**1-3КФ. 15.04.2020г.**

**Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Подготовиться к тестированию .**

**Тема: Волейбол**

**Техника падения в волейболе.**

Падения в волейболе и  баскетболе ─ основная причина травм. При падении на твёрдую поверхность можно повредить кисть, на которую идёт упор, колени, локти и даже плечевой сустав. Падение применяется в ситуациях, когда мяч критически близок к полу, и другой возможности его принять нет, или же может быть случайным: во втором случае игрок редко успевает сгруппироваться, потому имеет больше шансов на травму. Правильная техника падения важна не только в волейболе, проходящем в спортзале, но и в пляжном волейболе, несмотря на амортизационные свойства песка.

**Падения для принятия мяча в волейболе**

Падение вперед (на грудь).  Позволяет отбить мяч, опасно близкий к касанию поверхности поля. Амортизатором падения являются руки: игрок отбивает мяч, и затем принимает вес  тела на протянутые вперёд руки, следующей приземляется грудь и лишь затем ноги. Такая волнообразная техника позволяет приземлиться мягко. Важно не выставлять вперёд  локти и не забывать отрывать от поверхности пола ноги: они не должны идти под корпус.

Из положения лёжа на груди удобно отбивать уже почти приземлившийся мяч: достаточно протянуть ладонь между полом и мячом: мяч отскочит от руки и не будет считаться упавшим.

Падение в сторону (перекат). В зависимости от зоны, в которой находится игрок, падение с перекатом может быть влево или вправо: мяч должен возвращаться в зону игры.  Играя в 1 зоне, мяч от боковой линии возвращают правой рукой, в 5-йзоне ─ левой. При падении игрок полностью вытягивает руку (чаще ту, что находится сверху) и совершает кувырок через плечо. Кувырок помогает снизить скорость падения и силу удара.

Нижний рисунок позволяет увидеть принцип падения с перекатом, верхний ─ падение на грудь.

Падение с перекатом

****

**Падение с перекатом**

****

**Случайное падение**

При столкновении с другим игроком волейболист также может упасть. Чаще всего происходит падение назад, хотя бывают и толчки сзади, заставляющие упасть на пол и принять себя на руки. В первом случае можно попробовать перекатиться на спину, что замедлит падение и уменьшит силу удара. Во втором  ─  использовать падение на грудь.

Основные травмы кистей и пальцев происходят, когда неопытный падающий игрок выставляет впереди себя прямую руку. Руку лучше согнуть под таким углом, чтобы быть готовым совершить кувырок в сторону.

Проскальзывание пола может случиться из-за игры в неподходящей обуви. [Кроссовки для волейбола](https://www.professionalsport.ru/catalog/shoes/voleybolnye-krossovki) дают не только прочное сцепление с полом, но и боковую поддержку стопы, что улучшает равновесие игрока.

Защита запястья и лодыжки также поможет снизить вероятностьполучения травмы неопытным игроком.

**Отработка техники падения**

Вряд ли получится упасть правильно, всего лишь ознакомившись с теорией. Каждый навык должен быть отработан на тренировках до автоматизма, чтобы игрок мог вовремя среагировать в игре.

Перед тренировкой обязательна разминка: пробежка, приседания, махи руками помогут разогреть мышцы. Тренировку падений лучше начинать на мягком грунте (песке), затем, по совершенствованию навыков, переходить на игровой грунт.

Первые падения совершаются из положения низкого приседа ─ максимально близко к земле.  Игрок приседает, вытягивает руку в сторону и совершает замедленный кувырок. Не увеличивайте скорость до тех пор, пока не отработаете движение.

Падение на грудь также лучше начать с приседа, максимально вытянув руки вперёд и совершив волнообразное движение корпусом, убрать ноги от пола.

**Список используемой литературы**

1. *Ахмеров, Э.К* . Волейбол для начинающих. - Мн., 1985.

2. *Железняк, Ю* .*Д., Ивойлов, А.В.*Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. – М., 1998.

3. *Ивойлов, А.В.*Волейбол. – Мн., 1985.

4. Спортивные и подвижные игры / Под общей редакцией Ю.Д. Железняк. М., 1984.

5. Спортивные игры / Под общей редакцией Ю.И. Портных. М., 1975.

6. Спортивные игры / Под общей редакцией П.А. Чумакова. М., 1966.