Министерство образования республики Беларусь

Учреждение образования

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка

Контрольная работа

По предмету: Спортивные игры

Тема: Техника игры в защите в волейболе

Подготовила студентка 3 курса

Факультета народной культуры

Заочного отделения гр. 306:

Фальковская Виктория Сергеевна

Проверил: Середин А.А.

Минск 2009

Содержание

Введение

Специфика волейбола

Техника игры в защите

Техника и методика обучения вбрасывания мяча руками из-за боковой линии в футболе

Литература

Введение

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне.

Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов. На основе спортивных игр сформировались игровые виды спорта, занимающие достойное место среди других видов на всех уровнях, включая Олимпийские игры.

В структуре высшего образования в сфере физической культуры и спорта спортивные игры входят в цикл базовых физкультурно-спортивных дисциплин в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами.

Спортивные игры наряду с другими базовыми дисциплинами имеют существенное значение в становлении профессиональной готовности студентов факультетов физической культуры. Главная задача учебной дисциплины «Спортивные игры» - содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе той или иной спортивной игры.

Специфика волейбола

Специфика волейбола отчасти заключена в самом его названии: "волей" - на лету, "бол" - мяч.

Одной из важных задач в волейболе является задача определения траектории и скорости полёта мяча и умение своевременно "выйти на мяч" - занять удобное исходное положение для приема передачи, нападающего удара, блокирования. Способность быстро решать такие задачи можно развивать специальными упражнениями.

Ведущую роль играют быстрота и сила в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеет скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Особое значение придается пространственной точности движений, крайне необходимой при первых и вторых передачах мяча, подачах, нападающих ударах.

Важна быстрота двигательной реакции и способность управлять временем движений.

Ещё одна отличительная черта волейбола - сложность и быстрота решения двигательных задач в игровых ситуациях. Волейбол должен учитывать расположение игроков на площадке, предугадать действия партнеров и разгадать замысел противника, быстро произвести анализ сложившейся обстановки, вынести решение о наиболее целесообразном действии, эффективно выполнить это действие. При скоростной игре степень и срочность решения задач, которые зависят от быстроты действий игроков, значительно повышаются.

Техника игры в защите

Игра команды в защите не менее важна, чем в нападении. Все усилия коллектива, стремящегося победить в состязании, окажутся тщетными, если его игроки будут допускать ошибки в защитных действиях. Технические приемы нападающего в волейболе богаче, чем защитника. Однако приемы защиты значительно эффективнее при правильном и внимательном их выполнении.

Техника защиты подразделяется на две основные группы — стойки и перемещения, техника владения мячом и противодействия.

Стойки и перемещения

Основная стойка защитника: ноги согнуты в коленях, руки опущены вниз, туловище наклонено вперед. Для лучшей готовности к перемещениям игрок все время переминается с ноги на ногу, не перенося тяжесть тела на ту или иную ногу и ощущая ее подушечками подошв.

Низкая стойка защитника: туловище больше наклонено вперед, а ноги шире расставлены в стороны. Руки, согнутые в локтях, находятся на уровне пояса. Как правило, стойка является исходным положением для приема мяча снизу и сверху двумя руками.

Ходьба выполняется несколькими способами.Обычный шаг (см. раздел техники нападения).

Ходьба приставным шагом начинается с ноги, в сторону которой выполняется движение, другая нога приставляется (при перемещении вправо движение начинается с правой ноги, левая приставляется). При ходьбе ноги согнуты, в связи с чем исключаются вертикальные колебания центра тяжести и увеличивается скорость перемещения.

Ходьба скрестным шагом также начинается с ноги, в сторону которой происходит перемещение — вправо правой ногой. Левой ногой делается шаг в том же направлении, и она ставится несколько дальше правой. Таким образом, получается скрестное положение ног. Левая нога проносится впереди или сзади опорной правой.

Перемещаться следует на согнутых ногах, чтобы избежать подскоков.

Бег выполняется обычным шагом. Он характеризуется стремительностью, резкими остановками, многообразием направлений, переходами в прыжок или падение.

Выпады. Часто принимая мяч, падающий недалеко, игрок делает выпад. Выпадом может закончиться и любое перемещение.

При выпаде вперед одна нога быстро выставляется вперед, ступня проносится над самой поверхностью площадки, что способствует понижению центра тяжести. Вторая нога стремительно разгибается и разворачивается носком наружу. При приеме мячей сразу двумя руками туловище наклоняется вперед, при верхней передаче оно принимает более вертикальное положение (рис.1).

В момент выпада в сторону быстро выставляется нога, одноименная стороне выпада. Другая нога после резкого разгибания соприкасается с поверхностью площадки внутренней стороной ступни. Необходимо стремиться выставить ногу за линию проекции траектории полета мяча (рис. 2). При приеме низко летящих мячей туловище наклоняется вперед-всторону.



Рис. 1



Рис. 2

При приеме двумя руками сверху туловище остается в более вертикальном положении.

В практике игры чаще всего применяется выпад в сторону-вперед.

Прыжок. При защитных действиях в игре приходится принимать в прыжке мяч, отскочивший от блока, после приема партнером и т. п. Прыжки выполняются толчком двумя ногами и одной после различных перемещений и с места. Техника выполнения прыжков отличается от описанных в разделе «Техника нападения» только тем, что мяч по отношению к игроку может быть в стороне, впереди или за головой.

Падения в волейболе применяются для быстрого перемещения к далеко падающему мячу и при выводе центра тяжести за площадь опоры в результате предварительного перемещения и приложенного усилия в момент передачи мяча.

Различаются несколько способов падений.

Падение перекатом на спину, как правило, выполняется из приседа после передачи двумя руками сверху. Игрок отводит плечи назад, садится на пятку сзади стоящей ноги, группируется и падает перекатом на спину. Голову он наклоняет к груди во избежание удара о поверхность площадки (рис. 3). После переката маховым движением ног игрок встает и принимает стойку.

Обычно выполнению приема мяча с падением перекатом на спину предшествует перемещение вперед бегом или скачком.

Падение перекатом на спину может выполняться и после выпада в сторону. Предварительно игрок поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и после передачи (рис. 4) делает перекат на спину.

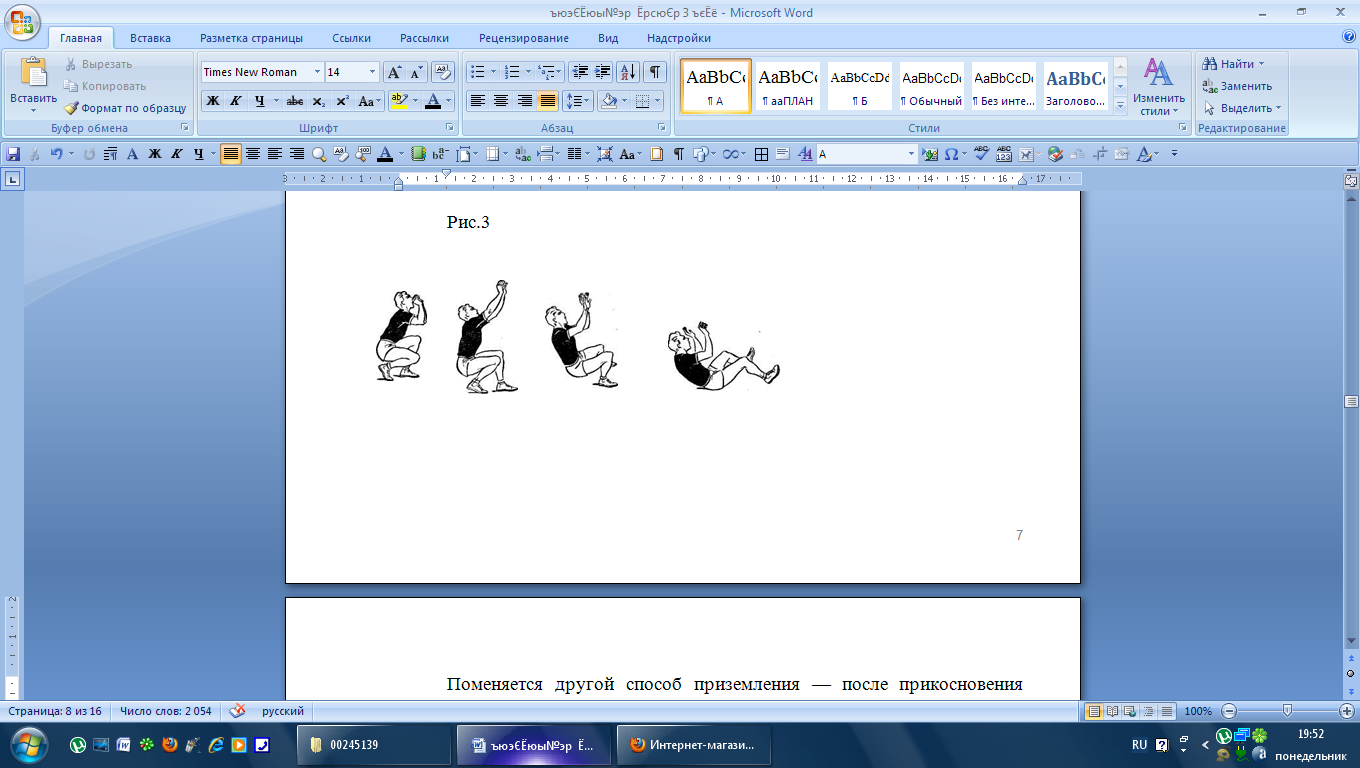


Рис.3

Поменяется другой способ приземления — после прикосновения грудью к поверхности площадки, руки разводятся в стороны и игрок продолжает скользить по площадке с прогнутым туловищем и согнутыми ногами до остановки.

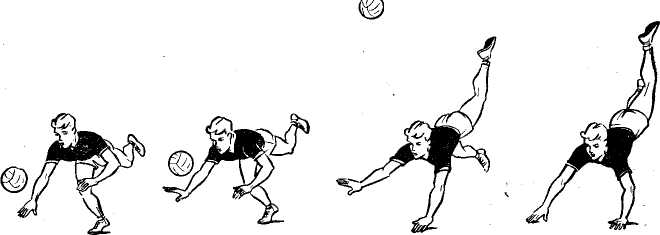


Рис.4

Техника владения мячом

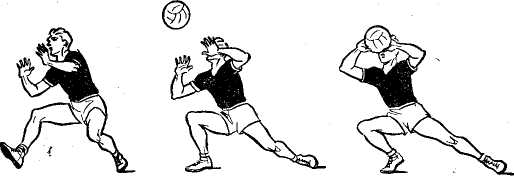


Рис.5

Прием мяча. После подачи и нападающих ударов противника можно мяч принимать различными способами — сверху или снизу двумя руками, одной рукой снизу.

При приеме мяча сверху двумя руками -кисти, более согнутые, чем при верхней передаче, находятся на уровне лица. Пальцы напряжены. Они расположены на мяче так же, как и при верхней передаче.



Рис. 6

В отличие от верхней передачи руки претерпевают более сильное воздействие и поэтому делают более амортизирующее — более жесткое движение и меньше разгибаются в локтевом суставе. Кисти закреплены и почти не участвуют в передаче.



Рис. 7



Рис. 8

В зависимости от условий прием мяча сверху двумя рукам выполняется в стойке и в падении.

При приеме с падением сначала выполняется прием (в стадии равновесия), а затем падение, как результат вывода центра тяжести за пределы площадки опоры.

Прием мяча снизу двумя руками стали использовать в связи с возросшей мощью нападения, а также применением сильных и планирующих подач. При приеме снизу прямые руки выставлены вперед-вниз, локти максимально приближены друг к другу, предплечья супинированы; кисти вместе, туловище вертикально или слегка наклонено вперед (рис. 6). Движения руками производятся только в плечевых суставах. Мяч принимается на предплечья ближе к кистям рук (рис. 7).

Для правильного приема следует переместиться так, чтобы мяч находился впереди. При приеме мяча, летящего в стороне, туловище разворачивается в ту же -сторону и наклоняется навстречу мячу. Поворот и наклон туловища позволяют повернуть плоскость предплечий рук навстречу мячу, под углом к поверхности площадки (рис. 8) так, чтобы мяч отскочил в обратном направлении. Если плоскость предплечий будет параллельна плоскости площадки, то мяч, отскочив от рук, сохранит направление своего полета (срежется).

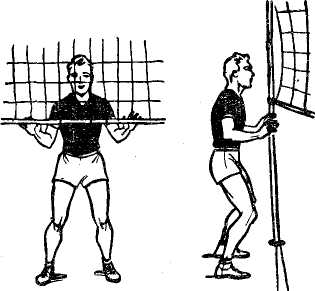


Рис. 34

Прием мяча снизу одной рукой применяется в тех случаях, когда мяч падает или летит далеко от игрока. Этим способом приема пользуются после предварительного перемещения в выпаде, в падении. Удар производится кистью с плотно сжатыми пальцами.

При приеме мяча, летящего в стороне, рука должна преградить путь мячу, для чего ладонь разворачивается ему навстречу.

Блокирование — один из эффективных защитных приемов. Блокирование преграждает путь мячу в непосредственной близости от сетки.

Этот прием состоит из перемещения, прыжка, выноса и постановки рук над сеткой, приземления.

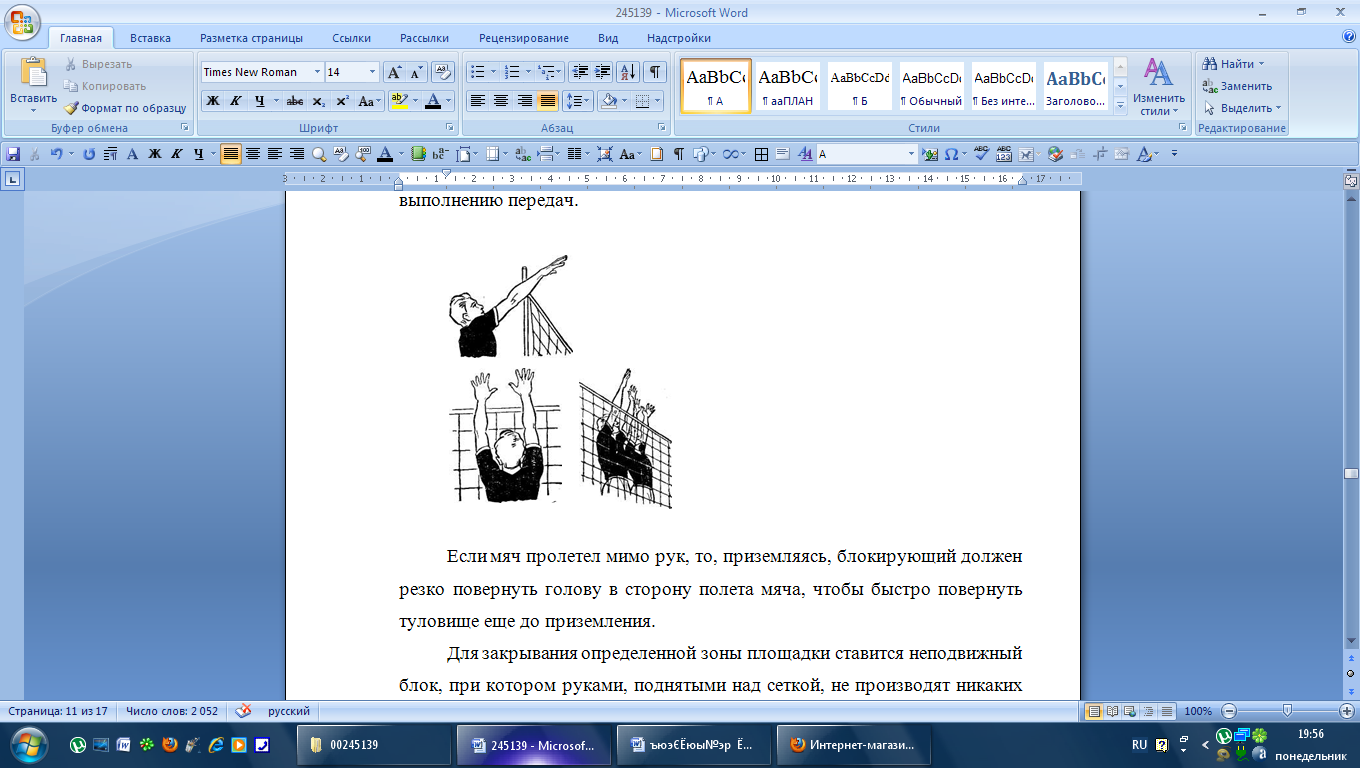


Рис.9

Перемещения выполняются различными способами вдоль сетки, взгляд направлен на мяч и игрока противника. Определив место прыжка, блокирующий занимает исходное положение, в котором ноги согнуты, руки согнуты в локтях, ладони на уровне пояса (или у груди), туловище слегка наклонено (рис. 9). Прыжок выполняется резким выпрямлением ног и махом согнутых рук. Руки переносятся вверх между туловищем и сеткой и поднимается над сеткой. Расстояние между ладонями должно быть меньше диаметра мяча, чтобы он не выскочил между ними. Предплечья ставятся как можно ближе к сетке, чтобы мяч не прошел между сеткой и руками. Блокирующий смотрит на нападающего игрока, чтобы определить направление удара.

После блокирования игрок должен приземлятся на согнутые ноги и быть готовым снова к блокированию, самостраховке, перемещению, выполнению передач.

Если мяч пролетел мимо рук, то, приземляясь, блокирующий должен резко повернуть голову в сторону полета мяча, чтобы быстро повернуть туловище еще до приземления.

Для закрывания определенной зоны площадки ставится неподвижный блок, при котором руками, поднятыми над сеткой, не производят никаких движений в стороны. Неподвижное блокирование обычно используют при блокировании вдвоем или втроем.

При постановке блока одним игроком чаще всего применяется подвижное блокирование: после прыжка игрок переносит руки параллельно сетке вправо или влево в зависимости от определенного им направления полета мяча.

При блокировании нападающих ударов с краев сетки ладони блокирующих разворачиваются так, чтобы мяч отскочил на площадку противника.

Техника и методика обучения вбрасывания мяча руками из-за боковой линии в футболе

Подбор средств спортивной тренировки играет важную роль в системе многолетней подготовки футболистов. Качественная подготовка профессионального резерва для команд мастеров невозможна без широкого применения средств неспецифической направленности. Система подготовки футболистов должна быть сбалансированной и разумно сочетать средства специальной и общей физической подготовки. В данном контексте, представляется эффективным использовать средства легкоатлетической направленности из арсенала подготовительных упражнений легкоатлетов-метателей для улучшения техники вбрасывания мяча из-за боковой линии в футболе. Кроме того, использование данных комплексов упражнений в тренировке футболистов позволяет значительно увеличить дальность вбрасывания мяча из-за боковой линии и, соответственно, разнообразить тактические действия, повысить эффективность атакующих действий отдельных футболистов и команды в целом.

Вбрасывают мяч руками, когда он улетает или укатывается за боковую линию.

В футболе вбрасывание мяча - это единственный технический приём, выполняемый полевым игроком руками. Структура движений при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности.

Подготовительной фазой является замах. Исходное положение –стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага.

Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. При этом лучше, если концы больших пальцев будут соприкасаться между собой. Остальные пальцы широко расставлены и крепко держат мяч.

Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, масса тела на сзади стоящей ноге (при положении шага).

Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обусловливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами.

И, наконец, завершающей фазой может быть падение.

Вбрасывание можно выполнять как с места, так и с разбега.

Существуют специальные упражнения для отработки вбрасывания мяча:

«В стенку».

Это упражнение используется для отработки выброса мяча из-за головы. Необходимо отработать правильное положение тела, рук и ног. Выполняется поточным способом.

«С вратарем».

«Кто дальше?»

Упражнение направлено на отработку дальности броска. Выстроенные в шеренгу ученики на условный сигнал делают выброс мяча на дальность.

«Вратарь в круге».

Ученики выстраиваются в круг. В центре стоит ученик-«вратарь». Каждый ученик бросает мяч «вратарю», тот бросает его другому стоящему в круге. И так выполняет каждый.

«Бросаем друг другу».

Данное упражнение выполняется учениками, стоящими в две шеренги, лицом друг к другу. Мяч находится у направляющего одной шеренги. Броски выполняются по цепочке.

«Из круга в круг».

«Кто точнее?»

Упражнение выполняется построенными в колонну учениками. На стене устанавливается цель, в которую необходимо попасть, выполнив выброс мяча руками из-за головы, на полу отмечается линия, заступать за которую нельзя. Это упражнение можно обыграть как соревнование. Выстроить учеников в две колонны, выставить две цели, выигрывает та команда, которая покажет лучший результат точности.

Возможные ошибки

Мяч еще в руках, а нога уже оторвана.

Мяч не занесен за голову.

Заступ за боковую линию.

Вбрасывание мяча одной рукой.

Для того, чтобы количество ошибок уменьшалось, необходимо следить за правильностью выполнения упражнений.

Литература

1. Основы волейбола./Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 1979
2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 "Физ. воспитание" / В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 1988