

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДАЧЕ В ПРЫЖКЕ НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Выпускная квалификационная работа

по направлению подготовки	44.03.01. Педагогическое образование
профилю подготовки	Физическая культура

Идентификационный код ВКР: 1308301

Екатеринбург 2017

АННОТАЦИЯ

Выпускная квалификационная работа выполнена на 48 странице, , 36 источника литературы.

Ключевые слова: *волейбол; учебно-тренировочное занятие; технические приёмы; физическая культура;*

Цель: раскрыть особенности учебного процесса по волейболу в школе и особенности обучения силовой подаче в прыжке на секционных занятиях.

Объект: учебный процесс по волейболу в школе..

Предмет: методика обучения силовой подаче в прыжке на учебно-тренировочных занятиях в школе

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую по теме методика обучения силовой подаче в прыжке на уроках физической культуры в школе.

2. Дать характеристику технических приемов в волейболе, .

3. Определить задачи средства методы обучения волейбола с учетом возрастных особенностей школьников.

4. Раскрыть методические приемы обучения силовой подаче в прыжке.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ВОЛЕЙБОЛ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ	10
1.1. Характеристика программного материала по разделу «волейбол»	10
1.2. Характеристики технических приемов волейбола, входящих в программу по физической культуре	17
ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДАЧЕ В ПРЫЖКЕ НА ЗАНЯТИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ	22
2.1. Задачи средства методы обучения волейболу с учетом возрастных особенностей школьников	22
2.2 Методические приемы обучения силовой подаче в прыжке	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48

ВВЕДЕНИЕ

Осуществление на практике положений реформы общеобразовательной школы требует совместных усилий педагогов, учителей физической культуры и спортивных специалистов, родителей, самих учащихся. Среди большого многообразия средств решения этой задачи в школе важное место занимает игра в волейбол. В настоящее время более 3 млн. детей и подростков занимаются волейболом в школьных спортивных секциях и детско-юношеская спортивная школа. Волейбол включен в уроки физической культуры в V-XI классах, значительное место он занимает в других формах физического воспитания учащихся. Многолетний опыт работы с юными спортсменами показывает, что повышение уровня мастерства волейболистов находится в прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения игре детей в школе.

В технический арсенал занимающихся волейболом входят около 15 технических приемов, и только половина из них систематически используется волейболистами в соревнованиях. Среди технических приемов, без которых невозможна успешная соревновательная деятельность, особое место занимают подачи.

Высокий уровень владения подачами может сразу принести команде очки или прием мяча после подачи бывает настолько затруднен, что противник лишается возможности эффективно осуществлять нападающие действия. Подача – единственный технический элемент, исполнение которого полностью зависит от игрока, а не определяется игровой ситуацией и взаимодействием с партнером. В современном волейболе (особенно мужском) подача становится чуть ли не решающим элементом игры. У каждого волейболиста должен быть основной способ подачи, который он применяет в игре, и который служит ему средством нападения. В настоящее время в командах мастеров активно применяются подачи в прыжке, которые по технике своего исполнения и по эффективности близки нападающему удару. К сожалению в условиях

общеобразовательной школы обучению этой подаче уделяется недостаточное внимание. В большей степени это объясняется тем, что учителя физической культуры сами не владеют в совершенстве техникой волейбола и очень редко вносят позитивные изменения в методику обучения волейбольным приемам. Учащиеся занимающиеся в секции волейбола (в основном мальчики), пытаются самостоятельно пробовать выполнение этой подачи.

Анализ полученных теоретических исследований свидетельствуют о том, что в процессе обучения силовой подаче в прыжке в волейболе назрели противоречия, между требованиями практики обучения, а также недостаточным количеством исследовательских работ по данной теме.

Поэтому изучение и совершенствование методики обучения силовой подачи в прыжке, представленной в работе, является важной задачей не только тренеров специализированных школ, но и для учителей школ и преподавателей не физкультурных вузов.

Объект исследования - учебный процесс на занятиях физической культуры.

Предмет исследования – методика обучения силовой подаче в прыжке на учебно-тренировочных занятиях в школе

Цель исследования – выявить специфические особенности обучения техническим элементам волейболе на занятиях физической культурой

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую по теме литературу работы
2. Дать характеристику технических приемов в волейболе, .
3. Определить задачи средства и методы обучения с учетом возрастных особенностей школьников.
4. Раскрыть методические приемы обучения силовой подаче в прыжке.

Теоретико - методологической основой являются исследования в области:

- теории физического воспитания (Б.А. Ашмарин, В.С. Кузнецов, Л.В. Ж.К. Холодов);

- исследования, направленные на изучение технике игровых приемов, проведены (Л.И. Гуревич, А.В. Ивойловым, Н.В. Кирилловой, Ю.Н. Клещевым и др.);

- изучали вопросы теории школьного волейбола (В.А. Голомазов, Ю.Д. Железняк, В.А. Осколкова, Л.Н. Слупский, А.В. Ивойлов, А.Г. Фурманов).

Практическая значимость: положения, изложенные в выпускной квалификационной работе, помогут учителям расширить теоретические, методические и практические знания о методике обучения силовой подачи в прыжке на занятиях по волейболу.

Методы исследования: анализ научной литературы по проблеме исследования, обобщение, систематизация.

Выпускная квалификационная работа выполнена на 48 странице, , 36 источника литературы.

ГЛАВА 1. ВОЛЕЙБОЛ КАК СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ

1.1. Характеристика программного материала по разделу «волейбол»

У современной школы немало неясных и нерешенных проблем. Какими сегодня должны быть учебные планы, учебные программы, учебники, учебные пособия? На кого должно быть ориентированно физкультурное образование?

Физическая культура является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке.

Предмет «Физическая культура», традиционно базируется на педагогической системе, предполагающей обязательность комплексного использования всех форм организации физического воспитания учащихся в учреждениях общего образования [1].

Существуют разнообразные подходы к построению и совершенствованию программного материала по физическому воспитанию - его содержания и организации, планирования, распределения учебного материала и времени на изучение его разделов

Практическая реализация задач физического воспитания осуществляется на специально организованных занятиях физической культуры. В ходе занятия воплощаются в жизнь средства, методические принципы и методы физического воспитания.

В настоящее время формы занятий очень разнообразны. Физическое воспитание школьников состоит из следующих форм: уроков физической культуры, физкультурное - оздоровительных мероприятий в режиме учебного и продленного дня; внеклассных форм занятий физической культурой и спортом; общешкольных физкультурно - массовых и спортивных мероприятий.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры [14].

Волейбол является составной частью программы по физической культуре в школе и является средством физического воспитания учащихся.

Волейбол является базовым видом программы, и имеет много достоинств. К этим достоинствам относится высокая эмоциональность игры, не сложные правила и простота в организации площадки для занятий. Если говорить о двигательных навыках, то здесь мы тоже отмечаем, что их большое количество, играя в волейбол, учащийся формирует все физические качества.

За счет игры в волейбол дети на уроках физкультуры повышают подвижность нервных процессов, за счет интенсивности игры, за счет ее разнообразия, в игре постоянно меняются ситуации выполнения технических приемов. Дети, которые занимаются в секции волейбола, формируют свои психологические качества, и конечно учатся коллективной игре, взаимопомощи и др.

В новом федеральном образовательном стандарте по физической культуре, спортивные игры являются обязательным разделом программы, это означает, что волейбол тоже является частью программы, которая в свою очередь решает глобальные задачи физического воспитания.

Из выше изложенного мы констатируем, что волейбол как средство физического воспитания способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в учебном заведении.

Волейбол универсальная игра, элементы технической подготовки волейболистов используются в различных формах физического воспитания, которые проводятся в школе в рамках программы.

В физкультурно - оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня упражнения из игры волейбол используются на больших переменах и во время динамического часа. На занятиях физической культуры в 5 - 7 классах волейбол

изучается вместе с баскетболом, гандболом и футболом. В 8 - 11 классах может изучаться один волейбол из четырех, включенных в программу спортивных игр (по выбору школы). Во внеурочной деятельности для школьников организуются спортивные секции по волейболу, а также группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ [12].

Внеклассные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания учащихся. Необходимо прививать школьникам интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о результатах мировых и олимпийских игр, показ интересных игровых фрагментов соревнований, являются высоко эффективными средствами.

В работе секции волейбола определяют три этапа. Первый этап называется этапом мини – волейбола. Для этого в школьной секции создаются благоприятные возможности для развития мини - волейбола. Занятия и соревнования проводятся для 9- 10-летних школьников. По программе мини - волейбола можно проводить работу со школьниками 11 - 12 лет, особенно там, где нет полного состава учебных групп (в соответствии с программой). У учащихся на этом этапе создается стойкий интерес к волейболу, учащимся даются основы навыков технических приемов игры.

Второй этап охватывает возраст 11 - 14 лет, когда учащиеся навыками техники и тактики игры в волейбол, и начинают принимать участие в официальных соревнованиях по волейболу (с 13 лет).

На третьем этапе - в 15 - 17 (18) лет задачи другие: это особый этап становления игроков, их спортивной зрелости. Здесь школьники старших классов в совершенстве владеют основами техники и тактики, каждому игроку определяется игровая функция, которую он должен выполнять в команде.

Расписание занятий спортивной секции должно быть постоянным, и проводились 3 раза в неделю: по 60-90 мин в группах 9-12 лет, по 90 мин в группах 13 - 14 и 15 - 17 лет. Тренировочные занятия в секциях отличаются от уроков по волейболу как повышенными нагрузками на организм детей, так и увеличенным объемом изучаемого материала [7].

В помощь учителю физической культуры могут прийти активисты волейбола, это – старшие школьники. Им можно давать задания проводить тренировки не только в младших группах, но и со своими сверстниками.

Для успешной работы секции по волейболу учителю необходимо очень постараться спланировать свою работу. Рекомендуется планировать основную работу по освоению техники и тактики игры на первое полугодие, а на второе - совершенствование.

В учебном плане учитель распределяет время по разделам подготовки (физическая, техническая и т.д.), затем эти часы отражаются в плане – графике по месяцам, и более конкретно раскрываются все задачи тренировочных занятий в планах – конспектах.

Занятия в группах начальной подготовки могут быть организованы на базе общеобразовательной школы, в которой есть предпосылки вовлечь в систематические занятия физической культурой и конкретно волейболом, большое количество учащихся.

В группах начальной подготовки необходимо обеспечить разностороннюю физическую подготовку, на этом уровне выявляются перспективные дети для дальнейшего обучения в учебно - тренировочных группах детско-юношеская спортивная школа.

Содержание занятий составляют разнообразные физические упражнения для всестороннего физического развития и подготовленности на базе школьной программы физического воспитания, поурочной программы для спортивных школ по волейболу: раздел общей физической подготовки, изучение основных приемов игры и тактических действий.

Группы начальной подготовки набираются из всех желающих заниматься волейболом. Группы для занятий создаются - отдельно для девочек, отдельно для мальчиков. Минимальный возраст для зачисления в группу начального обучения 9 лет, количество учебных групп зависит от конкретных условий работы детско-юношеских спортивных школ и наличия их в регионе. Количество

детей в учебной группе 16-20 человек (первый год обучения - 20, второй - 18, третий - 16).

Количество занятий в неделю не должно превышать 3-х раз для первого и второго годов обучения и 4 - х раз - для третьего. Продолжительность одного занятия не более полутора часов [2].

В спортивно – оздоровительной работе школы всегда присутствует этот вид спорта, например на днях здоровья, в туристическом походе, в спартакиаде.

Главная направленность уроков физической культуры, по теме волейбол - содействовать решению задач физического воспитания детей средствами волейбола, научить умениям и навыкам этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время.

При проведении уроков по волейболу должны применяться игровой и соревновательный методы, создание условий для повышения заинтересованности, для самостоятельных действий, основанной на коллективной деятельности. Необходимо, чтобы соревновательные начала присутствовали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит прием, кто дольше жонглирует мячом и др.).

Подготовительная часть урока начинается с организации класса (построение, сообщение задач урока) и разминки (5 - 8 мин), где присутствуют упражнения для разогревания пальцев и кистей рук, коленных и голеностопных суставов, различные прыжки, движения с имитацией технических приемов. Разминка должна подготовить организм учащихся к выполнению основных задач урока.

В основной части (30 - 35 мин) учитель реализует свои задачи обучения и закрепления игровых приемов волейбола, развитие физических качеств с помощью имитационных, подводящих, основных упражнений с мячом с учетом возрастных особенностей развития детского организма.

В учебной программе по волейболу изучаются стойки и перемещения, нижние и верхние передачи различные виды подач мяча, нападающий удар, блокирование, а также тактические действия в защите и нападении [13].

На уроках по волейболу школьникам выдаются теоретические сведения об игре, о правилах соревнований, о личной гигиене, и т.д.

При обучении техническим приемам необходимо до 70% общего времени урока уделять упражнениям с мячом. Для закрепления пройденного материала проводятся соревнования внутри класса, между классами по мини - волейболу, иногда учитель разрешает играть по упрощенным правилам.

В период соревнований учащиеся играют за свои классы на первенстве школы, за школу на первенствах района, города и др.

Кроме соревнований по волейболу необходимо проводить различные тесты по физической подготовке и технике игры внутри групп и между группами. Самостоятельная работа игроков в волейбол - это выполнение заданий по физической подготовке, изучение специальной литературы.

Упражнения из игры волейбол применяются и на больших переменах, как правило, включаются те, которые хорошо известны всем учащимся по урокам физической культуры. Рекомендуемая технология проведения уроков игровой направленности, в которой на волейбол отводится до 70% времени занятий, позволяет повысить эффективность этих занятий. Учебные программы постоянно совершенствуются и периодически изменяются. Причинами изменения школьных программ следует считать: значительное улучшение учебно-спортивной базы, внедрение в учебный процесс достижений науки и передового опыта проведения уроков физкультуры, достижение надлежащей физической подготовленности. Во многих школах России, учителя физкультуры разрабатывают частные методики и программы, конкретно по волейболу разработана программа опережающего обучения. Учебный материал рассчитанный комплексной программой на 7 лет, школьники при опережающем обучении, изучают и закрепляют за 4 года, учась в 5-8-х классах, а затем в 9-11-х классах совершенствуют навыки в игровых формах [18].

Особенностью любой учебной программы является то, что в ней не повторяется упомянутый однажды материал. Но это не означает, что его не нужно повторять в следующих классах. Наиболее важные технические приемы или другие физические упражнения, учитель может применять в последующих классах. Без такого повторения нельзя обеспечить преемственности в обучении [19].

1.2. Характеристики технических приемов волейбола, входящих в программу по физической культуре

Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

Спортивные достижения школьников будут зависеть от уровня их технического мастерства, поэтому поиски путей эффективного процесса технической подготовки - одна из главных проблем учителя физкультуры.

Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техническими приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболистов.

Процесс этот сложный, требует продолжительного времени, поэтому специальные занятия волейболом начинают в младшем школьном возрасте, о чем мы уже говорили выше в своей работе.

Волейболист овладевает техникой волейбола - узнает биохимические закономерности движений и действий, практически осваивает соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства [2].

Технику игры составляют приемы и их разновидности. В школьной программе изучают все технические приемы игры в волейболе.

Технический прием - это система рациональных движений, сходных по структуре и направленных на решение однотипных задач. Каждый технический прием включает способы действий, которые отличаются друг от друга элементами выполнения движения. Главными классифицирующими признаками являются: количество рук, участвующих в ударном движении; место удара кистей по мячу; положение тела игрока относительно сетки и др.

Разные техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как - то:

отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием, и т.д.

Все технические приемы в волейболе – это система движений, когда несколько элементов игры связаны воедино и при этом они взаимодействуют друг с другом [7].

В волейболе как и в других видах спортивных игр, происходят однократные движения – это и есть технические приемы. Любой прием мы можем разделить на три части, подготовительную основную и заключительную часть движения. Вместе с исходным положением они определяют двигательный состав каждого приема.

Волейболист, принимая исходное положение в техническом приеме, говорит о том что он готов к действию. В основной части двигательного действия происходит взаимодействие с мячом.

В заключительной части упражнения завершается выполнение технического приема. Игра в волейбол требует от учащихся хорошей координации движений, ловкости, гибкости, физической силы, проявления смелости и сообразительности. При изучении в рамках школьной программы спортивной игры «Волейбол» наибольшую сложность вызывает обучение игре с полной игровой фазой (подача - прием - передача мяча - нападающий удар или другое атакующее действие - блокирование). Поэтому 70 процентов общего времени учащиеся изучают технические приемы.

Классификация техники игры в соответствии с распределением приемов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, прием подачи, прием - передачи, подачи, атакующие удары, блокирование. В волейболе есть техника нападения и техника защиты. К техническим приемам нападения мы относим подачи, передачи двумя руками сверху и снизу, нападающие удары прямой, с переводом, боковой; стойки и перемещения [8,9].

К техническим приемам защиты относят прием двумя руками снизу и сверху в опорном положении и в падении, блокирование одиночное и групповое, стойки и перемещения.

Обучение технике волейбола начинается с ознакомления школьников с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Это очень важный технический элемент без мяча, чтобы выполнить прием или передачу игрок должен правильно переместиться на площадке, чтобы с высокой точностью выполнить дальнейший прием партнеру или через сетку противнику. Техника перемещений включает стартовые стойки и различные способы перемещений. Стойка представляет собой положение игрока в преддверии выполнения передачи или нападающего удара. В зависимости от ситуации выполнения технического приема волейболист использует разные способы перемещений: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок [5]. Важно научить детей сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями.

Передача мяча. Существует два способа выполнения передачи (двумя руками сверху и одной рукой сверху) и несколько разновидностей.

Чтобы выполнить игроку нападающий удар на сторону противника, кто-то должен выполнить точную передачу по высоте и в нужное место площадки. То есть этим приемом мы создаем некие условия для атакующего удара.

Бывают следующие способы передачи: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, одной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спину. Последний способ в современном волейболе применяется игроками редко.

Подачи мяча. В современном волейболе используются верхняя прямая и с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу применяется нижняя прямая подача.

Верхняя прямая подача, имеет два варианта: с вращением мяча - силовая и без вращения - планирующая. Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу.

Верхняя боковая подача, в настоящее время практически не применяется.

Подача в прыжке по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключительного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед - вверх - на расстояние, необходимое для разбега.

Атакующие удары. Атакующий удар осуществляется выше верхнего края сетки. По направлению атаки удары различают: удары по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега игрока; удары с переводом - при несовпадении отмеченных параметров. По скорости полета мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные). По технике выполнения атакующие удары делятся на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке) [11].

Техника игры в защите. Стойки и перемещения. Специфическими здесь будут стойки и исходные положения для приема подачи, для блокирования, для приема мяча от атакующего удара и отскочившего от блока, перемещения скрестным шагом и прыжок при блокировании, падения при приеме мяча [8].

Прием мяча снизу одной и двумя руками. Прием снизу - это основной прием защитных действий.

Прием снизу двумя руками является основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара. При некачественном приеме подачи или атакующего удара (низкая траектория) применяется прием-передача мяча, чтобы обеспечить условия для нападающих действий.

Блокирование - прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. Это самый эффективный прием защиты и один из самых сложных приемов игры. Овладение мастерством блокирования способно активно влиять на выигрыш очка.

Блокирование может выполняться одним игроком - одиночное или двумя-тремя - групповое с места и после передвижения [9].

Резюме: физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной

школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры.

Волейбол является составной частью программы по физической культуре в школе и является средством физического воспитания учащихся, способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в учебном заведении.

Игра волейбол универсальна, упражнения из его арсенала в той или иной мере используются во многих формах физического воспитания – урок, секционные занятия, группы начальной подготовки ДЮСШ, соревнования, оздоровительные мероприятия («Дни здоровья», туристические походы и т.д.).

Занятия в группах начальной подготовки ДЮСШ могут быть организованы на базе общеобразовательной школы, в которой есть предпосылки вовлечь в систематические занятия физической культурой и конкретно волейболом, большое количество учащихся. Во многих школах России, учителя физкультуры разрабатывают частные методики и программы, конкретно по волейболу разработана программа опережающего обучения. Учебный материал рассчитанный комплексной программой на 7 лет, школьники при опережающем обучении, изучают и закрепляют за 4 года, учась в 5 – 8 - х классах, а затем в 9 - 11-х классах совершенствуют навыки в игровых формах.

Подготовка волейболистов в условиях школы - это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

Технику игры составляют приемы и их разновидности. В школьной программе изучают все технические приемы игры в волейболе.

Обучение техническим приемам волейбола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями, затем изучают передачи, подачи, нападающий удар и блок.

ГЛАВА II. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СИЛОВОЙ ПОДАЧЕ В ПРЫЖКЕ НА ЗАНЯТИЯХ ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

2.1. Задачи средства методы обучения волейболу с учетом возрастных особенностей школьников

Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

К обучению игре в волейбол следует приступать с 11 - 12-летнего возраста. Для этого возраста характерно быстрое развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. Костно - мышечный аппарат в этом возрасте достигает относительно высокого развития, кисти рук приобретают необходимую для волейбола прочность и упругость. У девочек этот период совпадает с началом полового созревания. Их организм претерпевает морфологические и функциональные изменения, увеличивается размер таза и происходит увеличение веса. Для мальчиков этого возраста присуще увеличение силы мышц конечностей (абсолютной и относительной). Происходит и увеличение силы сердечной мышцы, возрастает ударный объём сердца, уменьшается частота пульса [15].

Дети школьного возраста, если это им интересно, они начинают активно работать, что связано с большой подвижностью нервных процессов. Занимаясь спортом они становятся более взрослыми, они начинают подражать им в движении. С детьми особенно нужен точный показ упражнения, который бы явился достойным примером для подражания.

В возрасте 11 - 12 лет быстро развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Увеличивается способность к восприятию, запоминанию нужных движений, анализ своих действий. Дети, могут сосредоточить свое

внимание и выполнить не очень простые упражнения, при этом еще и показать качество исполнения. Но надо отметить, что школьники быстро утомляются, и быстро восстанавливают свою работоспособность. Для этого учителя должны при обучении волейболом техническим приемам разнообразить работу, не должно быть монотонности.

Игрок в волейболе имеет дело с постоянно движущимся мячом, и здесь мы должны отметить, что огромное значение имеет зрительный анализатор.

К 11 - 12 годам у школьников происходит становление центрального периферического зрения. Дети уже могут видеть насколько удален мяч, а также скорость его приближения, улучшается координация движений в выполнении упражнений волейболиста. В дальнейшем при занятиях волейболом эти качества все более совершенствуются [19].

Деятельность волейболиста мы характеризуем частой сменой игровых ситуаций, а физические нагрузки во время игры происходят с переменной интенсивностью, что даёт возможность учащимся успешно изучать игровые приемы. Но это не означает, что начало занятий волейболом в возрасте (старше 12 лет) не даст желаемых результатов. Есть много примеров, когда высококлассные волейболисты начинали серьёзно заниматься волейболом в значительно более позднее время. Дело в том, что 11 - 12-летние дети ещё не могут показать свои способности полностью, выявить спортивное призвание.

Необходимо отметить, что разнообразие движений при игре в волейбол является коррекционным средством для устранения недостатков в физическом развитии детей и способствуют повышению их двигательной активности на протяжении всего периода обучения в школе.

Занятия волейболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость. Все движения, применяемые в волейболе, носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках и метаниях, поэтому при правильном обучении учащиеся усваивают их сравнительно легко.

Несмотря на большую эмоциональность, позволяющую выполнению большого объема физических нагрузок, на тренировочных занятиях по

волейболу не присутствуют границы максимальных усилий и исключаются переутомления потому, что играя в волейбол всей двигательные действия дозируются. Свойство само дозировки ставит волейбол, с одной стороны, доступным для людей разного возраста, а с другой, может служить средством для достижения высокого уровня физической подготовленности.

Учебно - тренировочный процесс преследует цели не только обучение технике и тактике, развития специальных физических качеств и способностей, но и воспитания у детей среднего школьного возраста занимающихся волейболом моральных качеств, твердой воли и характера, сознательной дисциплины, коллективизма. Сами условия, в которых осуществляется подготовка юных волейболистов, требует проявления определённых волевых качеств - настойчивости, самостоятельности и инициативности, решительности, смелости, выдержки и самообладания. Достигается это тем, что в занятия вводят различные задания, с каждым разом все более сложные, и детям постоянно приходится преодолевать внешние препятствия и внутренние трудности. Занятия волейболом, соревнования имеют различные неожиданные препятствия, и если их ученик умеет устранить, то это воспитывает в нем силу воли.

Таким образом, для каждой возрастной группы детей занимающихся волейболом, задачи конкретизируются, меняются средства и методы для их решения. Далее мы рассмотрим задачи, средства и методы обучения волейболу.

Специальные задачи обучения волейболу [2].

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки занимающихся.

Решение оздоровительных задач должно быть всегда в центре внимания тренера и учителя при проведении занятий. Оздоровительные задачи решаются при правильном выборе и дозировке упражнений с учётом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, возрастных и половых особенностей учащихся, при соблюдении норм нагрузки на занятиях и на соревнованиях.

2. Обучение школьников жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

В процессе занятий волейболом учащиеся должны систематически совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжкам, метаниях, лазании, т.е. в основных видах естественных движений. Учащихся обязательно знакомят с основами техники других видов спорта.

3. Развитие основных двигательных качеств.

Высокий уровень развития основных двигательных качеств нужен также для успешного овладения специальными двигательными навыками игры в волейбол. Двигательные качества формируются в процессе общей физической подготовки, а по мере овладения специальными техническими приемами игры в волейболе, развивает основные двигательные качества.

4. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол.

В любом виде спорта требуется проявление именно тех или иных двигательных качеств в конкретных сочетаниях. Например, игрок в волейбол должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках, прыгучестью. Компоненты двигательной деятельности, играющие основную роль при игре в волейбол, называют специальными физическими способностями волейболиста. Систематическое развитие специальных физических способностей помогает более быстрому овладению техническими приемами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а далее является необходимым условием повышения спортивного мастерства юных волейболистов [26].

5. Обучение техническим приемам волейбола.

В период с 11 - 12 лет дети должны в совершенстве уметь выполнять технические приемы современного волейбола. Эта задача стоит во всех возрастных группах. Особое внимание уделяется воспитанию «равноруких» игроков» т.е. выполнение нападающих ударов правой и левой рукой.

6. Воспитание гибких тактических умений.

Обучение тактике взаимосвязано с обучением технике. Учащиеся должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и в период перехода в разряд взрослых овладеть основами передовой тактики современного волейбола. Эта задача также последовательно решается во всех возрастных группах, начиная с подготовительной.

В процессе тактической подготовки игроков необходимо неукоснительно соблюдать правило: «Не так важно, какое упражнение выполнять, важно как его выполнять. Огромное значение для роста тактического мастерства имеет теоретическая подготовка игроков, которая осуществляется в тренировочных занятиях и в процессе соответствующей специальной подготовки к играм с разным соперником.

7. Формирование специальных знаний.

Кроме необходимых знаний по общим вопросам, юные волейболисты изучают теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приёмам и тактическим действиям. Кроме того, они должны уметь организовать и провести соревнования по волейболу, знать правила судейства.

Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол. Для решения задач подготовки волейболистов нужны средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

Чтобы эффективно и рационально использовать в тренировочном процессе юных игроков различные упражнения, их группируют. Обоснование группировки упражнений основана на том, какую роль те или иные упражнения занимают в процессе подготовки волейболистов. Правильно выбрав группу упражнений, учитель имеет возможность проявить творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты. [29].

1. Основные упражнения являются упражнениями по технике и тактике и саму игру в волейбол, т.е. все специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта.

Цель упражнений по технике: совершенствовать тот или другой технический приём в индивидуальном порядке, а также с помощью партнёров. Некоторые упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, помогающих формированию тактических умений. В процессе выполнения упражнений с тактической направленностью необходимо уделять большое внимание развитию способностей игроков, обеспечивающих:

- адекватное и полное восприятие игровой ситуации;
- точный и всесторонний анализ игровой ситуации;
- верный выбор и принятие решения о целесообразном действии;
- реализацию принятого решения.

2. Вспомогательные упражнения помогают освоить основные упражнениями и влияют на всестороннюю подготовку занимающихся. Вспомогательные упражнения делятся на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке игроков. Эти упражнения компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, развивающих в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

3. Специальные упражнения должны ускорить и облегчить обучение тактическим и техническим приёмам волейбола и овладение игровыми навыками. Они бывают подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, которые направлены на овладение всеми элементами технических приёмов. В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приёмов без мяча).

Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные

– на формирование двигательных навыков, технических приёмов и тактических умений [34].

Методы обучения - это способы взаимосвязанной деятельности учителя и ученика, с помощью которых осваиваются знания, навыки, умения и формируются различные качества. Выбор метода определяется педагогическими задачами, содержанием учебного материала, условиями проведения занятий, состоянием и подготовленностью учащихся. В практике физического воспитания применяется много разных методов и методических приемов обучения.

Методы можно объединить в следующие три группы;

- а) словесные (объяснение, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание);
- б) наглядные (показ, использование наглядных пособий);
- в) строго – регламентированный (расчлененный, целостного упражнения и сопряженного воздействия);
- г) игровой;
- д) соревновательный;
- е) круговой тренировки.

Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей организма (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

Все методы и методические приемы взаимосвязаны между собой. Применяя их в различных сочетаниях, учитель обеспечивает полноценный процесс физического воспитания [31].

2.2. Методические приемы обучения силовой подаче в прыжке

Одной из организационных форм игры волейбол является секционное занятие в школе, тренировочные занятия в секциях не похожи на уроки по теме «волейбол», во - первых, зачисляются школьники прошедшие отбор по физической подготовке с наилучшими результатами тестов, и обращается внимание на ростовые показатели учеников. Во – вторых, чтобы во время тренировочных занятий, занимающиеся могли справиться с повышенными нагрузками на организм, и достаточно большого изучаемого материала.

Кроме того на базе школ могут создаваться группы начальной подготовки детско-юношеская спортивная школа, где программа обучения волейболу более углубленная чем на секционных занятиях.

В этих организационных формах обучения волейболу может идти речь об обучении такому техническому приёму как силовая подача в прыжке. Этот прием изучается на третьем этапе обучения, где занимаются дети 14 - 16лет, имеющие стаж занятий волейболом не менее 3-х лет.

Вначале своей работы дадим определение, что такое подача – это технический приём, с помощью которого мяч вводят в игру, и затрудняются взаимодействия противника.

Подачи являются как бы начальным звеном в цепи игровых действий. Чем сложнее подачи, тем положительней это сказывается в ходе игры для команды. С подачи начинаются атакующие действия. В игре двух равных команд от подачи может зависеть победа или поражение. Выполняя подачу, волейболист должен стремиться к тому, чтобы получить прямой выигрыш очков и получить тактический эффект при нецеленаправленном приёме мяча и вынужденной импровизации нападения [32].

Подачи, как и нападающие удары, не должны быть постоянными, так как соперник быстро учится их приему. Волейболист может угрожать сопернику и оказывать на него психологическое давление сменой способа подачи: может

разбить стройную систему защиты разными подачами - на точность, сильными, тихими, обманными.

Подающий волейболист должен владеть искусством различной обработки мяча, хотя бы двумя способами, из которых один силовой, другой на точность. Команда, может применять любые подачи – длинные и короткие, силовые, закрученные и планирующие с изменяющейся траекторией мяча, создавая тем самым преимущество для выигрыша победных очков.

С точки зрения методики, обучение всем техническим приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробования приема с целью создания правильного представления о двигательном действии. Затем прием разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где волейболисты изучают правильную структуру выполнения изучаемого способа подачи. Далее подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где игроки готовятся к свободному выполнению подач в игре. И конечный этап, подача закрепляется в игре.

Существует следующая последовательность изучения подач: нижние подачи (боковая и прямая), верхние подачи, после чего школьников можно познакомить с «планирующей» подачей и силовой подачей в прыжке [33].

Для того чтобы изучать силовую подачу в прыжке, в рамках школьной тренировочной деятельности, необходимо сначала иметь хорошую физическую подготовленность школьника. Особенно необходимо добиться развития достаточно хорошей прыгучести.

Прыгучесть волейболиста - это способность прыгать максимально высоко для выполнения атакующих ударов у сетки, выполнения блока, и силовой подачи в прыжке. Для игрока в волейболе очень необходимо высоко прыгать, чтобы иметь преимущество в борьбе над сеткой. Мы знаем из исследований, что 90 - 95% выигрыша очков в игре набирается в борьбе над сеткой (блок, нападение), поэтому прыжковая подготовленность игроков в волейболе должна быть на высоком уровне.

Главным условием развития прыгучести при любой квалификации волейболиста является достижение разносторонней строго специализированной физической подготовки (воспитание силы, быстроты, выносливости).

Характеристика прыжка: прыжок относится к группе скоростно - силовых упражнений с ациклической структурой движений, в которой в главном элементе – толчке, развивается мышечное усилие максимальной мощности, имеющие реактивно - взрывной характер.

Специфические особенности проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, непосредственно в вертикальном направлении;
- многократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (прыжки сериями);
- умение игрока управлять своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям [34].

В школьном возрасте выделяют периоды наиболее значимых возрастных изменений в организме, в том числе и в развитии физических качеств. Эти периоды называются сенситивными. Так вот прыгучесть достигает наивысшего результата именно в школьном возрасте 11 - 14 лет.

Вывод - развивая прыгучесть с 11 лет на тренировочных занятиях в школе, дает возможность изучить на занятиях силовую подачу в прыжке в 14-16 лет.

Основные требования при воспитании прыгучести предъявляются к работе нервно мышечного аппарата, работа которого зависит от функциональной подготовки и функционального состояния организма, т.е. от величины стартовой скорости. Кроме того для выполнения прыжка нужно иметь высоко развитую ловкость, которая особенно важна в полётной опорной фазе прыжка.

Существует два вида прыгучести: общая прыгучесть, (способность выполнять прыжок вверх, в длину) и специальную прыгучесть - способность развить высокую скорость отталкивания, которая является основным элементом в воспитании прыгучести.

Исходя из данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), учитель физкультуры, корректирует планы для тренировочных групп. Рекомендуется специальной физической подготовке на одной тренировке уделять 25 - 35 минут. Какими бы не обладали природными задатками дети, высокого уровня развития прыгучести можно добиться лишь при тщательно продуманной и систематической тренировке.

Развитие прыгучести начинается с развития силы мышц, а затем силу и скорость сокращения мышц рекомендуется развивать параллельно. Для этого применяют упражнения с отягощением и без них, основные упражнения по технике игры (имитация нападающих ударов, блокирования) [36].

Все приемы воспитания прыгучести должны способствовать развитию комплекса физических качеств, потому что, в конечном счёте, они содействуют большему повышению мощности толчка, специального двигательного навыка. Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного упражнения, упражнение выполняется несколько раз через интервалы отдыха (между подходами или сериями), за время отдыха идет восстановление работоспособности игрока. Этот метод для развития скоростно - силовых качеств имеет возможность воздействовать на определенные группы мышц человека.

- Интервальный метод он похож на повторный метод. Но если, при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием имеют и интервалы отдыха.

- Игровой метод воспитания прыгучести имеет некоторые недостатки - ограничена дозировка нагрузки. Получается так что волейболист больше

применяет это качество, чем его воспитывает, этот метод зависит от волейболиста - насколько он активен в игре.

Метод круговой тренировки также применяется в воспитании прыгучести, который проводится по методу повторных упражнений. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на все группы мышц. Такая работа обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения, но в отличие от повторного метода возможность прямого направленного воздействия на определенные мышечные группы – ограничена [23].

Для воспитания прыгучести наиболее целесообразно применять динамические упражнения, выполняемые с небольшими отягощениями, которые одевают на голень, бедро и руки. Эти упражнения в большей степени подходят для спортсменов старших классов, когда игрок совершенствует технические действия. Этот метод называется сопряженного воздействия. Необходимо знать, что прыгучесть волейболиста повышается лишь тогда, когда на занятиях одновременно совершенствуется его сила и быстрота. Рекомендуют игрокам в волейбол развивать силу мышц разгибателей бедра, голени, стопы, которые принимают непосредственное участие в выполнении прыжка.

Кроме того для развития скоростно - силовых качеств применяют упражнения с преодолением веса собственно тела. Упражнения, используемые на развитие скоростно - силовых качеств, условно делят на два типа:

1. Упражнения скоростного характера.
2. Упражнения силового характера.

3. Упражнения с отягощениями могут применяться постоянно, или меняющимися. При целенаправленном развитии скоростно - силовых качеств нужно опираться на некоторые правила: все упражнения, независимо от величины и характера отягощения выполнять в быстром темпе. При развитии прыгучести довольно часто применяют тренажеры. Приводим пример простого тренажера, который заменил и гимнастическую скамейку, и барьеры. Этот тренажер подобие лестницы, но состоит он из двух резиновых жгутов и

обыкновенной резинки. Жгуты привязываются на противоположных стенах спортивного зала, высоту натяжения жгутов от пола можно постоянно менять (от 10 см до 1м). Расстояние между жгутами 1 - 1,5м. Резинки легко привязываются, для того чтобы свободно передвигать по жгутам. Жгуты будут вместо гимнастической скамейки, а поперечные резинки – барьеры. Для школы приемлем такой тренажер, простой в изготовлении - как высотомер [24].

Прежде чем развивать прыгучесть, необходимо научить детей укреплять голеностопный сустав, чтобы противостоять травмам. Для этого учителю требуется составлять комплексы домашних заданий – ежедневно утром уделять 5 минут укреплению ахиллова сухожилия и голеностопного сустава. Сначала нужно разогреть массажем мышцы голени. Затем приступить к сгибанию и разгибанию голеностопного сустава двумя ногами одновременно. Потом вращать стопы 1.5 – 2 минуты. Затем проделать упражнения левой и правой ногами медленно – 100 – 150 движений. Полезно сгибать стопы с амортизатором с отягощением или преодолевая сопротивление партнера.. Можно ходить и прыгать на носках с отягощением в руках или на плече. Эффективны для укрепления стопы и голени прыжки на песке.

Чтобы развить достаточную прыгучесть для волейболиста потребуется не один год. Успешное решение задач по развитию и совершенствованию прыгучести зависит от правильного планирования учебно – тренировочной работы:

- где будут учтены возрастные особенности школьников и их пол;
- правильное чередование нагрузки и восстановления;
- применение всех принципов тренировки в процессе обучения.

Все тренировочные средства вместе с методами, лишь тогда достигают необходимый результат, когда известно их тренирующее воздействие.

После того как школьники достаточно владеют прыжком и верхней прямой подачей, можно приступить к обучению силовой подачи в прыжке.

Силовая подача в прыжке. Смысл силовой подачи в том, что при большей скорости полета, и скорости вращения мяча, сопернику будет сложно успешно выполнить передачу.

Обучение силовой подаче мяча изучается в школе, когда учащиеся имеют не только хорошую физическую подготовку, но и владеют навыком нападающего удара, так как эти приемы в волейболе очень похожи по своим двигательным характеристикам.

При разучивании атакующего удара применяют расчлененный метод: изучаются заключительное движение (финальное усилие) - замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбега; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.

Для улучшения восприятия техники удара новичками разобьем ее на несколько фаз:

- а) подготовительная – разбег, прыжок;
- б) основная – замах, удар [33].

В школьных условиях более эффективная подача в прыжке с одного шага. Одношажный разбег включает только напрыгивание и прыжок и удар по мячу. Замах выполняется в момент отталкивания от опоры на верхней точке взлета. Верхняя часть туловища отводится назад, скручиваясь вокруг оси в сторону отведенной для удара руки. Это движение туловища создает вращательный момент для придания большей скорости движения руки которая бьет по мячу, и придает полету вертикальное положение тела. Правая рука поднимается и выполняет замах назад за голову, плечо и локоть отведены назад как можно дальше, кисть развернута и опущена вниз. Левая рука в это время работает как рычаг для скручивания туловища. Туловище во время замаха прогибается назад, колени согнуты, придавая телу форму оттянутого «лука». Удар выполняется скручивающим движением корпуса вокруг оси, выносом вперед плеча. Ударная рука также выносится вперед - вверх, выпрямляется в локтевом суставе, кисть

перед ударом быстро отводится назад и закрывается во время удара на мяче («отхлест» кисти). Удар по мячу производим в верхней точке движения руки немного перед собой. Плечо после в момент удара идет вперед и дальше опускается вниз к левому колену (если удар правой рукой), туловище скручивается. Сила удара прямо пропорциональна скорости движения руки. На силу удара влияет напряжение мышц передней поверхности корпуса игрока, опускание подбородка вниз во время удара, чтобы использовать эффект шейно - тонических рефлексов во время удара, а также выдох в момент удара. Приземление волейболисту после удара нужно выполнять на согнутые в коленях ноги для исключения травмирования коленных и голеностопных суставов.

Технология выполнения силовой подачи в прыжке.

1. Сначала нужно занять позицию примерно в 3 метрах от задней линии волейбольной площадки и подготовить мяч к подбросу.
2. Перенести вес тела и несколько опустить мяч перед подбросом
3. Следующий шаг левой ногой с одновременным подбросом мяча метра на 2 - 3 вверх и вперед.
4. Третий шаг правой ногой – длинный, быстрый, похожий на стопорящий шаг при нападающем ударе. Руки расслаблены и отводятся вниз - назад для последующего замаха.
5. Последний шаг (левой ногой) – короткий; стопа ставится ряд стопой, несколько «внутри», чтобы начать разворот корпуса с одновременным широким махом вверх двумя руками.
6. Замахнуться для удара, прогибая туловище.
7. Отвести правую руку еще дальше за спину.
8. Выполнить удар в высшей точке кистью с приданием мячу верхнего или бокового вращения.

Типичные ошибки при подаче с прыжка:

- «подброс – разброс» - разный по высоте и направлению подброс мяча;
- плохой зрительный контроль за мячом в момент удара;

- длительное сопровождение мяча кистью;
- несовпадение линии разбега подающего и траектории полёта мяча [32].

Подброс мяча для этой подачи более сложен, чем для обычного, наземного типа. Сначала подающий должен подбросить мяч вверх и вперёд от себя, придав ему переднее вращение и с достаточной силой, чтобы успеть разбежаться, подпрыгнуть и правильно ударить. Если не ошибиться на всех этапах исполнения, то получится подать такой мяч на площадку соперника, с которым нужно будет серьёзно поработать, чтобы его «взять». Ведь, не смотря на более явную траекторию, он будет двигаться с большей скоростью.

Особенности этой подачи:

- очень большая скорость движения подающей руки. Для настоящей силовой подачи волейболист должен обладать быстро сокращающимися мышцами, поскольку умеренной (средней) скорости уже маловато – мяч будет слишком лёгким. Также чем быстрее будет выполнен удар (чем быстрее окажется мах руки), тем более ровной будет траектория его полёта, и тем быстрее он упадёт на поле соперника, а это уже сокращенное время для их размышлений и реакции;

- разбег должен быть быстрым, а значит и ноги должны максимально быстро двигаться. Это требуется для быстрого удара, который придаст большую скорость и верхнее вращение во время полёта;

- точный и высокий подброс. Высота подброса мяча зависит от индивидуальных особенностей подающего волейболист.

А значит, подающий игрок во время занятий должен точно рассчитать силу и скорость, чтобы довести движение до автоматизма, а не считать количество шагов до прыжка.

Серьёзное отличие такой подачи, от всех других – подброс мяча перед ударом осуществляется той же рукой которая подает, ведь так гораздо легче задать мячу нужную траекторию и начальную скорость, а также придать вращение.

Положительные моменты во время исполнения подачи в прыжке:

- бьется мяч достаточно высоко и имеет большую начальную скорость, а значит реагировать сопернику нужно также быстро;

- осложняется жизнь «связующему» команды - соперника, ведь при плохом приеме мяча, ему придётся давать высокие пасы, а это снизит темп и динамику всей игры.

Отрицательные моменты во время исполнения подачи в прыжке:

- она имеет высокий уровень риска, так как выполнить её гораздо сложнее, чем любую другую, нет стабильности в исполнении такой подачи – чтобы достичь высокого уровня необходимо много и долго тренироваться;

- если встреча двух команд сложная и долгая, то силовая подача в прыжке забирает много сил и быстро выматывает человека;

- не всегда получается точностная подача, часто летит за пределы игрового поля.

- для силовой подачи требуется качественная спортивная обувь на эластичной и прочной подошве.

- так как этот технический прием сложный в исполнении, то допускается множественные ошибки.

Поэтому, если у игрока есть сомнения, то ему необходимо выбрать любую другую подачу, ведь сделанная ошибка, очень сильно снизят его моральный дух, так и дух всей команды, а это отразится на результате игры.

Методические указания для правильного выполнения подачи в прыжке:

- напрыгивание с пятки на носок;

- руки при напрыгивании назад идут прямые в локтевых суставах;

- левая рука во время прыжка выносится вверх одновременно с правой;

- во время прыжка туловище скручиваем вокруг оси;

- в момент удара локоть не опускаем вниз;

- удар по мячу выполняем напряженной кистью сверху - вниз;

- после выполнения удара рука опускается к правому колену;

- приземление выполняем на согнутые в коленях ноги;

- при выполнении разбега с 1 - 2 шагов скорость разбега и отталкивания увеличивается [33].

При обучении этой силовой подаче в прыжке используется дифференцированный подход к занимающимся. Необходимой частью тренировки волейболиста считаются общефизические упражнения. Разминка перед игрой отличается от той, которую ученик выполняет во время тренировочных занятий. Общефизические упражнения способствуют предотвращению травм, связанных с чрезмерной нагрузкой определенных частей тела на занятиях, что чревато вывихами и растяжениями, а общефизические упражнения способствуют гармоничному и сбалансированному развитию обучающегося. Данные упражнения необходимо выполнять ежедневно, индивидуально подбирая количество повторов.

Перед изучением подачи в прыжке должны быть освоены прыжки для нападающего удара, и верхние подачи. Прыжки для нападающего удара изучают слитно. Обращают внимание на отталкивание и напрыгивание толчком левой ноги. Полезно выполнять напрыгивание через какое-либо препятствие, например через гимнастическую скамейку. По мере овладения напрыгиванием скамейку переносят к сетке. Постепенно приближая скамейку к сетке, занимающихся приучают к вертикальному прыжку. Необходимо обратить внимание на «рессорность» при отталкивании: ноги должны работать как пружины, сгибаясь и разгибаясь без паузы. Этой цели способствуют различные прыжки: через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты (гимнастические скамейки, маты, гимнастический козел), серийные прыжки через препятствия (набивные мячи, гимнастические скамейки), а также подвижные игры с прыжками («Чехарда», «Удочка») и различные эстафеты [22].

Далее изучают ударное движение. Здесь полезно повторить подводящие упражнения с метанием мяча одной и двумя руками, применяемые при обучении верхней прямой подаче.

Построение занятий по изучению подачи в прыжке в волейболе подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности-овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Эффективность занятий также во многом зависит от организации школьников при выполнении заданий.

Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения занятий по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку, т. е. площадку. Надо иметь набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, гладкую стену с мишенями. Спортивный зал или площадка должны соответствовать правилам соревнований. Иначе подача в прыжке будет выполняться с нарушением правил, заступ на лицевую линию.

Подводя итоги можно сделать вывод, что всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста является необходимым условием для правильной организации учебного процесса на секционных занятиях по волейболу [20].

Резюме: говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

К обучению игре в волейбол следует приступать с 11-12-летнего возраста. В возрасте 11 - 12 лет быстро развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Увеличивается способность к восприятию, запоминанию нужных движений, анализ своих действий, могут выполнять сложные движения и улучшать их качество. В этом возрасте детскому организму присуще не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности.

К средствам тренировки волейболистов относятся основные упражнения

(упражнения для технической, тактической подготовки и игра в волейбол) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Для развития физических качеств волейболистов используются такие методы как равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, для обучения и совершенствования технических приемов волейбола – словесный, наглядный, строго – регламентированный, игровой и соревновательный, а так же сопряженного воздействия и использование технических средств.

Одной из организационных форм игры волейбол является секционное занятие в школе, тренировочные занятия в секциях не похожи на уроки по теме «волейбол», во - первых, зачисляются школьники прошедшие отбор по физической подготовке с наилучшими результатами тестов, и обращается внимание на ростовые показатели учеников. Во – вторых, чтобы во время тренировочных занятий, занимающиеся могли справиться с повышенными нагрузками на организм, и достаточно большого изучаемого материала.

Кроме того на базе школ могут создаваться группы начальной подготовки ДЮСШ, где программа обучения волейболу более углубленная чем на секционных занятиях.

На таких занятиях может идти речь об обучении такому техническому приёму как силовая подача в прыжке. Этот прием изучается на третьем этапе обучения, где занимаются дети 14 - 16лет, имеющие стаж занятий волейболом не менее 3-х лет.

Подающий игрок должен владеть искусством различной обработки мяча, хотя бы двумя способами, из которых один силовой, другой на точность. С точки зрения методики, обучение всем техническим приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробования приема с целью создания правильного представления о двигательном действии. Затем подачу разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где волейболисты изучают правильную структуру выполнения изучаемого способа подачи. Далее

подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, и конечный этап, подача закрепляется в игре.

Для того чтобы изучать силовую подачу в прыжке, в рамках школьной тренировочной деятельности, необходимо быть с высоким уровнем физической подготовленности, особенно прыгучести.

Прежде чем развивать прыгучесть, необходимо научить детей укреплять голеностопный сустав, чтобы противостоять травмам.

После того как школьники овладеют верхней прямой подачей и навыком нападающего удара, можно приступить к обучению силовой подачи в прыжке.

Подброс мяча для этой подачи более сложен, чем для обычной прямой подачи. Сначала подающий должен подбросить мяч вверх и вперед от себя, придав ему переднее вращение и с достаточной силой, чтобы успеть разбежаться, подпрыгнуть и правильно ударить. Особенности этой подачи, очень большая скорость движения подающей руки, разбег должен быть быстрым, точный и высокий подброс. Высота подброса мяча зависит от индивидуальных особенностей подающего волейболиста.

Серьезное отличие такой подачи, от всех других – подброс мяча перед ударом осуществляется той же рукой которая подает, ведь так гораздо легче задать мячу нужную траекторию и начальную скорость, а также придать вращение.

Отрицательные моменты во время исполнения подачи в прыжке:

- она имеет высокий уровень риска, так как выполнить её гораздо сложнее, чем любую другую, нет стабильности в исполнении такой подачи, чтобы достичь высокого уровня необходимо много и долго тренироваться, силовая подача в прыжке забирает много сил и быстро выматывает игрока, не всегда получается точная подача, часто летит за пределы игрового поля.

При обучении этой силовой подаче в прыжке используется дифференцированный подход к занимающимся. Перед изучением этого приема необходим дополнительный инвентарь и оборудование - набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, гладкую стену с

мишенями. Спортивный зал или площадка должны соответствовать правилам соревнований. Иначе подача в прыжке будет выполняться с нарушением правил, заступ на лицевую линию.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры.

Волейбол является составной частью программы по физической культуре в школе и является средством физического воспитания учащихся, способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в учебном заведении.

Игра волейбол универсальна, упражнения из его арсенала в той или иной мере используются во многих формах физического воспитания – урок, секционные занятия, группы начальной подготовки детско-юношеская спортивная школа, соревнования, оздоровительные мероприятия.

Занятия в группах начальной подготовки детско-юношеская спортивная школа могут быть организованы на базе общеобразовательной школы, в которой есть предпосылки вовлечь в систематические занятия физической культурой и конкретно волейболом, большое количество учащихся. Во многих школах России, учителя физкультуры разрабатывают частные методики и программы, конкретно по волейболу разработана программа опережающего обучения.

Технику игры составляют приемы и их разновидности. В школьной программе изучают все технические приемы игры в волейболе.

Обучение техническим приемам волейбола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями, затем изучают передачи, подачи, нападающий удар и блок.

Говоря о спортивной подготовке волейболистов в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

К обучению игре в волейбол следует приступать с 11-12-летнего возраста. В возрасте 11 - 12 лет быстро развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Увеличивается способность к восприятию, запоминанию нужных движений, анализ своих действий, могут выполнять сложные движения и улучшать их качество. В этом возрасте детскому организму присуще не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности.

К средствам тренировки волейболистов относятся основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игра в волейбол) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Для развития физических качеств волейболистов используются такие методы как равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой, для обучения и совершенствования технических приемов волейбола – словесный, наглядный, строго – регламентированный, игровой и соревновательный, а так же сопряженного воздействия.

Одной из организационных форм игры волейбол является секционное занятие в школе, тренировочные занятия в секциях не похожи на уроки по теме «волейбол», во - первых, зачисляются школьники прошедшие отбор по физической подготовке с наилучшими результатами тестов, и обращается внимание на ростовые показатели учеников. Во – вторых, чтобы во время тренировочных занятий, занимающиеся могли справиться с повышенными нагрузками на организм, и достаточно большого изучаемого материала.

Кроме того на базе школ могут создаваться группы начальной подготовки детско-юношеская спортивная школа, где программа обучения волейболу более углубленная чем на секционных занятиях.

На таких занятиях может идти речь об обучении такому техническому приёму как силовая подача в прыжке. Этот прием изучается на заключительном этапе обучения, где занимаются дети 14 – 16 лет, имеющие стаж занятий волейболом не менее 3-х лет.

Подающий игрок должен владеть искусством различной обработки мяча, хотя бы двумя способами, из которых один силовой, другой на точность. С

точки зрения методики, обучение всем техническим приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробования приема с целью создания правильного представления о двигательном действии. Затем подачу разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где волейболисты изучают правильную структуру выполнения изучаемого способа подачи. Далее подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, и конечный этап, подача закрепляется в игре.

Для того чтобы изучать силовую подачу в прыжке, в рамках школьной тренировочной деятельности, необходимо быть с высоким уровнем физической подготовленности, особенно прыгучести.

Прежде чем развивать прыгучесть, необходимо научить детей укреплять голеностопный сустав, чтобы противостоять травмам.

После того как школьники овладеют верхней прямой подачей и навыком нападающего удара, можно приступить к обучению силовой подаче в прыжке.

Подброс мяча для этой подачи более сложен, чем для обычной прямой подачи. Сначала подающий должен подбросить мяч вверх и вперед от себя, придав ему переднее вращение и с достаточной силой, чтобы успеть разбежаться, подпрыгнуть и правильно ударить. Особенности этой подачи, очень большая скорость движения подающей руки, разбег должен быть быстрым, точный и высокий подброс. Высота подброса мяча зависит от индивидуальных особенностей подающего волейболиста.

Серьезное отличие такой подачи, от всех других – подброс мяча перед ударом осуществляется той же рукой которая подает, ведь так гораздо легче задать мячу нужную траекторию и начальную скорость, а также придать вращение.

Отрицательные моменты во время исполнения подачи в прыжке:

- она имеет высокий уровень риска, так как выполнить её гораздо сложнее, чем любую другую, нет стабильности в исполнении такой подачи, чтобы достичь высокого уровня необходимо много и долго тренироваться,

силовая подача в прыжке забирает много сил и быстро выматывает игрока, не всегда получается точная подача, часто летит за пределы игрового поля.

При обучении этой силовой подаче в прыжке используется дифференцированный подход к занимающимся. Перед изучением этого приема необходим дополнительный инвентарь и оборудование - набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, гладкую стену с мишенями. Спортивный зал или площадка должны соответствовать правилам соревнований. Иначе подача в прыжке будет выполняться с нарушением правил, заступ на лицевую линию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : /Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 209 с.
2. Аверин, И.В. Специальная подготовка волейболиста :- // Спорт в школе. - 2000. №11-12. - С. 9-16.
3. Белич, С. Волейбол : / С. Белич. – М.: Спорт в школе, 2007. - 10-25 с.
4. Белич, С. Подача и прием мяча в волейболе :/ С. Белич.- М.: Спорт в школе, 2008.- 33-36 с.
5. Барчуков, И. С. Физическая культура : учеб. для высш. проф. образования / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - Москва: Академия, 2012. - 526 с.
6. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки /А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - М.: Физическая культура и Спорт, 2007 – 184 с.
7. Беляев, А.В. Волейбол : учебник для студентов вузов физической культуры /под ред. А.В. Беяева, М.В. Савина. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2004.- 226 с.
8. Вишня, П. М. Обучая волейболу / П. М. Вишня // Физическая культура в школе. - 2012. - № 2. - С. 40-42
9. Вишня, П. М. Обучая волейболу. Физическая подготовка / П. М. Вишня // Физическая культура в школе. - 2012. - № 4. - С. 23-27.
10. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования /В.П. Губа. М.: Изд. Советский спорт, 2012. – 384 с.
11. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. высш. учебн. заведений /Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова В.П. Савина. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 520 с.
12. Железняк, Ю.Д. Волейбол : /Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов. - М.:

1991. – С. 176

13. Железняк. Ю.Д. «Волейбол». Методическое пособие : / Ю. Д. Железняк.- М.: 2005. – С. 128.

14. Журкина, А. Я.Обучение школьников физической культуре в условиях новых образовательных стандартов /А.Я. Журкина // Физическая культура в школе. - 2015. - № 1. - С. 2-8

15. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры /М.Ф. Иваницкий. – М.: Человек, 2011. - 624 с.

16. Калачев, Д. Работа над ошибками: о возможных проблемах при обучении волейболу / Д. Калачев // Спорт в школе. - 2012. -№ 5. - С. 20-23

17. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник /Б.А. Карпушин. – М.: Советский Спорт, 2013. с. 300

18. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие /Л.В. Капилевич. - Издательство: ТГУ (Томский государственный университет), 2013. С. -56

19. Клещев, Ю.Н. Волейбол: /Ю.Н. Клещев. - ФИС М.: 2005. - С. 194 - 205

20. Корнилов, А. Н. Содержание специальной физической подготовки профессиональных волейболистов в соревновательном периоде/ А. Н. Корнилов, Ю. В. Ничушкин // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 5. - С. 5

21. Копылов, Ю. А. Безопасность на уроках волейбола / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. - 2013. - № 3. - С. 41-42

22. Кронников, Н. Д. Подвижные игры при обучении волейболу / Н. Д. Кронников // Физическая культура в школе. - 2013. - № 7. - С. 45-49

23. Легоньков, С. В. Комплексные упражнения по спортивным играм/ С.В. Легоньков, Т. К. Комарова // Физическая культура в школе. - 2015. -№ 1. - С. 21-24

24. Луганский, В. На экране – волейбол урок для старшеклассников / В. Луганский // Спорт в школе. - 2012. - № 2. - С. 27-30

25. Малютина, Е. Подводящие упражнения: обучение элементам волейбола / Е. Малютина // Спорт в школе. - 2013. - № 5. - С. 50-51
26. Машковцев, А. Волейбол для всех: придумано детьми / А. Машковцев // Спорт в школе. - 2013. - № 6. - С. 51
27. Минакова, М. Мощный удар: о развитии силы у волейболиста / М. Минакова // Спорт в школе : метод. журн. для учителей физкультуры и тренеров. - 2013. - № 4. - С. 56-59
28. Никитин, С.Е. Методика реализации программы "Учись играть в волейбол" в системе дополнительного образования общеобразовательных школ / С.Е. Никитин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2012. - № 3. - С. 34-36
29. Никитин, С.Е. Взаимосвязь показателей физических качеств и физического развития у школьников, занимающихся волейболом / С. Е. Никитин // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 4. - С. 37
30. Нечушкин, Ю. В. Оптимизация процесса управления специальной физической подготовкой волейболистов в соревновательном периоде годичного цикла / Ю. В. Нечушкин, А. Н. Корнилов // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 7. - С. 73-74.
31. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. - Издательство: Советский спорт, 2012. - 256 с.
32. Рыцарев, В. В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов: / В. В. Рыцарев. - М.: 2005. - 384 с.
33. Савицкая, Г.В. Методические основы обучения подачам в волейболе : методические указания / сост. Г. В. Савицкая. – Ульяновск: УлГТУ, 2012. – 36 с.
34. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов: / А.Г. Фурманов. - Минск: МЕТ, 2007. 340 с.
35. Чехова О. С. Уроки волейбола: / О.С. Чехова. - М.: Физкультура и спорт. - 2005

36. Шалимова, Г. Волейбольные премудрости/ Г. Шалимова //Спорт в школе: метод. журн. для учителей физкультуры и тренеров. - 2015. -№ 10. - С. 30-31