

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Методическая разработка на тему:

**«АНАЛИЗ ТЕХНИКИ
МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПЕРЕДАЧИ»**

Исполнитель:
тренер-преподаватель В.М. Абрамова

2015 год

АНАЛИЗ ТЕХНИКИ, МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЕРХНЕЙ ПРЯМОЙ ПЕРЕДАЧИ

Большинство авторов (О.С. Чехов, М.С. Сунгуров, А.Н. Эйнгорн, А.Г. Айриянц и др.) методических пособий и учебников по волейболу говоря о технике подачи, рассматривают, главным образом, внешнюю форму движений, ограничиваясь визуальным описанием ее техники на основе игрового тренерского опыта не обосновывают выполнение отдельных элементов техники, а лишь констатируют их. Игрок подбрасывает мяч почти над головой, несколько впереди себя на высоту до 1,5 метров, замах делается вперед-назад, руку поднимают и отводят согнутой в локте за голову. Одновременно с замахом игрок прогибается, отводит правое плечо и наклоняет голову назад. Во время удара правую руку из крайнего положения замаха разгибают в локтевом суставе и маховым движением выносят вверх, правое плечо поднимает вверх. Ноги, туловище и вытянутая рука составляют почти прямую линию, перпендикулярную опоре. Продолжая маховое движение, игрок выводит руку к месту встречи с мячом несколько впереди себя (угол наклона вытянутой руки примерно 75 °. Ударяет по мячу сзади и несколько снизу (А.Г. Айриянц, Ю.И. Портных). Ковалев В.Д. и Мельников А.Г. более подробно рассматривают отведение бьющей руки. При вскидывании локоть идет вверх в сторону, как бы вытягивая за собой кисть, с одновременным отведением плечевого сустава назад. Заняв нужное положение локоть останавливается, а кисть продолжает движение вверх (но не за голову). Аналогичную технику верхней прямой подачи описывают Ю.И. Портных, Ю.И. Клещев, Л.Г. Фурманов, В.А. Голомазов считают, что последовательное выполнение движений, где подбросу мяча предшествует поднятие вверх бьющей руки, а затем следует невысокий подброс мяча (0,4-0,6м) и удар, значительно облегчают подачу и увеличивают ее эффективность. Ю. Чехов так же рекомендует отводить руку до подброса мяча, кисть при этом не отводится назад, а закреплена в лучезапястном суставе и составляет с предплечьем как бы единую плоскость.

В работах А.В. Ивойлова, Ю.Д. Железняк, В.Г. Кувшинова отдельные приемы волейбола анализировались при помощи научно-технических средств. Однако специального внимания исследованию подачи не уделялось. Был использован метод киноциклографического анализа, что позволило установить их особенности и дать более подробное описание.

По такой же схеме и техника верхней прямой подачи без вращения мяча – планирующий. По своей структуре почти не отличается от верхней прямой подачи. Уменьшается высота подброса мяча. Ударное движение быстрое и резкое, контакт с мячом должен длиться как можно меньше. Айриянц А.Г., Голомазов В.А., Повалев В.Д. рассматривая механизм планирующей подачи с учетом аэродинамических свойств мяча, рекомендуют производить подачу с длительным касанием мяча бьющей рукой, как бы сопровождая его. Ивойлов А.В. наоборот, считает, что удар надо выполнять с последующим мгновенным произвольным мышечным усилием, фиксирующим дистальные части руки в положении удара и тормозящим дальнейшее смещение руки в пространстве. Несмотря на различия в ударе и, особенно в послеударном движении, оба варианта техники можно считать правильными, если в первом случае дано описание техники подачи в дальнюю зону, а во втором – в ближнюю. Но авторы на это не ссылаются.

Анализ ошибок, возникающих при подаче, носит характер перечисления и базируется на внешней картине, а рекомендации по их устранению носят не

конкретный характер – нет правильного понимания зависимости траектории полета мяча от начальной скорости и угла вылета, неправильная техника замаха и ударного движения, неустойчивость и нестабильность предварительных движений при подаче.

Изучение литературы показало отсутствие единого подхода к методике тренировки подач и недостаточность арсенала специальных средств. При обучении авторы рекомендуют научить сначала принимать правильное исходное положение, а затем уже переходить к важнейшей детали техники – подбросу мяча. После освоения структуры движения при подбрасывании мяча, приступают к изучению удара по мячу и согласования работы отдельных частей тела в ударном движении.

Совершенствование подачи направлено на повторение основного движения с решением тактических задач.

Рекомендуются приемы: «Путем многократных повторений и анализа движения довести технику подачи до автоматизма». Подачу выполнять в условиях, приближенных к игровым, на фоне высоких физических и волевых напряжений. Для совершенствования подачи, помимо основного движения, применяют специальные упражнения, например, с резиновыми амортизаторами, набивными и теннисными мячами. Но все эти упражнения сходны лишь по внешней форме движения с верхней прямой подачей. И в практике применяются произвольно без строго определенного варианта выполнения. Так, например, броски набивного мяча с различных расстояний через сетку разной высоты будут по направлениям усилий и углам вылета соответствовать подачам в ближнюю или дальнюю зоны. Но в каком случае и при каких условиях выполнения? В литературе нет ответа на этот вопрос.

Согласно гипотезе нейромоторной специфичности, подбор специальных упражнений не должен базироваться только на внешнем пространственном сходстве их с основным движением. Упражнения с развивающей направленностью должны выбираться по принципу динамического соответствия (Ю.В. Верхршанский). Основное же условие выбора, учитывая сопряженность решения задач физической и технической подготовки при выполнении специальных упражнений – общность нейродинамической структуры и процессов управления (В.С. Фарфель).

Именно с этой точки зрения С.Л. Фетисовой было проведено углубленное изучение подач. На основе биомеханического исследования подач были определены соотношения углов и скоростей вылета мяча, обеспечивающих подачу в различные зоны.

Исследования биомеханики удара показали, что определенная скорость вылета мяча может сообщаться различными предупредительными скоростями руки. За время контакта рука, перемещаясь вместе с мячом в направлении удара, успевает внести тот или иной добавочный импульс силы, величина которого программируется заранее в двигательной установке, присущей данному удару. Установка на тот или иной механизм взаимодействия с мячом подчиняет себе движение во всех фазах, она изменяет характер скорости.

Нужный угол вылета мяча обеспечивается не изменением положений звеньев руки, а дифференцировкой величин скорости движения (в основном – разгибания в плечевом суставе) и его ускорения. Последнее связано с точностью воспроизведения силовых параметров движения.

Были исследованы специальные упражнения с внешними отягощениями двух видов – набивным мячом и резиновым амортизатором, даны рекомендации по методике обучения и совершенствования подач.

Таким образом, методика обучения и совершенствования, разработанная С.Л. Фетисовой на основе биомеханического исследования является наиболее эффективной и отвечающей современным требованиям. Но так как она была определена и опробована на волейболистках высокого класса, то несомненный интерес представляет определение эффективности данной методики при работе с детскими командами.

На этапе совершенствования техники верхней подачи были использованы специальные упражнения. Перенос тренированности на основное упражнение обуславливается совершенствованием сенсомоторики, а не повторяемостью.

Упражнения с резиновым амортизатором

Выполняются при двух вариантах заданий-установок: на провожающее движение руки с акцентом на финальное усилие; на движение с резким, коротким торможением руки в заключительный момент.

1. Амортизатор закреплен впереди спортсмена. Установка – медленно растянуть его (положение замаха) и как можно быстрее провести руку вперед.
2. Амортизатор сзади спортсмена. Установка – из положения замаха выпрямить руку вверх, фиксируя ее положение.

При упражнениях, выполняемых с затруднением (при сопротивлении амортизатора), бинт закрепляется соответственно позади (при установке на «провожающее» движение) и впереди (при задании на остановку руки вверх).

Упражнения с набивным мячом. Для совершенствования ритмовых и динамических акцентов предупредительного движения.

1. Бросок мяча (1 кг) одной или двумя руками из-за головы на дальность. По двигательной установке сходен с подачей в д.з.
2. Стоя лицом к стене на расстоянии 0,5 м сделать замах с мячом в руке (сгибая предплечье в локтевом суставе)

Для совершенствования точности направления финальных усилий:

1. Сильный бросок набивного мяча (1 кг) одной рукой из-за головы в цель (траектория прямая) расположенную на расстоянии 3 метров и относительной высоте (над вытянутой рукой) 0,5 м. Такое направление усилий соответствует углам вылета мяча при подаче в дальнюю зону.
2. Тот же сильный бросок по прямой траектории в цель, расположенную на расстоянии 3 м и относительной высоте 1,7 м соответствует направлению усилий при подаче в ближнюю зону.

Для согласования величин и направлений усилий.

1. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы одной рукой в цель, расположенную на земле на расстоянии 6-7 м, через промежуточную цель, установленную на расстоянии 2,5-2,6 м и на высоте 2,5-2,6 м.
2. То же упражнение. Расстояние от линии броска до промежуточной цели 4,0-4,2 м (высота 3,8-4,0 м) до «мишени» на земле 9-10 м.

ОБОЗНАЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПОДАЧ

1. Упражнения с резиновым амортизатором

- имитация движения при подаче в д.з. (амортизатор закреплен сзади);
- имитация проводящего движения (амортизатор сзади) д.з.
- имитация торможения (б.з.) амортизатор сзади;
- имитация движения при подаче в б.з. (достижение максимальной скорости);
- имитация проводящего движения при подаче в б.з.;
- имитация торможения при подаче в б.з. (амортизатор впереди);
- имитация разгибания предплечья.

2. Упражнения с набивным мячом

- бросок на дальность (д.з.);
- упражнения с набивным мячом у стенки (б.з.);
- бросок в цель (для подачи в д.з.);
- бросок в цель (для подачи в б.з.);
- бросок на точность через промежуточную цель (для д.з.);
- бросок на точность через промежуточную цель (для б.з.).

3. Подача мяча в дальнюю зону

- подачи в 1,5,6 зоны на точность результата;
- подачи с чередованием зон (1-5-1-5) (1-6-1-6) на точность результата – 30 повторений;
- подачи (5-10 раз) после серии кувырков;
- подачи (30 повторений) на результативность в конце тренировки.

4. Поддачи в ближнюю зону

- поддачи в 4,3,2 зоны на точность результата;
- поддачи с чередованием зон (4-2-4-2), (3-2-3-2) на точность результата – 30 повторений;
- поддачи (5-10 раз) после серии прыжков и кувырков;
- поддачи (30 повторений) на результативность в конце тренировки.

5. Чередование подач

- чередование подач в д.з. и б.з. (30 повторений по очереди);
- чередование подач в д.з. и б.з. (10+10).

В результате применения данной методики эффективность подач увеличилась как за счет подач в дальнюю зону (8-9 м), так и за счет снижения потерь подач. В течении соревновательного периода 2008-2009 учебного года команда показала, что в большинстве игр игроки справились как с тактической, так и технической задачами – потери подач снизились. Процент затрудненных подач возрос, волейболистки повысили эффективность не только за счет подач

в дальнюю зону, но и за счет увеличения числа подач в ближнюю зону. Дальнейшее совершенствование верхней подачи следует сопровождать четкими двигательными установками при движении рук.