

Папка 301А

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №6. Дата 06.10.2020

1.Тема занятия: «Волейбол. Совершенствование техники подач, перемещения на площадке.»

2. Запишите в тетради дату и тему занятия

3. Внимательно ознакомьтесь с материалом темы, которая прилагается ниже.

4. Выполните задание: ответьте письменно на вопросы, которые находятся в конце темы

5.Самостоятельная работа: Разработать комплекс подводящих упражнений для выполнения подачи мяча .

6. Выполненную работу отправляете старосте. Староста формирует папку,

подписывает тему, ставит дату и присылает в личное сообщение на

электронную почту urinagirl@mail.ru 06.10.2020 до 16.00

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Перемещения в волейболе.

Прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке. Основная цель таких перемещений - выбор места для выполнения технических приемов. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений.

Стартовые стойки. Их задача - приобретение максимальной готовности к перемещению. Это возможно в том случае, если игрок принимает неустойчивое положение, при котором ему легко начать движение. Для принятия оптимальной стойки необходимы относительно небольшая площадь опоры и незначительное сгибание ног в коленях. Она позволяет в начале движения выполнить толчок ногой от опоры, быстро вывести ОЦТ тела за границу опоры и быстро, без больших усилий начать перемещение в любую сторону. Выделяются три типа стартовых стоек.

Устойчивая стойка - одну ногу (чаще разноименную сильнейшей руке) ставят впереди другой. ОЦТ тела игрока проектируется между ног на середине

площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено, руки согнуты в локтях и вынесены вперед.

Основная стойка - обе ноги расположены на одном уровне, стопы параллельны на расстоянии 20-30 см друг от друга. ОЦТ тела игрока проецируется на середину опоры, вес тела равномерно распределен на обе ноги, согнутые в коленях. Туловище несколько наклонено вперед, согнутые в локтях руки вынесены перед туловищем.

Неустойчивая стойка - обе ноги расположены на одном уровне, аналогично основной стойке. Игрок стоит либо на носках, либо на полной ступне; однако в последнем случае вес тела приходится на переднюю треть стоп обеих ног. Ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и вынесены вперед. Приняв определенную стойку, игрок может либо стоять неподвижно на месте, переступая с ноги на ногу или подскакивая на обеих ногах, - это активизирует деятельность мышечного аппарата ног и помогает быстрее начать перемещение. Такие стойки называют соответственно статическими и динамическими.

Особенности стартовых стоек следующие:

во всех случаях начало движения в любую сторону из положения стартовой стойки осуществляется быстрее и точнее, чем из обычного положения;

начало движения из положения динамических стоек осуществляется быстрее, чем из положения статических стоек;

независимо от типа стоек скорость движения в стороны определяется по рангу: вперед-влево - вправо-назад;

наиболее оптимальной является основная стойка (статическая, динамическая).

В различных игровых ситуациях при выполнении различных технических приемов могут использоваться все типы стартовых стоек.

Перемещения. Перемещения по площадке осуществляют ходьбой, бегом, скачком.

Ходьба - игрок перемещается пригибным шагом. В отличие от обычного шага здесь ногу выносят вперед слегка согнутой в колене. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов. Кроме обычного шага можно применять приставной и скрестный шаги.

Бег характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость движения на малом расстоянии передвижения. Последний беговой шаг по длине должен быть наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги, аналогичным напрыгивающему шагу при нападающем ударе. Это позволяет быстро делать остановки после перемещения или резко менять его направление.

Скачок - это широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Перемещение может заканчиваться скачком, позволяющим быстрее завершить его.

Подачи мяча

Любая игра в волейбол начинается с подачи. Если во время подачи была допущена ошибка, например, мяч попал в сетку или улетел в аут, то команда теряет одно очко.

Подача выглядит следующим образом: игрок располагается за границами площадки перед линией подачи. Подбрасывая мяч, игрок руками направляет его в сторону площадки противника. Выполнить подачу нужно в течение 5 секунд.

Подача включает три стадии: исходное положение, подбрасывание мяча и замах, удар по мячу.

Подбрасывание мяча производится одной рукой. Удар по мячу производится ладонью или кистью руки, пальцы при этом чуть согнуты. Очень важно, чтобы удар по мячу произошел в нужной точке.

По характеру подачи бывают силовые, нацеленные и планирующие. Силовые подачи направлены на затруднение приема мяча противником. Силовая подача происходит с вращением мяча. При нацеленных подачах мяч направляется на слабого игрока или в уязвимые места поля противника. При планирующих подачах мяч подается таким образом, что он может изменить траекторию своего полета в разном направлении. Планирующая подача происходит без вращения мяча.

В зависимости от способа подачи мяча различается техника его выполнения.

Различают верхнюю и нижнюю подачу, прямую и боковую.

При верхней подаче удар по мячу производится над головой, при нижней подаче удар по мячу производится снизу. Если игрок при подаче стоит лицом к сетке – это прямая подача, если боком к сетке – боковая.

Нижняя прямая подача

Это основной способ подачи для начинающих игроков. Игрок стоит лицом к сетке, ноги согнуты, левая нога выставлена вперед, вес находится на правой ноге. Мяч держится в левой руке, а правая отводится назад. В момент, когда мяч подбрасывается вверх, встречным движением правой руки снизу-вперед выполняется удар по мячу. Игрок переносит массу тела на левую ногу и выполняет сопровождающее движение руки вслед за мячом.

Верхняя прямая подача

Игрок стоит лицом к сетке. Вес распределен равномерно между двух ног. Игрок подбрасывает мяч вверх и немного впереди себя, прогибается, отводит плечо бьющей руки назад-вверх, выполняет замах и удар по мячу. Удар производится прямой рукой, чуть впереди себя.

Верхняя боковая подача мяча

Игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях, вес на правой ноге. Мяч подбрасывается над плечом левой руки на 1 метр. Правой рукой осуществляется замах вниз-назад и наносится удар по мячу. Вес переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево.

Существует так же техника подачи мяча в прыжке. Она довольно часто применяется в последнее время. При этом производится разбег на 1,5-2 метра вперед и удар по мячу в прыжке.

Нижняя боковая подача

Является разновидностью нижней подачи. Мяч подбрасывается так же снизу, не высоко. Важно, чтобы мяч был подброшен прямо и не крутился. Бить по мячу нужно сбоку. Такой мяч летит прямо, низко над сеткой и довольно сильно.

Вопросы для контроля знаний:

1. Опишите три типа стартовых стоек
2. Какие существуют способы перемещения по площадке? (дайте краткую характеристику)
3. Напишите три стадии подачи мяча
4. Какие подачи бывают по характеру?
5. Какие существуют виды подачи мяча?