

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

**Рассмотрена на заседании
Методического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 2
«08» сентября 2023 г.**



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
Т.Д. Кадомцева
Приказ
№ 147/2 от 14.09.2023г

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

**"Обучение основным техническим элементам
в волейболе на этапе начальной подготовки"**

Возраст обучающихся: от 8 лет

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;

Авторы составители:

Морозов В.В. – тренер-преподаватель МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова.

Палатова С.А.– методист МБУ ДО «ДЮСШ» г. Кирсанова;

**г. Кирсанов
2023 г.**

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол — это игровая деятельность, которая носит соревновательный характер противоборства. Регламентируемый специальными правилами. Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Для волейбола свойственная эмоциональность. Волейбол является элементом учебного процесса в школьной программе, посредством чего решаются следующие педагогические задачи:

В связи с чем особенностью волейбола являются такие черты как: сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях, быстрое принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять. От чего зависит быстрота действий игроков. При правильно организованном учебно-тренировочном процессе происходит успешное физическое развитие учащихся: укрепляется здоровье школьников, формируются и совершенствуются двигательные умения и навыки, воспитываются основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Но все же сам процесс освоения техники и тактики игры волейбола является трудоемкий. Он должен основываться на приобретенных в начальных классах простейших двигательных навыков и умений.

Определенная значимость и недостаточная научная разработанность проблемы использования методик подвижных игр в учебно-тренировочном процессе обучения технике и тактике игры волейбол определяют актуальность данной работы.

Начальный период обучения юных волейболистов начинается с 9-12 лет.

Актуальность данной темы не вызывает сомнения, так как для достижения высоких спортивных результатов необходимо применение специализированных средств и своеобразных методик обучения игре в волейбол. Подготовка волейболистов является систематизированным процессом руководителем которого является тренер-преподаватель. Волейбол является распространенным на международном уровне, что влечет за собой его массовое развитие среди подростков.

Техника волейбола включает в себя стойки и перемещения, подачи и приём мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Хотя, на первый взгляд, отдельные технические приёмы кажутся довольно простыми, но в игре их применить эффективно довольно затруднительно.

Это связано с кратковременным касанием мяча, вследствие чего невозможно исправить ошибку. Малая площадь соприкосновения с мячом усложняет точность выполнения приёма. Три касания мяча требуют высокой точности исполнения. Поэтому овладение рациональной техникой игры - главная задача в технической подготовке волейболистов. Выполнение этой задачи будет успешной, если в тренировочном процессе используется:

а) принцип постепенности при обучении технике игры (не закрепив один двигательный навык, не переходить к другому).

б) целенаправленная физическая подготовка.

в) знание биомеханических закономерностей движения при выполнении технических приёмов в волейболе.

г) знание причин возникновения ошибок при обучении и исправление этих ошибок.

д) подводящие упражнения, тренажеры, собственный пример делают технику движений у детей без искажения их сущности.

Для качественного изучения техники нужна точная и доступная информация и если тренер может не просто рассказать, но и показать технические приёмы, дети усваивают информацию лучше.

1. Обучение основным техническим элементам в волейболе

Современный волейбол - это сложный вид спорта, требующий от игрока физической подготовки и совершенного владения технико-тактическими навыками игры. Специфика волейбола - выполнение приёмов в одно касание одним игроком и не более трёх касаний мяча всей командой за один игровой эпизод, быстрая смена ситуаций, необходимость взаимодействия всех игроков, сравнительно небольшая площадка для игры.

Технику волейбола составляют специальные технические элементы или приёмы, которые волейболисты применяют в ходе игры. Основные технические элементы следующие: перемещения и стойки, передача мяча сверху, приём мяча снизу, подача, нападающий удар и блокирование.

Каждый технический элемент допускает несколько способов его выполнения с учётом конкретной ситуации.

Для игры в волейбол на начальном этапе очень важно хорошо владеть тремя элементами:

Первый из них - это стойки и перемещения.

Стойка - это исходное положение игрока для перемещения, или выполнения игрового элемента.

Существуют следующие виды стоек:

1. стойка для перемещения на блоке, или для блокирования.
2. стойка для перемещения при приёме подачи, или для приёма подачи.
3. стойка для перемещения при приёме нападающих ударов, или для приёма нападающих ударов.
4. стойка для перемещения при передаче на удар, или для верхней передачи.
5. стойка для разбега на удар.

При всех видах стоек ноги согнуты в коленях. Центр тяжести тела вынесен вперёд. Ступни стоят на одном уровне или одна вынесена вперёд.

Руки в стойке для приёма нападающего удара должны быть вынесены вперёд на уровне пояса по причине высокой скорости полёта мяча.

Основные виды перемещений к мячу:

- вперёд (шагом, скачком),
- в сторону (приставным или с крестным шагом),
- назад (шагом, с крестным шагом с поворотом и бегом),
- сложные перемещения.

Также очень важны остановки. Которые можно классифицировать:

- выпадом,
- приставлением ноги,
- скачком,
- на две ноги(прыжком).

1.1. Основные стойки (исходные положения) и перемещения

Многие дети просто боятся мяча. При обучении начинающих элементам волейбола необходимо начинать с простейших упражнений на развитие специальной ловкости:

- Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног(восьмёрка).
- Дриблинг мяча одной и двумя руками на месте и с продвижением различными способами (лицом, боком, спиной, приставными шагами, в приседе, прыжками и т.д.) или перекатывание мяча.
- Броски и ловля мяча одной или двумя руками стоя, сидя, в движении, в прыжке и после перемещения.
- Перемещения и повороты с зажатым мячом между ног.

Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или двух игроков.

На начальном этапе важно научить ребёнка быстро перемещаться различными способами: вперёд, назад, левым боком, правым боком, с крестным шагом, приставным шагом, скачками, а также останавливаться. Останавливаться можно выпадом, скачком, на две ноги (прыжком) и приставлением ноги (шагом). Основное требование к перемещениям и остановкам - это определить правильно точку встречи с мячом, быстро выйти под мяч, развернуть плечи в сторону предполагаемого направления передачи и занять правильную стойку.

Стойка - это исходное положение игрока для перемещения или выполнения игрового элемента. Существуют три основные стойки:

1. Высокая стойка - это когда игрок готовится подать подачу или сделать нападающий удар, поставить блок или готовиться дать пас.
2. Средняя стойка самая важная: в ней игрок готовится принять подачу, сделать передачу снизу или сверху, или атаковать.
3. Низкая стойка - это когда ноги в коленях согнуты более чем на 90 градусов. Она предназначена для игры в обороне.

Подводящие упражнения к перемещениям:

- Различные виды бега (вперед лицом или спиной, боком, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени)
- Прыжки с продвижением вперёд (на одной или двух ногах)
- Бег с заданиями, выполняемыми по звуковому или зрительному сигналу, с изменением направления, с ускорением.
- Старты из различных положений и стоек.
- Челночный бег.

Дети, которые выполняют эти упражнения быстро и точно быстрее осваивают нижнюю передачу после перемещения с остановкой.

Второй очень важный элемент при обучении на начальном уровне это приём мяча снизу двумя руками.

От успешного освоения этого приёма во многом зависит обучение волейболу вообще. При кажущейся простоте здесь очень много нюансов.

Перед приёмом мяча ступни располагаются на одном уровне, или одна впереди другой на 0,5-1 ступню. Ступни на расстоянии не менее ширины плеч. При передаче вперёд туловище наклонено вперёд во всех фазах, при передаче за спину - вертикально. Ноги согнуты в коленях начинают выпрямляться раньше рук. Перед передачей руки (предплечья и кисти) находятся на уровне пояса, локти впереди туловища. Кисти сложены в «замок» (одна сжата, другая обхватывает) и опущены большие пальцы параллельны друг другу. Руки выпрямлены в локтях и плотно сложены. Мяч принимается на предплечья, чуть выше лучезапястных суставов.

1.2. Обучение приёму мяча снизу

Обучение приёму мяча снизу начинается с теории, с правильной постановки рук и ног. Надо показать на своём примере, чтобы дети видели куда мяч летит, если стойка правильная и куда мяч полетит если занять не правильную стойку. Подводящие упражнения к освоению приёма снизу:

- Правильное сочетание положения обеих рук и основной стойки.
- Тренер или партнёр давит на предплечья.
- Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под мяч руки, после вертикального отскока поймать мяч.
- Бросить мяч в стену, после отскока от пола подставить под мяч руки, направляя его в стену вверх - вперёд, от стены поймать мяч.
- Подбросить мяч, подставить под мяч сложенные руки. После вертикального отскока от рук поймать мяч.
- С точного броска тренера или партнёра вернуть мяч нижней передачей.
- Бросить мяч в стену, подставить руки под мяч, направляя его в стену, от стены поймать мяч.
- Бросить мяч вверх - вперёд, переместиться, выполняя нижнюю передачу над собой, поймать мяч.

- Двукратное и многократное выполнение передачи над собой или в стену.
- Нижняя передача от игрока к игроку.
- Нижняя передача над собой с перемещением вперёд-назад, в сторону.

При выполнении нижней передачи возможны ошибки на них нужно сразу указывать, объясняя причину.

Третий элемент и основной для игры в волейбол через сетку это - подача.

Пока команда подаёт подачу, она диктует игру.

Подачи можно классифицировать:

- по высоте удара по мячу (нижняя и верхняя)
- по положению относительно сетки (прямая и боковая)
- по характеру полёта мяча (с вращением и без вращения)

Требование к технике нижней подачи:

- перед нижней прямой подачей ступни направлены к сетке, разноименная с бьющей рукой стоит впереди другой на 0.5-1.5 ступни стоит, а при боковой располагаются параллельно сетке на ширине плеч,
- ноги при подаче слегка согнуты в коленях,
- рука с мячом перед подбрасыванием находится на уровне пояса,
- положение бьющей руки в замахе, подбрасывание выполняется на высоту
- обеспечивающую точность попадания по мячу. Игроки со слабой координацией движений могут подавать без подбрасывания,
- туловище слегка наклонено вперёд и удар наносится напряжённой ладонью или кулаком,
- после подачи масса тела переносится на ближайшую к сетке ногу, а рука показывает направление вылета мяча.

Требование к верхней прямой подачи:

- перед подачей ступни направлены в сторону предполагаемого вылета мяча,
- ступня с разноимённой с бьющей рукой стоит впереди другой на 0.5-1.5 ступни,
- рука с мячом перед подбрасыванием находится в вытянутом положении выше пояса,
- положение бьющей руки в замахе: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча, большой палец максимально отведен в сторону,
- подбрасывание выполняется вертикально,
- замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно и удар начинается с движения плеча вперёд, затем рука выпрямляется в локтевом суставе,
- удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком,
- после подачи масса тела переносится на впереди стоящую ногу, а рука показывает направление вылета мяча.

1.3. Поддача. Обучение подачи

Поддача - это средство введения мяча в игру. Важно подать мяч в площадку соперника без ошибки. На начальном этапе обучают детей нижней подаче. Самое главное объяснить технику нижней подачи и показать, объясняя при этом возможные ошибки. Подводящие упражнения в основном проводятся с утяжелёнными мячами:

- броски в стену или партнёру утяжелённого мяча (баскетбольного) двумя и одной рукой многократно различными способами (из-за головы, от груди, спиной вперёд, с низу и т.д.)
- многократное повторение подачи через сетку, стоя на различном расстоянии от сетки.

Обучение прямой верхней подачи должно проходить одновременно с обучением нижней подачи.

Примерные упражнения для обучения:

- Имитация, на счёт раз - из стойки вскинуть руки в положении замаха, на счёт два - подброс мяча, на счёт три - ударное движение.
- Из положения руки с мячом внизу вскинуть вверх и бросок мяча вперёд. Это упражнение можно делать и одному и с партнёром различными по тяжести мячами, многократно повторяя.
- Подброс мяча перед собой на высоту чуть выше вытянутой руки.
- В стойке - удар по подвешенному мячу.
- Поддача в стену, в партнёра, через сетку с 3,6,9м.

Если у детей в процессе обучения начинает получаться подача, любая или нижняя, или верхняя они начинают её совершенствовать с особым интересом. В этой ситуации нужно на собственном примере показать, что, обладая сложной подачей, можно добиваться значительного успеха в игре.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На начальном этапе обучения очень важно обучить детей правильным стойкам, перемещениям и остановкам одновременно, обучая подавать подачу и принимать мяч снизу. Если дети будут владеть этими тремя основными элементами они уже могут играть в волейбол через сетку. У детей появится интерес к тренировкам, к игре в волейбол. Их уже можно будет обучать другим техническим элементам и улучшать технику и качество исполнения того, что они умеют. Тренировочный процесс будет проходить интереснее для самих детей. Можно уже формировать команду для участия в соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. – 2008 (№23)
2. Асмолов, А.Г. Деятельность и установка / А.Г. Асмолов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 185 с.
3. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. - М.: ВФВ, 1995.
4. В.Д.Шнейдер. 2008г. Библиотека тренера «Методика обучения игры в волейбол».
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для ИФК. - М, ФиС, 1991.
6. [www/infourok.ru/metodicheskie osnovi](http://www.infourok.ru/metodicheskie_osnovi)
7. [www/weburok/com](http://www.weburok.com)
8. Методика обучения техники игры в волейбол. метод. пособие. /сост. Мезенцева Н.В., Казакова Е.А. Красноярск, 2007.
9. Методика обучения двигательным действиям в волейболе/ Марков К.К. Иркутск, ИРГТУ, 1998.
- 10.Марков К.К., Маркова Л.Н. Принципы и методика двигательного обучения в волейболе//Материалы н-мет. конференции ИРГТУ, Знание. Иркутск, 1996.
- 11.Слупский Л.Н. Волейбол. Игра связующего, - М.: ФиС, 1984.
- 12.Тюрин В.А.Методика обучения и совершенствования передвижения и приёма мяча с низу в волейболе. - М.: ФВФ, 1994.
- 13.Фурманов А.Г, Болдырев Д.М.; Волейбол-М.: Физкультура и спорт,2001.
- 14.Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.
- 15.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.; Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.
- 16.Чехова О.С.; Уроки волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
- 17.Юрин Г.; От А до Я по стране спорта. – Фис,2000.