

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

*Панягин Денис Михайлович*

старший преподаватель кафедры ФВС

НХТИ ФГБОУ ВПО «КНИТУ»

г. Нижнекамск, Республика Татарстан

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА ПРИ ПОМОЩИ ИМИТАЦИОННЫХ, ПОДВОДЯЩИХ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

*Аннотация:* в статье рассматривается значение подготовительных и имитационных упражнений в развитии двигательных качеств при совершенствовании технической подготовки в обучение волейболу, выделяются виды упражнений.

Волейбол – командная игра, для которой характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Для этого необходимо обладать высоким уровнем развития двигательных качеств [1, с.19].

Большое значение в развитии двигательных качеств имеют подготовительные, подводящие и имитационные упражнения, важнейшую роль которых, в методических разработках по обучению технике игры в волейбол, отмечают отечественные специалисты (Железняк Ю.Д, Ивойлов А.В, Фурманов А.Г).

Подготовительными упражнениями называются такие, которые развивают специальные физические способности, необходимые для игры. Сюда входят быстрота перемещений, прыгучесть, сила кистей и их подвижность и тому подобное [2, с.89]. В своей практике мы используем следующие упражнения:

- челночный бег лицом и спиной вперед,
- перемещение приставными шагами в стойке с максимальной скоростью,
- перемещение до указанной точки по сигналу,
- бег с захлестыванием голени,
- бег с высоким подниманием бедра,

- подскоки на одной и двух ногах,
- прыжки через скамейку,
- прыжки на скакалке и др.

В совершенствовании технической подготовки важную роль играют имитационные упражнения. Имитационные упражнения помогают правильно освоить структуру движения в целом и отдельных его фаз [4, с.67]. Нами применяются следующие виды имитационных упражнений:

- имитация верхней передачи,
- имитация нижней передачи,
- имитация верхней и нижней передачи после перемещений,
- имитация нападающего удара,
- имитация нападающего удара после перемещений,
- имитация нападающего удара после защитных действий,
- имитация защитных действий,
- имитация одиночного блокирования,
- имитация группового блокирования,
- имитация одиночного и группового блокирования после перемещений,
- имитационные упражнения с отягощением.

Подготовительные упражнения.

1. Толчки набивного мяча вперед–вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1 м, до партнера – 2м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук.

2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.

3. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону – толчок влево; правая рука в сторону – толчок вправо; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т. д.

4. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

5. Толчки двумя руками набивного мяча вперед–вверх в прыжке.

6. Передачи набивного мяча на расстояние 20–30 см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.

7. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения служат для овладения техникой в целом или её отдельных элементов [3, с.74]. Мы используем следующие упражнения.

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается – выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч – потянуться вперед–вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку–снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3–4 раза.

3. Передачи мяча вперед–вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

4. Передачи мяча вперед–вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1 м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.

5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища, рук.

6. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи – сокращением пространственно–временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Если учащемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия – выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5–3 м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

Таким образом, имитационные, подводящие и подготовительные упражнения становятся одним из важнейших факторов, обеспечивающих освоение учащимися технических приёмов игры в волейбол. Применение вышеперечисленных упражнений позволило в значительной степени улучшить техническую и физическую подготовленность занимающихся.

### ***Список литературы***

1. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Савин В.П.; Спортивные игры.– М.: Издательский центр «Академия», 2004.
2. Подготовка юных волейболистов Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю.Д.Железняк ФиС. М., 2006.
3. Ивойлов А.В.; Тактическая подготовка волейболистов. ФиС 2001.
4. Фурманов А.Г, Болдырев Д.М.; Волейбол–М.: Физкультура и спорт,2001.