ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

ТЕМА 3.1. СТОЙКИ ИГРОКА И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Стойкой в волейболе называется положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение для выполнения технического приема.

В зависимости от предстоящих игровых действий волейболист занимает специфическую стойку, рациональную именно для определенного вида действия. Например, стойка, предшествующая нападающему удару (рис. 6), значительно отличается от стойки, применяемой при выборе места для приема мяча от нападающего уда--



Рис. 6



Рис. 7

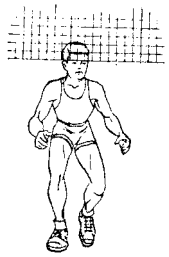


Рис. 8

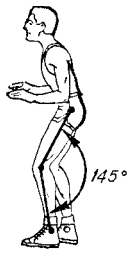


Рис. 9

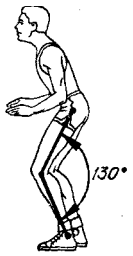


Рис. 10

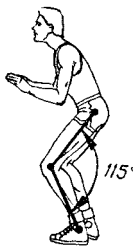


Рис. 11

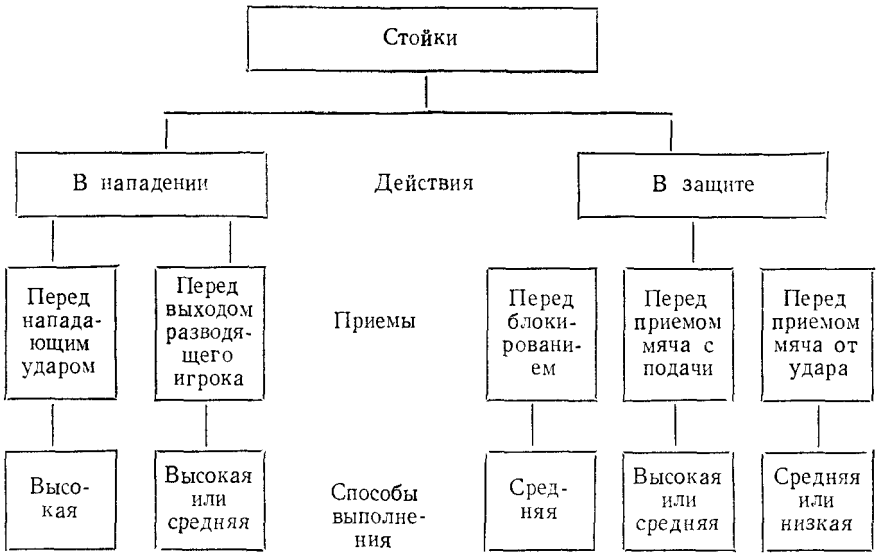
ра (рис. 7). А стойка игрока, готовящегося к блокированию (рис. 8), отлична от стойки волейболиста, ожидающего мяч от удара или подачи противника.

Стойка характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате переноса веса на переднюю часть стопы, сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед. При этом предплечья согнутых в локтевых суставах рук находятся на уровне пояса. Внимание игрока сосредоточено на мяче, действиях своих партнеров и игроков команды противника. Находясь в игровой стойке, волейболист иногда незначительно перемещается из стороны в сторону или переносит вес тела с одной ноги на другую. Это способствует более быстрому включению мышечного аппарата в работу при передвижении спортсмена по площадке.

Высота стойки определяется степенью сгибания ног в коленных суставах. В зависимости от угла сгибания ног различаются высокая (рис. 9), средняя (рис. 10) и низкая

(рис. 11) стойки. Кроме того, существует еще много стоек, которые можно приближенно отнести к той или иной разновидности. Классификация стоек приведена на схеме 1.

Схема 1



ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

Перемещения в игре применяются при выборе места для атакующих и защитных действий. Перемещения волейболиста бывают самые различные. Иногда они должны быть предельно быстрыми и завершаться или мгновенной остановкой для приема мяча от удара, или падением, или перекатом, иногда — оптимально ускоренными для выполнения нападающего удара.

Особенности перемещений обусловлены характером выполнения предстоящих действий. Однако все виды перемещений объединяет

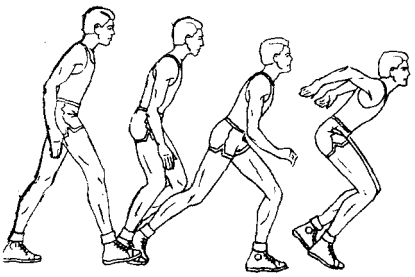


Рис. 12

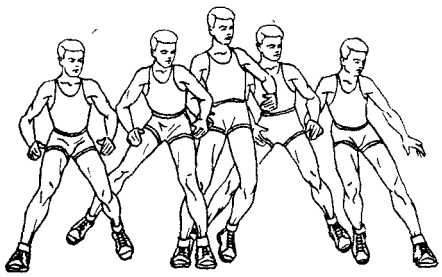
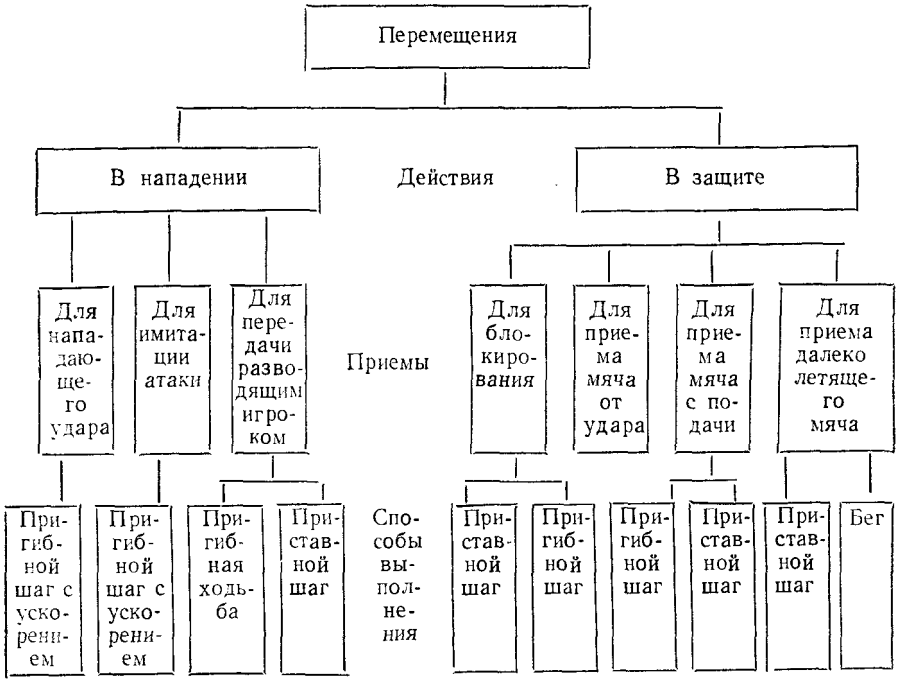


Рис. 13

Схема 2



плавность и «мягкость» их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками.

Классификация перемещений и способов их выполнения дана на схеме 2. Перемещение волейболиста для выполнения нападающего удара показано на рис. 12, два способа перемещения (приставным и обычным шагом) для блокирования изображены на рис. 13—14. Перемещение игрока вперед для передачи мяча изображено на рис. 15, а перемещение назад — на рис. 16.

Перемещение к мячу, летящему в стороне от игрока, осуществляется приставным шагом (рис. 17).

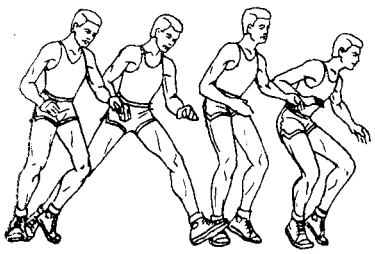


Рис. 14

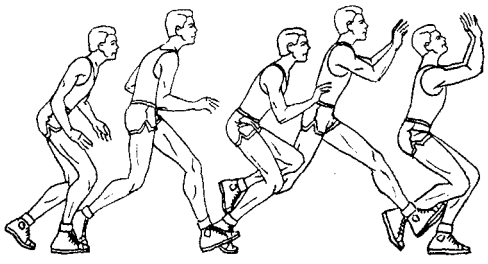


Рис. 15

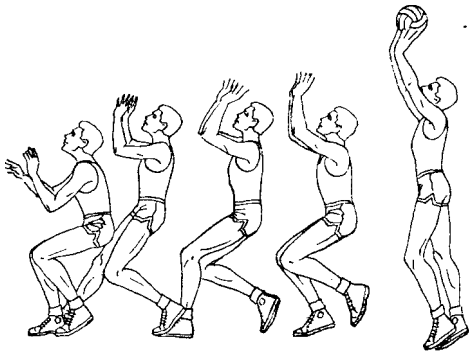


Рис. 16



Рис. 17

Исходные положения

Исходным положением называется поза игрока, удобная для выполнения технического приема. Исходное положение волейболист принимает после передвижения к мячу или сразу же из игровой стойки. Отличительной чертой исходного положения является подготовка опорно-двигательного аппарата спортсмена к выполнению конкретного технического приема.

Исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема и применяется перед верхними (рис. 18) и нижними (рис. 19) передачами, перед блокированием (рис. 20) и нападающим ударом (рис. 21).

Исходные положения характеризуются некоторой статичностью позы игрока. При этом ноги в большей или меньшей степени сгибаются в коленных и голеностопных суставах, руки подготавливаются к приему мяча или другим движениям, необходимым для выполнения технического приема. Мышцы туловища и рук волейболиста расслаблены, взгляд сконцентрирован на мяче. Время, в течение которого игрок находится в исходном положении, исчисляется десятыми долями секунды.

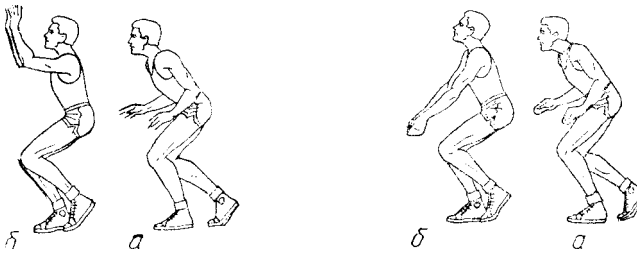


Рис. 19. Стойка *(а),* исходн. положение*(б).*

Рис. 18. Стойка *(а),*исходн. положение*(б).*

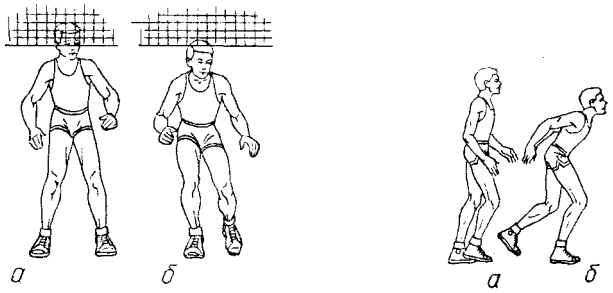


Рис. 20. Стойка *(а)* ,исходн. положение*(б).*

Рис. 21. Стойка *(а),* исходн. положение*(б).*