

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ВОЛЕЙБОЛЕ СТУДЕНТОВ МИСиС Рузметов М.А.

*Рузметов Махмуд Аскарлович - старший преподаватель,
кафедра социально-гуманитарных дисциплин,
Алмалыкский филиал
Национальный исследовательский технологический университет
Московский институт стали и сплавов,
г. Алмалык, Республика Узбекистан*

Аннотация: в данной статье рассматривается теоретический и методический подход к освоению технических действий в волейболе и использование упражнений на данном этапе обучения технических действий у студентов.

Ключевые слова: волейбол, методика, технические действия, физическая культура, физические качества.

Волейбол является наиболее доступным, следовательно, массовым средством физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Более детальный анализ этих работ показал, что предложенные авторами упражнения для обучения техническим действиям во многом адресуются квалифицированным спортсменам, и эти упражнения во многом не подходят юным волейболистам, не отвечают их техническим и физическим особенностям. Таким образом, в затронутой проблеме можно выделить ряд противоречий между необходимостью целенаправленного обучения и обучения техническим действиям с использованием тренировочных устройств и недостаточной разработанностью данной методики в теории и практике подготовки у юных волейболистов.

Цель исследования – разработать экспериментальную методику обучения техническим действиям в волейболе у студентов 1-х курсов на занятиях физической культурой.

Успех в волейболе может принести только оптимальное решение тактической задачи, которую поставил противник или же поставлена задача ему самому. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что современный волейбол характеризуется увеличением атакующих действий, для организации которых необходима специализация технической и тактической подготовки игроков с учетом игровых функций. При этом нападающий удар рассматривается как решающий фактор достижения успеха в волейбольном матче. Специфика волейбола, проявляется в удержании мяча в воздухе в течение длительного времени с помощью технических приемов, выполняемых без задержек, оцениваемых судьями строго, позволяет отнести волейбол к технически сложным играм. Эмоциональная привлекательность, доступность и простота оборудования (сетка и мяч), отчасти позволяют компенсировать сложность в обучении, сохраняя интерес к волейболу. Основные проблемы, связанные с обучением технике выполнения определенных элементов, в самом общем виде можно сформулировать следующим образом. Как научить игровому элементу: а) без ошибок, б) быстро. Правильное обучение является главным условием быстрого обучения, но недостаточным, так как желание избежать ошибок часто приводит к многократному повторению уже освоенных упражнений. Этому способствует неумение отделить грубые ошибки от мелких погрешностей и недочетов в технике, которые на эффективность игровых действий влияют незначительно.

Рекомендуемые программы практических занятий для студентов по волейболу на занятиях физической культуры. Программа и процесс для студентов должны содержать данное количество повторений, часов тренировки и частоты в неделю.

Содержание тренировочного процесса на семестр:

1-2 неделя - Игра с мячом одного игрока.

3-4 неделя - Игра с мячом (мячами) двух игроков.

5-6 неделя - Управление мячом одним игроком снизу и одной рукой.

7-8 неделя - Передача снизу с движениями в различных направлениях и основные стойки для задней зоны площадки.

9-10 неделя - Подача снизу и прием подачи.

11-12 неделя - Ловля, броски и управление мячом для передачи сверху.

13-14 неделя - Передача сверху, двигаясь в различных направлениях.

Основной причиной, тормозящей эффективное и быстрое овладение техникой, является излишне большое количество повторений в упражнениях. Именно «лишние» десятки повторений на этапе обучения замедляют процесс дифференциации возбуждения в двигательных зонах головного мозга. Традиционная формула «количество переходит в качество» не работает в данной ситуации, так как для обучения количество «правильных» движений, а не общее количество повторений. Кроме того, двигательная память намного быстрее схватывает то, что осознано, а движения, находящиеся вне поля внимания игрока, фиксируются рефлекторно по принципу «как удобно», вместо «как выгодно». Анализ режимов тренировки детских

тренеров позволяет определить следующие требования, являющиеся реализацией принципов доступности и постепенности в обучении. Упражнение мгновенно прекращается, если игрок перестает контролировать движение. Это количество, по мнению спортивных психологов, для сложных движений равняется 1-2 повторениям, для движений средней сложности оно равно 3-10 повторениям и для простых движений не превышает 30-ти. Упражнение не должно применяться в обучении, если игрок не может выполнить предлагаемое движение со второй, максимум с третьей попытки. Создание правильного представления необходимо, но недостаточно, потому что у игрока может просто не хватать основы двигательной базы для освоения приема. Движение делится на доступные элементы. От тренера здесь требуется умение правильно подобрать подводящие упражнения, исходя из принципа постепенного усложнения заданий. Система многочисленных имитационных упражнений и упражнений в упрощенных условиях – необходимый компонент эффективного обучения технике.

Обилие упражнений не должно заслонять игроку задачу, стоящую при обучении. Упражнений может быть несколько десятков, но все они должны быть подчинены одной задаче, стоящей в тренировке. Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи:

1. Игрок выполняет одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – небольшая либо выше среднего. Во время выполнения упражнения желательно, чтобы игрок допускал как можно меньше передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2. Игрок выполняет передачи над собой, при этом делает хлопок ладонями за спиной после каждой передачей. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3. Во время ходьбы игрок выполняет передачи над собой.

4. Игрок бросает мяч вверх (чуть вперед себя), бежит вперед за мячом и выполняет передачу над собой.

5. То же, передача выполняется партнеру.

6. Игрок делает передачу мяч в стенку многократно. Неправильные передачи создают игроку еще больше трудностей. Таким образом он оттачивает точность выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 3 метра.

7. То же, при этом меняется постепенно высота передачи.

8. Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9. Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность).

11. Принимая мяч преподавателя), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и в сторону партнера (необходимо знать правильность положений кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи).

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно (После 12–15 передач игроки меняются ролями).

Волейбол – одна из наиболее распространенных игр в Узбекистане. Массовый, народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола как средства физического воспитания является его особое качество – возможность самому выбирать дозировку нагрузки, т.е. соответствие между подготовленностью человека и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов. В процессе игры в волейбол характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого человека. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: свои действия подчинять интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, в ходе игровой борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать быстро решения. Волейбол способствует воспитанию чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств

Список литературы

1. Учебно-методическое пособие по элективным дисциплинам по физической культуре (раздел «Спортивные игры. Волейбол») для студентов всех специальностей вузов культуры / Л.В. Еремина, 2010. 88 с.
2. Техника современного волейбола: монография / К.К. Марков; М-во образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный ун-т. Красноярск: СФУ, 2013. –18 с.