Обучение технике игры в волейбол в школе.

 ﻿ Физическая культура является одним из обязательных учебных предметов образовательной программы в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, который направлен на формирование у них многочисленных двигательных умений и навыков. Волейбол занимает важное место в физическом воспитании школьников. Волейбол является распространенной игрой из-за простоты оборудования и несложностью правил. Игра в волейбол — эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Систематические занятия волейболом вызывают положительные изменения в опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. В процессе занятием волейболом проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициатива.

Обучение техники игры в волейбол. Техника игры в волейбол включает в себя несколько приемов: стойки, перемещения, верхняя подача мяча, нижняя подача мяча, передачи мяча, блок мяча перед сеткой. Основная стойка волейболиста — это стойка, при которой ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. В волейболе на начальном этапе обучения школьников, необходимо многократное повторение стойки в недвижимом положении. После усвоения этого приёма, можно переходить для закрепления стойки в активном положении. Для этого обучающимся необходимо выполнять групповые перемещения в стойке волейболиста приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Выполнять упражнения поочередно, чтобы закрепить стойку волейболиста. Стойка волейболиста настолько элементарное и легко выполнимое упражнение, что недооценивается многими новичками. Однако не доведённое выполнение её до автоматизма не позволяет обучающемуся полностью продемонстрировать свой игровой потенциал. При выполнении приемов обучающимся приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях в сочетании с остановками и исходными положениями (стойками). При изучении перемещений шагом и бегом применять подготовительные упражнения не нужно. Достаточно показать и многократно повторить сами перемещения с необходимыми уточнениями в технике их выполнения. Когда две команды волейбола собраны, и участники заняли свои игровые позиции, первое, с чего начинается игра, — это, конечно же, со свистка и подачи мяча. Подачи мяча бывают двух видов, верхняя и нижняя, для школьников, которые только начинают свое обучение, лучше всего осваивать нижнюю подачу через сетку. Она не требует, такой сильной сноровки и силы удара как верхняя. Положение при нижней подаче, поставить ноги на ширине плеч, выдвинуть ногу вперед, у левшей это правая нога, у правшей левая нога, ноги в коленях немного согнуты. При выполнении нижней подаче требуется сжать кисть в кулак, большой палец отвести в сторону. Если он располагается сверху кулака, то траектория мяча окажется непредсказуемой, и он улетит за линию игрового поля. Рекомендуется образовать ровную плоскость кулака, поскольку удар приходится именно на эту часть. При выполнении подачи рука должна двигаться параллельно полу и обязательным условием является соблюдение прямой линии, начиная с момента замаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. Маховые движения рукой необходимо производить плавно. Когда рука доходит до уровня, остановить движение руки, иначе мяч попадет в потолок. Верхняя подача мяча, требует гораздо больше сноровки и усилий, сила удара значительно выше, чем при нижней подаче мяча, поэтому она подходит, для уже более опытных школьников, которые освоили нижнюю подачу. Положение ног при верхней подаче, такое же, как и при нижней, на ширине плеч. Спина ровная, плечи распрямлены, правая рука поднята вверх за спину и согнута под углом 45 градусов. При верхней подаче левой рукой мяч подбрасывается вверх, для удара правой рукой. Высота подбрасывания мяча у каждого своя, при обучении школьников, чтобы определить удобную высоту для подачи, нужно несколько раз подбросить мяч вверх. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и чуть вперед. Он не должен крутиться вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перекрутиться и улететь вовсе не туда, куда планировалось. Размахнуться, легкое движение бьющей рукой назад, выгнуть корпус, не оттопыриваем кисть. Ударное движение делается на выпрямленных ногах, удар должен прийтись в центр мяча центром ладони. Пальцы растопырены для наибольшей площади охвата. Кисть в момент удара жестко закреплена в запястье. Удар должен быть хлестким и выпрямленной рукой. Для лучшей тренировки школьников верхней подаче, следует начать обучение не далеко от сетки, чтобы отработать технику приема, постепенно отходя дальше от сетки, пока подачи не начнут получаться за лицевой линией, как положено по правилам. Следующие приемы, применяемые при игре в волейбол это прием мяча. Техники приемы мяча осуществляются с разных позиции и делятся на: нижний прием мяча, верхний прием мяча. Нижний прием подачи мяча осуществляется с позиции стойки волейболиста. Ноги параллельно друг другу и согнуты в коленях. Следует следить, чтобы у обучающихся вес тела был чуть смещен на носки, это нужно чтобы быть готовым сделать шаг вперед. Руки параллельно полу и перпендикулярно корпусу. Держать зрительный контакт с мячом, следя за рукой подающего: куда она направлена при подаче, туда и полетит мяч. Как только подающий игрок подбрасывает мяч, принимающий игрок начинает короткие перемещения, чтобы увеличить стартовую скорость. Рассмотрим подробнее касания рук мяча при приеме нижней подачи мяча. Кулак одной руки обхватывается пальцами другой руки, большие пальцы вплотную друг к другу, но не накладываются друг на друга. Предплечья должны располагаться в одной плоскости. Во время касания мяча, движения ног должны быть завершенные. Нижний прием мяча, очень сложный для начинающих при обучении игре в волейбол, потому что скорость и сила подачи мяча может быть значительно больше, чем обычном верхнем пасе. Поэтому для тренировки нижнего приема, обучающихся ставят в пары и поочередно друг другу совершают пасы с отработкой нижнего приема. Верхний прием мяча отличается от нижнего приема тем, что руки вытянуты вверх над головой, локти разведены наружу. Кисти напряжено и жестко зафиксированы. Указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник — ими и осуществляется прием. Прием мяча верхний происходит над головой, таким образом, чтобы мяч оказался прямо над лбом. При верхнем приеме в основном задействованы три пальца на каждой руке — большой, указательный и средний. Мягко принимаем мяч на пальцы кистей рук и разгибаем руки в локтях, в не большом прыжке пасуем мяч отталкивая его, получается игрок создает эффект пружины при сгибая руки в локтях и ноги в коленях, и в небольшом прыжке пасую мяч соперникам. В верхнем приеме мяч должен касаться именно пальцев рук, а не ладоней, касаясь их мягко и беззвучно. Для тренировки этого приема обучающиеся, каждый самостоятельно подкидывает мяч над головой, чтобы почувствовать прием мяча пальцами рук, набивая его над лбом. Передача мяча или по-другому пас мяча, является аналогичным верхнему приему мяча над головой. Передача осуществляется сопернику через волейбольную сетку не касаясь ее, или игроку своей команды для розыгрыша направляющего удара на поле команды соперников. Нападающий удар мяча в волейболе, это точный удар по мячу через сетку на поле соперника, между собой игроки команд называют этот удар «срезать мячом». Для начинающих обучение игре волейбол — это сложный прием, выполнение которого лучше учиться после того, как остальные приемы уже усвоены и отработаны. После обучения и тренировки всех приемов, можно проводить первую командую игру, соблюдая все правила, отслеживая за каждым игроком правильность выполнения приемов. При обучении к каждому ученику нужен индивидуальный подход, ребенок может не проявлять интереса к игре, показывая свое нежелание к обучению. Но на самом деле за этим поведением может скрываться, что у ученика не получается выполнять те или иные приемы игры. Поэтому так важно проработать технику приемов игры с каждым, показывая правильность выполнения на своём примере. Командные игры сплачивают между собой игроков одной команды, не только на игровом поле, но и в дальнейших отношениях между сверстниками. Некоторым школьникам победа в игре над командой соперника дает вкус лидерства, поэтому при повторных проведениях командного волейбола нужно менять между собой игроков в команде. Выделяя сильных игроков, ставить их с игроками по слабее. Спорт и, в частности, игра в волейбол развивает не только физические способности детей, но и такие качества как смелость, упорство, настойчивость и быстро реагировать на изменение ситуации.