**СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБУЧЕНИЮ ТЕХНИКЕ ИГРЫ**

**В ЗАЩИТЕ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Ковалёв Иван Александрович**

Тренер МАУ СШОР «Локомотив-Изумруд» г. Екатеринбург

Актуальность данной работы заключается в том, что тренировочной процесс должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в волейбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства. Все эти моменты должны быть учтены в обучении и тренировке волейболистов.

Совершенствование системы подготовки квалифицированных волейболистов должно основываться на изучении закономерностей их соревновательной и тренировочной деятельности.

Несмотря на многочисленные исследования в области подготовки волейболистов, в большинстве случаев рассматриваются отдельные вопросы по технике и тактике игры, но недостаточно уделяется внимания на подготовку юных волейболистов.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости. Физическая подготовка слагается из общей и специальной, между которыми существует тесная взаимосвязь.

Рассмотрим более подробно методику по обучению стойкам и перемещениям Ю. Д. Железняк (2004), автор предлагает следующую структуру:

1. Выполнение упражнений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.

2. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние в начале 1 – 2 метра, затем – 3 – 6 метров.

3. Упражнение в парах: один игрок бросает мяч вверх – вперёд, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приёма мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место. Каждый должен выполнить по 5 раз.

4. Упражнения в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперёд, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

5. Перемещения в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперёд. Чем ниже «посадка» и выше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

6. Перемещение заданным способом, на определённом участке – ускорение, остановка и имитация технических приёмов.

7. Передача мяча сверху (снизу) над собой двумя руками и перемещение различными способами: правым и левым боком, лицом вперёд, спиной вперёд и т.д.

8. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперёд – вверх, перемещение лицом вперёд (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперёд, снова передача над собой и т.д. Затем более сложное задание – передачи только вперёд – назад, без промежуточной передачи над собой. То же, но перемещение вправо, влево.

9. Эстафеты с перемещениями различными способами. Соревнования на скорость перемещения и точность попадания мячом [1].

Таким образом, автор данной методики очень полно отобразил всю суть обучения стойкам и перемещениям, ведь в ней он использует различные подводящие упражнения, упражнения на скорость, на точность и правильность выполнения, что важно на этапе начальной подготовки, также он использует упражнения с мячом индивидуальные и групповые.

Другая точка зрения представлена в методике А. В. Ивойлов. Данный автор считает, что обучение приёму мяча снизу двумя руками должно проходить по следующей схеме:

1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук происходит главным образом за счёт разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приёма мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперёд, вправо, влево и остановки.

2. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2 – 3 метра, затем постепенно увеличивается до 10 – 15 метров.

3. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительно и производится преимущественно за счёт разгибания ног. Чередование: передача сверху, приём снизу, то же, сочетая с различными перемещениями.

4. Приём снизу, мяч посылается в стену одной рукой.

5. Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр [3].

По нашему мнению, в данной методике для обучения приёма мяча снизу двумя руками недостаточно имитационных упражнений. Также в данную методику необходимо включить упражнения на тренировочных устройствах в большем объёме.

В учебниках Ю. Д. Железняка (2005) описывается методика обучения приёма мяча снизу и сверху с падением:

Обучению приёму мяча с падением предшествуют акробатические упражнения – перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. После этого приступают к упражнениям с волейбольным мячом.

1. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину. То же, с выпадом правой ногой вперёд – вправо (левой вперед – влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.

2. С набивным мячом в руках – выпад правой ногой вперёд – вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперёд – вверх и выполнить перекат на бедро и спину.

3. Приём сверху двумя руками подвешенного мяча с падением и перекатом назад, то же снизу одной и двумя руками.

4. Приём сверху (снизу) подвешенного мяча с падением и перекатом в сторону на бедро (вправо и влево).

5. Приём мяча сверху и снизу с падением, мяч набрасывает или посылает передачей партнёр.

6. В парах: партнёр создаёт различные условия для приёма снизу и сверху с падением: посылает мяч по низкой траектории вправо, влево вперёд. То же через сетку.

7. Приём мяча, отскочившего от сетки, – на месте и после перемещения (мяч бросают в разные участки сетки) [3].

На наш взгляд, для более высокой эффективности можно добавить больше упражнений для защиты в различных зонах. Например, существует игра «Защита зоны»: занимающиеся посылают мяч через сетку атакующим ударом, кто не может передачей сверху, в определённую зону 10 – 20 раз подряд. Побеждает защитник, отразивший больше всех мячей. Данная игра хороша также тем, что она побуждает занимающихся к максимальному результату, желанию стать лучше других.

Среди специалистов бытует точка зрения, что блокированию можно учить только после того, как обучающиеся освоили навык атакующего удара. Следуя этой логике, блокированию учат в лучшем случае в 13 – 14 лет. Обучать же блокированию можно и нужно с первых шагов обучения волейболу.

Ю. Д. Железняк (2005) предлагает следующую методику обучения блокированию: Методическая последовательность освоения упражнений: в начале удары выполняют из одной зоны и в известном направлении, затем из двух соседних (4 – 3, 2 – 3), из трёх (4,3,2,3,4 и т.д), двух дальних (4,2,4,2) также в известном для блокирующего направлении из каждой зоны.

Таким образом, проведенный анализ методик по технике игры в защите для волейболисток на начальном этапе спортивной подготовки показал, что в методике А. В. Ивойлова (1985) недостаточно имитационных упражнений, в методику Ю. Д. Железняка (2005) необходимо включить больше упражнений для защиты в различных зонах.

Следует отметить, что современные представления о структуре и методике обучения не могут рассматриваться как неизмененные. Они постоянно совершенствуются, о чем свидетельствуют исследования и передовая теория, и практика спортивной тренировки. На основании анализа научно – методической литературы можно констатировать, что поиск новых путей совершенствования методики формирования элементов техники игры у юных волейболистов с учётом уровня развития их физических качеств будет способствовать повышению эффективности учебно–тренировочного процесса и спортивного мастерства детей.

Будет проведен анализ соревновательной деятельности команд – мастеров и уровня развития физических качеств юных волейболистов для построения программы формирования элементов техники игры.

Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Методика развития точности двигательных действий юных волейболистов на основе учета их индивидуальных особенностей / Ю. Д. Железняк, М. Х. Хаупшев // Теория и практика физ. культуры. - 1993. - № 5-6. - С. 48.

2. Железняк, Ю. Д. Структура соревновательной игровой деятельности как основа построения тренировочного процесса волейболистов / Ю. Д. Железняк, В. М. Шулятьев // Теория и практика физ. культуры. – 1988. - № 6. – С. 32-35.

3. Ивойлов, А. В. Волейбол., изд. 3-е, испр. и перераб / А.В. Ивойлов – Минск.: 1985. – 261 с.