Международный университет природы, общества и человека "Дубна"

# Кафедра физической культуры

## Реферат по физкультуре на тему

### Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий («от простого к сложному», «от простого к неизвестному», «от освоенного к неосвоенному»)

…………..

Преподаватель: Комарова Н.А.

Дубна

2000

Раскрывая тему реферата можно в пример взять волейбол.

В волейболе, как и в других спортивных играх, используются разнообразные способы и приемы, с помощью которых ведется игра. Их называют техникой. Состоит она из подач мяча через сетку, передач партнеру, нападающих ударов и блокирования. Для того, чтобы научиться играть, нужно овладеть этой техникой.

**ПОДАЧА**

В волейболе применяют несколько разновидностей подачи мяча. Что это за разновидности? Это нижняя боковая подача, нижняя прямая, верхняя боковая и верхняя прямая.

**Нижняя боковая подача**

Она является наиболее простой по выполнению и не требует больших мышечных усилий, поэтому именно с нее рекомендуется начинать изучение подач. Нужно встать боком к сетке, ноги слегка согнуть в коленях и расставить несколько шире плеч, левую руку, придерживающую мяч, слегка согнуть в локте и держать на уровне поясницы. Отводя ударяющую, правую, руку вниз - в сторону, следует перенести тяжесть тела на правую ногу.

Подбросив мяч невысоко над собой, игрок делает правой рукой встречное движение к мячу, постепенно перенося тяжесть тела на левую ногу. В момент удара по мячу рука должна быть выпрямлена и напряжена—мяч соприкасается со всей поверхностью несколько вогнутой ладони.

Подача «свечой» представляет собой особую форму нижней подачи. Игрок встает правым боком к сетке, подбрасывает мяч левой рукой примерно на уровень головы, а правую отводит вниз - назад для замаха. Мощный удар, связанный с одновременным сильным распрямлением туловища, наносится ребром ладони (со стороны большого пальца правой руки) по нижней части мяча, удаленной от сетки ,таким образом, чтобы мяч приобрел кручение и взлетел вверх почти вертикально.

**Верхняя боковая подача**.

При ее использовании мяч получает значительную начальную скорость, в результате чего игрокам противоположной команды труднее принять его. Перед подачей игрок принимает исходное положение (как при нижней боковой подаче). При подбрасывании мяча перед собой левая рука находится на уровне головы, правая нога, согнутая в колене, выставлена вперед и опирается на всю ступню; туловище отклоняют в сторону опорной ноги, а праву руку отводят назад - вниз. С момента подбрасывания до удара по мячу необходимо внимательно следить за полетом мяча. Рассчитав, когда он опустится до уровня кисти вытянутой руки, маховым ударным движением правой руки наносят удар по нему и одновременно переносят тяжесть тела на левую ногу. Правая рука и мышцы туловища в момент удара напрягаются, кисть руки накрывает мяч несколько сверху.

**Верхняя прямая подача**

Выполняя ее, надо стать лицом к сетке, левую ногу выставить вперед, правую руку подготовить к замаху; левой рукой, держа мяч на уровне груди, поднять его до уровня головы и подбросить. Одновременно с этим согнутую в локте правую руку занести за голову, туловище немного откинуть назад, центр тяжести перенести на правую ногу. При ударе правую руку резко разгибают, туловище подают вперед, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу. Кисть ударяющей руки накладывают на мяч несколько сверху.

Для того чтобы быстрее освоить тот или иной способ подачи, перед игрой или по ее окончании нужно выполнять упражнения, придерживаясь при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подач:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.
2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.
3. Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу. Особенно следите за расположением ладонной поверхности на мяче.

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА**

Передача мяча партнеру является основным приемом в волейболе. Она нередко определяет результат игры. Независимо от положения рук при приеме мяча различают верхние и нижние передачи.

**Верхняя передача**

Ее можно выполнять из различных исходных положений, высота которых зависит от полета мяча. Существуют 4 исходных положения игрока перед выполнением верхней передачи. Наиболее удобны и точны верхние передачи из высокого положения, когда расставленные на ширину ноги слегка согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки вынесены вперед - вверх и согнуты в локтях; локти разведены и находятся на уровне плеч. Кисти рук ладонной поверхностью обращены навстречу приближающемуся мячу. Разведенные пальцы встречают мяч и соприкасаются с ним в основном первыми и вторыми фалангами.

В момент передачи ноги и руки плавно разгибают и мягким движением пальцев мяч посылают в желаемом направлении.

**Нижняя передача**

Ее используют волейболисты в тех случаях, когда мяч летит от подачи соперника. Нижнюю передачу можно выполнять одной и двумя руками. Чаще используют нижнюю передачу двумя руками, подставляя под мяч предплечье. При передаче двумя руками мяч можно направить более точно.

Для приема мяча нижней передачей двумя руками надо принять положение выпада (выставив вперед или в сторону одну ногу, согнутую в колене и тазобедренном суставе), соединить кисти рук и подставить предплечье под летящий мяч.

**НАПАДАЮЩИЙ УДАР**

Нападающим называют удар по мячу, выполненный в прыжке. Игроки команды, умеющие выполнять нападающий удар, всегда имеют преимущества перед соперниками, т.к. такой удар значительно затрудняет прием и передачу мяча партнеру.

Техника этого приема игры состоит из сочетания ряда последовательных движений: вначале игрок разбегается, затем, оттолкнувшись у сетки вверх, в прыжке выполняет нападающий удар. В момент удара по мячу рука обычно напряжена, пальцы прижаты друг к другу, кисть ударяет по мячу несколько сверху, соприкасаясь с ним всей поверхностью ладони.

Для большей эффективности удар по мячу должен производиться в наивысшей точке прыжка, а не тогда, когда игрок начал опускаться на площадку.

**Прямой нападающий удар**

Быстрое последовательное и параллельное сокращение мускулатуры, живота, плеч и рук. Кисть «перекрывает» мяч на последней стадии (кручение). Вся рука посылает мяч.

**Удар с вращением**

Незначительное обегание мяча (30-50 см) при разбеге, незначительная подача плеч при замахе, более продолжительное сопровождение мяча в сторону кручения.

**Удар запястьем**

Движение полного замаха (ошеломляющий момент). Перед самым касанием мяча задержать бьющую руку и кисть. Благодаря соответствующему введению в действие кисти возможен очень точный удар в любом направлении и в глубину игровой площадки с вращением и без него.

**Нападающий финт**

Обманное движение для замаха и выполнение нападающего удара. Вслед за тем вытягивание руки и легкое «сопровождение» мяча пальцами в направлении противника.

**Боковой нападающий удар**

Разбег наискось от направления, параллельного сетке. Бьющая рука описывает кривую от полукруга до круга. Удар по мячу на уровне головы способствует повороту тела в сторону удара. Приземление происходит лицом к сетке.

**БЛОКИРОВАНИЕ**

Блокированием в волейболе принято называть преграждения пути полета мяча, посланного нападающим ударом с помощью подпрыгивания и выставления рук над сеткой.

По частоте своего применения блокирование занимает первое место среди всех технических элементов. В среднем оно является каждым третьим действием отдельного игрока. Основной формой блокирования является двойной блок (72 %). Одиночный (23,5 %) и тройной блок (4,5 %) применяют реже.

Блоком волейболист не только преграждает путь мячу на свою площадку, но и как бы атакует на чужой стороне. Прием требует хорошей реакции, умения быстро перемещаться, высоко прыгать; нужна и сила, чтобы сдержать нападающий удар.

Самым важным в технике блокирования является своевременное и точное расположение рук напротив мяча, пробитого нападающим ударом. Для правильного выполнения этого элемента техники необходимо соблюдать ряд условий (нужно, например, при постановке блока делать прыжок на расстоянии полуметра от сетки и выставлять кисти вперед - вверх). Касание руками сетки считается ошибкой. Чтобы избежать этого, надо отталкиваться вверх, а не вперед - вверх.

Таким образом, при постоянных тренировках с каждым разом переходя от более простых упражнений к более сложным, осваивая новые методы можно самостоятельно научиться игре в волейбол. Волейбол—это отличное здоровье и хорошее настроение. Волейбол—игра для всех.**Список использованной литературы**

1. А.В.Ивойлов. Волейбол для всех. М., 1987
2. М.Фидлер, Д.Шайдерайт, Х.Бааке, К.Шрайтер. Волейбол. М., 1972