

15.03.2024 г.

Очная форма обучения

Группа ХКМ 1/1

**ОД.09 «Физическая культура»**

Вид занятия:	Практическое занятие
Тема занятия:	Приемы мяча в волейболе
Цели занятия:	
-	- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и умение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями размытой направленности; знать состояние своего здоровья
дидактическая	
-	- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;
воспитательная	

***Техника приемов мяча в волейболе***

От успешного освоения верхнего приема во многом зависит обучение волейболу вообще. Изучение верхнего приема начинается с первых занятий и совершенствуется на всех последующих, за исключением занятий по общей физической подготовке. Верхний прием мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Не овладев техникой верхнего приема, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в игре. На рисунке ниже показаны основные положения волейболиста при верхнем приеме мяча (рис. 1).

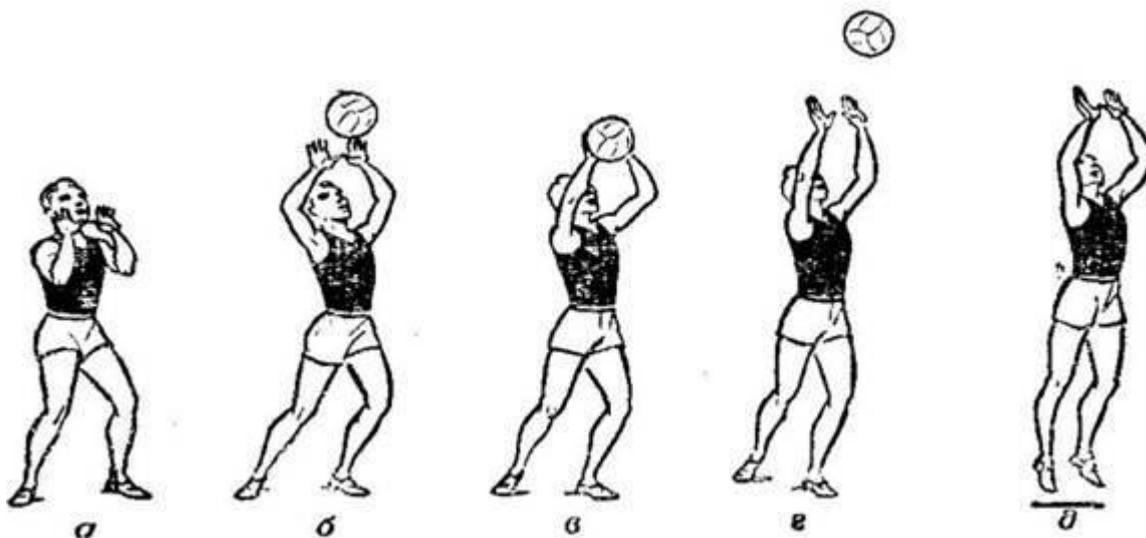


Рисунок 1 – Верхний прием мяча двумя руками

**Основой правильного выполнения приема является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:**

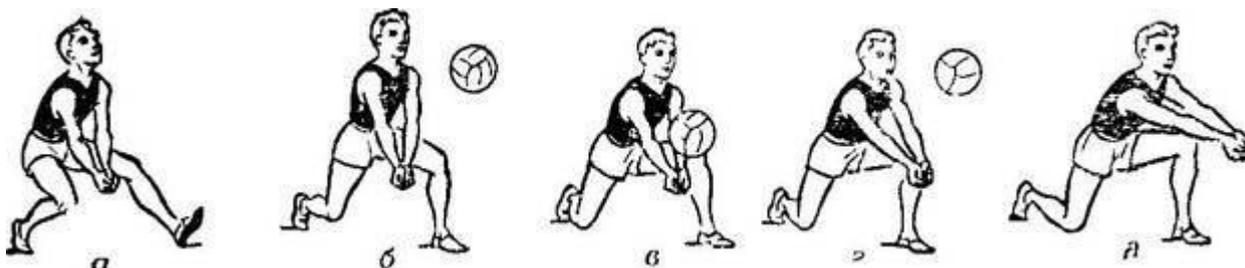
1. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди.
2. Туловище находится в вертикальном положении.
3. Руки вынесены вперед-вверх и согнуты в локтях.

**Собственно обработка мяча:**

- руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой;
- кисти находятся в положении тыльного сгибания;
- пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку (положения б, в на рисунке);
- основная нагрузка при передаче падает преимущественно на указательные и средние пальцы;
- ноги и руки выпрямляются;
- разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев, мячу придается нужное направление (положения г, д на рисунке).

В зависимости от полета мяча верхний прием может выполняться в средней или низкой стойках.

Прием мяча снизу двумя руками. По времени обучения прием мяча снизу уступает обучению верхней передаче, однако это не менее важный элемент в подготовке волейболистов. Прием снизу применяется в случаях, когда принять мяч сверху уже нельзя, например, у самой сетки или когда остается одно касание, а игрок движется к мячу, находясь спиной к сетке (рис. 2).



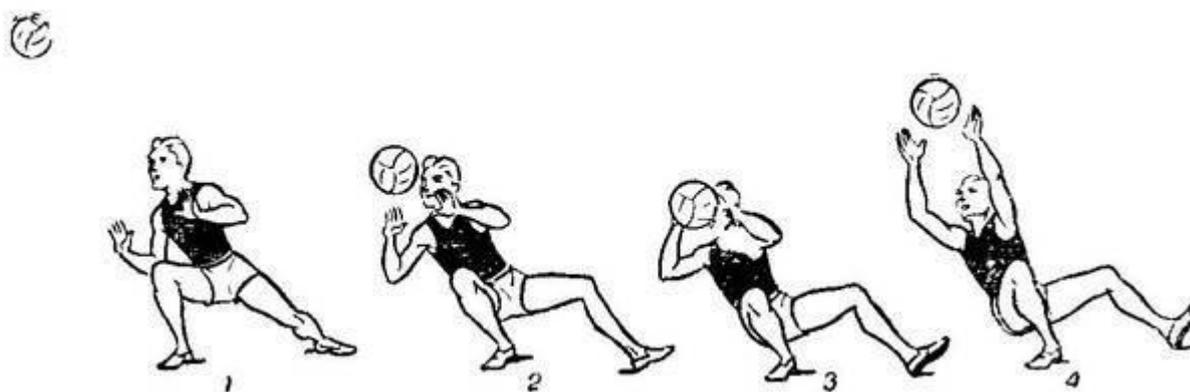
## Рисунок 2 – Прием мяча снизу двумя руками

На рисунке показано, как правильно выполнять прием мяча снизу. Игрок выбегает к месту прима мяча. Одна нога (положение а) выставляется вперед с целью остановить движение тела по инерции, руки уже готовы для приема мяча. Вес тела переходит на впереди стоящую ногу, руки выпрямлены, кисти сомкнуты (положения б, в).

Для такого приема характерно «подседание под мяч» (положения г, д). Прием производится движением рук вперед-вверх, навстречу мячу.

В момент приема, руки выпрямлены в локтевых суставах, кисти слегка опущены вниз, точка касания мяча приходится на предплечья у лучезапястных суставов. При приеме мяча на кисти (кулаки) трудно добиться точности полета мяча. В момент касания руки не должны сгибаться в локтях.

Прием мяча сверху двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину (рис. 3).



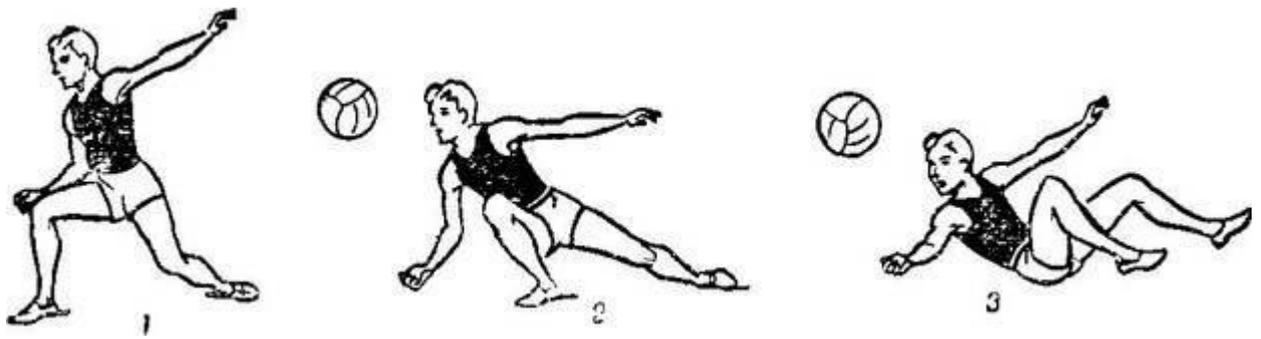
## Рисунок 3 – Прием мяча сверху с падением

Когда игрок не может выполнить прием мяча сверху в низкой стойке, он выполняет его с последующим падением. На рисунке выше изображены основы техники приема мяча сверху с падением. После перемещения к точке приема, делается выпад по направлению к мячу. Вес тела переносится на ногу, которой был сделан выпад. Падение происходит в сторону выпада, при резком подведении плеч под мяч, падение может произойти на ягодицы с перекатом через спину.

Падение при этом приеме, неизбежно т.к. центр тяжести тела находится за точкой опоры.

Прием мяча снизу одной рукой с падением. Этот способ применяется, для того, чтобы достать далекий мяч, когда невозможно выполнить прием предыдущими способами. Этот прием схож по структуре с предыдущим, поэтому освоить его довольно просто.

На рисунке ниже показана техника приема мяча снизу одной рукой с падением. Прием выполняется одноименной со стороной выпада рукой. Удар производится кистью с согнутыми пальцами (рис. 4).



**Рисунок 4 – Прием мяча снизу одной рукой с падением**

Профессиональные волейболисты после приема мяча с падением делают группировку и перекат через плечо, сразу занимая удобное положение для игры. Для новичков это достаточно трудно, поэтому после приема мяча им просто необходимо постараться быстрее встать на ноги.

При обучении надо стремиться к тому, чтобы учащиеся овладели техникой правильно, без существенных ошибок. Это во многом зависит от подбора и умелого применения подводящих упражнений. Систематическое применение подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения начинающих технике волейбола. Подводящие упражнения создают условия для правильного выполнения технического приема и исключают появление грубых ошибок, на исправление которых затрачивается обычно много времени.

Сочетание подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике способствуют доскональному освоению технических приемов. Одна из особенностей волейбола состоит в том, что все приемы игры выполняются по летящему мячу. К этому надо добавить, что прикосновение к летящему мячу должно быть кратковременным, задержка противоречит правилам игры.

В связи с этим в обучении технике выделяют две стороны. Во-первых, выработка умения согласовывать движения игрока по отношению к летящему мячу. Во-вторых, овладение моментом воздействия на мяч руками. Вот почему на уроках волейбола необходимо применять подготовительных и подводящие упражнения, не торопиться переходить к двусторонним играм.

Существуют следующие методы обучения игре:

1. Рассказ, показ, объяснение.
2. Изучение приема в упрощенных условиях.
3. Изучение приема в усложненных условиях.
4. Закрепление приема мяча.

Процесс обучения технике строится в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических качеств (подготовительные упражнения).
2. Овладение отдельными частями, составляющими технический прием (подводящие упражнения).
3. Соединение частей в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике).
4. Реализация умения целесообразно применять технические приемы в конкретной обстановке.

Общеразвивающие упражнения.

1. Исходное положение, руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном положении и в вертикальном положении.

2. В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера.

3. С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны- вверх, вперед-вверх и т.д.

Подготовительные упражнения.

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед – вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед – вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, тела и рук.

То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

Подводящие упражнения.

Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы учителя.

Имитация приема мяча стоя на месте, с выпадом вперед и в стороны: после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком. Во всех упражнениях внимание обращается на движения с прямыми руками и их согласование с движением ног и туловища.

Прием подвешенного мяча. Вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения.

Прием мяча, брошенного партнером. Вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимают на уровне пояса.

То же, но с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.

Приемы мяча в стену. Упражнение можно использовать только после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

Упражнения по технике.

Основу упражнения этого раздела составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

В парах. Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в различных направлениях.

Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.

Обоюдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.

Прием мяча над собой.

Прием мяча, отскочившего от сетки.

В тройках.

Игрок под номером 1 выполняет нападающий удар в игрока номер 2, тот выполняет прием мяча игроку номер 3; игрок номер 3 выполняет передачу мяча игроку номер 1 для нападающего удара.

При обучении приему подачи возникают следующие технические ошибки:

– сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.

- большое встречное движение рук вперед – вверх.
- неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

- прием мяча наброшенного партнером.
- прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом 90°.

Сочетание подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике способствуют прочному освоению технических приемов. В процессе совершенствования необходимо формировать «гибкие» навыки, чтобы учащиеся могли уверенно использовать приемы в сложных упражнениях и, самое главное, в игре. В конечном счете, такая работа воспитывает стойкий интерес у волейболу и вооружает учащихся умениями и навыками, которые будут сопутствовать учащимся в их жизни после окончания школы.

Преподаватель

Колпаков А.А.