**15.11.2021г. Учебная группа 3ТМ**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**Раздел 2. Волейбол**

**Тема 2.1.** **Техника и тактика игры в волейбол**

Практическое занятие №4

**Цели занятия:**

**- образовательная:** обучить специальным подготовительным упражнениям волейболиста, нападающему удару из зоны 4, 2. Техника и тактика игры в нападении. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра.

**- развивающая:** развитие физических качеств.

- **воспитательная:** воспитывать у студентов чувство коллективизма, взаимопомощи, поддержки, организованности, слаженности действий.

**Задачи занятия:** ознакомиться с техникой специальным подготовительным упражнениям волейболиста, нападающему удару из зоны 4, 2. Отработать технику и тактика игры в нападении; одиночное и групповое блокирование.

**Мотивация:** полученные знания и умения необходимы для дальнейшего изучения учебной дисциплины, выполнения практических заданий, которые являются базовыми для изучения других разделов программы.

**Литература основная** 1.Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У// – 382с.

2. В.Д. Дашинорбаев. Физическая культура: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, 2-е изд. Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ – 229 с.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» - 266с.

**Дополнительная:** 1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. М.: Издательство центр «Академия» - 480с.

2. Спутник работника физической культуры и спорта / Под ред.. П.Ф.Савицкого. – К.: Здоровье.

# 1. Подготовительные упражнения волейболиста.

Подготовительные упражнения для обучения стой­кам и перемещениям включают: ходьбу выпадами, в по­луприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках; пробегание отрезков 15—20 м с ускоре­нием; чередование ходьбы и бега; передвижения разно­образными способами в различных направлениях по зрительным и звуковым сигналам; бег из различных ис­ходных положений лицом или спиной вперед, боком при­ставными шагами; ускорения; бег с прыжками; эстафе­ты, включающие бег, прыжки, кувырки, падения и т. д.

## Подводящие упражнения

1. В парах. Подброс мяча одним игроком является сигналом для другого принять высокую стойку; подброс мяча с имитацией удара принять низкую стойку.

2. Передвижение приставными шагами левым, правым боком вперед.

3. То же, что упр. 2, но остановка выпадом.

4. В парах. Один выполняет перемещения, другой, не отставая, повторяет его движения как бы в зеркальном отображении.

5. То же, что упр. 4 около сетки.

6. Броски и ловля мяча в колоннах с выходом под мяч и принятием средней стойки.

7. По сигналу тренера — поднятая вверх рука, зани­мающиеся передвигаются приставными шагами влево на 3 м и принимают среднюю стойку; рука в сторону — ус­корение вперед, принять низкую стойку; рука вперед — поворот кругом, ускорение с остановкой выпадом; рука за голову — продвижение прыжками правым боком впе­ред и т. п.

8. В парах. Один игрок набрасывает мяч, другой, вы­полняя выпад влево, вперед, ловит его.

9. Мячи установлены в держателях над сеткой. Зани­мающиеся продвигаются вдоль сетки и касаются мячей.

10. Бег по кругу, ловля мяча и бросок двумя руками за голову.

11. Занимающиеся выстраиваются на линиях нападе­ния лицом к сетке. По сигналу устремляются к сетке и выполняют остановку прыжком на левую (правую) ногу, не переступая среднюю линию.

12. В парах. Занимающиеся стоят лицом друг к дру­гу на расстоянии 4 м; один бросает мяч за голову друго­му, тот разворачивается, бежит к месту падения мяча и ловит его.

13. Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Во­дящий из зоны 6 бросает мяч в зону 2; из колонны за­нимающиеся поочередно перемещаются к сетке и ловят мяч, затем возвращают его водящему, а сами перемеща­ются в конец колонны.

14. То же, что упр. 13, но занимающиеся располага­ются в зоне 5, а водящий бросает мяч в зону 4.

15. Занимающиеся построены в колонну в зоне 4 в 3 м от сетки: поочередно бросают мяч партнеру, стоящему в зоне 3, и, выбегая к сетке, прыгают вверх; из зоны 3 мяч возвращают следующему игроку, стоящему в ко­лонне.

16. То же, что упр. 15, но колонна занимающихся рас­положена в зоне 2.

17. Занимающиеся располагаются около сетки лицом к ней. По сигналу перемещаются спиной вперед к линии нападения и принимают стойку как при игре в защите.

18. Занимающиеся перемещаются прыжками вдоль сетки и имитируют блокирование.

## Специальные упражнения

1. Перемещение шагом вперед, в стороны, назад, вы­полняя передачи мяча над собой.

2. То же, что упр. 1, но перемещаются бегом.

3. Занимающиеся построены в колонну в зоне 6. Преподаватель из зоны 4 бросает мяч в зону 3, куда вы­ходит учащийся и передачей возвращает ему мяч.

4. То же, что упр. 3, но преподаватель бросает мяч из зоны 2.

5. В парах. Один игрок выполняет передачи в раз­личных направлениях, другой после перемещения пере­дачей возвращает ему мяч.

6. В парах. Один занимающийся передает мяч тихим ударом, другой, перемещаясь вперед, в стороны, возвра­щает ему мяч передачей двумя руками снизу.

7. Занимающиеся построены в колонну в зоне 1. Преподаватель из зоны 6 посылает мяч в зону 2, куда по­очередно выходят учащиеся, которые передают мяч в зо­ну 3.

8. То же, что упр. 7, но занимающиеся построены в зоне 5, а преподаватель посылает мяч в зону 4.

9. Перемещение занимающихся в противоположную колонну после встречной передачи мяча.

10. Перемещение приставными шагами вдоль сетки и выбивание мячей из держателей.

11. Из зоны 4 выход к сетке, прыжок и имитация на­падающего удара.

12. Выход вперед и прием нападающих ударов.

13. Индивидуальные и групповые упражнения с пере­мещением по площадке и выполнением игровых приемов .

2. Виды блокирования

Правилами различаются попытка блока (без касания мяча) и состоявшийся блок (когда мяч задет блокирующим). **Блокирование**, выполненное одним игроком, называется **одиночным**; блок, поставленный двумя или тремя игроками, - **групповым**, или коллективным (соответственно двойным и тройным).

Блокирование является в полной мере технико-тактическим приемом игры. В процессе решения игровых задач противодействия при помощи блока атакующим действиям соперника к интеллекту волейболиста предъявляются самые высокие требования, если не принимать во внимание игру связующего, однако и техника выполнения блокирования имеет огромное значение.

Можно различать технику *одиночного блока и группового*, имеющего свои особенности. Блокирование игроки выполняют в прыжке *с места, в движении* (с пролетом вдоль сетки) и *после перемещений,*часто применяя в последнем шаге напрыгивание. Блоком можно закрывать определенное направление удара (зону), держа руки неподвижно (*зонный блок*), или ловить направление удара, перемещая руки в сторону для отражения мяча (*ловящий блок*).   

**Одиночное блокирование.**По технике исполнения блокирование обычно считается довольно простым и легким делом – всего-то надо прыгнуть и вытянуть руки вверх. Однако при кажущейся простоте у игроков практически любого класса можно усмотреть массу ошибок, в том числе, технического характера, снижающих эффективность блока.

Эффективность противодействия у сетки атакам соперника складывается из ряда последовательно решаемых *задач* блокирующими игроками.

1. *Предугадывание направления второй передачи и зоны атаки, и на этой основе своевременное начало смещения к месту атаки.*
2. *Своевременное перемещение блокирующего в зону атаки и создание условий для высокого прыжка, при необходимости согласовывая свои действия с партнерами по блоку.*
3. *Выполнение высокого вертикального прыжка (при необходимости с предварительным смещением вдоль сетки).*
4. *Предугадывание направления удара нападающего игрока команды соперника.*
5. *Своевременное и целесообразное расположение рук с их возможным переносом в сторону наперерез мячу для организации эффективного противодействия нападающему.*

Способы и условия эффективного решения первой и четвертой задач уместно рассматривать в разделах тактики и тактической подготовки; здесь мы сосредоточимся только на задачах 2, 3 и 5, хотя и пятая задача наполовину тактическая.

**Задача 2**. ***Своевременное перемещение в зону атаки и создание  условий для высокого прыжка, при необходимости согласовывая свои  действия  с  партнерами  по  блоку.***

Способ перемещения блокирующего игрока определяется расстоянием до места блокирования, наличием времени, необходимой траекторией прыжка, углом разбега нападающего к сетке и прочим.

Перемещения на небольшие расстояния эффективнее всего выполнять*приставными шагами или скачком* (напрыгиванием в сторону с одной, «дальней» по направлению движения ноги на две жесткие пятки). Такой способ перемещения позволяет постоянно видеть нападающих и связующего игрока команды соперника и обеспечивает готовность блокирующего к прыжку в любой момент. Впрочем, если позволяет время, приставными шагами можно преодолевать и несколько большие расстояния.

При дефиците времени для перемещений на расстояния от 3– 4 до 8 м эффективнее применять *беговой шаг*, перемещаясь боком к сетке (начиная разбег с шага ногой, ближней по направлению движения) и выполняя затем поворот лицом к сопернику в процессе напрыгивания с*ближней* к сетке ноги. Иногда игровая ситуация позволяет игроку выполнить второй шаг скрестно, чтобы не поворачиваться боком к сетке. Но в любом случае разбег должен осуществляться вдоль сетки (не по дуге), кроме случаев использования «блока уступом».

**Задача 3**. ***Выполнение высокого вертикального прыжка (или со смещением вдоль сетки при необходимости).***

Сама по себе высота прыжка (как и его траектория) является условием эффективного блокирования. В стремлении выше прыгнуть блокирующие используют эффект напрыгивания. А поскольку выполнять прыжки с напрыгиванием на месте игроков, как правило, не учат, то они применяют, в ряде случаев совершенно неоправданно, блок с разбега к сетке. Это провоцирует появление технических ошибок (касание сетки, переход средней линии) и часто приводит к неорганизованному блоку.

В процессе выполнения необходимых перемещений блокирующих к месту атаки соперника напрыгивание является естественным элементом завершения разбега и начала выполнения максимально высокого прыжка. Условия эффективного напрыгивания и прыжка рассматривались в специальном разделе «Прыжки». Основные выводы анализа справедливы и для блока – нет необходимости здесь их повторять. Уместно рассмотреть лишь специфические особенности их реализации при осуществлении блокирования.

Маховые движения блокирующие вынуждены выполнять согнутыми руками, из опасения задеть сетку или партнера. Стопы на опору в напрыгивании необходимо ставить также жестко, но под прямым углом к сетке и одновременно. «Нашагивание» надо исключить.

*Траектория прыжков блокирующих*. В большинстве случаев наиболее выгодной следует считать траекторию с вертикальным взлетом и приземлением. Так облегчается игра защитников в поле – им проще выбрать место для противодействия. Исключаются и возможные ошибки у блокирующих: касание сетки и переход средней линии. При такой траектории прыжка игрокам легче координировать свои действия в воздухе.

Однако в нестандартных ситуациях оправданным может быть блок с «пролетом» вдоль сетки как в прыжке толчком одной, так и двух ног. Но перемещение в воздухе под углом к сетке часто приводит к техническим ошибкам.

Обеспечить прыжок с вертикальной траекторией взлета с разбега затруднительно, но все же возможно. Надежнее вертикальные прыжки выполнять с места, для чего нужно заранее переместиться к месту отталкивания. Чтобы не потерять в высоте подпрыгивания, блокирующие должны использовать напрыгивание на месте с активным махом согнутых рук. В условиях дефицита времени напрыгивание может состоять из короткого падения вниз при резком сгибании ног – как наилучший вариант приседания перед прыжком с места.

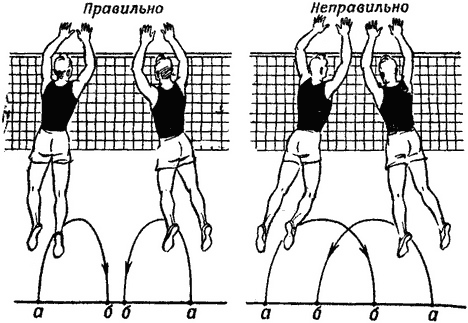
**Задача 5.*****Целесообразное расположение рук с их возможным переносом в сторону для организации эффективного противодействия нападающему.***

Рассмотрим условия эффективности движений блокирующих в воздухе. Руки целесообразно выносить вверх еще в фазе перемещения блокирующего вверх после отталкивания. Вынос рук вверх является естественным продолжением их маховых движений.

Своевременный вынос рук вверх на блоке имеет большое значение при необычно ранних ударах по мячу (встречаются нападающие, выполняющие удар на восходящей части траектории их перемещения вверх) либо в случае запаздывания блокирующих – так повышается вероятность успешного блокирования мяча. Необходимо лишь следить за тем, чтобы руки выносились вверх в непосредственной близости от сетки во избежание блокирования мяча на свою сторону сетки.

В стандартной ситуации по мере приближения блокирующего игрока к высшей точке траектории прыжка руки необходимо переносить через сетку на сторону соперника, и (при необходимости) в ту или иную сторону, чтобы иметь возможность преградить путь мячу кистями.

В блоке имеет значение рабочая поза блокирующих, в которой обрабатывается мяч: таз нужно отводить назад, взяв носки на себя, в силу чего получается положение тела «согнувшись». Это выгодно для случаев блокирования почти любых ударов. При сильных ударах сложившегося блокирующего не опрокидывает назад, да и вероятность отскока мяча на сторону соперника увеличивается при любых ударах. Уменьшается также вероятность ошибок, связанных с касаниями сетки и переходами средней линии.



3. Посмотреть игры в волейбол любого уровня.

**Домашнее задание:**

1. Написать технику приема мяча снизу двумя руками.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 22.11.2021г.