

## Урок № 35 (2 часа)

Дата: 25.03.2020

Дисциплина: Физическая культура

Группа:13

Тема: Волейбол. Техника перемещений и остановок.

Цель: Изучить стойки и способы перемещений в волейболе, освоить технику перемещений приставными шагами, скачок, выпадом, двойным шагом.

План:

1)прочтите текст 2)проведите разминку 3) выполните любые три упражнения, видео- отчёт жду так же на почту, мессенджер либо в вк (адрес, номер телефона и ссылка внизу)

### Техника перемещений игроков в волейболе

Любая методика имеет стартовые стойки, а также способы движения. Все передвижения, начинающиеся со стартовых позиций, делятся на ходьбу, бег или скачки:

- ходьба – главная особенность этого движения – пригибной шаг. Игрок вставляет ногу вперед в полусогнутом состоянии. Таким образом исключаются колебания ОЦТ тела, в таком состоянии игрок может быстро принимать начальные позиции. Выделяют приставные и скрестные шаги;
- бег – этому типу передвижений свойственны стартовые ускорения, здесь рассматриваются небольшие расстояния. Игрок может совершать резкие остановки или менять траекторию передвижения. Здесь существует такое понятие, как «последний беговой шаг», игрок должен обязательно сделать его самым большим. Заканчивается бег останавливающим движением, для этого выносятся вперед нога. Это действие по технике в чем-то напоминает напрыгивающий шаг, который осуществляется при нападающем ударе. Посредством этого шага можно быстро осуществлять остановки или менять траекторию движения по игровому полю;

- скачок – широкий шаг, выполняемый с безопорной фазой. Скачки могут сочетаться с бегом или шагом. Скачок позволяет улучшить или ускорить выполнение стойки и передвижения по площадке.

В каждой отдельной ситуации можно рассматривать типы движения по отдельности или чередующимися между собой.

Техника игры – это комплекс специальных приемов, необходимых волейболисту для успешного участия в игре. Для достижения успеха в быстро меняющихся игровых ситуациях волейболист должен владеть широким кругом технических приемов и способов, эффективно использовать их в игре. Техника игры приобретает ведущее значение, поскольку подвергается оценке судьи, и тем самым непосредственно влияет на результат.

Для последовательного изучения и анализа техники игры пользуются классификацией – разделением однородных приемов и способов действий по классам на основе сходных признаков.

Технический прием – это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения. Основными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как-то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Варианты техники – конечный уровень классификации, описывающий особенности выполнения технического приема при тактической реализации.

Каждый технический прием представляет собой систему движений, т. е. нечто целое, состоящее из связанных воедино частей, определенным образом взаимодействующих друг с другом. Такие части принято называть фазами.

В однократных движениях, к которым относятся технические приемы волейбола, выделяют подготовительную, основную (рабочую) и заключительную фазы. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема

Основной задачей начального положения является создание максимальной готовности к последующему перемещению – игрок принимает стойку.

В подготовительной фазе действие направлено на создание наилучших условий для реализации смысловой задачи данного технического приема.

В основной (рабочей) фазе действие направлено на реализацию смысловой задачи технического приема – взаимодействие игрока с мячом встречным ударным движением.

В заключительной фазе выполнением технического приема завершается и игрок переходит к новым действиям.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и др. ). Одна из основных задач подготовительной фазы любого технического приема – приспособление данного приема к меняющимся условиям игры. Все эти моменты необходимо учитывать при обучении техническим приемам и их совершенствовании.

Технический минимум начинающего волейболиста

Основными техническими приемами игры в волейбол являются:

- стойки и перемещения;
- нижняя передача;
- подача;
- верхняя передача;
- нападающий удар;
- блокирование.

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно первых трех элементов. Переход к командной игре с розыгрышем в два и три касания возможен после овладения верхней передачей мяча. Освоение нападающих ударов и блокирования позволяет использовать атакующие действия, что делает игру еще более привлекательной.

## **СТОЙКИ**

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений – выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача – приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вынести общий центр тяжести (ОЦТ) тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Стойка – исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента. Существуют следующие виды стоек:

- стойка для перемещения на блоке, или для блокирования;
- стойка для перемещения при приеме подачи, или для приема подачи;
- стойка для перемещения при приеме нападающих ударов, или для приема нападающих ударов;
- стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи;
- стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр массы тела вынесен вперед. Ступни стоят или на одном уровне, или одна впереди, что практически не влияет на стартовую скорость.

Основная стойка – обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

при параллельных ступнях – 0,82 сек.

Устойчивая стойка – одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

одна стопа впереди другой – 0,82 сек.

Неустойчивая стойка – обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Время преодоления первого метра ускорения из стойки:

- при опоре на пятки – 0,85 сек.

Руки в стойке для приема нападающего удара должны быть вынесены вперед на уровне пояса по причине высокой скорости полета мяча (скорость полета мяча при нападающем ударе у мужчин – 27 м/сек, у женщин 18 м/сек, время полета мяча от сетки до задней линии – 0,33 сек. и 0,50 сек. соответственно). И из-за различия в скорости выноса рук для приема (движение руки от колена к плечу – 0,44 сек. , а от плеча к колену – 0,38 сек. ).

Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подсакивая на обеих ногах, – это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек:

-во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

-начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

-независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед – влево – вправо – назад;

-наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

Если возникнут вопросы, то присылайте мне их на почту [gahonova@yandex.ru](mailto:gahonova@yandex.ru) , либо в сообщении в любом мессенджере по номеру телефона 89376570602 либо в контакте <https://vk.com/id90758367>