**Тема 4. Спортивные игры.**

**Задание 15.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Приемы | Движения | Техника выполнения |
| Стойки и перемещения | Стойка | Ноги полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед. |
| Ходьба | Передвижение пригибным шагом. В отличие  от обычного шага нога выносится вперед слегка согнутой в коленном суставе. Это позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ (общий центр тяжести) и быстро принимать исходные положения. Кроме пригибного применяются приставной и окрестный шаги. |
| Бег | Характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями, резкими изменениями направления и остановками. Осуществляют его тем же пригибным шагом, позволяющим сохранить высокую скорость передвижений на незначительных расстояниях. Последний беговой  шаг по длине является наибольшим и заканчивается стопорящим движением вынесенной вперед ноги. Это позволяет быстро выполнять остановки после перемещений или резко менять  их направление. |
| Скачок | Широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом. Передвижение, заканчивающееся скачком, позволяет быстрее выполнить остановку для последующего выполнения технического приема. |
| Передачи и прием | Передача двумя руками сверху | Находясь в исходном положении, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и направлены вверх. Локти направлены вперед — в стороны, полусогнутые ноги на ширине плеч, правая (левая) несколько впереди, опора на впереди стоящую ногу, туловище слегка наклонено вперед. |
| Передача двумя руками сверху в прыжке | Разбег и прыжок осуществляют так же, как при нападающем ударе  (см. далее). Во время взлета руки выносят так, чтобы кисти  были над головой игрока несколько выше, чем при выполнении  обычного варианта передачи. Встречное ударное движение характеризуется более активной работой рук и минимальными движениями туловища и ног. |
| Передача одной рукой сверху | Во время взлета правую (левую) руку выносят над головой и приводят к сагиттальной оси (ближе к голове). Локоть высоко поднят и направлен вперед. Кисть развернута ладонью вперед и расположена над головой, пальцы несколько согнуты и напряжены, большой палец приведен, образуя своеобразную форму «рюмки», направленной  навстречу мячу. Ударное движение выполняют активным разгибанием руки в локтевом суставе, в плечевом суставе движение минимально. Удар по мячу выполняется толчкообразным, резким  движением без сопровождения. |
| Прием мяча двумя руками сверху | Игрок находится в более низком исходном положении, чем при обычной передаче (сгибание ног и туловища увеличивается). Угол между туловищем и плечом уменьшается, предплечья опускаются несколько ниже. Такое расположение рук обусловлено более пологой траекторией полета мяча. Мышцы рук напряжены несколько больше, чем при  обычной передаче, двуглавая мышца плеча и общий сгибатель и разгибатель кисти и пальцев напряжены более других мышц руки. Во встречном движении рук к мячу происходит последовательное разгибание ног и рук, повышение ОЦТ с постепенным отклонением туловища назад. Скорость движения рук увеличивается в результате разгибания туловища в тазобедренных, а ног в коленных и голеностопных суставах. |
| Прием с перекатом на спину | При высокой скорости полета мяча, а также при планирующей подаче ноги сгибаются сильнее, туловище отклоняется назад (ОЦТ тела выходит за опору) и, выполнив прием-передачу, приседая, игрок перекатывается на спину. |
| Прием мяча двумя руками снизу | Исходное положение — ноги, согнутые в коленных и голеностопных суставах на ширине плеч (возможно чуть шире), стопы параллельны (либо одна несколько впереди). Туловище игрока незначительно наклонено вперед, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены и направлены вперед-вниз, локти приближены друг к другу, предплечья супинированны (локти направлены вниз), кисти соединены в «замок» (рис. 30), взгляд сконцентрирован на мяче. Осуществляя прием, игрок перемещается туда, где мяч окажется точно перед ним. Контакт с мячом выполняется на супинированные предплечья, ближе к кистям рук (1/3 предплечий), при  этом руки подставляют под мяч, а не отбивают его. Сопровождающее мяч движение выполняется дальнейшим разгибанием ног и туловища, а также плавным смещением рук вперед-вверх, вслед за мячом. |
| Прием мяча, летящего на уровне пояса с незначительной скоростью | Особенности приема мяча, летящего на уровне пояса с незначительной скоростью (6,5 м/с):  • устойчивое положение средней стойки;  • плавное встречное движение выпрямленных вперед-вверх рук;  • выпрямление туловища;  • заключительное активное разгибание ног |
| Прием мяча, летящего на уровне пояса с большой скоростью | Особенности приема мяча летящего на уровне пояса с большой скоростью (18–20 м/с):  • более высокое исходное положение;  • незначительный наклон туловища вперед;  • отсутствие встречного движения руками;  • в фазе амортизации и отскока мяча от рук незначительное  смещение туловища назад-вверх, ОЦТ тела выходит за площадь опоры;  • скорость движения рук минимальна. |
| Прием мяча, летящего ниже уровне пояса с большой скоростью | Особенности приема мяча, летящего ниже уровне пояса с  большой скоростью (18–20 м/с):  • более низкое исходное положение;  • незначительный наклон туловища вперед;  • смещение рук вниз-назад, а затем вперед-вниз;  • в момент соприкосновения с мячом скорость движения рук  приближается к нулю, туловище выпрямляется, ОЦТ продолжает понижаться в результате увеличения сгибания ног;  • амортизация удара, смещением рук назад-вниз |
| Прием-передача мяча снизу двумя руками с падением-перекатом на спину | Волейболист, находясь в игровой стойке, начинает перемещение пригибным шагом. Сделав несколько небольших шагов в направлении предполагаемого контакта с мячом, он выполняет заключительный широкий шаг-выпад, одновременно туловище опускается к бедру опорной ноги, а сзади стоящая нога выпрямляется и касается внутренним сводом стопы поверхности площадки. Руки волейболиста выпрямлены (кисти соединены вместе) и вытянуты вперед-вниз в сторону приближающегося мяча. В основной фазе волейболист, продолжая сгибание опорной  ноги, смещает туловище за опору, отрывает от поверхности площадки сзади стоящую ногу и подбивает опускающийся мяч. После этого в заключительной фазе следует приземление на бедро-таз,  перекат на спине и переворот через правое (левое) плечо с выходом в положение упора лежа. Перекат с последующим за ним переворотом осуществляется благодаря развиваемой туловищем. инерции, получаемой в результате перемещения, быстрого снижения ОЦТ, выведения его за опору и отталкивания от нее в момент приема мяча. |
| Прием мяча снизу одной рукой с падением-  перекатом на спину | Выполняется аналогично описанному выше  способу, за исключением фазы контакта с мячом, который выполняется одной рукой. |
| Прием мяча снизу одной (двумя) руками с опорой  на руки и падением-перекатом на грудь-живот | 1. Передвижение по площадке с заключительным шагом-выпадом.  2. Отталкивание от опоры.  3. Безопорная фаза с приемом мяча и приземление с опорой  на руки.  4. Падение-перекат на грудь — живот |
| Подача | Нижняя прямая подача | Исходное положение — лицом к сетке, ноги согнутые в коленных суставах на ширине плеч, левая стопа впереди (для правши), мяч на ладони согнутой левой  руки, расположенной на уровне пояса, взгляд направлен на противоположную площадку. Правая рука отводится для замаха назад, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, взгляд переводится на мяч. Движением левой руки вверх мяч подбрасывается на 0,4–0,6 м. Удар по мячу осуществляется маховым движением правой рукой сзади-вниз-вперед на уровне бедра и наносится по мячу снизу-сзади (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище несколько разворачивается влево. |
| Нижняя боковая подача | Исходное положение — левым боком к сетке (правши), ноги согнутые в коленных суставах на ширине плеч, левая стопа впереди, мяч на ладони согнутой левой руки, расположенной на уровне пояса, взгляд направлен на противоположную площадку. Замах осуществляется в направлении вниз-назад в плоскости, наклонной в опоре примерно под углом 45º, правое плечо при этом отводится назад и опускается. 42 Удар по мячу наносится ниже оси плечевого сустава маховым движением правой руки сзади-вправо-вперед на уровне пояса кистью снизу-сбоку. После удара осуществляется сопровождающее движение, рука вытягивается в направлении подачи и фиксируется ее в таком положении. |
| Верхняя прямая подача | Исходное положение — лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди (для правши), мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правая рука игрока отводится для замаха назад за голову (угол сгибания в локтевом суставе должен быть не менее 90º), локоть направлен в сторону-вверх, вес тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается, мяч на ладони левой руки, взгляд переводится на мяч. Движением левой руки вверх мяч подбрасывается перед собой на 0,6–0,8 м выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносится на впереди стоящую левую ногу, туловище незначительно сгибается. Выпрямляя руку (кисть слегка напряжена, пальцы соединены), производится удар по мячу, после удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз, туловище сгибается и разворачивается влево. Удар выполняется сзади-снизу, чтобы мяч двигался вперед-вверх. |
| Верхняя боковая подача | Исходное положение — то же, что и в нижней боковой подаче. Мяч набрасывается на высоту до 1,5 м так, чтобы он находился почти над головой (немного впереди). Бьющая (правая) рука выполняет замах вниз-назад, значительно опуская правое плечо и сгибая правую ногу при переносе веса тела назад. Удар по мячу наносится выше оси плечевого сустава, стоя боком к сетке. В ударном движении правая рука махом выносится по дуге сзади-вверх, при этом правое плечо поднимается, оставляя левое в том же положении. Продолжая движение рукой вперед, удар выполняется кистью несколько впереди сзади снизу так, чтобы мяч двигался вперед-вверх. |
| Верхняя прямая подача в прыжке с разбега | В исходном положении игрок находится в 3–5 м от лицевой линии в основной стойке, мяч удерживается двумя руками чуть ниже пояса. Подбросив мяч вверх-вперед на высоту 3–5 м, выполняется разбег, прыжок, замах аналогично подготовительной фазе при прямом нападающем ударе, при этом разбег может быть одношажным или двухшажным. Удар по мячу в фазе взлета наносится сзади и чуть сверху хлестообразным движением кисти (аналогично ударному движению в нападающем ударе). После удара выполняется приземление на согнутые ноги. |
| Нападающий удар | Прямой нападающий удар «по ходу» | Определив возможное направление и скорость полета мяча, волейболист, постепенно ускоряясь, перемещается к месту отталкивания. Во время последнего шага разбега руки отводятся вниз-назад, далее следует наскок на выставленную вперед правую ногу и, приставляя левую, приземление на параллельно поставленные стопы. Маховым движением рук вперед-вверх и разгибанием ног выполняется выпрыгивание. Левая рука после махового движения задерживается на уровне плеч, правая осуществляя замах, сгибается в локтевом суставе, локоть отводится назад, туловище прогибается, ноги сгибаются в коленных суставах. Кисть не должна заноситься за голову, а быть над плечом. Удар по мячу осуществляется последовательным сгибанием туловища и разгибанием правой руки, левая рука опускается вниз, ноги разгибаются. Во время ударного движения рука полностью выпрямляется вверх-вперед, сопровождая мяч, расслабленная кисть накладывается сзади-сверху и опускается вниз. Волейболист приземляется на полусогнутые ноги. |
| Прямой нападающий удар с переводом влево | Удар выполняется со средней (по высоте) передачи. Техника разбега и выталкивания от опоры не отличается от техники выполнения прямого нападающего удара. В фазе замаха волейболист всеми своими движениями показывает, что удар будет производиться по ходу разбега. В этом и заключается мастерство нападающего, то есть умение в последний момент резким движением предплечья и особенно кисти перевести мяч влево, мимо рук блокирующего. Эффективность перевода во многом зависит еще и от умения волейболиста произвести удар по мячу в наивысшей точке. При этом кисть соприкасается с правой боковой поверхностью мяча. Удар по мячу осуществляется пястной частью кисти, благодаря чему уменьшается «жесткость» удара, но увеличивается путь направляющего действия ударного движения. После удара правая (бьющая) рука смещается по дуге вниз-влево. |
| Прямой нападающий удар с переводом вправо | При выполнении данного удара волейболист, отталкиваясь от опоры, поворачивает туловище влево. В фазе ударного движения разворачивая руку несколько кнаружи, резким движением кисти в этом же направлении мяч переводится вправо. Туловище при ударе подается несколько вперед и влево (в результате закручивания, полученного при отталкивании от опоры), что способствует увеличению его силы. Кисть ударяет по верхней левой стороне мяча. |
| Медленный (обманный) удар. | При обманах выше блока используется прямой медленный удар по ходу. Все подготовительные действия выполняются, как в обычном нападающем ударе. В ударном движении руку выносят несколько согнутой, локтем вперед, удар по мячу осуществляют разгибанием в локте, дистальными фалангами пальцев, сложенными «рюмкой» (по образцу передачи сверху одной рукой). При обманных ударах мимо блока используют также медленный нападающий удар с переводом руки вправо или влево. |
| Блокирование (блок) | Индивидуальное блокирование ударов с обычных (высоких) передач | В положении готовности ноги блокирующего на ширине плеч, несколько согнутые в коленных суставах, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке, игрок следит за действиями соперников. Как только определилось предполагаемое место атаки, волейболист при необходимости перемещается и принимает исходное положение — ноги сгибает до полуприседа, взгляд переводит на мяч. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук, выполненным чуть позже нападающего (при передаче мяча на удар по средней траектории), блокирующий выпрыгивает вверх, выносит вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляя их. Пальцы параллельно поднятых вверх-вперед рук разведены, кисти напряжены и расположены над сеткой (несколько перенесены на сторону соперника). Находясь в прыжке, блокирующий следит за действиями нападающего и одновременно контролирует мяч. В момент постановки блока он незначительно сгибает туловище в тазобедренном суставе, ноги выпрямлены. В заключительной фазе блока волейболист опускает руки так, чтобы не задеть сетку, и приземляется на обе ноги. |
| Индивидуальное блокирование ударов, выполняемых с коротких и полупрострельных передач | В своей основе является аналогичной описанной выше. Исключение составляет фаза отталкивания от опоры, которая соотносится с началом безопорной фазы нападающего игрока. |
| Групповое блокирование | Основной блокирующий игрок определяет, какой характер в той или иной ситуации должно носить блокирование — «зонное» либо «ловящее». Функции вспомогательного блокирующего состоят в том, чтобы в последний момент, когда определились действия основного игрока, вплотную поднести свои руки к его рукам. Вспомогательный блокирующий для предотвращения столкновения с основным игроком вынужден прыгать на некотором расстоянии от него и затем в безопорной фазе, вытягивая руки, подносить их к рукам партнера |