

Реферат

на тему:

**Анализ техники и методика обучения верхней  
прямой подаче**

## Содержание:

1. Введение;

Глава I. Литературный обзор;

I.1 Анализ подачи;

I.2 Психологический настрой перед подачей;

I.3 Методика обучения подачам;

I.4 Техника выполнения подач;

I.5 Тактика выполнения подач;

Глава II. Задачи, методы и организация исследования;

II.1 Задачи исследования;

II.2 Методы исследования;

II.3 Организация исследования;

Глава III. Рекомендации и комплекс упражнений;

III.1 Рекомендации;

III.2 Комплекс упражнений;

Заключение;

Список использованной литературы;



## 1. Введение:

Современное состояние спортивного обучения игре волейбол характеризуется многообразием программного материала и широты применяемых средств. Однако на сегодняшний день не разработано ни одной оптимально эффективной методики обучения основам техники игры в волейбол на начальном этапе обучения, в стенах школы. Применяемые программы отличаются нереальностью выполнения учащимися поставленных задач и их узкой направленности в сторону изучения отдельным элементам, не давая возможности комплексного применения навыков в игровых комбинациях.

Основной задачей совершенствование подач волейболистов является стабилизация навыков подач в различные зоны (устойчивость против сбивающих факторов), достижение вариативности основного навыка при чередовании двигательных задач, совершенствование подач в игровых условиях.

Цель данной работы: повышение и совершенствование техники и тактики подач, а также методики их обучения. Технические приемы волейбола относятся к сложнокоординационным движениям и поэтому требуют от педагога-тренера тщательной предварительной подготовки. Большинство тренеров в практической работе с юными волейболистами опираются на собственный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников, публикаций во всемирной сети Интернет и др. Перед тренером-педагогом возникает задача правильного выбора и принятия решения, которое бы способствовало росту спортивного мастерства его учеников.

Как отмечал Д.Д. Донской, сейчас уже нельзя искать общие стандарты техники, средства и методы технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями игроков. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых.

В литературе по волейболу рассматривается техника выполнения приемов и методика обучения им. При этом выделяют следующие этапы: а) создание предпосылок для изучения, ознакомления с разучиваемым приемом, б) разучивание приема в упрощенных условиях, в) разучивание приема в усложненных условиях, г) закрепление приема в игре. Более подробную структуру становления навыков игры приводит Ю.Д. Железняк. При этом для

первоначальной стабилизации навыков следует использовать метод стандартно-повторного упражнения, а для совершенствования действий вариативного типа - метод повторно переменного упражнения.

Процесс игры, без которого нельзя строить урок, предполагает необходимость наличия умений в технике простейшей подачи (нижней боковой) и приема мяча (прием снизу двумя руками). Поэтому и начальное обучение связано с освоением этих двух способов техники. Несколько позднее начинают осваивать технику верхней передачи и нападающего удара. Одновременно с разучиванием нападающего удара (по принципу положительного переноса) осваивается верхняя прямая подача, в технике выполнения которой много общего с техникой ударного движения нападающего удара. Последней начинает осваиваться техника блокирования. Далее процесс обучения идет по пути разучивания различных способов выполнения каждого из приемов.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста.

Предметом исследования является установление закономерности выполнения подач в различных игровых вариантах на играх и тренировочных занятиях. После определения игровой функции технику совершенствуют уже с учетом этой функции. При этом основным методом совершенствования техники квалифицированных спортсменов является использование целостного метода выполнения упражнения. Биомеханический анализ спортивных упражнений показывает, что в каждом из них используется в большей или меньшей мере баллистический характер работы мышц. В особенности надо видеть это в ведущих движениях, определяющих успех спортсмена, и соответственно улучшать баллистические возможности мышечных групп и их волевого использования. Для этого применяются такие упражнения, в которых главным является: волевое акцентирование упругих движений, использование инерции. Подобный эффект может достигаться сопротивлением амортизатора, пружины. Эти рекомендации особенно полезны для обучения и совершенствования ударных движений. Следует учитывать и следующие положения, характерные для ударных движений.

Известно, что существует отрицательный и положительный перенос между отдельными физическими качествами, между двигательными навыками и между качествами и навыками. Так, например, в антагонистических отношениях находятся точностные движения, требующие тонкой дифференцировки, с силовыми упражнениями, гипертрофирующими

мышцы спортсмена. А упражнения на выносливость отрицательно сказываются на скоростно-силовых проявлениях качеств.

Однако, несмотря на широкую изученность вопросов обучения технике игры в волейбол недостаточно полно разработана методика использования тренажеров на занятиях физической культурой в школе при формировании игровых навыков волейболиста.

## **Глава I. Литературный обзор**

### **I.1 Анализ подачи**

Подача - технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру, стремясь в то же время затруднить взаимодействия противника. Первое время значение подач сводилось к введению мяча в игру. По мнению многих авторов, постепенно они превратились в немаловажный нападающий приём, используемый командой, и значительно влияют на исход состязания. Подачи являются как бы первым звеном в цепи игровых действий. Чем эффективней подача, тем положительней это сказывается в ходе игры для команды, перехватившей право подачи и тем самым инициативу. С подачи начинаются наступательные действия. При встрече двух равноценных команд от подачи может зависеть победа или поражение. Выполняя подачу, игрок должен стремиться, прежде всего: получить прямой выигрыш очков и достигнуть тактического эффекта при нецеленаправленном приёме мяча и вынужденной импровизации нападения. Выполнение подач, умелое, четкое, может затруднить противнику их прием, нарушить организацию его нападающих действий. Иногда подача приносит команде сразу очко. Это достигается точностью, силой и разнообразием подач.

Подачи, как и нападающие удары, не должны быть стандартными, так как противник быстро приспосабливается к их приему. Игрок может угрожать противнику и оказывать на него психологическое давление сменой способа подачи: может нарушать стройную систему защиты разнообразными подачами на точность, сильными, тихими, обманными.

Таким образом, подающий игрок должен владеть искусством разнообразной обработки мяча, хотя бы двумя способами, из которых один силовой, другой на точность. Команда, в целом выступая как единый игрок, может использовать любые подачи - длинные и короткие, закрученные и планирующие с изменяющейся траекторией мяча, создавая тем самым достаточно шансов для выигрыша победных очков.

Подачи на силу - это подачи в прыжке, верхняя прямая и верхняя боковая подачи. Которую из них изберёт игрок, зависит от его индивидуальных особенностей.

Подача производится в соответствии с требованиями, указанными в правилах, а именно: подающий игрок становится за площадкой, позади лицевой линии, подбрасывает мяч и ударом одной руки по мячу переправляет его на сторону противника.

Выполняя любую подачу игроку следует:

1. принять устойчивое положение;
2. плавно подбросить мяч;
3. следить, чтобы работа рук, ног и туловища была согласована;
4. внимательно наблюдать за мячом и стараться точно ударить мяч.

Ударять надо по той части мяча, которая расположена с противоположной стороны желаемого направления полёта мяча.

При подаче любым способом удар совершают ладонью руки, кисть при этом напряжена в лучезапястном суставе. Рука в момент удара по мячу выпрямлена. После удара рука свободно продолжает движение вперёд в том же направлении, как и желаемое направление мяча. Подбрасывание мяча вверх чаще производится одной рукой.

При подбрасывании мяча одной рукой, ударяющая рука может заранее занять положение замаха, тогда подача будет более точная, но не такая сильная. Значительно выгоднее и потому чаще используется случай, когда ударяющая рука не занимает заранее положение замаха, а перемещается вверх одновременно с полетом мяча наращивать скорость движения.

Подбрасывание мяча производится вертикально вверх. Высота полета мяча вверх и расстояние его от тела игрока зависят от способа подачи

По словам А.Г. Фурмонова (1983г.) разновидностью верхней прямой поддачи является подача нацеленная, планирующая, в прыжке. Разновидностью верхней боковой поддачи являются планирующая и силовая подачи.

Команды старших разрядов, нижнюю прямую подачу почти не применяют, так как при таком способе нельзя выполнить подачу ни на силу, ни на точность в том, что игрок в момент подачи не видит площадку, и, кроме того, сравнительно большая амплитуда движения затрудняет расчет.

Подачи снизу, являясь наиболее легкими по технике выполнения, не являются трудными для приема их ввиду малой скорости и большой

траектории полета мяча. Усложнённые варианты этих подач применяются иногда для эффективного использования метеорологических условий.

Как считают многие авторы, этот способ подачи даёт возможность выполнять её с наибольшей точностью. Она имеет широкие возможности для использования скорости полёта мяча.

## **I.2 Психологический настрой перед подачей**

Многие авторы считают, что выполнение подачи требует наивысшей концентрации внимания. Игрок должен спокойно направиться к месту подачи и за время, пока перемещается, принять решение, как и куда послать мяч. На месте подачи, прежде чем осуществить движение, он ещё раз окидывает взглядом противоположную половину игровой площадки, ориентируется в расстановке игроков противника, ищет игрока, слабо владеющего приёмом подачи или в разрез между зонами 1-6-5 и фиксирует свою цель.

Итак, звучит свисток судьи, открывающий встречу. В этот момент все игроки, даже много лет отдавшие волейболу, чувствуют непроизвольное волнение и напрягаются. Но напряжённее всех в этот момент чувствует себя подающий игрок, который становится главным противником для команды соперников.

По мнению С. Оинумы, в этих случаях можно применять метод аутотренинга под названием «фиксация объекта взглядом», то есть, чтобы отвлечься, выбрать для фиксации взгляда неподвижный объект.

После того, как преодолено ощущение скованности, следующей задачей становится нанесение точного удара при подаче. Ошибка особенно недопустима для первого подающего. Здесь надо проявить всё, что было освоено на тренировках. После свистка судьи подающий игрок, конечно, напрягается, но не менее напряженно чувствует себя игрок, который должен принять подачу. Когда в такой ситуации происходит ошибка при подаче, у соперников моментально срабатывает рефлекс «везения», пропадает скованность и они тут же оказываются на волне эмоционального подъёма. Волейбол - это состязание, в котором очень важно какая сторона первой «ухватит» ритм игры и сможет выдержать его от самого начала до самого конца.

Таким образом, по словам различных авторов, подача является тем элементом игры, который сочетает в себе решимость, необходимую для выступления в «театре одного актёра», и тщательность, дающую возможность всего-навсего одним мячом изменить ход игры. На первый



взгляд всё кажется очень простым, но надо всегда помнить, что на самом деле подача-это очень сложный элемент игры.

### **I.3. Методика обучения подаче:**

1. Рассказ, показ;
2. Исходное положение;
3. Подбрасывание мяча (у каждой подачи на определённую высоту);
4. Сочетание подбрасывания, замаха, удара и ловли мяча;
5. Подача в парах по ширине зала;
6. В парах. Подача мяча через сетку с расстояния 3,5,7,9 метров;
7. Правила подачи с места подачи;
8. Подача с места подачи;
9. Подача по зонам;
10. Подача на точность и силу;
11. В парах. На одной стороне игроки принимают мяч с подачи, на другой подают мяч с места подачи. Смена мест после 20-30 подач;
12. Подача двух команд в виде соревнования.

Методические указания: подачи подавать после свистка, из-за лицевой линии с места подачи, точно и правильно подобрать мяч, ударять по мячу напряженной рукой, после удара занять своё место на площадке.

В обучении подаче расположение занимающихся и направление выполняемых подач определяются в зависимости от стадии обучения, а не в зависимости от способов подачи.

Вообще, при обучении подачам чаще соблюдается следующая последовательность: сначала нижняя прямая, затем нижняя боковая, верхняя прямая и верхняя боковая.

Техника выполнения подач проста, для изучения её не требуется расчленение на отдельные элементы, и поэтому она изучается в целом виде. Но при этом первоначальное обучение подачи необходимо проводить в упрощённых условиях, с постепенным приближением к игровым. На первом этапе методики обучения необходимо дать подробную информацию о подачах, а так же обязательно показать действие в сочетании с рассказом. Для формирования первых двигательных ощущений необходимо дать учащимся выполнить подачу. По словам некоторых авторов, большое значение играют

общеразвивающие и подготовительные упражнения, способствующие развитию определённых качеств и способностей учащихся. Основными задачами ОРУ является:

1. укрепление опорно-двигательного аппарата:

- развитие силы рук, ног, туловища;
- развитие скорости сокращения мышц;

2. развитие гибкости.

ОРУ выполняются без предметов, с набивными мячами, на гимнастической скамейке и стенке, со скакалками и так далее.

На втором этапе разучивается правильность движения без мяча. Для этого можно использовать следующие команды: «Принять исходное положение», «Принять положение замаха», «Произвести удар».

После изучения движений без мяча проводятся броски различными мячами. Внимание занимающихся обращается на правильность исходного положения, замаха, ударного движения и дополнительно на правильный выбор момента броска и правильную траекторию полета мяча после него.

Следующим этапом изучения является выполнение подачи с ударом по неподвижному мячу. При этом основное внимание обращается на правильность соприкосновения руки с мячом и последующее сопровождение.

Прежде чем перейти к обучению подачи по движущему мячу, отдельно изучается подбрасывание мяча. Для этого мяч несколько раз подбрасывают вверх с определённой высотой с последующим падением на землю. При этом мяч должен падать каждый раз в одно и то же место.

После овладения подбрасыванием можно перейти к ударам по мячу. И, наконец, перейти уже к изучению подач в целом виде с подбрасыванием мяча.

## **Примерные упражнения для разучивания подач**

### **Упражнение 1:**

Вначале занимающиеся располагаются на боковых линиях площадки с тем, чтобы выполнять подачу между партнёрами поперёк площадки. Это способствует привлечению внимания занимающихся к выполнению движений в момент подачи. Если обучающихся сразу поставить на место подачи, то они во что бы то ни стало стремятся перебить мяч через сетку, чаще всего выполняя это неверным движением, приобретая неправильный навык и удлиняя время освоения подачи.

Стоя на боковых линиях площадки занимающиеся должны освоить правильность движения, умение соизмерять свои силы, подбрасывание мяча, точность в направлении полёта мяча. Затем это упражнение самостоятельно у стены с разных расстояний. Высота удара не должна быть ниже уровня верхнего края сетки.

### **Упражнение 2**

То же упражнение в парах, но уже через сетку, с постепенным увеличением расстояния так, что один из партнёров подходит к лицевой линии площадки. Только освоив технику подачи, научившись соразмерять свои усилия удара по мячу с расстоянием его полёта и добившись некоторой точности направления подачи, некоторые авторы советуют расположить занимающихся на лицевых линиях площадки.

Во время выполнения подач поперёк площадки преподаватель определяет, кто из занимающихся с переходом на лицевые линии размещается за линией, а кто располагается ближе к сетке, с тем чтобы этим облегчить их действия.

### **Упражнение 3**

Выполнение подач с лицевой линии. При поочерёдном выполнении подач, отмечая ошибки у занимающихся. С.Л.Фетисова в своей работе «Биомеханическое исследование подач в волейболе и методика их совершенствования» (1974г.) предлагает для совершенствования техники подач использовать различные ориентиры. Например, кольцо, укреплённое на подставке. Многократное выполнение одного и того же способа подачи с попаданием в кольцо. Это закрепляет правильное мышечное ощущение при определённых углах вылета мяча, что способствует стабилизации подачи.

Так же при совершенствовании техники надо вводить соревновательные моменты (очки или баллы, в зависимости от точности попадания в ориентиры). Соревнования могут проводиться как группами, так и индивидуально. Например, на каждой стороне площадки чертится круг радиусом 0,5 метра, где находится игрок той команды, которая производит подачу. Подача должна производиться на этого игрока, игрок ловит мяч, быстро передаёт мяч под сеткой своей команде, и все, не выходя из круга. На его место встаёт другой игрок из этой команды. Выигрывает та команда, которая за определённое время наберёт больше очков. При индивидуальном соревновании каждый игрок должен подать без ошибок десять подач в быстром темпе. Допустивший ошибку начинает всё сначала. Победитель тот, кто первый выполнит десять подач.

В процессе обучения вначале изучается прямая верхняя подача. Л.Н. Служский (1989г.) предлагает методику обучения прямой верхней подаче:

став лицом к партнёру, расположенному на противоположной боковой линии площадки, занимающиеся выполняют подбрасывание мяча. Затем, подняв ударяющую руку в положение замаха, выполняют то же подбрасывание, нацеливаясь ударяющей рукой и определяя место, в котором будет нанесён удар по мячу. Освоив правильное направление подбрасывания мяча с движением ударяющей руки в положение замаха, занимающийся выполняет удар, преследуя цель точно попасть ладонью по мячу в нужном по высоте и удалению от себя месте. Затем включается более энергичная работа ног и туловища, для чего в момент подбрасывания мяча следует больше присесть назади стоящую ногу и отклонить туловище назад. Это даёт возможность в момент удара обратным движением ног и туловища создать условия для энергичной их работы. Вместе с увеличением амплитуды движения туловища и ног увеличивается амплитуда движения ударяющей руки. Однако, как только занимающийся перестаёт точно попадать ладонью по мячу в нужном положении, амплитуду движения руки необходимо снова уменьшить до минимума.

С освоением основного механизма движения при этой подаче занимающиеся переходят за лицевые линии для продолжения работы над точностью и скоростью полёта мяча с падением его в пределах площадки.

По словам отдельных авторов, прямая верхняя подача сравнительно легко осваивается мужчинами даже со слабой физической подготовкой. В то же время женщинами эта подача осваивается труднее и требуется более длительное время для её изучения. Обучающимся, слабо владеющим согласованными движениями руки и туловища во время удара, можно рекомендовать вспомогательные упражнения: метание обычного и набивного мяча, мелких камешков и др. То же самое рекомендуется всем занимающимся для второй, менее ловкой руки, так как при изучении нападающего удара этот недостаток не замедлит обнаружиться.

В верхних подачах удар по мячу может производиться не только при его опускании, но и при взлёте вверх, то есть в тот момент, когда мяч отдаляется от подбрасывающей его руки, а не тогда, когда он возвращается вниз. Это даёт преимущество во времени, создавая неожиданность в выполнении подачи. Однако, осваивая такой способ подачи, следует опасаться возможных бросков, а поэтому подбрасывание нужно производить на себя, а не от себя.

#### **I.4 Техника выполнения подачи**

Игрок стоит лицом к сетке на несколько согнутых ногах, расставленных на ширину плеч. Однако одна нога немного выставлена вперёд. Мяч находится на уровне груди на руке, согнутой в локте. Ударяющая рука,

согнутая в локте, поднята вверх, локоть отведён в сторону. Подача начинается с переноса центра тяжести на сзади стоящую ногу, одновременного наклона туловища назад и подбрасывания мяча в направлении вверх перед собой.

Когда мяч достигает наивысшей точки взлёта, ударяющая рука с движением туловища вперёд производит удар по мячу в возможно более высокой точке. Конечное положение после удара: туловище наклонено вперёд, рука свободно продолжает движение вперёд, в сторону впереди стоящей ноги.

## **I.5 Тактика выполнения подач**

При подаче важно не только ввести в игру мяч, но и затруднить приём его противником. Учитывая различную подготовку игроков команды противника, следует производить подачу с таким расчётом, чтобы принимающий был игрок, слабее других владеющий передачей мяча. Подающий должен учитывать расстановку сил противника и предугадывать возможный наиболее вероятный вариант дальнейших действий противника, выгодный для него. Нужно произвести подачу с таким расчётом, чтобы прием не давал возможности осуществить противнику наиболее желательный ход действий.

Например: игроки противника расположены с расчетом на первую передачу игроку в зону №3 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны №4. Подача производится в направлении зон №1 и №2, с тем, чтобы игрок зоны №3 был вынужден передавать мяч для нападающего удара игроку из зоны №4, стоя спиной к нему.

То же, если из зоны №3 передача для нападающего удара должна последовать игроку из зоны №2-подача направляется на место на площадке между игроками зон №4 и №5.

У сетки находится игрок, хорошо владеющий нападающим ударом с первой передачи, - подача направляется с таким расчетом, чтобы передача для нападающего удара шла к нему со стороны, к которой он обращён спиной. Игрок в зоне №4 или №2 - подача на игрока зоны №5 или №1. Игрок в зоне №3 владеет нападающим ударом только правой рукой - подача на игрока в зону №5. Если он владеет ударом только левой рукой, при тех же условиях, - подача на игрока в зоне №1.

Плохо выполненная смена мест, недостаточная подвижность игроков команды противника, должна использоваться подающим. В этих случаях на

площадке противника образуются незащищённые места. Смена мест между игроками зон №3 и №4- подача в зону №4.

Игрок в разбеге для нападающего удара слишком далеко отходит от сетки - подача как можно ближе к сетке.

Если подающий не определил качеств противоположной команды и отдельных игроков её, подача производится как можно ближе к лицевой линии площадки противника. Учитывая предложения многих авторов, следует пользоваться различными способами подачи, изменять скорость и траекторию полёта мяча. Противник, учитывая подачу, соответственно с ней располагает на площадке своих игроков. Подающий, чередуя подачи с различной скоростью и траекторией полета мяча, создаёт условия неожиданности для приёма этих подач, чем и затрудняет действия противника.

В условиях игры на летних площадках значительное влияние на ход игры могут оказать метеорологические условия. Наиболее существенными будут условия, создаваемые ветром и солнцем. В ветреную погоду подача производится с таким расчетом, чтобы мяч направить как можно ближе к лицевой линии площадки противника с тем, чтобы увеличить расстояние полета мяча в первой передаче и тем самым увеличить время воздействия ветра на мяч.

При встречном ветре подача производится с большей силой, чем обычно, с расчетом на то, что под действием ветра мяч останется в пределах площадки. Это осложняет определение места падения мяча игроками противника.

Наибольшее изменение направления полета мяча при встречном ветре даёт подача с вращением.

Используя солнечное освещение, подача производится в таком направлении и с такой траекторией, чтобы принимающий игрок, наблюдая за полётом мяча, был вынужден смотреть на солнце, яркий свет которого затруднит его действия.

При плохом освещении, по предложению некоторых авторов, подача выполняется с очень низкой траекторией полета мяча с тем, чтобы он во время полета все время оставался на тёмном фоне, не поднимаясь на фон светлого неба или потолка.

Многие авторы считают, что для создания неожиданности вылета мяча с подачи на площадку противника можно применять так называемую «стенку». Для этого игроки зон №2 и №3 становятся так, чтобы закрыть своего подающего от игрока команды противника, находящегося в зоне №6. В

этом случае игроку, принимающему мяч в зоне №6, остаётся меньше времени для соответствующей подготовки к приему мяча. Для увеличения высоты «стенки» игроки иногда поднимают руки вверх. Данный тактический приём в командах, игроки которых владеют точными и сильными подачами, достигает эффективности.

По мнению некоторых авторов, чем выше тактическое мастерство спортсмена, тем увереннее владеет он разнообразными подачами, тем легче ему правильно решать задачи, возникающие даже в самые напряжённые моменты игры. Но бывают такие моменты, когда игрок не должен рисковать, а тем более терять подачу.

Представляют интерес заключение М.Е. Амалина, который считает, что игрок не имеет права рисковать при подаче в следующих случаях:

1. Если партнёр, выполнивший подачу до него, уже совершил ошибку. Несколько потерянных подряд подач отрицательно сказываются на моральном состоянии команды, снижают её боеспособность. Если партнёр допустил ошибку при подаче, то первую подачу необходимо обязательно выполнить, а затем, уже не боясь рисковать, можно переходить к тому способу подачи, который наиболее выгоден в данной игровой ситуации.

2. Если игрок ошибся на подаче и снова выходит её выполнять. Иногда можно наблюдать, как волейболист, совершивший ошибку при подаче, делает полный круг при переходах, снова выходит на подачу и опять совершает ошибку. Это приводит к тому, что он теряет уверенность, начинает ошибаться и при выполнении других игровых приёмов.

3. Если игрок в первый раз в данном матче вышел на подачу, потерял её, что отрицательно сказалось на дальнейшей игре спортсмена. Особенно это касается тех волейболистов, которые выходят на площадку уже в процессе игры, зачастую именно на подачу.

4. Когда игрок выполняет подачу после замен или перерывов, сделанных командой соперника. Очень часто противоборствующая сторона берёт перерыв или заменяет игрока, проиграв одно - два очка на приеме подач. Если в такой момент выйти из состояния психологической неуверенности при приеме подач, при допущенной ошибке подающего, команда «захватывает» инициативу игры. Поэтому такие ошибки следует относить к наиболее грубым нарушениям игровой дисциплины.

## **Глава II. Задачи, методы и организация исследования**

### **II.1 Задачи исследования**

На основании теоретического анализа и обобщения литературных источников были определены и сформулированы следующие задачи:

1. Исследовать способы выполнения верхней прямой подачи в играх Чемпионата России и города Кирова.
2. Разработать блоки упражнений для технико-тактического совершенствования подач.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанных методик.

## **II.2 Методы исследования**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования.

1. Анализ научно - методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Визуальное наблюдение.
4. Метод записи используемой тактики подач.
5. Метод математической статистики.

Анализ научно - методической литературы и анкетирование применялись с целью создания объективной картины, отражающей современное состояние вопроса о тактической подготовке команд, для обоснования актуальности темы, определения задач и выявления путей их решения. Проводя анализ литературных данных ряда отечественных и зарубежных авторов, особенно подробно изучались вопросы тактической подготовленности, влияния качества подачи на результат игры.

## **Глава III. Рекомендации и комплекс упражнений**

### **III.1 Рекомендации**

Главный метод - выполнение основного движения в меняющихся условиях и в различных чередованиях тактических задач на тренировках и соревнованиях. Тренировку в чередовании подач в дальние и ближние зоны рекомендуется осуществлять по принципу постепенного усложнения условий



(серии подач сначала без ограничения времени и в стандартных условиях, затем стандартное чередование подач, неожиданное задание, сбивающие факторы и т.д.).

### ***Как же достичь силы и стабильности подачи?***

При работе над подачей нужно выполнять ее сериями по 10-15 раз в каждой, при чем нацеливать ее в пределы площадки, а затем в разные зоны задней и передней линии.

Для достижения точности при подаче стараться попасть мячом в круг, диаметром в метр, начерченный в разных частях площадки.

Выйдя на подачу, не спешить, сосредоточиться, мысленно определить цель - тогда будет меньше ошибок.

Во время игры стараться направлять мяч на свободное место или на игроков, плохо владеющих приемом подачи, а то и на игрока задней линии, выходящего к сетке, для передачи мяча.

Для того, чтобы добиться сильной подачи, необходимо работать над общим физическим развитием.

В учебно-тренировочных занятиях может применяться специальное дополнительное оборудование, облегчающее усвоение учебного материала.

При работе над совершенствованием техники подач применяется:

а) подвесные мячи нормального веса и набивные мячи. Занимающиеся, ударом, отталкивая мяч, следят за правильной постановкой руки при соприкосновении с мячом.

б) изменяя высоту подвески мяча, можно отрабатывать подачи различными способами. Подвешенными мячами можно пользоваться только в начале обучения при изучении правильной постановки руки и работы ее и туловища.

в) для отработки техники верхних подач применяется стенка, высотой до трех метров.

г) Направление подачи контролируется с помощью ступни ног.

д) Для отработки точности подач применяют различные «мишени» - маты, обручи и другие, которые раскладывают на противоположной площадке.

е) Для выработки чувства дистанции полезно взять мяч и изо всех сил пробить по нему 4-5 раз. Это снимает стресс, а также дает возможность определить предел, до которого вы способны пробить мяч.

ж) В отработке подач необходимо имитационный стереотип. При отработке подач необходимо в первую очередь определить, какая из них наиболее подходит спортсмену, и подыскать самую подходящую форму ее выполнения. После этого надо приступать к имитации. Полезно это делать перед большим зеркалом, когда спортсмен сам увидит, что он четко выдерживает форму всех элементов выполнения подачи, можно считать дело сделанным.

Главное в подаче - форма исполнения.

### **Упражнения для совершенствования тактики подач.**

1. Подачи мяча в зону нападения.
2. Подачи мяча к лицевой и боковой линиям.
3. Чередувание подач в зону нападения и к лицевой линии.
4. Подачи мяча на точность в определенную зону или предмет (стул, гимнастический обруч, набивной мяч), расположенный в различных частях площадки.
5. Подачи мяча между игроками, принимающими ее.
6. Чередувание подач на силу, нацеленных и планирующих.
7. Выполнение серии подач в состоянии утомления.
8. Подачи мяча после интенсивной работы (10-15 приседаний в быстром темпе или выполнения «челночного» бега, или 5 сгибаний рук и пр.).
9. Серия поточных подач на скорость выполнения.
10. Подачи на выходящего игрока.

### **III.2 Комплекс упражнений с набивными мячами**

1. Вращение мяча вокруг туловища, переключивание из руки в руку - 20-25 раз.
2. Руки в стороны, мяч в одной руке, перекидывать или переключивать мяч из руки в руку выше головы - 15-20 раз.

3. Мяч в опущенных руках, бросок мяча прямыми руками снизу, поймать перед грудью - 15-30 раз.

4. Бросок мяча вверх от груди, поймать перед грудью - 15-30 раз.

5. Бросок из-за головы, то же самое - 15-30 раз.

6. Мяч в руках за спиной, бросок вверх из-за спины двумя руками, поймать впереди перед грудью - 15-30 раз.

7. Толчок мяча одной рукой от плеча вверх, поймать другой рукой у плеча - 15-20 раз.

8. Бросок мяча из-за спины двумя руками вперед - вверх из полуприседа поймать мяч впереди себя - 15-20 раз.

9. Мяч вверху, наклоны вперед к правой, между ног и левой ноге - 15-20 раз.

10. Мяч вверху, круговые движения туловища с наклоном - 15-20 раз.

11. В парах броски мяча из-за головы, от груди - 15-20 раз.

12. Стол боком в парах броски одной рукой партнеру над головой - 15-20 раз.

.В парах броски из-за головы двумя руками партнеру в прыжке - 15-20 раз.

.То же, но с разбега на 1-2-3 шагов - 15-20 раз.

.В парах броски мяча в прыжке - 10-15 раз.

Комплекс упражнений со штангой с определенной нагрузкой

. Жим штанги.

Варианты: 1) с одновременным поворотом туловища;

) из-за головы (опускать возможно далеко, до лопаток);

) обратным или разноименным хватом;

) узким хватом;

) широким хватом.

2. Штанга в опущенных руках - рывок активным движением туловища «волной».

3. Штанга в опущенных руках - подтягивание штанги к подбородку (локти все время выше грифа штанги).

. Штанга в опущенных руках - поднимать штангу к груди, сгибая руки в локтях.

Варианты: 1) обратным хватом;

) разноименным хватом.

5. Штанга в поднятых вверх руках - сгибая руки, опустить штангу за голову.

6. Наклон вперед. Штанга в опущенных руках - подтягивание штанги к груди.

. Наклон вперед. Штанга в прямых руках за спиной - поднятие штанги к груди.

. Жим штанги сидя.

Варианты: 1) с одновременным поворотом туловища;

) из-за головы;

) обратным или разноименным хватом;

) узким хватом;

) широким хватом.

9. Сидя, сгибание кистей со штангой.

10. Жим штанги, лежа от груди.

Варианты: 1) широким хватом;

) узким хватом;

) широким хватом.

11. Штанга на плечах, приседание со штангой.

12. Штанга на плечах, стоя на краю скамейки, перевернутой наоборот, подниматься на носках.

. Штанга на плечах, выпрыгивание из полуприседа.

Комплекс упражнений лежа на выносливость

. Упор лежа, сгибание и разгибание рук сериями 10-20 раз.

Варианты:

а) руки на ширине плеч (можно шире) 10-12 раз.

б) одна кисть на другой 10-12 раз.

в) преимущественно нагрузка на одну руку 10-12 раз.

г) с поочередным сгибанием рук 10-12 раз.

д) с опорой на одну руку 10-12 раз.

е) с опорой ногами о скамейку, стул 10-12 раз.

ж) с попеременным подниманием ног 10-12 раз.

з) с отталкиванием руками от опоры 10-12 раз.

и) с хлопком ладонями в момент отрыва рук от опоры  
-12 раз.

к) одновременным отрыванием рук и ног 6-10 раз.

л) то же, но с хлопком руками 6-10 раз.

м) с опорой на пальцы 10-20 раз.

. Упор лежа. Круговые движения головой поочередно вправо, влево (руки слегка согнуты) 6-10 кругов.

. Упор лежа, поочередное поднятие рук вверх 8-14 раз.

. Упор лежа. Одновременное поднятие руки и разноименной ноги вверх 8-14 раз.

. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Во время разгибания поворот туловища вокруг продольной оси на 90°, руку вверх 1-3 круга.

. Упор лежа. Переступанием или прыжками на руках описать круг - «циркуль» 2-5 кругов.

. Упор лежа. Передвижение в сторону одновременными прыжками на руках и ногах 8-15 раз.

. Упор лежа. Энергичным поворотом туловища - упор сзади  
-12 раз.

. Упор лежа. Передвижение вперед волоча ноги с вытянутыми и расслабленными носками 20-40 шагов.

. Упор лежа сзади. Передвижение во всех направлениях, сгибая ноги 30-40 шагов.

11. Упор лежа. Передвижение волоча прямые ноги  
15-20 шагов.

12. Упор лежа сзади. Передвижение, волоча прямые ноги 15-25 раз.

Комплекс упражнений для развития силы и гибкости

1. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны на месте и в движении.

2. То же, но с дополнительным движением рук.

. Повороты туловища влево, вправо на месте и в движении.

.То же, но сидя на полу.

.Наклон туловища и поворот влево, вправо с доставанием рукой противоположной пятки ноги.

.То же, но сидя ноги врозь.

.Круговые движения туловища (руки внизу, на бедрах, за головой, вверху ).

.Стоя на коленях, наклоны назад (руки на бедрах, на затылок).

.Лежа на полу, поднимание и опускание прямых и согнутых ног.

.То же, скрещивание ног невысоко над полом.

.То же, но круги ногами.

.То же, поднять ноги наклонить влево вправо.

.«Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

.Лежа на спине, одновременное поднимание ног и туловища.

.Лежа на животе, «лягушка».

.Лежа на животе поднимание прямых ног и рук одновременно.

.Стоя на лопатках «березка».

.Лежа на полу сгибание и разгибание рук.

.Упор присев, упор лежа, снова упор присев прямо, затем влево, вправо.

.Перемещение на руках вправо, влево, вокруг ног, вдоль зала.

.Приседание с выпрыгиванием вверх.

Комплекс упражнений для прыгучести:

1.Прыжки на одной, двух ногах в различных направлениях.

2.Прыжки на месте с подтягиванием ног.

3. То же, но с продвижением вперед.

4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Варианты:

а) ноги вместе;

б) ноги на ширине плеч;

в) одна нога впереди;

г) со сменой положения ног;

д) с поворотом на 900, 1800, 3600;

е) доставание подвешенного предмета.

5. Прыжки в длину с места.
6. Многоскоки тройные, пятерные, десятерные.
7. Прыжки на носках руки за голову.
8. Прыжки через скакалку.
9. Прыжки через гимнастическую скамейку.

Варианты:

- а) стоя боком к скамейке;
- б) стоя лицом к скамейке;
- в) прыжки на одной ноге через скамейку;
- г) прыжки на 2х ногах через скамейку с продвижением вперед;
- д) то же, но одной ногой.

10. Прыжки, стоя на 2х скамейках из приседа с гирей 16-32 кг.
11. Прыжки сериями, стоя на месте с доставанием баскетбольного щита.
12. Прыжки через две, поставленные друг на друга скамейки.
13. Прыжки с отягощением (мешки с песком, пояса).
14. Прыжки на месте с амортизаторами.
15. Серийные прыжки через барьеры.

### **Заключение:**

1. Обобщение литературного материала и результаты наблюдений показали, что подача - немаловажное средство нападения, от качества ее выполнения напрямую зависит результат игры.

2. Из наблюдений и записи игр выяснилось, что более квалифицированные волейболисты очень часто выполняют подачу в прыжке, тем самым практически всегда сразу выигрывают очко, так как эта подача довольно сложная для приема.

3. Наиболее рациональное выполнение подач показали игроки команд Высшей Лиги, а особенно отличились высокой стабильностью и результативностью выполнения верхней прямой подачи игроки команды «Югория-Торум» г.Сургут. Игроки команд Высшей и Iй Лиги грамотно

применяли различные тактические действия при подаче, подавали силовые подачи, большинство подач подано в прыжке со сразу же выигранным очком.

4. Тренерам низкоквалифицированных команд следует больше уделять внимание технико-тактической подготовке волейболистов, развитию различных физических качеств, а также следует применять в тренировке специальные устройства для обучения и совершенствования подач, использовать тренажеры.

#### **Список использованной литературы:**

1. Айриянц А.Г. «Волейбол», [текст]:учебник/ А.Г. Айриянц - М.:ФиС, 1990.
2. Амалин М.Е. «Тактика волейбола», [текст]: учебник/М.Е. Амалин - М.:ФиС, 1989.
3. Ахмеров Э.К. «Волейбол для начинающих», [текст]: учебник/ Э.К. Ахмеров - Мн.: «Полыня», 1985.
4. «Спортивные игры» под ред. Н.П.Воробьева, М.,:ФиС 1980.
5. Голомазов В.А. «Волейбол в школе», [текст]: учебник/ - В.А. Голомазов - М.: ФиС, 1993.
6. Губенко Л.Я. «Организация и судейство соревнований по волейболу», [текст]: учебник/ Л.Я. Губенко - М.:ФиС, 1988.
7. «Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов», [текст]: учебник/ Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, - М.:ФиС, 1987.
8. Железняк Ю.Д., Служский Л.Н. «Волейбол в школе» [текст]: учебник/,Железняк Ю.Д - М.: ФиС, 1989.
9. Клещев Ю., Н, Фурманов А.Г. «Юный волейболист», [текст]: учебник/ Клещев Ю.Н, Фурманов А.Г. - М.:ФиС, 1979.
10. Ковалев В.Д. «Спортивные игры», [текст]: учебник/, Ковалев В.Д.- М.:ФиС, 1988.
11. Оинума С. «Уроки волейбола», [текст]: учебник/, Оинума С.- М.:ФиС, 1985.
12. Осколкова В.А. «Волейбол», [текст]: учебник/, Осколкова В.А. - М.:ФиС, 1959.



13. Фетисова С.Л. «Биомеханическое исследование подач в волейболе и методика их совершенствования», [текст]: учебник/, Фетисова С.Л.- М.:ФиС, , 1974.
14. Фидлер М. «Волейбол», [текст]: учебник/, Фидлер М. - М.:ФиС, 1986.
15. Фурманов А.Г. «Начальное обучение волейболистов», [текст]: учебник/, Фурманов А.Г.- М.:ФиС, 1983.
16. Фурманов А.Г. «Волейбол», [текст]: учебник/, Фурманов А.Г. - М.:ФиС, 1983.
17. Фурманов А.Г. «Студенческий волейбол», - Мн.:Выш.школа, 1983.
18. Фурманов А.Г. «Играй в мини-волейбол», - М.: «Советский спорт», 1983.