

МБУДО Верхнеднепровская ДЮСШ

**Эффективность применения
специально-подготовительных
упражнений в подготовке
волейболистов**

тренер- преподаватель по волейболу
Харичева Ольга Николаевна

Эффективность применения специально-подготовительных упражнений в подготовке волейболистов

В основе игры в волейбол лежит совокупность технических приемов, которые используются волейболистами для ведения игры.

Волейбол располагает большим разнообразием технических приемов. Чем выше класс игры волейболиста, тем большим количеством приемов он владеет, и тем свободнее их использует в игре.

Важнейшим элементом игры в волейболе являются нападающие удары – самое эффективной средство нападения.

В нападающих ударах как в фокусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его притягательная сила. Но это и самые сложные технических приемы, требующие от тренера высокого профессионального искусства при обучении им волейболистов. Организационная структура нападающего удара достаточно сложна. Поэтому прежде чем обучать этому техническому приему, необходимо подготовить спортсмена к восприятию этого приема, т.е. обеспечить специальную физическую и техническую подготовленность. Эта задача может быть разрешена, если в процессе тренировки использовать специальные упражнения: подготовительные и подводящие. Эти упражнения являются составной частью всей методики обучения спортсменов техническим приемам игры, а от ее эффективности зависит весь процесс учебно-тренировочных занятий, т.к. “Если обучение приемам было поставлено правильно, то совершенствование техники будет осуществляться быстрее и успешнее” (Железняк Ю.Д, 1988; 1998).

Тренировочные упражнения волейболистов призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать их надежности и эффективности. Они складываются из специальных и общеразвивающих упражнений. Специальные упражнения делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой технических приемов. К подводящим упражнениям относятся имитационные упражнения (выполнение технических приемов без мяча).

Становление навыков начинается с физической подготовки, которая непосредственно связана со спецификой волейбола (развитие физических качеств и способностей). Подводящие упражнения позволяют овладеть структурными элементами технических приемов игры. На этой базе с помощью упражнений по технике продолжается овладение основой структуры приемов игры.

Первая фаза становления навыка требует от педагога максимально облегчить занимающемуся овладение основой технического приема, создать такие условия, чтобы при первых попытках выполнить прием, его ощущения соответствовали таковым при правильном выполнении приема вообще, исключить возможность появления ошибок, оградить от влияния всякого рода помех и т.д. Здесь первостепенное значение имеют подводящие упражнения.

Рациональная техника игры в волейбол доступна детям уже к 10–12 годам. Первое условие успешного обучения - хороший отбор занимающихся, второе – развитие специальных физических качеств и способностей, от которых зависит овладение техникой.

Непосредственное же овладение техникой зависит от умелого использования подводящих упражнений.

Подводящие упражнения делают сложную технику доступной для новичков. Примером может служить нападающий удар по мячу в держателе, блокирование, стоя на подставке с ластами в

руках, и т.д. Эти упражнения позволяют занимающемуся сразу видеть результат своих действий.

Подводящие упражнения на последующих этапах обучения служат для исправления ошибок, а также для совершенствования отдельных частей технических приемов.

Подготовительные упражнения позволяют создать благоприятные условия для правильного овладения техническими приемами, а также их совершенствования в дальнейшем. Сюда входят упражнения для развития способности точно согласовывать движения, учитывая при этом направление и скорость полета мяча, для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов. Для развития прыгучести и специальной выносливости (прыжковой, скоростно-силовой, игровой).

Подготовительные упражнения по способу выполнения делятся на упражнения без предметов, с предметами: набивными баскетбольными, теннисными и футбольными мячами, со скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и многими другими отягощениями. Большое место должны занимать специально подобранные подвижные игры и эстафеты.

При обучении занимающихся волейболу наряду с ОРУ используют подготовительные упражнения, применяемые для обучения игровым приемам в облегченных условиях. Очень важно при обучении, выполняя подготовительные упражнения, чтобы учащиеся знали, какие качества они воспитывают. Тогда они серьезнее, с большим интересом относятся и к некоторым “неинтересным” упражнениям. Подводящие упражнения занимающиеся воспринимают, как правило, с большим интересом, но часто допускают ошибки, которые в дальнейшем могут исказить технику. Поэтому тренеру надо обратить внимание на технику выполнения упражнений, своевременно вносить необходимые коррективы.

Существенное значение в технической подготовке имеют подготовительные (специальные) упражнения. Они по структуре движений имеют сходство с основными упражнениями и одновременно развивают необходимые физические качества. Весьма полезны и имитационные упражнения, применяемые с целью облегчения условий для разучивания сложных по координации движения.

В волейболе, как и в других видах спорта, в выполнении технических приемов принимают участие мышечные группы всех областей тела. Поэтому новичку трудно одновременно правильно координировать движения всех звеньев. Отсюда следует, что на начальном этапе обучения техническому приему целесообразно выбрать наиболее простой способ, выделить работу одного звена, которая и явится подготовительным упражнением. Однако не следует долго задерживаться на одних подводящих упражнениях, они должны постоянно сочетаться с выполнением приема в целом.

Каждая спортивная игра имеет свои особенности и, в тоже время, характер действий играющих в той или иной мере имеет много общего: ацикличность, разнообразность, переменность интенсивной нагрузки. Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости, прыгучести.

Специально-подготовительные упражнения, в свою очередь, подразделяются на упражнения, развивающие основные физические качества (с учетом специфики вида спорта) – подготовительные и на подводящие, необходимые для формирования и совершенствования спортивной техники. Подводящие упражнения должны применяться с конкретными методическими целями и по своей структуре соответствовать изучаемому движению или его элементам, они должны быть более простыми и легко выполнимыми, чем элементы основных упражнений; они не должны создавать условий для отрицательного переноса двигательных навыков. На различных этапах тренировки подводящие упражнения приобретают различное

значение: если в начале их удельный вес велик, то в последующем они применяются меньше – главным образом как средство исправления ошибок.

Подготовительные физические упражнения применяются для развития опорно-двигательного аппарата и двигательных качеств. Эта группа физических упражнений, в свою очередь, делится на подгруппы в зависимости от двигательных качеств, на развитие которых они воздействуют. К подготовительным упражнениям относятся также дыхательные упражнения.

Подводящие упражнения используются для создания представления об изучаемом движении, облегчения овладения его структурой, исправления ошибок, овладения тактическими навыками.

Вспомогательные упражнения принято делить на подготовительные и подводящие. Подготовительные упражнения применяют с целью повышения уровня физической подготовленности, развития физических качеств и двигательных возможностей. Общая физическая подготовленность особенно важна для растущего организма. Она обеспечивает гармоничное развитие – основу здоровья и высокой работоспособности. В плане биомеханики – это совершенствование биомеханической системы опорно-двигательного аппарата, формирование этой системы с заранее заданными свойствами.

В этом отношении для правильной реализации задачи должны быть выяснены и уточнены требования к характеру специальной физической подготовки (на базе общей). Эту задачу решают путем подбора, как ОРУ, дающих разностороннюю подготовку, так и специально подготовленных упражнений, соответствующих специфическим требованиям подготовки.

При подборе подготовительных упражнений ориентируются на требования к физической подготовленности и на достигнутый ее уровень у занимающихся. Учитывается соотношение база общей физической подготовки и вырастающей на ее основе специальной. Подводящие упражнения применяются с целью совершенствования процесса овладения техникой физических упражнений.

Возможны два пути овладения сложными действиями.

Первый – аналитический (расчлененный): выделяют составные части сложного действия, овладевают этими частями в отдельности, а потом “связывают” из этих частей целое.

Второй – синтетический (целостный): выполняют все действия в целом, не расчленяя его на части, но по мере овладения действием уточняют его детали, работают внимание на элементы в составе всего целого. В настоящее время эти методы не противопоставляют друг другу, рассматривают как дополняющие один другого.

Преимущество соревновательных (специальных) упражнений заключается в том, что они дают возможность дозировать воздействие более направленно и эффективно, чем просто соревновательные упражнения. В этой связи необходимо указать, что, например, непомерно большие нагрузки при выполнении соревновательного упражнения – с целью развития способности – значительно изменяли его структуру, и действие силы во времени. Тем самым развивают неправильную координацию движений. С целью повысить эффективность процесса тренировки необходимо подбирать упражнения и дозировать их, чтобы можно было одновременно решить несколько задач. Особенно важно при этом развивать физические способности в комплексе, с учетом специфических для соревнований и координации движений.

Специальные упражнения – это не искусственные заменители соревновательных упражнений, это необходимые тренировочные средства. Однако, своего полного эффекта они достигают только в тесной взаимосвязи с соревновательными упражнениями.

Некоторые спортсмены уделяют внимание специальным упражнениям почти исключительно в подготовительном периоде и очень ограничивают их объем в соревновательном. В таких случаях зачастую в начале соревновательного периода отмечаются лучшие спортивные результаты, чем в дальнейшем. Следовательно, необходимо в течение всего года применять в

тренировке как соревновательные, так и специальные упражнения. Как известно, овладение техникой облегчается, ускоряется и становится более прочным, когда применяются подготовительные и подводящие упражнения.

Можно сделать следующие выводы:

1. Подготовительные и подводящие упражнения особенно важны на начальном этапе обучения, т.к. они служат для приобретения специальной физической и технической подготовленности.
2. Эти упражнения важны и на этапе углубленной, специализированной тренировки, здесь они служат для исправления ошибок и совершенствования отдельных частей технических приемов.
3. Подготовительные и подводящие упражнения облегчают и ускоряют процесс овладения техническими приемами.

Чтобы узнать насколько эффективно использован данный вариант движения и насколько рационально спортсмен использует свои возможности необходимо хорошо изучить этот способ движения: из каких частей состоит этот способ выполнения движения, уточнить их двигательный состав, не менее важно определить как они объединены и как они взаимодействуют в организационной структуре. Эта структура (технического приема или вообще спортивного движения) представляет собой закономерности взаимодействия (связи и отношений), упорядоченно расположенных относительно выделенных компонентов подсистем и их элементов, эти закономерности определяют форму структуры движения, течение внутренних процессов, проявление новых свойств, ее поведение и развитие.

Комплекс подготовительных упражнений для обучения нападающему удару.

1. По сигналу бег на 3–5 м из исходных положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
2. По сигналу бег 3–5 м приставными шагами из положений: лицом, боком, спиной, сидя, лежа на спине и на животе из различных положений к стартовой линии.
3. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).
4. Приседания с мешком с песком (до 15–20 кг).
5. Выпрыгивания из полприседа, с мешком с песком (до 15–20 кг).
6. Стоя на расстоянии 1–1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.
7. Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты) постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.
8. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.
9. Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.
10. Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.
12. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросить перед собой в площадку или в мат).
13. Сидя на полу, броски набивного мяча из-за головы вперед, как можно дальше.
14. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке в парах и через сетку.
15. Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.
16. Имитация прямого и бокового нападающих ударов на месте, держа в руке набивной мяч (1 кг) (мешок с песком).

17. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5–2 м) или на полу (расстояние 5–10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке и через сетку.
18. Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощением кисти, предплечья, ног или с отягощением всего тела (куртка, пояс).
19. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах.
20. Чередование бросков набивного мяча и ударов по волейбольному мячу через сетку (с собственного подбрасывания) .
21. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах.
22. В ответ на сигнал, бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом вправо, влево.

Комплекс подводящих упражнений для обучения нападающему удару.

1. Занимающиеся парами располагаются на расстоянии 6 м друг от друга и поочередно выполняют удары правой (левой) рукой по мячу, лежащему на ладони вперед вверх выставленной левой (правой) рукой, направляя его в пол. Отскочивший мяч ловит партнер. Удар следует производить прямой рукой.
2. Верхний трос волейбольной сетки закрепляют к верхнему крюку одной стойки и к нижнему другой. Занимающиеся, стоя на полу, располагаются несколько боком к сетке (левым плечом для правши) так, чтобы верхний трос был на уровне его головы, мяч лежит на ладони левой руки, выставленной вперед, мяч перебивают через сетку. Кисть захлестывающим движением накрывает мяч. Правую руку после нападающего удара без задержки опускают вниз, не задевая сетки.
3. То же, что упражнение 2, но занимающиеся левой рукой подбрасывают мяч, а правой перебивают его через сетку. При выполнении нападающего удара можно подниматься на носки.
4. Держатель с мячом закрепляют на сетке так, чтобы мяч был удален от сетки на 10 см и оказался на 20 см выше ее, занимающийся, находясь в 1 м от сетки, выполняет наскок на обе ноги и, выпрыгнув вверх, выбивает мяч из держателя (или мяч, подвешенный на леске).
5. Занимающиеся построены в шеренгу. По команде выполняют шаг правой ногой, приставляя левую, и одновременно, отводя руки вниз назад, фиксируют полуприсед.
6. Прыжок вверх толчком двумя ногами после перемещения и остановки, после поворота на 90, 180, 360 градусов.
7. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 2 и 3 шага.
8. Прыжок вверх толчком двумя ногами в 3 шага и имитация нападающего удара.
9. Прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в 3 шага (шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров).
10. Удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате, в момент удара рука выпрямлена.
11. Нападающий удар по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах, стоя на месте.
12. Серия ударов по мячу кистью у тренировочной стенки.
13. Нападающий удар через сетку выполняют теннисным мячом после разбега в 3 шага.

14. Подбрасывание мяча на различную высоту (в том числе и очень высоко) и нападающий удар, стоя на месте и в прыжке.
15. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному из мячмета (катапульты).
16. Нападающий удар с собственного подбрасывания.
17. В парах. Передача мяча в прыжке через сетку одной рукой.

Сложность упражнений нужно увеличивать по мере роста подготовленности занимающихся.

Выводы.

1. Подготовительные и подводящие упражнения имеют большое значение при обучении двигательным навыкам.

2. Применение подготовительных и подводящих упражнений при обучении юных волейболистов технике нападающего удара способствует повышению педагогического процесса по данным контрольных упражнений.