теннисными мячами. По два игрока от каждой команды располагаются за лицевыми линиями своей площадки. Игра длится 8 мин. Игрок зоны 3 бросает теннисный мяч игроку зоны 4, который после 2—3 шагов разбега к сетке прыгает вверх и, имитируя нападающий удар, перебрасывает мяч через сетку, стремясь попасть в площадку соперника. После выполнения броска игрок зоны 4 переходит в зону 3, а игрок зоны 3 уходит за лицевую линию для того, чтобы собрать мячи и доставить в зону 3. Игрок, стоявший за лицевой линией, пристраивается в конец колонны в зоне 4. Выигрывает команда, большее число раз попавшая в пределы площадки.

«Огонь по крепости». Две команды по 6 – 8 человек в каждой соревнуются в точности нападающих ударов. На обеих половинах площадки в зонах 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из 3 связанных между собой гимнастических палок). Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей.

«Удары с прицелом». Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зон 4. Игроки поочередно выполняют нападающие удары с передачи из зоны 3 в квадраты, обозначенные цифрой. Команде начисляются очки соответственно цифре, указанной в квадрате. Побеждает команда, набравшая больше очков за 10 мин. При нападении из зоны 2 цифры в квадратах меняют. Меняют также цифры по усмотрению тренера при нападении из зоны 3.

Если игру проводят с новичками, то игрока, выполняющего передачу для нападающего удара, постоянно меняют; в других случаях в передачах участвует любой игрок.

«Бомбардиры». Игроки одной команды поочередно выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Игроки другой команды пытаются защитить свое поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то он получает 3 очка; если защитники коснулись мяча, но не приняли его, то нападающий получает 2 очка; если же защитники приняли мяч, то нападающий получает 1 очко. Длится 10 мин, 5 минут нападает одна команда, затем команды меняются ролями.

Результат определяется качеством тренировочной работы, а не ее количеством. Совершенствование средств и методов применяемых в тренировочном процессе является ключом к продолжительным успехам в работе тренера-преподавателя.

Актуален тренерский афоризм: «Тренировка сама по себе не создаёт совершенство; только совершенная тренировка может создать совершенство».

4. ЛИТЕРАТУРА

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста // Спорт в школе –2000.-№11-12. с. 9-16.
2. Волейбол./ Под ред. А.Г. Айриянца.- М.: Физкультура и спорт, 1968.-212 с.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.-М.:Физкультура и спорт, 1978.-222с.
4. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе.-М.: Просвещение,1989.-128 с.
5. Железняк Ю.Д. Волейбол. Совершенствование техники атакующих ударов. //Физическая культура в школе.- 1989.-№ 9 с. 41-45.
6. Клещеев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 231с.
7. Титова Т.М, СтепановаТ.В Волейбол. Развитие физических качеств и двигательных навыков в игре.-М.: Чистые пруды, 2006.-32 с.
8. Тролле М. ЛискевичТ Тренировка-это вопрос составляющих ее элементов. Совершенная тренировка создает совершенство//Волейбол сборник статей.-М, 2000 -61 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.Академа, 2001.-479 с.
10. Чехов О.С. Основы волейбола.- М.: Физкультура и спорт, 1979.- 165 с.
11. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Сургут.: Типография Сургутского государственного университета, 2001.- 26 с.
12. Электронные учебные издания «Программа с инновационными упражнениями в современном волейболе».