

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

Еремчук Вадим Юрьевич,

*студент кафедры физкультурно-спортивных и
медико-биологических дисциплин,
ПИ ИГУ, г. Иркутск*

ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ НИЖНЕЙ И ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ, УЧИТЫВАЯ ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Аннотация. Подготовка волейболистов должна начинаться с этапа начального обучения, главными задачами которого являются освоение техники игры, приучение к игровой деятельности и выявление перспективных юных спортсменов. Поэтому основное условие повышения уровня мастерства волейболистов данного этапа, заключается в отличном овладении техникой игры.

Ключевые слова: волейболисты, обучающиеся, физические качества, физические упражнения.

Успешность технической подготовки волейболистов на начальном этапе обучения зависит от правильного овладения основами техники игры и возрастных особенностей (благоприятным возрастом для освоения техники на начальном этапе подготовки является с 12- 14 лет, именно в этом возрасте начинается обучение техническим приемом волейбола в школе). При этом большое значение имеет выбор форм организации и содержания учебно-тренировочного процесса. Однако анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что на сегодняшний день многие тренеры придерживаются устаревших взглядов по поводу организации тренировочного процесса. Скорее всего, это связано с недостатком методических разработок учебно-тренировочных занятий, осуществляемых в детско-юношеских спортивных школах.

В период с января по март 2016 г. Исследование проводилось в г Иркутске МБОУ СОШ N 24. В исследование участвовали 2 группы обучающихся седьмого и восьмого класса занимающиеся в школьной секции волейбола. Число испытуемых 24 человека, в каждой группе по 12 человек.

Суть исследования состояла в том, что бы выявить как влияют специально подобранные упражнения, направленные на освоение техники выполнения верхней и нижней передачи в волейболе, учитывая физиологические особенности данных возрастов. К примеру: если рассматривать физические качества необходимые для игры в волейбол они делятся на две группы.

Физические качества.

Общие ФК. Специальные ФК.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, координация.

«Взрывная» сила, быстрота перемещения, прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, прыжковая ловкость и т.д.

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

Рисунок 1. Физические качества необходимые для игры в волейбол

Подростки в возрасте 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что немало важно для игры в волейбол. Что нельзя сказать о возрасте от 14-15 лет, именно в этот возраст наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. Для развития силы благоприятным возрастом у мальчиков является - от 14 до 17 лет, а у девочек от 11-16 лет.

Для более эффективного освоения техники верхней и нижней передачи в волейболе, в тренировочный процесс были внесены следующие изменения. В вводно-подготовительной части были внесены обще развивающие упражнения с мячами для максимального разогрева группы мышц, которые более задействованы или подвержены травмам при занятии волейболом (это такие мышцы как плечевой сустав, пальцы рук, поясничный отдел и голеностопные суставы.)

В основной части были введены пошаговые упражнения. При выполнении первых упражнений давались следующие, более сложные (такие упражнения как индивидуальная передача с изменением высоты полета мяча, имитация выполнения верхней и нижней передачи с передвижением по спортзалу, передачи в парах с изменением высоты полета мяча и расстояния между обучающимися, упражнения в тройках, подбор мяча за блоком, челночный бег с приемом мяча и т. д.). Эти упражнения были направлены на развитие: координации, пространственного анализа ситуации, прогнозирования действий, развитие скоростно-силовых способностей, специальной выносливости и взрывной силы. Все упражнения сопровождались комментариями и указаниями правильного выполнения передач.

Заключительная часть была уделена теоретическому аспекту, проводился анализ и самоанализ ошибок, были включены подвижные игры и эстафеты с волейбольной тематикой.

Таким образом, при проведении исследования нами были определены критерии, которые определяли следующие уровни выполнения верхней и нижней передачи: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий.

После проведенного исследования, нами были получены следующие результаты. Группа седьмого класса повысила свои результаты, (один человек перешел из группы «низких» показателей в группу «ниже среднего», двое перешли из группы показателей «ниже среднего» в «средний») У одного испыту-

Международный Форум студенческой и учащейся молодежи «В МИРЕ ИССЛЕДОВАНИЙ»

емого показатель понизился (из группы «высоких» показателей он перешел в группу «выше среднего») Скорей всего это связано с тем что он болел и некоторое время не посещал занятия.

В группе восьмого класса были показаны следующие результаты: повысили результаты три человека. Двое перешли из группы показателей «ниже среднего» в «среднюю» один испытуемый перешел из группы «выше среднего» в «высокую». Один испытуемый понизил результат, он перешел из группы «средний» в «ниже среднего».

Предполагалось, что у группы седьмого класса освоение техники пойдет, быстрее учитывая возрастные особенности. Что нельзя сказать о результатах исследования, учитывая повышение уровня выполнения верхней и нижней передачи в группе восьмого класса. Скорее всего, это связано с тем, что исследование проходило недостаточно продолжительно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голомазов В.А. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1978. – 158 с.
2. Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет (на примере волейбола): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Харьков, 1991. – 24 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
4. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 152 с.