**«Использования методических приёмов на учебно-тренировочных занятиях**

**по волейболу».**

|  |
| --- |
| ***Инструктор – методист******МБУ ДО ФСН «Озёры»******Скопинцева А.В.*** |

Приём в волейболе – это технический приём защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперника, который выполняется тремя способами:

1. Приём мяча двумя руками сверху - используют при высоко летящих мячах.
2. Приём мяча двумя руками снизу - это основной способ приёма мяча после нападающих действий соперника. Его используют при приёме подачи, при игре в защите, в том числе при страховке, при перебивании мяча через сетку и мяча, летящего за пределы площадки.
3. Приём мяча одной рукой снизу - используют при приёме далеко летящих от игрока мячей, после предварительного перемещения или выпада.

Приём мяча в волейболе - важная составляющая игрового процесса, которая заставляет команду принять мяч на своей половине поля после его подачи противником.

Некоторые виды приёмов в волейболе:

**Для игры в нападении**:

* **Подача**. Позволяет ввести мяч в игру. Делится на нижнюю прямую, нижнюю боковую, верхнюю прямую и боковую, подачу в прыжке.
* **Передача**. Позволяет направить мяч выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. Различается по скорости полёта мяча, длине и высоте.
* **Нападающий удар**. Завершает атакующие действия. Делится на прямой и боковой.

**Для игры в защите**:

* **Приём мяча**. Позволяет оставить мяч в игре после нападающих действий соперника. Выполняется тремя способами: двумя руками сверху, двумя руками снизу и одной рукой снизу.
* **Блок**. Технический приём защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающих ударов соперника. Может выполняться одним игроком (одиночное блокирование) или двумя или тремя игроками (групповое блокирование)

Существует понятие как «методические приёмы» в волейболе. **Цель** использования методических приёмов на учебно-тренировочных занятиях по волейболу - помочь волейболистам овладеть рациональной техникой игры, расширить запас навыков и умений, улучшить детали техники и т. д.

Рассмотрим:

* **Формирование первоначальных умений**. На этом этапе создают первое представление о двигательном действии и формируют первоначальное умение
* **Детальное изучение двигательного действия**. Выявляют ошибки и исправляют их.
* **Стабилизация и автоматизация действия**. Достижение вариабельного навыка, который не поддаётся влиянию помех (свет, шум и др.).
* **Развитие физических способностей**, необходимых в играх. Это прыгучесть, быстрота двигательной реакции и ориентировки, сила и гибкость кистей рук и т. д.
* **Освоение индивидуальных, групповых и командных действий**. Волейболистов учат передвигаться и выбирать место с учётом складывающейся в игре обстановки, определять наиболее целесообразный способ действий.
* **Достижение высоких спортивных результатов**. Соревновательный метод даёт возможность приобретать необходимую игровую практику, правильно оценивать игровую ситуацию и в зависимости от неё применять наиболее эффективные технические приёмы.

Рассмотримнекоторые методические приёмы, которые используют на учебно-тренировочных занятиях по волейболу:

* **Метод упражнения**. Предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементом техники игры или целым игровым приёмом. Повторение может осуществляться в целом или по частям.
* **Разучивание по частям**. Предполагает освоение отдельных частей двигательного действия с последующим их соединением в одно целое. Этот метод рекомендуют использовать только в начальной стадии обучения.
* **Выполнение упражнения в облегчённых условиях**. Подбор и сложность таких упражнений зависят от подготовленности учащихся и регламентируются учителем.
* **Разучивание приёма в усложнённых условиях**. Проводят для того, чтобы приём выполнялся близко к идеальному (без ошибок, на хорошей скорости, быстро, непринуждённо). Усложнение условий для разучивания достигается увеличением скорости выполнения приёма, расстояния, силы, изменением направления полёта мяча и т. д.
* **Выполнение приёмов игры на фоне утомления**. Это делают в конце занятия с определённым заданием, после интенсивных упражнений.
* **Метод сопряжённых воздействий**. Позволяет одновременно решать задачи совершенствования техники и развития физических способностей, а также задачи технической подготовки и формирования тактических умений.
* **Анализ выполненных движений**. Для этого используют различные виды записи игры (графические, магнитофонные, с помощью приборов), киносъёмку, видеозапись.
* **Подводящие упражнения**. Содержат движения, сходные по внешнему виду и характеру исполнения со структурой выполняемой техники или приёма в волейболе. К таким упражнениям относят имитацию приёма, выполнение игрового приёма без мяча, с помощью партнёра и т. д.

Выбор метода определяется поставленными педагогическими задачами, подготовленностью обучающихся и содержанием материала.