

## Выступление на РМО учителей физической культуры по теме:

### «Подготовительные и подводящие упражнения в волейболе. Их роль в обучении»

При обучении начинающих волейболистов игровым приемам наряду с общеразвивающими физическими упражнениями необходимо использовать подготовительные (упражнения для развития прыгучести, ловкости, быстроты реакции и перемещений). и подводящие упражнения (упражнения, сходные по своей двигательной структуре с техническим приемом).

При обучении технике сложных игровых приемов (подача, нападающий удар, блок и т.д.) не следует обременять занимающихся многообразием тонкостей, а лучше сосредоточить их внимание на исходном положении, подготовительной, рабочей и заключительной фазах движения.

Прежде, чем обучающиеся волейболу выйдут на площадку для соревнования с другой командой, они должны освоить элементарную технику –подачи, приема мяча, приема подачи и передачи мяча. Для этой категории «спортсменов» рекомендуется менее строго фиксировать ошибки. Главное в этой игре быстро переместиться к мячу и отбить его партнеру или через сетку.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола обучение рекомендуется строить по такому плану:

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показать прием на слайдах, плакатах, на фотографиях российских и зарубежных волейболистов, на приемах и передачах мяча, подачах и нападающих ударах, в видеотехнике (по возможности в «живую») с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положения звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
4. Практической выполнения приема - исходное положения (стойка) перемещение, имитация в целом или, если можно, по частям.
5. Упражнения с мячами (индивидуальная работа, с партнером) в самых простых условиях.
6. Упражнения на тренажерах без мячей и с мячами.
7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества партнеров, мячей и др.).
8. Выполнение технического приема в игровых условиях ( в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях - кто лучше, правильнее, точнее...).

Поэтому развитие координации и чувства ориентировки в пространстве - одна из основных составляющих при обучении технике игры.

Конечно же здесь необходимо отметить, что процесс обучения технике и тактике в волейболе осуществляется на основе принципов: **сознательности и активности, наглядности, принципов доступности и индивидуализации, систематичности и прогрессивности.**

Перед освоением техники владения мячом (передачи, подачи, приема подачи и т.д.) первым шагом должно быть **«прочувствование»** мяча с помощью **подводящих** упражнений с задачами «поймай мяч и передай», «держи мяч», «отдай мяч» и т.д. То есть при обучении стоит задача научиться **основам техники и тактики волейбола**.

В комплекс подготовительных упражнений для обучения передачам мяча двумя руками сверху включают: упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата кистей и пальцев рук, упражнения для развития ответных реакций на звуковой и зрительный сигналы, упражнения для развития быстроты передвижения и ловкости (СФП). В своей работе я часто использую с группой 3-го обучения из числа тех, кто уже освоил **«правильную»** основу техники **сопряженный** метод обучения. Для закрепления структуры движения техники использую набивные мячи с относительно малыми висами (для мышечной памяти) так сказать закрепления двигательного стереотипа (навыка), навыком перемещения (школа перемещений). Для обучения технического приема по «частям» использую счет на раз, два, три и т.д. Дети быстрее запоминают счет пропорционально выполняемого движения. Здесь без домашнего задания не обойтись. Бывает, звонят в выходные дни, просят напомнить счет движения. Наследующей тренировке воспитанник показывает упражнение в целом. Этот метод работает хорошо. Конечно, зрительное восприятие и самостоятельное воспроизведение технического элемента это приветствуется, но без устранения грубейших ошибок не обойтись. Сама методология требует использование упражнений подводящего характера. Пример:

- Комплекс **подготовительных** упражнений для обучения подачам, в частности верхняя прямая включает упражнения для укрепления мышц лучезапястных и плечевых суставах, подвижности в крестцово-позвоночном сочленении, коленных и голеностопных суставах. Можно использовать тренажеры, специальные устройства. Собственные задумки и творчество тренера. Конечно, много не отмечено в методике обучения с использованием подготовительных и подводящих упражнений по видам спорта. Могу привести примеры.

- В комплекс подводящих упражнений по данному техническому элементу входит:

а. понятие исходного положения;

б. имитация движений; подброс мяча с одновременным замахом и переход с задней ноги на переднюю разноименную бьющей руке.

в. многократное подбрасывание мяча вверх и замах бьющей руки в исходном положении;

г. Многократные удары по мячу, закрепленному в держателе, у стены, с собственного набрасывания и т.д.

В реализации заданной темы хочется сказать о методах обучении и развитии физических качеств в подготовке занимающихся. Методология - вещь тонкая и ее необходимо использовать в своей работе творчески (для начинающих коллег), обдуманно, используя их в реализации своих тренерских целей.

19.10.2022 года

Учитель физической культуры

Распутина Н. В.