

ПЕДАГОГИКА

Ванюк Александр Иванович

канд. наук физ. воспитания и спорта, доцент
Запорожский национальный технический университет
г. Запорожье, Украина

Ванюк Дарья Валериевна

канд. наук физ. воспитания и спорта, преподаватель
Запорожский национальный университет
г. Запорожье, Украина

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Аннотация: в данной статье обосновывается необходимость использования различных хватов кистей рук при обучении технике игры в волейбол на занятиях по «Спортивным играм» в вузе. Проблема состоит в сложности обучения правильного приема и хвата кистей рук. Авторами выяснено, что без правильного освоения этого элемента на начальном этапе обучения невозможно в игре в волейбол добиться высоких результатов в дальнейшем.

Ключевые слова: хват, волейбол, стойка, прием, мяч, кисти.

Целью изучения раздела «Волейбол», включенного в программу курса «Спортивные игры» в вузе, является формирование у студентов навыков, необходимых для будущей профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Задачами курса являются:

– обучение студентов технико-тактическим приемам спортивных игр, входящих в учебные программы по физической культуре образовательных учреждений;

– освоение студентами методики обучения технике и тактике спортивных игр и развития специальных физических качеств;

– обучение студентов профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту на предметной основе спортивных игр;

– практическая реализация положений теории и методики физического воспитания и спорта с учетом специфики спортивных игр.

На практических занятиях в разделе «Волейбол» студенты осваивают основные двигательные умения и организационные навыки, изучают и совершенствуют технику и тактику нападения и защиты, приобретают навыки показа и объяснения упражнений, знакомятся с правилами игры, а также овладевают методикой преподавания этого вида спорта.

Самостоятельная работа вне рамок расписания включает изучение специальной литературы по волейболу в библиотеках, использование современных локальных и глобальных сетей для получения дополнительной информации по предмету, просмотр игр лучших волейбольных команд.

Мониторинг успеваемости студентов ведется по сдаче зачетных мероприятий в сроки, предусмотренные учебным планом.

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника [3].

От большинства других игр волейбол отличается:

1. Наличием сетки, разделяющей команды и лишаящей их непосредственного контакта.

2. Возможностью использовать ранее разученные и подготовленные варианты нападения и защиты.

3. Отсутствием у игроков узкой специализации, поскольку каждый играющий проходит все шесть игровых позиций и выполняет различные функции.

4. Ограниченным (не более трех) числом ударов по мячу, с помощью которых команда должна организовать защиту, подготовить и осуществить нападение.

Волейбол отличается от других видов спорта и спортивных игр соответствием получаемой нагрузки степени подготовленности игроков [2]. Именно благодаря этой возможности волейбол может успешно использоваться в учебной работе по физической культуре в образовательных учреждениях, в качестве лечебно-оздоровительного средства в санаториях, домах отдыха и, в тоже время, вызывать предельное напряжение сил у атлетически развитого спортсмена.

Обширный диапазон физиологического воздействия игры на организм занимающихся в сочетании с простыми правилами и несложностью оборудования позволяет культивировать волейбол в различных классах школы. Занятия волейболом оказывают весьма благотворное и разностороннее воздействие на ребенка, одновременно затрагивая его физические и умственные возможности.

Различные движения, встречающиеся в игре (короткие и стремительные перемещения, частые и высокие прыжки, разнообразные удары по мячу) отлично укрепляют опорно-двигательный аппарат, прекрасно развивают органы дыхания и кровообращения. Необходимость соизмерять свои движения с полетом мяча способствует выработке хорошего глазомера. Умение ориентироваться на поле связано с развитием периферического зрения и способностью произвольно сосредоточивать, переключать и распределять внимание. Постоянная смена игровых ситуаций, внезапные переходы от защиты к нападению и обратно совершенствуют быстроту зрительно-двигательных реакций и развивают тактическое мышление играющих.

Регулярные тренировки при строгом соблюдении спортивного режима способствуют воспитанию у школьников общей культуры тела. Возможность проведения занятий на свежем воздухе значительно увеличивает гигиеническое и оздоровительное значение игры.

Правильная организация учебных занятий и четкое проведение соревнований имеют большое воспитательное значение. Они содействуют развитию силы воли, воспитывают чувство товарищества, дружбы и взаимной помощи, приучают к ответственности за свой коллектив. Игровая деятельность оказывает ши-

рокие возможности для проявления и развития творческой инициативы отдельных игроков и коллектива команды в целом. Эта игра, благодаря своей эмоциональности, может быть использована как средство активного отдыха.

Волейбол – игра смелых, темпераментных, решительных, физически развитых, обладающих мгновенной реакцией и смекалкой. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека. И тот, кто с раннего возраста занимался волейболом, отличается, как правило, красивым телосложением, ловкостью, выносливостью и силой.

Выполнение приема и передачи мяча снизу двумя руками начинается после перемещения к месту встречи с мячом. Волейболист принимает среднюю или низкую стойку. Целесообразно ставить одну ногу (чаще левую) впереди другой, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед. Кисти рук соединены «в замок» или «ладонь в ладонь», большие пальцы параллельны. Плечи приподняты. Руки располагают перпендикулярно траектории полета мяча, параллельно бедрам. Кисти отведены вниз, предплечья развёрнуты наружу. Мяч принимается на внутреннюю часть предплечий, ближе к лучезапястным суставам (нижняя треть), на «манжеты» (руки в суставах должны быть закреплены). При приближении мяча встречное движение начинается с выпрямления ног в коленных суставах. Руки включаются в работу несколько позже.

В технике ударного движения различают два способа выполнения: если мяч летит с большой скоростью, руки подставляются под мяч без встречного движения, если же мяч имеет малую скорость полета, то приём отличается активным движением рук вперёд-вверх.

Последовательность обучения приему и передаче мяча снизу двумя руками

- Обучение стартовым дойкам (средней и низкой).
- Изучение исходного положения для выполнения приёма.
- Имитация приема и передачи мяча.
- Прием и передача мяча, наброшенного партнером точно на руки.
- Прием и передача мяча в парах, в стену, в колоннах.

– Прием и передача мяча с перемещением вперед, назад и в сторону на один шаг.

– Прием и передача мяча в движении.

– Прием мяча от одного игрока, а передача другому (в тройках, четверках).

– Прием и передача мяча по заданию преподавателя (на различные расстояния и с разной траекторией полета мяча).

– Прием и передача мяча через сетку в различных тактических комбинациях.

– Прием и передача мяча в падении (одной и двумя руками).

– Необходимость использования хвата кистей рук «в замок» в начальном этапе обучения технике игры в волейбол обусловлена следующими причинами. Во-первых, только при переплетении пальцев можно выполнить правильно исходное положение для приема и передачи мяча снизу двумя руками, не разъединяя кистей (разведение предплечий наружу, отведение кистей рук вниз и подъем плеч). Во-вторых, в этом положении отпадает необходимость перекрещивания больших пальцев рук, что является ошибкой. В-третьих, при объяснении техники выполнения данного приёма, необходимо указывать занимающимся, что касание мяча происходит в нижней трети предплечий, а кисти рук не должны касаться мяча.

Замена хвата «в замок» хватом «ладонь в ладонь» возможна только тогда, когда сформированы навыки техники волейбола и возникла привычный выворот предплечий при приёме мяча, обеспечивающая возможность контакта с мячом тех частей рук, при котором не возникает болезненных ощущений у занимающихся. Используется хват «ладонь в ладонь» тогда, когда возникает реальная необходимость чередования приёма мяча двумя руками снизу с другими изученными приёмами волейбола.

Необоснованно ранний переход от одного хвата к другому ведёт к возникновению типичных ошибок в технике приёма мяча двумя руками снизу, что потребует дополнительного времени для их исправления.

Таким образом, в начальном этапе обучения технике и тактике игры в волейбол необходимо использовать хват кистей рук «в замок» и постепенно, по мере освоения приема мяча двумя руками снизу, переходить к изучению хвата кистей рук «ладонь в ладонь».

Список литературы

1. Вигра Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М.: АСТ: Астрель, 2004. – 170 с.
2. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол: Методическое пособие по обучению игре. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 112 с.
3. Сластенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: Учебное пособие. – Челябинск: 2006. – 69 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
5. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. пособие для пед. вузов по специальности 033100 – Физическая культура / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Academia, 2001. – 517 с.
6. Начальный этап в обучении технике игры в волейбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/nachalnuy-etap-v-obuchenii-tehnike-igry-v-voleybol>