

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина»

Спортивно-образовательный центр

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Методические указания
к проведению занятий по волейболу для обучающихся
по дисциплинам «Физическая культура и спорт»,
«Элективные курсы по физической культуре и спорту»,
преподавателей вузов.

Краснодар
КубГАУ
2019

Составители: В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова

Методика организации занятий по волейболу : метод. указания к проведению занятий по волейболу / сост. В. А. Белова, М. В. Быков, М. В. Быкова.–Краснодар : КубГАУ, 2019. – 15 с.

Методические указания содержат подробную информацию по обучению подачи на занятиях по волейболу. Предназначены для обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», преподавателей вузов.

Рассмотрено и одобрено методической комиссией СОЦ Кубанского госагроуниверситета, протокол № 5 от 15.01.2019.

Председатель
методической комиссии

Т. А. Ильницкая

© В. А. Белова, Быков М. В.,
Быкова М. В, составление, 2019
© ФГБОУ ВО «Кубанский
государственный аграрный
университет имени
И. Т. Трубилина», 2019

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол как составная часть программы по физической культуре является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости). Таким образом, систематические занятия волейболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

Волейбол (англ. volleyball от volley — «ударять мяч с лёта» (также переводят как «летающий», «парящий») и ball — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию на блоке).

Центральный орган волейбола как международного вида спорта, определяющий свод правил FIVB (англ.) — Международная федерация волейбола. Волейбол — олимпийский вид спорта с 1964 года.

Волейбол — неконтактный, комбинационный вид спорта, где каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке. Важнейшими качествами для игроков в волейбол являются прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, реакция, координация, физическая сила для эффективного произведения атакующих ударов.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ», МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ»

В Кубанском ГАУ практические занятия на кафедре физического воспитания проводятся по рабочим программам в соответствии ФГОС ВО. Данная дисциплина реализуется по 12 модулям, одним из которых является волейбол.

Занятия проводятся на базе спорткомплекса Кубанского ГАУ. В зимнее время в универсальном зале, в летнее время на площадках территории университета.

Материально-техническое обеспечение: стандартные волейбольные площадки с разметками и сетками, волейбольные мячи, теннисные мячи, секундомер, свисток.

Учебные занятия проводятся по форме элективных практических занятий по выбору. Студентами выбирается вид спорта. Одним из основных элементов содержания программы по волейболу является подача.

2. ПОДАЧИ

Мяч в игру вводят подачей. Команда, игроки которой плохо владеют подачей, не может рассчитывать на хорошие результаты в соревнованиях, так как подача является и средством нападения. Поэтому игрок обязан выполнять подачу так, чтобы затруднить действия противника, а подав мяч, быстро занять свое место на площадке для участия в игре.

При выполнении подачи игрок наблюдает за противником только до подбрасывания мяча, а в момент подбрасывания и удара он должен смотреть на мяч, чтобы точно ударить рукой.

По характеру движения ударяющей руки и положения игрока по отношению к площадке в момент удара по мячу

различают следующие способы подачи: *нижние прямые и боковые подачи, верхние прямые и боковые подачи.*

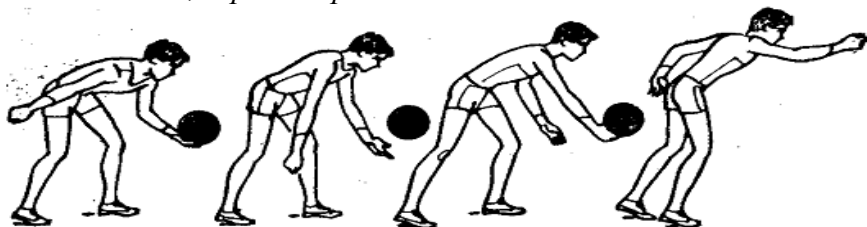


Рисунок 1 – Нижняя прямая подача

2.1 Нижняя прямая подача выполняется из исходного положения, когда игрок стоит лицом к сетке; сместив центр тяжести тела к сзади стоящей ноге. Бьющая рука отведена назад в положение замаха. Другой рукой, согнутой в локтевом суставе, игрок держит мяч перед собой на уровне пояса или несколько ниже. Подбросив мяч на высоту 20 — 30 см вверх, игрок маховым движением руки производит удар по мячу. Вместе с движением ударяющей руки игрок разгибает сзади стоящую ногу, перенося центр тяжести тела на ногу, стоящую впереди.

Следует отдельно рассмотреть положение кисти бьющей руки. Раньше мяч ударяли основанием ладони. Теперь же считается наиболее рациональным удар мяча не крепко сжатым кулаком, когда большой палец вместе с указательным образуют своеобразную «площадку». Вот этой площадкой и надо ударять по мячу. Причем удар здесь можно наносить и без замаха, коротким и резким движением. Это удобнее и проще.

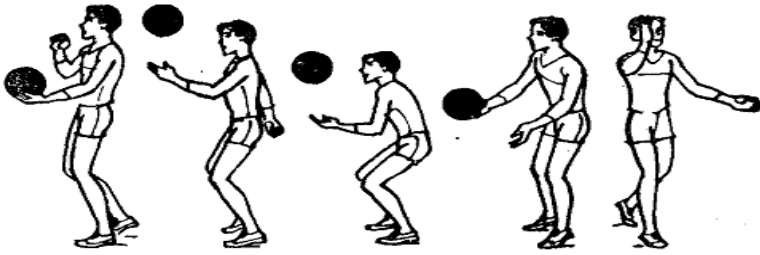


Рисунок 2 – Нижняя боковая подача

2.2 Нижняя боковая подача выполняется из исходного положения, когда игрок стоит боком к сетке (левым боком при ударе правой рукой и правым боком при ударе левой рукой). Ступни ног расставлены на ширину плеч на одной линии, параллельной лицевой. Ударяющую руку свободно отводят вниз-в сторону для замаха, рука с мячом на уровне пояса, туловище несколько наклонено вперед. Подбросив мяч на 50 — 70 см, игрок с началом опускания мяча посылает ударяющую руку, вперед-вверх перенося одновременно центр тяжести тела на ногу, стоящую впереди по движению, и ударяет по мячу. Рука после удара свободно продолжает движение, а игрок поворачивается лицом в сторону полета мяча и быстро занимает свое место на площадке. И в боковой подаче можно отказаться от удара по мячу основанием ладони, а перейти на удар не крепко сжатым кулаком, как при нижней прямой подаче. Такое положение кисти потребуется в последующем для выполнения планирующей подачи.

Разновидностью описанных подач является подача без подбрасывания мяча, а с отведением из-под него руки. Важно, чтобы в момент удара мяч находился в воздухе, а не лежал на ладони. При этой подаче рука с мячом в исходном положении находится несколько выше. подача без подбрасывания облегчает действия игрока со слабой координацией движений,

Нижние подачи несложны, поэтому более доступны для начинающих игроков. Применяя нижние подачи, можно сравнительно легко добиться большой точности и скорости падения мяча (последнее достигается увеличением высоты траектории полета мяча). Успешное овладение нижними подачами позволяет перейти к двусторонним учебным играм значительно раньше.

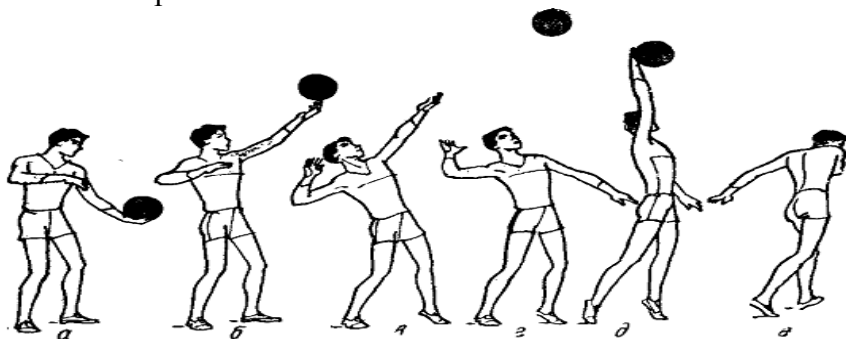


Рисунок 3 – Верхняя прямая подача

2.3 Верхняя прямая подача в исходном положении игрок стоит лицом к сетке и держит мяч одной рукой на уровне груди. Ударяющая рука кистью опущена вниз-вперед (а). При подбрасывании мяча вверх игрок отклоняет туловище назад, а тяжесть тела переносит на сзади стоящую ногу (б), затем ударяющую руку (опережая подбрасывание мяча) вскидывает вверх, локоть отводит в сторону, а плечо назад (в). При вскидывании локоть идет вверх — в сторону, как бы вытягивая за собой кисть «из кармана», с одновременным отведением плечевого сустава назад. Заняв нужное положение, локоть останавливается, а кисть продолжает движение вверх (но не за голову) (г). Наблюдая за подброшенным мячом, игрок не теряет из поля зрения и ударяющую руку. С последовательным разгибанием сзади стоящей ноги, движением туловища вперед и кистью руки

вперед-вверх он производит удар по мячу (д) и заканчивает его винтообразным движением туловища с выводом руки к противоположному колену (е). Кисть руки должна быть опущена как в исходном положении, так и в момент замаха. Постепенно игрок приобретает способность изменять степень напряжения кисти в момент удара в зависимости от его силы.

По мере овладения верхней прямой подачей игрок может отводить ударяющую руку в исходное положение для удара до подбрасывания мяча, что позволяет ему наблюдать за командой противника до последнего момента и быстро подать мяч в нужное место. При этом способе подачи мяч подбрасывают на меньшую высоту, а удар производят по мячу, находящемуся почти в верхней точке или в начале его опускания.

Чтобы попасть мячом в нужную часть площадки, при ударе необходимо правильно наложить кисть ударяющей руки на мяч. Для этого требуется своеобразное нацеливание рукой и зрительный контроль за ней. В этих условиях амплитуда движения руки будет минимальной, а ускорение кисти к моменту удара незначительным.

Для увеличения силы удара энергично включают в работу туловище: в момент замаха рукой его отводят назад. Такое движение позволяет не только усилить удар, но одновременно сохранить хорошее нацеливание рукой, а следовательно, и точность. Однако наибольший эффект дает энергичная концовка движения туловищем и рукой, что обеспечивает высокую скорость полета мяча.

Иногда в целях усиления удара игрок отводит кисть руки назад за голову, увеличивая этим амплитуду движения и ускорение кисти. Однако такой способ затрудняет возможность правильно наложить кисть руки на мяч, что снижает точность попадания мяча в нужную часть площадки. Сила удара в основном зависит не от работы рукой, а от движения туловищем.

В верхней прямой подаче наилучшим образом сочетаются высокая точность и различная скорость полета мяча: от минимальной, с падением его возле сетки на площадке противника, до полета со средней скоростью нападающего удара. Особенно важна верхняя подача для разрушения тактических замыслов противника. Сильная, нацеленная подача на пасующего игрока может нарушить все замыслы противника в нападении.

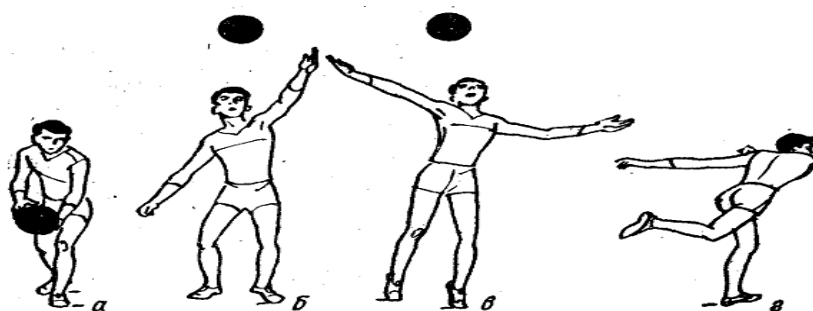


Рисунок 3 – Верхняя прямая подача

В этом способе мяч подбрасывают вперед по направлению удара и выше, чем обычно. Выполняя удар, игрок к обычным движениям ног, туловища и руки добавляет «наваливание» тела в сторону удара с переступанием в этом направлении. Движение «наваливания» увеличивает силу удара.

2.4 Верхняя боковая подача выполняется из того же исходного положения, что и нижняя боковая подача, только ноги несколько больше согнуты. Мяч держат одной рукой на уровне пояса или чуть ниже (а). При подбрасывании мяча туловище отклоняют назад и в сторону ударяющей руки, одноименную с ней ногу сгибают, руку свободно опускают в положение замаха вниз — в сторону (б). Удар по мячу производят разгибанием ноги, движением руки и, что самое

главное, вращательным движением туловища (в). В результате этого удар по мячу рукой происходит не над головой, а как бы перед собой, для чего собственно и нужен наклон туловища назад. Подачу заканчивают поворотом лицом к сетке и выходом на площадку (г).

Для увеличения силы удара игрок, овладев этой простой формой боковой подачи, может применять более совершенный способ подбрасывания мяча — вперед по движению.

Ценность этой подачи — в большой скорости полета мяча. Поэтому перед игроком, выполняющим ее, стоит главная задача: не потеряв подачи, послать мяч с максимальной скоростью, иногда даже в ущерб точности. В тех случаях, когда подающий недостаточно уверенно выполняет подачу, амплитуда движения руки укорачивается. Для обеспечения большой точности мяч можно подбрасывать и двумя руками, но повыше, чтобы сделать полноценный замах для удара.

Применяют и другой способ выполнения этой подачи, когда замах производят до подбрасывания мяча и удар выполняют не по опускающемуся мячу, а по мячу, находящемуся в верхней точке или взлетающему. В этом случае нужно подбрасывать мяч вверх и в сторону бьющей руки.

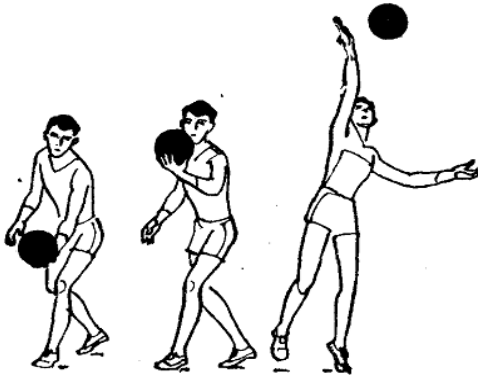


Рисунок 4 – Верхняя боковая подача

Все другие подачи, существующие в практике, являются производными от вышеизложенных и применяются в зависимости от индивидуальных особенностей игроков. Наибольший интерес из всех разновидностей подач представляют собой подачи с вращением мяча, которое обязательно при сильных подачах, и подача без вращения мяча с эффектом так называемого планирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волейбол в школе. В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников. «Просвещение». 1976 г. – 110 с.
2. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беяева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. — 368 с., ил.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. — 188 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ», МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ».....	5
2. ПОДАЧИ.....	5
2.1 Нижняя прямая подача.....	6
2.2 Нижняя боковая подача.....	7
2.3 Верхняя прямая подача.....	8
2.4 Верхняя боковая подача.....	10
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	13
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	14

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПОДАЧИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Методические указания

Составители: **Белова** Вера Александровна,
Быков Максим Валериевич,
Быкова Марина Владимировна

Подписано в печать . .2019. Формат 60 × 84 ¹/₁₆.

Усл. печ. л. – 0,9. Уч.-изд. л. – 0,7.

Тираж 75 экз. Заказ № 61

Типография Кубанского государственного аграрного университета.
350044, г. Краснодар, ул. Калинина, 13