***Отеулина М.С.***

*специальность «Физическая культура и спорт» 4 курс*

*Научный руководитель*

*К.п.н., доцент* ***Шепетюк Н.М.***

*Казахский национальный университет им. аль-Фараби*

**ОБУЧЕНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ ТЕХНИКИ ВОЛЕЙБОЛА УЧАЩИХСЯ 5-6 КЛАССОВ**

**Актуальность.** В физическом воспитании школьников основной формой организации занятий является урок, содержание которого определяется государственной программой. Волейбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач: укрепления здоровья, формирования двигательных умений и навыков, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Изучение техники и элементарной тактики игры в волейбол осуществляется на уроках физической культуры в 5-11классы, а так же в спортивных секциях (внеклассная форма работы). При проведении уроков по волейболу должны сохранять черты присущие игровому методу. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры развивают у детей способности к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, а также в гимнастике, спорте и туризме.

**Ключевые слова:** физическом воспитании школьников, урок по волейболу, обучение игровым приемам волейбола.

**Введение**. В основной части урока решаются задачи обучения и закрепления игровых приемов волейбола. Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на начальном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. В подгруппе специально-подготовительных выделяют упражнения, обеспечивающие развитие двигательных качеств внутри отдельных двигательных структур, параллельное развитие двигательных качеств и технической стороны игровых действий и овладение и совершенство­вание технической стороной игрового двигательного навыка (в том чис­ле подводящие и имитационные упражнения).

Для успешного начального обучения технике волейбола в школе необходимо применять подводящие упражнения. Нами, на основе изучения методической литературы, её анализа и практической апробации на учащихся 5-6 классов СШ г. Алматы сделана выборка более рациональных подводящих упражнений и технологии обучения.

**Примерный комплекс упражнения для разучивания перемещений и стоек**

Перемещения и стойки входят в технику игры юного волейболиста, от их совершенства зависит успешность разнообразных действий с мячом. В 5 классе учащихся надо научить выполнять остановки по сигналу во время ходьбы и бега. Стойкой называют положение готовности волейболиста выполнить прием игры, например передачу.
**Рекомендации по использованию упражнений:**

**1 Перед зеркалом.** Упражнения выполняются в быстром темпе и в средней стойке. Вы двигаетесь постоянно меняя направление-как, собственно говоря, в самой игре. Учитель становится лицом к вам и другим игрокам. Все приняли среднюю стойку. Учитель быстро перемещается вперед-назад и влево-вправо. Сохраняя стойку вы повторяете его движения.

**Оптимальный результат:** 6 секунд непрерывных перемещений в средней стойке

**2. Перемещения у сетки взад-вперед. В** этом упражнении имитируются отходы от сетки, когда мяч не в игре.

Оптимальный результат: повторяйте эти движения находясь в средней стойке в течении 30с.

1.Ходьба обыкновенная, по сигналу остановка и поворот налево (направо).
2. То же, но после остановки присесть и встать. То же после остановки и поворота.
3.Во время ходьбы остановка скачком, правая нога впереди.
4.Бег обыкновенный, по сигналу остановка скачком (как в упражнении 3).
5.Ходьба скрестным шагом правым и левым боком вперед.
6.Бег скрестным шагом правым и левым боком вперед. При передвижении правым боком вперёд левая нога один раз перед правой, а второй раз — за ней и т. д. При передвижении левым боком вперед это же делается правой ногой.
7. Во время ходьбы и. бега по сигналу остановка и принятие стойки волейболиста.

**3 Техника выполнения передачи мяча снизу**

Цель упражнения – попрактиковаться в ударах по низкому мячу, отбивая его верх и вперед. Мяч в данном случае неподвижен и вы спокойно отрабатываете технику этого приема (бросаться за мячом не надо)

Партнер стоит напротив вас и держит мяч, слегка касаясь его на уровне пояса. Используя технику паса предплечьями выбейте мяч и з рук партнера ,так чтобы он перелетел через голову. Оптимальный результат:25 удачных пасов . Самоконтроль: держать мяч пониже, Вес перенесен вперед, Руки параллельны

В парах, бросок набивного мяча (1 кг) прямыми руками партнеру Методическими указания : в этом упражнение особое внимание уделяется движение рук не сгибая в локтевом суставе а также движение в коленных суставах. Выполняя это упражнение закрепляем правильный навык для дальнейшего разучивания технических элементов.

В парах передачи мяча снизу партнеру, с наброса поочередно. Методические указания: во время этого упражнения отрабатываем реакцию на мяч летящий в вас. Партнер бросает мяч ,а вы пасом предплечиями возвращаете его обратно. Оптимальный результат 20 точных пасов. Самоконтроль перемещайтесь к мячу. Примите стойку. Руки параллельны бедрам.

**4. Передача мяча сверху.**

Примерный комплекс

1. В парах, бросок набивного мяча (1 кг) из положения руки над головой в положение передачи сверху.

2. В парах, ловля набивного мяча (1 кг) над головой, в положении приема сверху.
3. В парах, броски и ловля набивного мяча (упражнения 1 и 2 объединенные).
4. Ученик принимает стойку волейболиста и располагает руки над головой — в точке удара по мячу. Партнер вкладывает волейбольный мяч в «воронку» из ладоней с расставленными пальцами (повторить это несколько раз).
5. То же, но в положении удара мяч удерживается на месте, а учащийся (пасующий) приседает, отнимая руки от мяча, и разгибает ноги, снова располагая руки на мяче.
8. Передача мяча сверху двумя руками — мяч с расстояния 1,5—2,0 м набрасывает партнер.
9. Передача мяча в парах на расстояние 1—2 м.

**Подводящие упражнения**

1 Подброс мяча

2мяча над собой, ловля одной рукой.

3 подброс мяча у сетки

**Методические указания**: на 3м линии у сетки это упражнение поможет вам научиться стабильно побрасывать мяч точно Займите стойку как при подаче. Правая рука вытянута не сгибайте ее. подбросьте мяч повыше так чтобы перелетел через сетку.

**2 Тренируясь у стены**

Проделывая это упражнение, мы уделяем внимание на точность и координацию движений не рассчитывая и не думая перелетит мяч через сетку или нет. Встаньте 4-5 метров от стены, на которой проведите черту на уровне высоты волейбольной сетки. выполняйте подачу. Мяч должен удариться об стену над этой чертой. Оптимальный результат: 10 раз. Самоконтроль: Точность движений. Мяч во время удара по нему находится на уровне пояса рука держащая мяч неподвижна выполнив подачу двигаясь вперед, за мячом

Задача применяемых упражнений заключается в образовании формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения.

**Вывод.** В обучении школьников технике волейбола большое значение придаётся подводящим и специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспосабливающимися к изменяющимся условиям игры.

**Литература**

1.А.В.Беляев,А.А.Беляев,Ю.Д.Железняк,М.В.Савин.Волейбол.учебник для вузов./Под общ.пед.А.В. Беляева,Савина,-3-е изд.,перераб и доп.-М.:Физкультура и Спорт,2006.-376 С.,ил.

2.Волейбол.Шаги к успеху: пер.с англ./Барбара Л.Виера,Бонни Джилл Фергюсон.2008.стр148.с ил.