

Сираковская Яна Вадимовна

канд. пед. наук, доцент

Горбачева Екатерина Николаевна

студентка

ФГБОУ ВПО «Московская государственная

академия физической культуры»

г. Москва

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ЭЛЕМЕНТАМ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10–12 ЛЕТ

***Аннотация:** в статье представлена краткая характеристика методики обучения основным техническим элементам юных волейболистов. Методика основана на подборе упражнений и подвижных игр для каждого технического приема. Авторами приведены примеры используемых упражнений и представлены результаты, полученные в ходе экспериментальной проверки эффективности данной методики.*

***Ключевые слова:** прием мяча, передача мяча, верхняя прямая подача, стойки, перемещения, подвижные игры.*

Современная игра в волейбол – сложный вид спорта, требующий от спортсмена атлетической подготовки и совершенного владения технико-тактическими навыками игры. Без упорной и систематической учебно-тренировочной работы достичь высоких спортивных результатов в современном волейболе невозможно. Однако, чтобы демонстрировать мастерство в волейболе, надо пройти достаточно большой путь подготовки. Практика свидетельствует, что вершин спортивной мастерства, как правило, достигают спортсмены, которые начали заниматься игрой с детских лет, так как обучение техническим элементам игры в волейбол сложный процесс, поэтому очевидно, что он должен начинаться с ранних этапов подготовки. При этом стоит отметить, что уровень технической подготовленности в большинстве случаев достигается путем сочетания технической и целенаправленной физической подготовки.

Успешность подготовки спортивного резерва в современных условиях зависит от эффективности методов организации, управления и контроля, рационального применения современных средств в тренировочном процессе, учета их индивидуальных и возрастных особенностей.

При обучении приемам игры в волейбол очевидна важность использования известных общих дидактических принципов: последовательность, постепенность, доступность, регулярность, сознание, наглядность. Однако без четкого представления предмета обучения все принципы практически сводятся к нулю. Но не менее важно и понимание методики обучения техническим приемам. Сюда относятся подбор упражнений, последовательность их применения, количество повторов, количество тренировочных занятий, характера методических указаний, а также контроль и оценка процесса формирования двигательных навыков. Правильное понимание условий эффективного и эмоционального выполнения двигательных задач, а также обоснованная система оценок формируемой структуры движений, в значительной степени продиктует выбор нужных упражнений, последовательность и частоту их использования.

Основными принципами экспериментальной методики начального обучения техническим приемам волейбола являлись:

1. Применение подвижных игр и эстафет на каждом занятии для комплексного развития физических качеств, особенно скоростно-силовых и координационных способностей.

2. Целенаправленное использование специальных подвижных игр и упражнений для облегченного разучивания и отработки технических приемов волейбола: приема и передачи мяча двумя руками сверху, приема мяча снизу с падением на грудь, приема и передачи мяча двумя руками снизу, нижняя прямая подача, нападающего удара.

3. Использование элементов программирования содержания технической подготовки юных волейболистов.

Игры подбирались в следующей последовательности: индивидуальные игры, в которых каждый игрок выполняет задания независимо от других; групповые, в которых игра проводится между группами игроков, но каждый из них действует самостоятельно; командные, в которых игра проводится между командами, а результат зависит от взаимодействия игроков всей команды.

Для правильной организации и методики проведения занятий по волейболу с использованием подвижных игр необходимо дифференцировать игры с направленностью на развитие физических качеств и игры с направленностью на обучение техническому приему. Основой методики проведения подвижных игр на начальном этапе формирования навыков владения мячом должно быть привлечение внимания детей к качеству выполнения каждого движения.

Особое место среди технических приемов занимают стойки и перемещения. Чтобы быть готовым к эффективным действиям волейболисты выбирают оптимальное положение тела – игровой стойки.

Примером упражнений для изучения перемещения игроков на площадке могут быть: по сигналу тренера, когда правая рука приподнята вверх, игроки перемещаются приставными шагами вправо; движения кистями поднятых рук назад означают, что надо перемещаться вперед, а движение кистями вперед указывает на то, что игроки должны перемещаться назад; в парах, один ученик подбрасывает мяч вверх-вперед, второй бежит, останавливается шагом, ловит мяч на уровне головы, возвращает мяч назад для повторения упражнения; игроки выстраиваются на боковых линиях, бросают мяч вперед, быстро перемещаются к мячу, ловят мяч и принимают правильное исходное положение.

В течение всего процесса обучения необходимо уделять особое внимание изучению и совершенствованию техники передачи мяча. Для обучения и совершенствования умений передавать мяч и правильно занимать исходное положение использовались ряд подводящие упражнения, таких как: бросить мяч в стенку, переместиться вправо и влево приставными шагами; выполнить передачу мяча в парах, перемещаясь вправо и влево приставными шагами; игроки бросают друг другу мяч и постепенно перемещаются от одной боковой линии

площадки к другой; один игрок бросает мяч другому, меняя скорость и траекторию полета мяча способом передачи двумя руками сверху.

На этапе обучения и закрепления техники передач использовались следующие подвижные игры и эстафеты: «Над собой и об стенку», «Назад по колонне и по кругу», «Эстафета парами», «Точный пас» и др.

На всех этапах тренировки юным волейболистам необходимо совершенствовать подачу мяча. В нашей методике были подобраны специальные упражнения для отработки данного технического приема: игроки стоят парами на боковых линиях, по очереди делают подачи, постепенно увеличивая силу удара; игроки выполняют передачи после быстрого перемещения; снова – серия подач и приемов; многократное выполнение верхней прямой (боковой) подачи на точность; многократное выполнение верхней прямой (боковой) подачи «на силу»; многократное выполнение верхней прямой (боковой) подачи в наиболее уязвимое место площадки; один игрок выполняет подачу на точность в зону 5, где второй принимает и направляет мяч партнеру у сетки.

Применяемые игры: «Бомбардиры», «Круговая лапта», «Встречная эстафета», «Только снизу» и др.

Обучение приема мяча снизу с падением на грудь. Этот технический элемент (который также часто называют «рыбка» или «рыба») должен входить в арсенал любого волейболиста, так как без его применения успешная игра в защите мало возможна. В нашу методику обучения включены восемь упражнений, применяемых в порядке увеличения сложности. Переход к более сложным упражнениям необходимо осуществлять после освоения предыдущих.

Примерами таких упражнений могут быть: падение на «рыбку» без имитации приема (подведение) мяча; падение на «рыбку» с имитацией приема мяча; серийные падения на «рыбу» по периметру волейбольной площадки, выполнять в обе стороны (по часовой стрелке и против); падение на «рыбку» после кувырка вперед; падение на «рыбу» друг через друга и др.

При экспериментальной проверке эффективности, разработанной нами методики, были выявлены существенные приросты показателей у детей, занимающихся по предложенной нами методике. Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты тестирования технической подготовленности юных волейболистов

Тестовые задания	Показатели технической подготовленности		
	Группы испытуемых	Начальное тестирование	Итоговое тестирование
Подбрасывание мяча для выполнения прямой подачи сверху, кол-во	КГ	$2,37 \pm 0,18$	$3,02 \pm 0,12$
	ЭГ	$2,32 \pm 0,21$	$5,12 \pm 0,09$
	Р	$>0,05$	$<0,05$
Приём-передача мяча способом двумя руками снизу, кол-во	КГ	$1,42 \pm 0,32$	$2,22 \pm 0,18$
	ЭГ	$1,63 \pm 0,23$	$4,36 \pm 0,11$
	Р	$>0,05$	$<0,05$
Приём – передача мяча способом двумя руками сверху, кол-во	КГ	$1,52 \pm 0,14$	$2,33 \pm 0,18$
	ЭГ	$1,62 \pm 0,16$	$4,08 \pm 0,27$
	Р	$>0,05$	$<0,05$
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4, кол-во	КГ	$1,34 \pm 0,16$	$2,04 \pm 0,22$
	ЭГ	$1,27 \pm 0,18$	$3,42 \pm 0,24$
	Р	$>0,05$	$<0,05$
Верхняя прямая подача на точность, кол-во	КГ	$2,48 \pm 0,26$	$3,14 \pm 0,19$
	ЭГ	$2,68 \pm 0,24$	$4,43 \pm 0,21$
	Р	$>0,05$	$<0,05$

Как видно из представленной таблицы в экспериментальной группе выявлен достоверный ($p < 0,05$) прирост показателей по всем тестовым упражнениям. Данные результаты позволяют нам утверждать, что разработанная методика эффективна в работе с юными волейболистами.

Список литературы

1. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: Дивизион, 2011. – 176 с.
2. Киселев П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом [Текст] / П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – М.: Планета, 2015. – 224 с.

3. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Текст] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – М.: Дивизион, 2015. – 88 с.