

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Жмак Татьяна Владимировна,

учитель физической культуры,

Ананьев Александр Анатольевич,

учитель физической культуры,

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №33»,

г. Ленинск – Кузнецкий, Кемеровская область

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье раскрывается содержание методики направлена на обучение обучающихся элементам техники волейбола, раскрывает вопросы о правилах игры, варианты передач мяча, техники подач мяча, тактические действия и умения применять их в игре по упрощенным правилам. Данный материал может быть полезен учителям физической культуры, тренерам и студентам факультетов спортивной направленности.

Ключевые слова: обучение, методика, навыки, умения, упражнения.

Одно и важнейшие требований к современному уроку - строит процесс обучения так, чтобы решать задачи развития и совершенствования физических и психологических функций, то есть, чтобы обучение было развивающим. Известно, что это возможно, когда учитель умеет организовать на уроке не только свою деятельность, но и учебную деятельности учеников. Она строиться на основе программы, включающей в себя:

- цель представление о конечном результате, структуре движения и способах выполнения их;
- знания, которые помогут осуществлять деятельность, установить уже усвоенные навыки и умения;
- учебные действия.

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

То есть у занимающихся должна быть четкая, ясная, легко запоминающаяся программа деятельности, а также полная ориентировочная основа разучиваемого действия. Данная методика по волейболу способствует успешной организации учебной деятельности занимающихся, они овладевают знаниями и навыками с практическим использованием их в самостоятельных занятиях, как на уроке, так и в тренировочных процессах.

Обучение умениям в избранном виде спорта планируется заканчивать в 8 классе. В 9-11 классах необходимо формировать навыки в ранее изученной технике и продолжать развивать основные двигательные качества. Формировать умения необходимо по средствам специально подобранных упражнений и игр. Имитационные упражнения, подготовительные и специальные распределяются по возрастным группам.

Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных и кондиционных способностей.

Одновременно материал по волейболу оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил игр, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятием физической культурой и спортом.

Настоящая методическая разработка по волейболу для обещающих 5-8 класса.

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Методика обучения содержит не только учебный материал, но и методические рекомендации с описанием техники изучаемых приемов, подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике игры в волейбол.

Содержание программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

1. Укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности занимающихся;
2. Воспитание потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремление к физическому совершенствованию;
3. Содействие приобретению необходимого минимума знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;
4. Обучение жизненно важными двигательными навыками и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
5. Развитие основных двигательных качеств.

Упражнения для овладения техникой перемещений, остановок.

1. Бег различными способами с изменением направления (Обегая стойки, мячи).
2. Бег с остановками и изменениями направления.
3. Старт из различных И.П. (9-12м).
4. Передвижение приставными шагами в средней и низкой стойке волейболиста.
5. Передача и ловля набивного мяча во встречных колоннах.
6. То же, но мяч набрасывается в стороны. Ловля мяча с выпадом на месте и после перемещения.
7. Выполнения стоек волейболиста на месте и после перемещения.

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

8. Приставными шагами лицом вперед, попеременно то правая, то левая нога впереди (по 2-3 шага), то одной боковой линии к другой, остановка и приставными шагами спиной вперед.

9. Во время ходьбы, бега по сигналу и присесть (сесть на пол).

10. То же, но подпрыгнуть.

11. Челночный бег приставным шагом.

12. Перемещение приставными шагами в парах с бросками и ловлей набивного или баскетбольного мяча.

13. Эстафета с включением различных способов перемещения, прыжок на одной и двух ногах, преодоление препятствий.

Передача мяча сверху двумя руками.

И.П.- ноги согнуть в коленях, руки в локтях, кисти рук на уровне лица образуют место для мяча. Прием начинается с разгибания ног, затем начинают движения руки. В момент соприкосновения рук с мячом ноги разгибают быстро, заключительным движением кистей мячу передается необходимое направление. При верхней передаче основная нагрузка приходится на указательные и частично средние пальцы, большие пальцы смягчают воздействие мяча на руки, а безымянные и мизинцы поддерживают мяч.

Примерные упражнения.

1. Имитация передачи мяча сверху на месте и после перемещения.

2. В парах, бросок набивного мяча (1-2кг.) из положения руки над головой в положении передачи сверху.

3. Игрок набрасывает мяч вперед - вверх, затем перемещается под мяч и ловит его.

4. То же, но поймать мяч после отскока от пола.

5. В парах на расстоянии 2-3м. игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя направляет его партнеру.

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

6. Передача мяча от стены.
7. Передача мяча, в парах изменяя высоту и расстояния.
8. То же во встречных колоннах.
9. Передача мяча в треугольниках.
10. Передача мяча из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4, оттуда через секту в зону 6. После передачи игроки меняются местами.

Прием мяча снизу двумя руками.

Прием мяча снизу относится к технике защиты. При обучении приема заострить внимание на своевременном выходе под мяч. После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с последним торопящим шагом выносит вперед руки прямые и слегка напряженные, кисти соединены вместе. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. При приближении мяча, встречное движение начинают ногами. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед-вверх.

Примерные упражнения

1. Имитация приема снизу двумя на месте.
2. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (1 кг.) и, не сгибая рук бросить мяч вверх.
3. То же, но после бега и остановки.
4. В парах. Броски набивного мяча снизу двумя, (руки прямые и не поднимаются выше уровня плеча) «Жонглирование» мячом – непрерывное отбивание мяча вверх снизу двумя руками.
5. В парах. Один игрок посылает мяч передачей сверху, другой выполняет прием снизу.
6. Чередование передачи двумя руками, приема снизу над собой.

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

7. То же, но верхняя передача в стену.

Обучение технике нападающего удара.

В прямом нападающем ударе выделяют разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге игрок. Выставляет вперед одну ногу, ставя ее с пятки на всю ступню, руки отводит назад, быстро приставляет другую ногу. Прыжок вверх выполняется за счет энергичного Разбегания ног и взмаха рук вперед – вверх. Руки поднимаются вместе до уровня лица, затем в работу включаются бьющая рука. Движение на удар начинается с быстрого сокращения мышц живота. Удар по мячу производится напряженной ладонью прямой руки. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что позволяет перейти к другим техническим действиям.

После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что позволяет перейти к другим техническим действиям.

Подготовительные и подводящие упражнения

1. Упражнения с резиновым амортизатором, (игрок находится спиной, боком лицом к стенке);
2. Поднимание туловища из положения, лежа (3-5X20-40 сек);
3. приседание, затем быстрое выпрямления ног с взмахом рук вверх, то же с набивным мячом;
4. Отталкивание от стены двумя руками;
5. В упоре лежа передвижение на руках по кругу.
6. В прыжке броски набивного мяча (1 кг) через сетку обеими руками.
7. Метание малых резиновых мячей через сетку в прыжке;
8. Нападающий удар в прыжке с одного шага по мячу, который держат стоя на гимнастической скакалке.

Обучение нижней прямой подаче.

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

После объяснения и показа способа подачи необходимо научить учащихся правильному исходному положению и подбрасыванию мяча. Необходимо обратить внимание на согласованности работы отдельных движений.

Подготовительные, подводящие упражнения

1. Имитация нижней подачи на месте и после перемещений по сигналу.
2. Броски набивного мяча (1кг) снизу вверх двумя и одной рукой.
3. Подбрасывание волейбольного мяча и ловли его на уровне груди.
4. Подбрасывание мяча с одновременным отведением правой руки назад вниз.
5. Подача мяча в стенку с расстояния 3-4 метра.
6. Подача через сетку с 3-4 метра.
7. Упражнения с резиновым амортизатором (имитация подачи снизу).
8. Нижняя прямая подача на точность.

Обучение верхней прямой подаче

Подброс мяча делается над собой и чуть впереди. Удар по мячу производится в высшей точке над головой выпрямленной рукой, ладонь открыта и напряжена, пальцы сомкнуты. Вес тела перемещается на впереди стоящую ногу.

Подготовительные и подводящие упражнения

1. Упражнения с резиновым амортизатором.
2. Упражнения с гантелями для кистей, плечевого пояса: вращения, движения, как при верхней прямой подаче.
3. Броски набивного мяча (1кг), сверху одной рукой.
4. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками. В вертикальном положении руки выпрямляются, и следуют сильное заключительное движение кистями.

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

5. Подбрасывание мяча в замах (Обратите внимание на согласованность движений).

6. Подача мяча на резиновых амортизаторах.

7. Подача через сетку с расстояния 6 метров.

8. Соревнование, кто больше выполнит подач без потерь из 10 попыток.

По мере овладения основными техническими элементами игры в волейболе, следует переходить к совершенствованию этих элементов в усложненных условиях.

Передача мяча у сетки

После овладения учащимися верхней передачи во встречных колоннах, следуют переходить к совершенствованию этой передачи в упражнении около сетки и через сетку. При этом нужно стремиться, чтобы учащиеся, располагались во встречных колоннах около сетки, направляли мяч строго параллельно сетке (50-60 см. от неё), а при передаче через сетку сохраняли высокую траекторию полета мяча. При этом внимание учащихся акцентировать на своевременном выходе под летящий на встречу мяч и сохранении в момент передачи устойчивого равновесия.

Упражнения:

1. Учащиеся выполняют передачи во встречных колоннах (по 3-4 человека) около сетки. До передачи мяча во встречную колонну выполняются передача над собой. После передачи учащиеся уходит:

- конец колонны;
- в конец противоположной колонны.
- передача во встречных колоннах через сетку.

Падения

Падения (в прямом смысле этого слова) трудно отнести к исходным положениям, так как их выполняют после взаимодействия с мячом. Падение

ТРАДИЦИИ И НОВАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

является, как бы переходным моментом для принятия нового И.П. вот почему падения включают в раздел техники перемещений. Быстрые перемещения в игре иногда приводят к тому, что центр тяжести игрока в конце движения выходит за пределы опоры, вызывая падение. В падениях самым существенным моментом является приземление, которое должно быть безопасным для игрока. Такое приземление достигается последовательным касанием частей тела площадки – перекатом. Падения выполняются с перекатом на спине и на груди.

Учебная игра с заданием

Игра «два мяча через сетку» с заданием направлять все пойманные мячи игроку, стоящему во 2-й зоне у сетки; этот игрок бросает через неё мяч (или отбивает верхней передачей).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -96 с.
 2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – [Работаем по новым стандартам].
 3. Волейбол / Под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с.
- Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
- Гигов Д., Крушова А. Нападение и защита в волейболе. - София: Медицина и физкультура. 1988 - с11-13.
- Донской Д.Д. Законы движений в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1968.