

Анализируя данные исследования можно сделать следующие выводы, что волейболистки, выполняющие разные игровые функции, отличаются между собой по антропометрическим данным и двигательной подготовленности.

Связующий игрок — это основа команды, от его игры зависят действия всей команды. Он должен обладать гибким тактическим мышлением, умением хорошо ориентироваться и взаимодействовать с мячом, партнерами и соперником в быстро меняющейся обстановке. Для связующего характерны следующие физические и антропометрические данные: быстрота реакции, высокая скорость передвижения, хорошие координационные способности, а также средний рост и вес.

Нападающий, как правило, обладает высоким или средним ростом, хорошей подвижностью, быстротой реакции, сильным, хлестким кистевым ударом.

Блокирующий — это игрок высокого роста с хорошей прыгучестью, с высокими координационными способностями и ловкостью.

Либеро — это игрок оборонительного плана, как правило, это спортсмен среднего или невысокого роста, с небольшой массой тела, обладающий быстротой двигательной реакции, высокой скоростью перемещения.

Выводы

Для достижения высокого результата команды на соревнованиях различного уровня, распределяя игроков по игровым амплу, тренер должен учитывать их антропометрические данные и двигательную подготовленность.

УДК 796.325-057.875

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СТУДЕНТОВ

Курьян К. Н., Кацубо Е. А.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Среди большого многообразия спортивных игр важное место занимает игра волейбол. Это объясняется не только ее доступностью, но и благотворным ее влиянием на развитие жизненно важных качеств человека. Волейбол отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол необходимо быстро менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональное напряжение, испытываемое во время игры, оказывает положительное влияние на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Также происходят изменения в двигательном аппарате. При передаче мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Игра также развивает периферическое зрение, ориентацию в пространстве, мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы [4].

Цель: анализ средств и методов, используемых при обучении элементам волейбола.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты и обсуждение

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим, все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта, здесь технические приемы и тактические действия выполняются так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий) [1].

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих.

Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непо-

средственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относятся и имитационные упражнения, выполняемые без мяча.

Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки (виды подготовки): общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная (цельно-игровая). В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов, например студент не может хорошо выполнить упражнение по технике атакующего удара при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств. В этом случае окажутся более полезными специальные (подготовительные) упражнения, нежели увеличение количества повторений нападающего удара [2].

Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов использования. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности студентов и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду [3].

Методы обучения и тренировки

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют метод рассказа, показа и объяснения. Личный показ преподаватель дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки студентов формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близкими к техническому приему или к тактическому действию и посильны для студентов.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на основные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести студентов к выполнению приема в целом.

На этом этапе обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т. д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь преподавателя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность нападения, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях, здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки, комплексной и игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы.

Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике, отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов [2].

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди них — элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка — к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности студентов. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения игры небыстротечный, существенное значение в формировании интереса студентов приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам — главная суть метода самооценки. Его основу составляют количественные и качественные критерии.

Как же практически реализуются активные методы? После краткого сообщения о сущности и значении определенного приема игры, скажем передаче сверху двумя руками, демонстрируется техника ее выполнения и представляется возможность студенту выполнить пробные попытки. Затем ставят проблемный вопрос: «Где происходит встреча рук (кистей) с мячом?» Из многочисленных попыток ответ вряд ли мы услышим: вверху над лицом. Еще раз демонстрируется передача, где специально акцентируется внимание на точке соприкосновения рук с мячом. Далее следуют новые вопросы: «Почему руки при передаче должны быть согнуты в локтях незначительно?», «Что обуславливает величину угла их сгибания?».

В ходе активного поиска ответа направляем творческие усилия студентов по пути познания биомеханических закономерностей, согласно которым ответом на первую часть вопроса будет выбор кратчайшего расстояния к цели (пространственный аспект), а второй — уровень скоростно-силовых возможностей передающего мяча. Еще раз предлагаем выполнить передачи с учетом требований. Пусть нас не пугает потеря времени, ибо она с лихвой окупается в дальнейшем.

Студенты прилагают большие усилия, чтобы доказать обратное — возможность выполнять прием без необходимого уровня физической подготовки. Однако это приводит к увеличению сгибания рук и, следовательно, к ошибкам. Демонстрируем передачу, акцентируя внимание студентов на активной работе кистей, убеждаем их в необходимости развития силы рук и предлагаем специальные упражнения с набивными мячами. Но, чтобы усилить стремление студентов к достижению нужного уровня физической подготовки, можно выделить три момента.

Первый — освоение умений вытолкнуть и поймать набивной мяч в исходном положении руки вверху (над лицом). Для этого добиваемся правильного выполнения упражнений: малейшее опускание рук с мячом (например, до уровня лица) — ошибка.

Второй — передачи набивного мяча на расстоянии 20–30 см (можно над собой или в стену). Акцентируем внимание на необходимости отрывистых касаний (базисная динамическая структура).

Третий, самый длительный — полет мяча при передаче без вращения. Все показанные критерии легко поддаются контролю студентов. Отводим на каждом занятии по 3–5 мин для повторения среди подготовительных или подводящих упражнений.

Для усиления процесса усвоения материала можно учитывать текущую успеваемость, темпы освоения. Далее вступает в силу следующий принцип: по мере развития специальных физических качеств увеличивается время работы с мячом. Лучше, когда этот процесс дифференцируется индивидуально.

Выводы

Аналогично строится обучение по другим приемам игры. Главные усилия преподавателя сводятся к консультативной деятельности, помощи в решении текущих образовательных и воспитательных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. — М.: Просвещение, 1989.
2. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: учеб. пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. — М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Загорский, Б. И. Физическая культура / Б. И. Загорский, И. П. Залетаев, Ю. П. Пузырь. — М.: Высш. шк., 1989.
4. Ивойлов, А. В. Волейбол / А. В. Ивойлов. — Мн.: Беларусь, 1969.