

Мурманский арктический государственный университет
Факультет естествознания, физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
Кафедра физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности

Методика обучения технике и тактике волейбола

Подготовил: к.п.н., доцент
Чайников С.А.

Мурманск
2017



План:

1. МЕТОДЫ, МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ, ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ.

2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА:

- Методика обучения стойкам и перемещениям;
- Методика обучения передачам мяча;
- Методика обучения подачам;
- Методика обучения нападающему удару;
- Методика обучения блокированию.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ВОЛЕЙБОЛА:

- Методика обучения тактике нападения;
- Методика обучения тактике защиты.



ЛИТЕРАТУРА:

- Волейбол [Текст] : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / М.А. Соломченко; Орел: Госуниверситет –УНПК, 2013.
- Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр [Текст] : учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, М.: Академия, 2014.
- Логунов, В.И. Волейбол на занятиях физической культуры в высших учебных заведениях [Текст] : учебно-методическое пособие / В. И. Логунов, О. В. Шинкаренко, Н. В. Аврамова ; Самара: Самарский гос. Технический ун-т, 2013.



ЛИТЕРАТУРА:

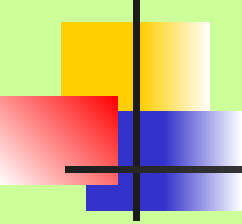
- Марков, К.К. Техника современного волейбола [Текст] : монография / К.К. Марков ; Красноярск: СФУ, 2013.
- Усольцева, О. Волейбол [Текст] / [отв. Ред. О. Усольцева], М.: Эксмо, 2014.
- Яковлев, В.П. Волейбол. Основы обучения техническим приемам [Текст] : учебное пособие для студентов бакалавриата по дисциплине «Физическая культура» для всех направлений подготовки / М-во образования и науки Российской Федерации, Ижевск: Изд-во ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, 2013.



ЛИТЕРАТУРА:

- Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2001.
- Официальные правила волейбола 2015-2016 г.г. (с 15 мая 2015 г.) + Дополнения к правилам.
- Официальные правила волейбола 2017-2020 г.г. (с 15 мая 2017 г.) + Дополнения к правилам.

1. МЕТОДЫ, МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ, ПОЛОЖЕНИЯ И ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ

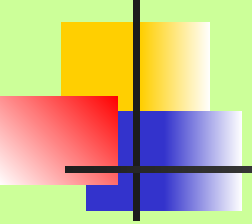


МЕТОДИКА – совокупность методов, методических подходов, положений, принципов обучения технике и тактике игры.

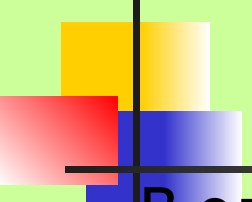
Методы обучения:

- целостный;
- расчлененный;
- сопряженного воздействия.

Методические подходы

- 
-
1. Общее ознакомление с приемом игры.
 2. Выполнение приема в упрощенных условиях.
 3. Выполнение приема в условиях, приближенных к игровым.
 4. Совершенствование технического приема в игровой ситуации.

Методические положения

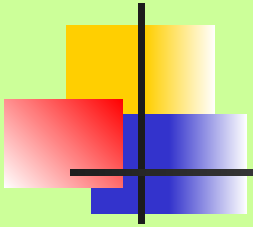
- 
- В одно тренировочное занятие по овладению техникой следует включать для изучения **не более одного нового элемента**;
 - Если на занятии изучаются другие технические приемы, то работа над **техникой передач** должна быть всегда проведена **раньше** изучения других технических приемов;
 - Из двух-трех подобранных упражнений для изучения техники одно-два обязательно должны развивать **тактические навыки**;

Методические принципы моторного (двигательного) обучения



- 1. Правильное название технического приёма** (роль в игре, объективные данные – скорость полёта мяча, эффективность, количество касаний в игре/партии и т.д. Имена лучших игроков – исполнителей этого приёма).
- 2. Показ «стандартного» приёма в целом:**
 - исполняется тренером или игроком-моделью;
 - видео-показ на экране монитора.
- 3. Создание у игроков правильного зрительного образа** – модели исполнения приёма (визуализация).

Методические принципы моторного (двигательного) обучения



Для создания правильного визуального (мысленного) образа желательно (тем более для детей!) - найти сходство с каким-либо другим (более простым) движением.

Например:

- а) подача – стрельба из лука;
- б) удар – бросок малого мяча в цель;
- в) передача на удар – баскетбольный штрафной бросок двумя руками.

Методические принципы моторного (двигательного) обучения

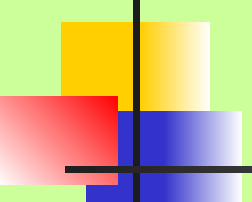


4. формирование двигательной программы

исполнения технического приёма через трансформацию зрительного образа в словесные команды на выполнение движения.

5. разделение технического приёма на основные элементы движения, **выделение «ключевых (опорных) точек».**

Методические принципы моторного (двигательного) обучения

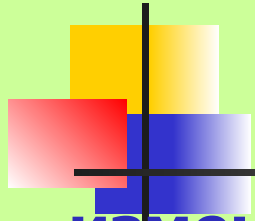


6. **выполнение упражнений** (ОРУ, подготовительные, подводящие, по технике, соревновательные).

7. **постоянный контроль тренера** за исполнением приёма

(использование современных технологий – видеозапись игр и статистика, speedgun - для определения скорости полёта мяча и др.)

Методические положения



- **изменение условий** выполнения упражнений (за счет изменения расстояния, зон на площадке, направления полета мяча, темпа движений и силы полета мяча);
- Для лучшего овладения двигательными навыками в упражнениях полезно вводить **соревновательные моменты**, помогающие быстрее и качественнее формировать необходимые физические и волевые качества;
- Рекомендуется переходить **к изучению более сложного технического приема после хорошо усвоенного простого.**

2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВОЛЕЙБОЛА

- **Техника** – это комплекс специальных приёмов и способов, используемых в игре для достижения цели.
 - **Технические приёмы** – это средства ведения игры.

Классификация:

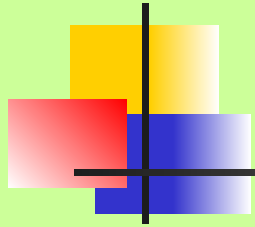
1. техника нападения:

- техника перемещений;
- техника владения мячом.

2. техника защиты:

- техника перемещений;
- техника владения мячом.

Методика обучения стойкам и перемещениям



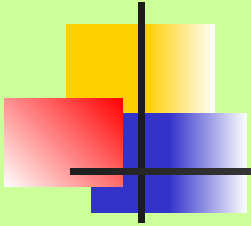
1. ОРУ (освоение техники бегового шага): бег (по прямой, с высоким подниманием бедра, семенящий, прыжками с ноги на ногу, спиной вперед, подвижные игры).

2. Подготовительные упражнения:

- на развитие быстроты реакции и быстроты ответных действий;
- на развитие скорости передвижения.

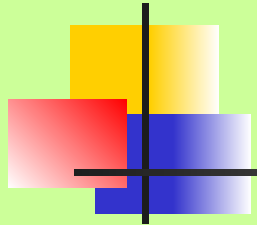
(бег из различных И.П., «челнок», «елочка», по сигналу, с изменением направления, в сочетании с др. действиями и т.д.).

Методика обучения стойкам и перемещениям



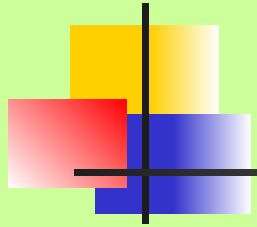
-
- 3. Подводящие упражнения** (приставными, скрестными шагами, двойным шагом, скачком, остановки шагом, сочетания видов с переносом, бросками и ловлей набивных мячей).
 - 4. По технике** (при выполнении технических приемов игры).

Методика обучения передачам мяча



- 1. ОРУ** (сжимание и разжимание пальцев рук, мячей в различных И.П., отталкивание от стены, «отжимания», передвижения на руках, ведение и броски мячей, броски мячей по зонам передач).
- 2. Подготовительные упражнения** (толчки набивных мячей из И.П., с изменением расстояния, траектории, по сигналу, за голову, в прыжке, передача толчком в парах).

Методика обучения передачам мяча



-
- 3. Подводящие упражнения** (имитация передачи, расположение кистей и пальцев рук на мяче, ударное движение, передача с набрасывания своего или партнера, в стену).
- 4. По технике** (слитно над собой, в парах, в стену, через сетку, по сигналу, с изменением направления, расстояния, траектории, в сочетании с др. действиями).



Методика обучения приему мяча

- 1. ОРУ** (движения прямыми руками скрестно в горизонтальном и вертикальном направлении, поднятие прямых рук вверх-вперед с сопротивлением партнера, амортизатора).
- 2. Подготовительные упражнения** (броски набивных мячей снизу прямыми руками на месте, в выпаде, после перемещений).

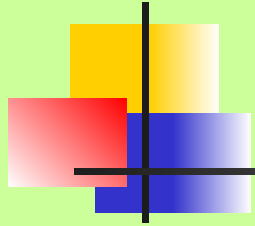


Методика обучения приему мяча

3. Подводящие упражнения (принятие И.П., имитация передачи на месте, после перемещений, прием подвешенного мяча, с набрасывания партнера, в стену).

4. По технике (слитно над собой, в парах, в стену, через сетку, по сигналу, с изменением направления, расстояния, траектории, в сочетании с др. действиями).

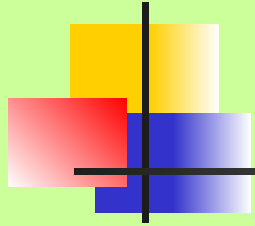
Методика обучения подачам мяча



Последовательность обучения: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, в прыжке.

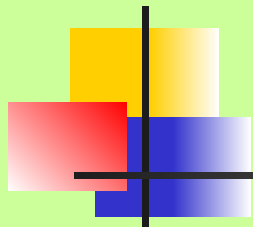
- 1. ОРУ** (рывки, вращения прямыми руками, упр. с амортизатором, «Перестрелка»).
- 2. Подготовительные упражнения** (броски, толчки набивных мячей 1 кг снизу, сверху в парах, через сетку).

Методика обучения подачам мяча



-
- 3. Подводящие упражнения** (имитация, подбрасывание мяча, подача в стену, на партнера, через сетку с укороченного расстояния).
 - 4. По технике** (из-за лицевой линии, в правую, левую часть площадки, по зонам, на силу, с изменением траектории, соревнования на большее число подач, на точность).

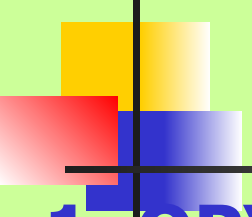
Методика обучения нападающему удару



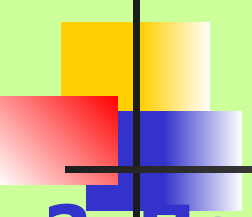
Последовательность обучения: прямой по ходу, с переводом.

Метод обучения: расчлененный (замах и удар в опорном положении; прыжок вверх с места и разбега; стопорящий шаг; в прыжке с места и разбега в 1,2,3 шага; с различных по высоте и расстоянию передач; при сопротивлении блокирующих).

Методика обучения нападающему удару

- 
-
- 1. ОРУ** (без предметов, с набивными мячами, амортизаторами, на снарядах, тренажерах и др.)
 - 2. Подготовительные упражнения** (доставание подвешенных предметов в прыжке, прыжки через скамейку, спрыгивания, напрыгивания, выпрыгивания из рзл. И.П., броски набивных (теннисных) мячей в прыжке без и через сетку).

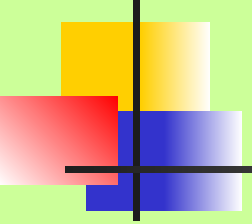
Методика обучения нападающему удару



3. Подводящие упражнения (имитация, многократные удары в пол у стены, с набрасывания партнера через сетку и без, с собственного набрасывания).

4. По технике (из зоны 4 с передачи игрока зоны 3, тоже из зон 2 и 3 по ходу, тоже с изменением траектории, тоже с передачи игрока зоны 2, тоже – с переводом, с удаленных от сетки передач, удары против 1 блокирующего, против 2 блокирующих).

Методика обучения блокированию

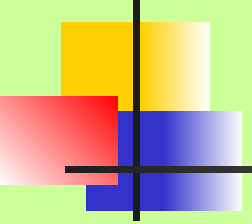


Последовательность обучения: одиночное, коллективное (на месте, после перемещений, после выполнения других действий).

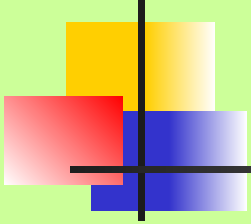
1. ОРУ (без предметов, с набивными мячами, амортизаторами, на снарядах, тренажерах и др.)

2. Подготовительные упражнения (доставание подвешенных предметов в прыжке, тоже – у сетки, прыжки через скамейку, спрыгивания, напрыгивания, выпрыгивания из рзл. И.П.).

Методика обучения блокированию

- 
- 3. Подводящие упражнения** (имитация на месте и после перемещений, блокирование подвешенных мячей над сеткой, блокирование на подставке).
- 4. По технике** (блокирование ударов со своего набрасывания, в определенном направлении, после передвижения).

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ВОЛЕЙБОЛА



(Тактика нападения)

Направления:

- Со второй передачи игрока передней линии;
- Со второй передачи игрока, выходящего с задней зоны;
- С первой передачи.

3.1. Система нападения со второй передачи игрока передней линии в волейболе.

Методика обучения и тренировки.

1. Подготовительные и подводящие упражнения

- Команда – по зонам площадки (броски набивного мяча через сетку по зонам – 6-3-4 - через сетку; 5(1)-3-4(2) - через сетку; тоже – бросок в любую зону – 3(2) – бросок любому нападающему передней зоны). После броска нападающего - переход;
- Тоже – с передачей в/б мяча над собой.

2. По технике

Расстановка та же. подача – с места подачи. Прием подачи в зону 3 – передача по заданию в зоны 4,2;

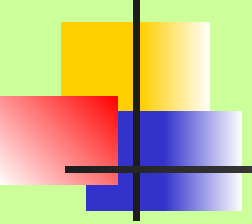
Тоже, но прием подачи – в зону 4,2.

3.1. Система нападения со второй передачи игрока передней линии в волейболе. Методика обучения и тренировки.

3. По тактике

- Упражнение – то же, но добавляются 1, затем 2, 3 блокирующих игрока: передача туда, где нет блокирующего (он меняет свое место);
- То же, передача туда, где остался 1 блокирующий;
- Нападение после перемещений нападающих, изменения высоты, темпа атаки («крест», «волна», «эшелон» и др. тактические комбинации);
- Подключение в атаку игроков задней зоны.

3.2. Система нападения со второй передачи выходящего игрока в волейболе. Методика обучения и тренировки.

- 
-
- Выход к сетке – из зон 1,6,5 (при подаче и доигровке).
 - Методика обучения и тренировки та же, что в 3.1.

3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТАКТИКЕ ВОЛЕЙБОЛА



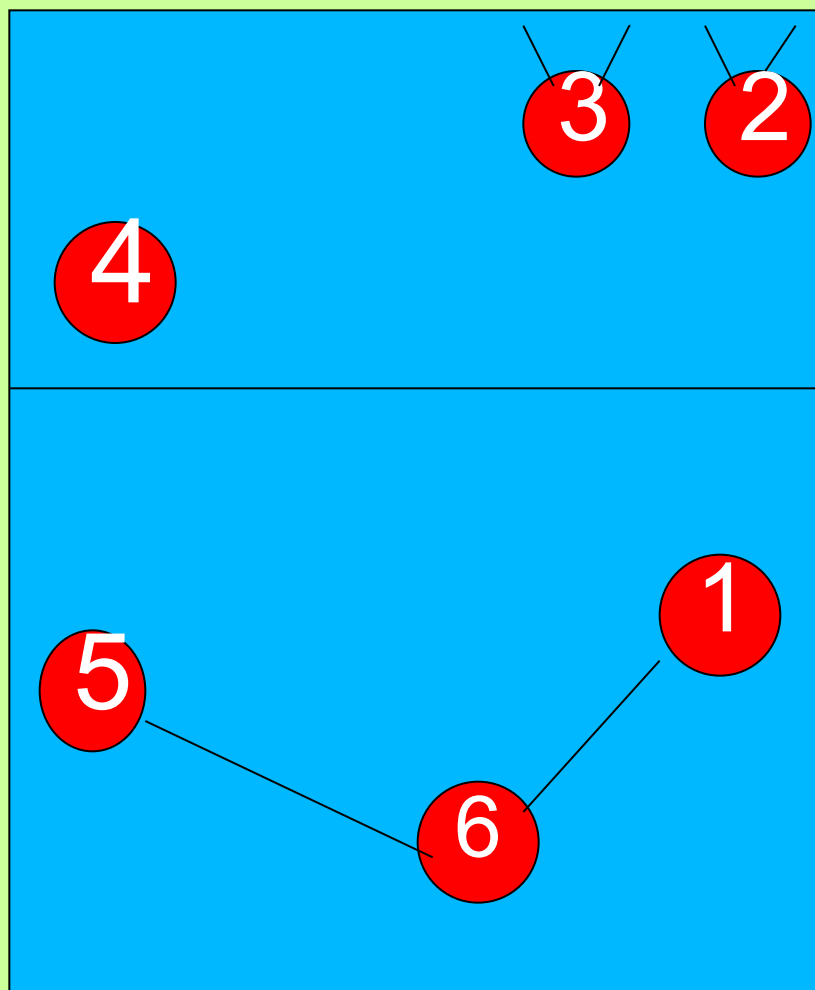
(3.3. Тактика защиты)

Системы игры:

- Углом назад.
- Углом вперед.
- Смешанная.

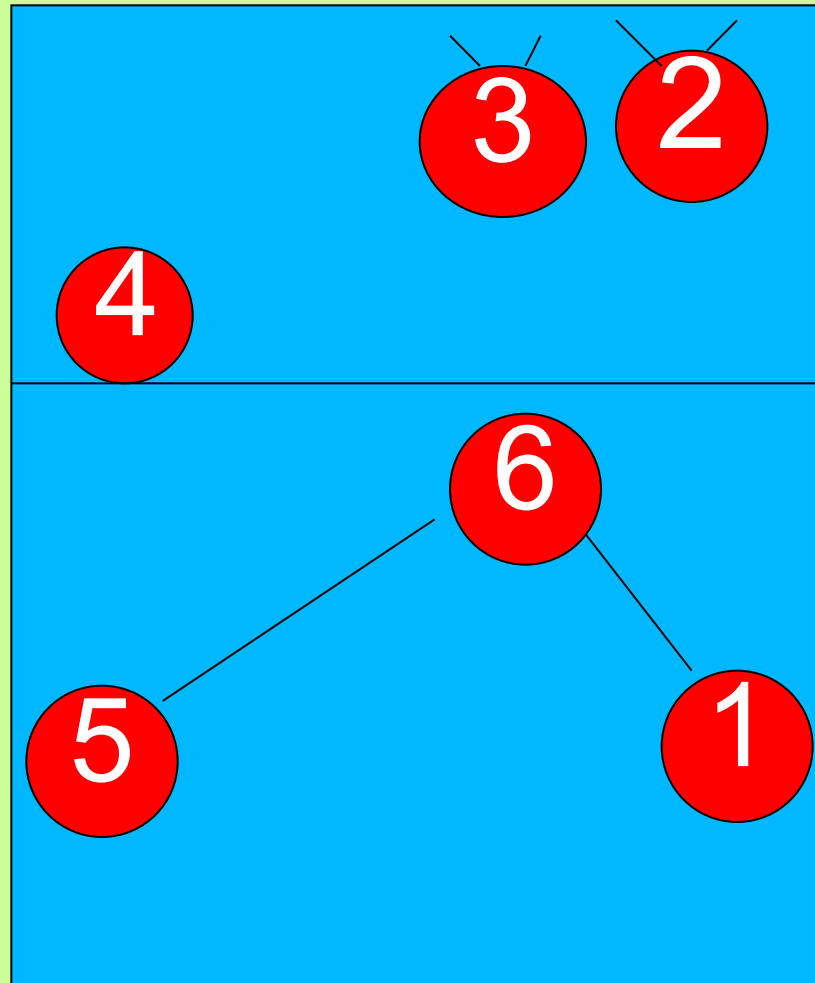
3. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

(3.3. система игры «углом назад»)



3. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

(3.4. система игры «углом вперед»)



3. Системы защиты в волейболе. Методика обучения и тренировки.



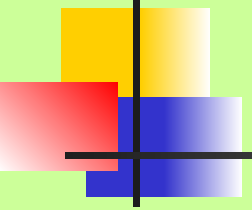
1. Обучение индивидуальным тактическим действиям (прием, блок).
2. Обучение групповым тактическим действиям.

3. Системы защиты в волейболе. Методика обучения и тренировки.



3. Обучение командным тактическим действиям (системам игры):

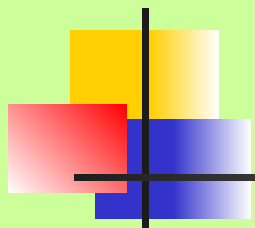
- Команда – по зонам площадки (броски набивного мяча через сетку по зонам, в разных направлениях из разных зон и ловля двумя руками снизу);
- Команда – в определенной системе защиты. Имитация защитных действий по условным сигналам атаки из зон 2,3,4. Переход.
- То же, но броски в/б мяча и прием снизу;
- То же, но нападающие удары с собственного набрасывания и с передач партнеров;



3. Обучение командным тактическим действиям (системам игры)

NB! Акцент внимания на три вида действий: блокирование, страховку и прием мяча от ударов.

- Выполнение подачи защищающейся командой – розыгрыш атакующей командой – противодействие нападению сначала с двумя, затем с тремя нападающими;
- То же, но команда действует против команды.



Спасибо за внимание!