**Пазитова В.Г.**

**Обучение начинающих волейболистов передачам мяча сверху двумя руками.**

Передача - прием игры, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия, для завершения взаимодействий команды атакующим ударом. Различают следующие способы передач: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; двумя руками в падении назад с перекатом на спину. В современном волейболе последний способ применяется игроками крайне редко.

По направлению (относительно передающего) передачи бывают: вперед; над собой; назад. По длине: длинные - через зону, короткие - из зоны в зону; укороченные - в пределах зоны. По высоте траектории: высокие - более 2 метров, средние - до 2 метров, низкие - до 1метра.

Техническая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов. Совершенное овладение техникой игры – одна из центральных задач обучения школьников. Первое условие успешного обучения – развитие специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом сущности.

На последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей технических приемов.

В целом процесс обучения технике передачи мяча сверху строится в такой последовательности: 1.Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении (общеразвивающие и подготовительные упражнения).2. Овладение отдельными частями, составляющими технический прием (подводящие упражнения). 3. Соединение частей в единый целостный акт технического приема(упражнения по технике).

Специальные упражнения для развития силы пальцев и рук:

1. Сжимание и разминание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.

2. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

3. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.

4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

5. Передвижение на руках вправо (влево)по кругу, носки ног на месте.

6. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.

7. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

8. Ведение баскетбольного мяча, броски баскетбольного мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.

9. Упор лежа. Одновременное отталкивание руками и ногами верх. То же, но с хлопком в ладони.

По мере развития силы рук упражнения 4,5,7 выполняются в упоре лежа на пальцах.

10. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу-сбоку, за голову.

11. Броски набивного мяча в зонах 6,3,4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

Подготовительные упражнения:

1. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Толчок выполняется последовательным разгибанием ног и рук. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены1м., до партнера – 2 м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук.

2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.

3. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например левая рука в сторону – толчок влево; правая рука в сторону – толчок в право; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т.д.

4. В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

5.Толчки двумя руками набивного мяча вперед-верх в прыжке.

6. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30см. Упражнение выполняется над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.

7. Передачи баскетбольного мяча на расстоянии1м.

Подводящие упражнения:

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается – выпрямиться и поднять руки вверх: погасить скорость полета мяча – незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коленях; передать мяч – подтянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3-4 раза.

3. Передачи мяча, вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Внимание уделяется согласованию движений ног, туловища и рук.

4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания, партнер ловит мяч вверх над лицом и после подброса над собой на расстоянии 1м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиться плавности движений рук до полного их выпрямления.

5. То же, но мяч подбрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища, рук.

6. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи – сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Если учащемуся не удается серийное выполнение передач, необходимо упростить условия - выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены. Расстояние до стены 2м, высота передач 2,5-3м. К передачам мяча в стену (мишень в стену) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

Упражнения для совершенствования техники передач мяча сверху двумя руками:

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстоянии 3м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.

2. Передачи над собой – передачи партнеру. Высота передач над собой 1-1,5м.

3.Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2-3м.

4. Передачи с изменениями расстояния, траектории направления.

5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими колоннах2-3м. После передачи учащийся становиться в конец своей колонны.

6.То же, но после передачи учащийся переходит во встречную колонну.

7. «Точно водящему» Учащиеся стоят по кругу, в середине которого 1-3 водящих. Перемещаясь приставными шагами, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение: передача над собой в движении, ориентируясь по линиям площадки; передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера; на присед – передача над собой; на движение правой руки в сторону – передача в право; поднимание руки вверх – передача по высокой траектории и т.д.

9. Передачи назад за голову. Учащиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2-3м. Крайний передает мяч среднему, который в свою очередь передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу учителя средние меняются.

10. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1-1,5м учащийся поворачивается на 180 и выполняет передачу стоя спиной к партнеру

11. «Мяч в воздухе». Учащиеся в двух колоннах по 4-5 человек располагаются по обе стороны сетки на расстоянии 2м. Передача выполняется через сетку стоящему впереди колонны. Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.

12. Передачи с использованием переносных колец.

13э Передачи в прыжке. Расстояние между учащимися 3м. То же, но через сетку.

14. Передачи в тройках. Учащиеся располагаются по направлению передач в игре: 6-3-4(2). То же, но в колоннах по 3-4 человека. Вначале, после выполнения передач, учащиеся переходят в конец своих колонн, а затем в противоположную. То же, но учащийся зоны 3 располагается боком к игроку зоны 6.

15передача в колоннах через сетку. По мере усвоения упражнения передачи через сетку можно выполнять в прыжке(из одной колонны, затем из обеих)

16.Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды учащихся располагаются по зонам площадок как при игре в волейбол. Мяч вводиться в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки. Хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4\*4. Близкие к сетке мячи можно передавать через сетку в прыжке или отбивать кулаком.

Список использованной литературы:

1. Теория и методика спортивных игр. .- М.: Академия, 2014.-464с.

2. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства.- М.: Академия, 2004.-400 с.

3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения.- М.: Академия, 2012.-526 с.

Авторы: Ю.Железняк, Ю. Портнов, В. Савин, А. Лексаков.

4. Фурманов А. Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе.- М.: Физкультура и спорт, 1982-104 с.