

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА



Волейбол

- 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 входит в программу Олимпийских игр 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.
- Для любителей волейбол — распространённое развлечение и способ отдыха благодаря простоте правил и доступности инвентаря.
- Существуют многочисленные варианты волейбола, ответвившиеся от основного вида — пляжный волейбол (олимпийский вид с 1996 года), мини-волейбол, пионербол, парковый волейбол (утверждённый конгрессом FIVB в ноябре 1998 года в Токио).

«Волейбол играючи»

- При обучении волейболу по мере усвоения технических приемов необходимо использовать подвижные игры и эстафеты с отдельными его элементами. Их можно проводить зависимости от уровня подготовленности , количества волейбольных мячей и размеров спортивного зала – усложнять или упрощать.

Эстафеты с элементами волейбола

Самым сложным моментом в организации волейбольных эстафет является формирование команд. С одной стороны, выбранный способ деления на команды должен занимать минимальное количество времени, а с другой, команды должны быть примерно равными по силам.

- ▣ После каждой проведенной эстафеты следует разобрать типичные ошибки, чтобы не допускать в дальнейшем нарушений техники элементов волейбола.

«Поймай и передай»

- На одной из разделенных волейбольной сеткой сторон площадки выстраиваются в колонны две, три или четыре команды лицом к сетке, расстояние до которой определяет учитель. На противоположной площадке напротив своих колонн на заданном расстоянии стоят ученики – по одному от каждой команды. Стоящие первыми в колоннах держат в руках мяч. По сигналу они выполняют подачу через сетку на противоположную сторону площадки и уходят в конец своих колонн. Стоящие на другой стороне площадки ученики стараются поймать мяч или подобрать его с пола, затем подбегают к ограничительной линии, обозначенной учителем, и выполняют передачу в свою колонну. Новый направляющий ловит мяч и повторяет задание. Эстафета заканчивается, когда стоявшие первыми в колоннах ученики примут передачи. Побеждает команда, закончившая эстафету раньше других.

Правила

1. Поддачи и передачи выполняют только из-за ограничительной линии, обозначенной учителем.
2. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку ученик повторяет упражнение.
3. При выполнении подач
4. Поддачи выполняют все члены команды.
5. Направляющие в колоннах, приняв последнюю передачу, поднимают мяч над головой.и мяч не должен касаться сетки.

«Мяч капитану»

- Команды выстраиваются в колонны не менее чем в 1 м друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводятся ограничительные линии. По сигналу капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым игрокам в колоннах. Те выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все участники выполнят передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

Правила

- 1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
- 2. Не разрешается нарушать очередность выполнения передач в колоннах и пропускать передачи.
- 3. При неудачном выполнении ученик повторяет передачу.
- 4. При падении мяча его подбирает тот, кому была адресована передача.
- 5. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой.
- 6. Можно порекомендовать менее подготовленных учеников ставить в начало колонн – тогда им будет легче выполнить передачу.

«Передача мяча с третьего темпа»

- Расстановка – та же, что и в предыдущей эстафете. Во главе колонн встают более подготовленные игроки – разводящие. По сигналу учителя капитан передает мяч разводящему, который выполняет передачу над собой и отходит чуть в сторону. Следующий за разводящим ученик выполняет передачу своему капитану и уходит в конец колонны. Разводящие во время проведения эстафеты не меняются. Игра заканчивается после того, как капитаны получили передачи от всех участников команд. Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше других.

Правила

- 1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
- 2. Разводящий, не сумевший выполнить передачу над собой, должен повторить попытку.
- 3. При неудачной передаче мяч подбирает игрок, которому она адресована, и выполняет ответную передачу.
- 4. Запрещается нарушать очередность выполнения передач мяча в колоннах и пропускать передачи.

«Мяч в обруче»

- ▣ Команды стоят в колоннах перед ограничительной линией. Перед каждой колонной лежат 3–4 обруча в 3 м один от другого. В каждом обруче находится волейбольный мяч. По сигналу направляющие в колоннах бегут к первому обручу, берут мяч, встают в обруч и выполняют верхнюю передачу над собой, затем ловят мяч, кладут его в обруч и бегут к следующему. Выполнив верхнюю передачу во всех обручах, игроки бегут к своим командам, передают эстафету следующим участникам и уходят в конец колонн. Когда последний участник возвращается к своей команде, все ученики в колоннах поднимают руки, сигнализируя о завершении эстафеты.

- ▣ Правила

 - ▣ 1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
 - ▣ 2. Мяч при верхней передаче должен взлететь на высоту не менее 1 м над головой игрока.
 - ▣ 3. Если мяч выкатится из обруча, участник эстафеты должен сам вернуть его на место.

«Попади в щит»

- ▣ Игроки стоят в колоннах перед ограничительной линией. У направляющих в руках волейбольные мячи. Перед баскетбольным щитом на противоположной стороне площадки проводят ограничительную дугу при помощи 3–4-метровой веревки и мела. По сигналу направляющий бежит к ней и, стараясь не наступить на нее, выполняет верхнюю или нижнюю передачу, стремясь попасть в баскетбольный щит, затем подбирает мяч, бежит к своей колонне и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, у которой окажется больше удачных попаданий.

- ▣ Правила
- ▣ 1. Запрещается наступать на ограничительную линию.
- ▣ 2. Запрещается посылать мяч в щит броском, а не верхней передачей.
- ▣ 3. Разрешается выполнять передачу в щит не более трех раз – до первой удачной попытки.
- ▣ 4. Мяч нужно не бросать, а передавать в руки следующему участнику.

Пионербол

- ▣ Игру проводят по общепринятым правилам с теми же переходами, что и в волейболе, после выигрыша очка.
- ▣ Варианты
- ▣ 1. Игра проводится по традиционным правилам, но двумя мячами.
- ▣ 2. Использовать можно только верхние передачи мяча.
- ▣ 3. Перебрасывать мяч через сетку можно только верхней передачей.
- ▣ 4. Все перебрасывания мяча заменяют верхними передачами.
- ▣ 5. Ввод мяча в игру выполняют нижней прямой подачей из-за линии нападения.

«Мяч над головой»

- Учащиеся делятся на команды с равным числом игроков. Время игры – обычно 1–1,5 мин. – сообщается заранее. Одновременно могут играть две, четыре команды и более. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведенной им части площадки и берут мячи. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой или нижнюю. Ученик, уронивший мяч или поймавший его, либо нарушивший правила, выбывает из игры и садится на скамейку запасных. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков.

- Правила
 1. Не разрешается заступать на площадку команды соперников.
 2. Не разрешается ловить мяч.

«Передача центрному»

- ▣ Команды располагаются на площадке, образуя два, три круга или более. В середину каждого круга встает центровой с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выбирает одного человека, который будет контролировать игру команды-соперницы. По сигналу центровой последовательно посылает мяч любой передачей ученикам, стоящим в его кругу. Тот выполняет ответную передачу. Соблюдая очередность, передачи выполняют все стоящие в кругу. Если до окончания игры центровой успел передать мяч всем игрокам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Затем центральных игроков меняют.

- ▣ Правила

 - ▣ 1. Мяч передают по кругу строго по очереди.
 - ▣ 2. Падение и ловля мяча не считаются ошибками, счет выполненных передач сохраняется.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПРЫЖКОВ

- ▣ Развивая прыгучесть, следует прежде всего укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам. Нужно ежедневно утром уделять не менее 5 минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава.
- ▣ Сначала нужно разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1,5 - 2 мин. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно - по 100 - 150 движений (для удобства обопритесь о стену или стол под углом 70 - 75 градусов). Полезно сгибать стопы с амортизатором, с отягощением или преодолевая сопротивление партнера. Хорошо использовать медицинболы - катать их стопами. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке.

УПРАЖНЕНИЯ

- На тренировках после кросса и гимнастики прыжки на прямых ногах с поднятыми вверх руками 3 - 4 раза по 1 мин (интервал 5 - 7 мин). Интервалы используются для развития других игровых качеств - быстроты, силы, ловкости, координации движений или совершенствование техники игры. Прыжки выполняются толчками 2 ног, приземление на заряженную стопу. Затрата времени на отталкивание от пола - минимальная.
- То же, но толчок и приземление выполняется с левой ноги на правую, и наоборот, - поочередно (ноги чуть шире плеч). То же вперед - назад на расстояние нормального шага - "маятник".
- Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов с поднятыми вверх руками.
- Прыжки в приседе (полезны не только для укрепления мышц голени, но и бедра, спины). Можно выполнять их в парах - спиной друг к другу, руки сцеплены в локтях.
- Продвижение в стороны, вперед - назад.
- Толчки боком, спиной, грудью, выполняемые 2 игроками примерно одного роста и веса.
- Прыжки в высоту через планку с мячом : игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч тренеру или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных возможностей игрока.

- То же что и предыдущее упражнение, но при прыжках в длину, тройном прыжке. Прыжки с уступающе - преодолевающим воздействием : запрыгивание на тумбу и спрыгивание на пол.
- Прыжки через гимнастическую скамейку на одной или двух ногах с ведением мяча вперед - назад, лицом, боком.
- Прыжки с гирями, гантелями, "блинами". Можно имитировать обманные движения (передачу) во время прыжков.
- Прыжки через обычную скакалку на 1 или 2 ногах до 5 мин.
- Запрыгивание (затем спрыгивание) на препятствие высотой 50 см толчком голенистопопов, не сгибая ног в коленях. Сериями по 23 - 30 прыжков подряд.
- Серийные прыжки - "ножницы" с ведением 1 или 2 мячей. В каждом прыжке игрок выполняет мах ногами в стороны.
- Многоскоки на одной ноге в ведением мяча. Задача - делать как можно более дальние прыжки. Упражнение проходит в виде соревнований : кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки.
- Серийные прыжки с подтягиванием коленей к животу. Игрок выполняет прыжки, одновременно удерживая мяч в вытянутых над головой руках. Сериями по 30 - 35 с.
- Серийные прыжки на двух ногах с доставанием определенной отметке на щите. Сериями по 20 -25 с. Высота отметок на щите зависит от ростовых данных каждого игрока.
- Прыжки с ведением мяча через всю площадку. Игрок ловит мяч от щита, и прыгнув к противоположному кольцу, стремится за 3 - 4 ведения мяча преодолеть площадку с двумя шагами забросить мяч в кольцо. Затем то же задание за 2 ведения, и наконец, за 1 ведение.

- Прыжки через гимнастического коня с мячом в руках. Конь может быть установлен вдоль или поперек направления прыжка.
- Прыжки с подкидного мостика с мячом в руках и бросок по кольцу сверху двумя руками.
- Забивание в кольцо сверху двух мячей в одном прыжке.
- Броски в кольцо сверху с поворотом на 180 - 360 градусов.
- Ловля и передача мяча в парах в одном прыжке. Партнеры ловят и передают мяч (или 2 мяча) в одном прыжке, передвигаясь от кольца к кольцу, и завершают упражнение броском из-под кольца.
- Передача мяча в квадрате с сопротивлением одного или двух защитников. Все передачи выполняются в одном прыжке. Смена защитников происходит после каждой ошибки.
- Передача мяча между тремя или пятью игроками по "восьмерке". Ловля и передача выполняется только в одном прыжке.
- Прыжки вперед назад с длиной прыжка не более 50 см. Упражнение выполняется как соревнования на время : кто сделает больше прыжков за 1 мин.
- Серийные прыжки с отягощением в виде штанги, гири, медицинбола. Выполняется в течении 25 - 30 с.

Травматизм волейбола

- Для волейболистов наиболее характерны следующие травмы: ушибы верхних и нижних конечностей; растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища; вывих плечевых, голеностопных суставов (реже локтевых, лучезапястных, коленных суставов); потертости стоп ног; судороги мышц (в основном икроножных и бедренных). Разрывы мышц и сухожилий наблюдаются сравнительно редко. По данным В.Ф.Башкирова (1987) подкожные повреждения мышц (надрыв) у волейболистов составляют всего 0,23% всей патологии, а разрывы сухожилий (четырёхглавой мышцы бедра, разгибателей пальцев, ахиллова сухожилия) - 3,51% всей патологии.

- Основные причины травматизма

- Причины методического характера:

 - Несоблюдение принципов спортивной тренировки: непрерывности, цикличности, постепенности повышения нагрузок.
 - Тренировка на фоне недовосстановления.
 - Выполнение непосильных, незнакомых, сложных упражнений.
 - Тренировка без разминки или недостаточной разминки.
 - Отсутствие сосредоточенности у спортсменов.

Совместная разработка по разделу «Волейбол»: