

Федоров Сунтарий Сунтариевич

студент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПОДАЧИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ И ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

***Аннотация:** как отмечает автор данной статьи, подача – это технический прием, способ введения мяча в игру. подача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, подача сразу приносит очко. Если ошибается соперник при приеме, то очко присуждается подающей команде, если ошибка при подаче – команде соперника; подача может серьезно затруднить игрокам команды соперника прием и осуществление их тактических замыслов.*

***Ключевые слова:** волейбол, подача, игра, подвижные игры, тренировка, обучение, совершенствование.*

В современном волейболе подача используется не только для начала игры, но и как мощное нападение. Команда, обладающая хорошей подачей, может рассчитывать на успех в соревнованиях, поэтому игрок обязан выполнить подачу так, чтобы затруднить действия противника. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей.

В волейболе применяются такие подачи как нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.

***Проблема:** техника игры в волейбол многообразна. От точности приема, передачи, подачи и нападающего удара, в конечном счете, зависит успех в игре. Обучение к технике игры начинают с 5-го класса. Но наблюдения показывают, что на сегодняшний день учащиеся 5–11 классов в основном плохо владеют техникой*

игры. Особенно остро стоит проблема низкого уровня владения учащимися техникой подач, его разновидностей.

Наблюдения школьных и улусных соревнований показывают недостаточный уровень владения техникой нижней прямой подачи и верхней прямой подачи у девушек, а также верхней прямой подачи у юношей недостаточно надежны в исполнении и эффективны на соревнованиях.

Это может быть связано:

- не специализацией по волейболу учителей физкультуры;
- неправильной методикой обучения;
- недостаточным количеством отведенного времени на обучение;
- недостаточным использованием подвижных игр, игрового и соревновательного метода обучения при обучении и совершенствовании, что снижает интерес к урокам волейбола, вследствие чего процесс обучения и совершенствования становится не эффективной.

На учебно-тренировочных занятиях используются подвижные игры, которые наиболее подходят для данного возраста и уровня физической и технической подготовленности.

Подвижные игры – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Роль подвижных игр в спортивной подготовке трудно переоценить. По существу, здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений для развития физических качеств. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила.

Методика проведения подвижных игр определяется целями и задачами, которые решаются с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие

занимающихся возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю.

Организуя обучение, преподаватель должен стремиться:

- 1) воспитывать у занимающихся высокие морально-волевые качества;
- 2) укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию;
- 3) содействовать формированию жизненно важных двигательных
- 4) навыков и умений.

Игра – признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки юных спортсменов. Поэтому они занимают место обязательных, вспомогательных упражнений подготовки юных спортсменов. Желательно только, чтобы отбираемые подвижные игры были сходны с теми упражнениями, которые лежат в основе изучаемого вида спорта. С помощью подвижных игр можно с успехом решать все виды специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической.

Игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков. Освоение техники спортивных движений полноценно проходит только при системном использовании подвижных игр. Первоначально в упрощенных вариантах игр, занимающиеся знакомятся с близким по структуре движениям, отобранным для изучения. На этом этапе такие игры играют роль подводящих упражнений. Для закрепления специальных упражнений используют игровые соревнования. Это, как правило, задания на правильность выполнения изучаемого. Таким образом, навык стабилизируется.

Подвижные игры положительно сказывается на усвоении занимающихся отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что

занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

Обучение и совершенствование в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость. Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст занимающихся, тем больше времени отводится им в занятиях. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировку.

Можно сделать следующие выводы:

1. Для повышения эффективности по технике подачи следует широко внедрять указанные нами подвижные игры и специальные упражнения по технической и физической подготовке для юных волейболистов.

2. Результаты педагогического эксперимента полностью подтверждают гипотезу нашего исследования.

3. По результатам исследования рекомендуем использовать для совершенствования техники подач любым способом подвижную игру «Точная подача», для развития ловкости, быстроты и координации – «Перестрелки».

Список литературы

1. Фидлер М. Волейбол. – М., 2002.
2. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М., 2002.
3. Ивойлов А.В. Волейбол. – М., 2004.
4. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.