

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ИГРЕ В ВОЛЕЙБОЛ
(АЗБУКА ВОЛЕЙБОЛА, ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА, ПЕРЕДАЧИ,
НАПАДАЮЩИЙ УДАР)

Волейбол считается одним из популярных спортивных командных игр. С английского «волейбол» переводиться как «парящий мяч» или «бить по мячу с лета».

Игра в волейбол входит в образовательную программу по физической культуре в школе и выступает средством решения основных задач физического воспитания школьников, а именно: укрепляет здоровье, формирует двигательные навыки и умения, развивает у школьников силу, быстроту, гибкость и ловкость, что в будущем способствует общему укреплению и оздоровлению организма.

Основой волейбола можно определить игровую активность, имеющую характер соревновательного противоборства и регламентируемую специальным кодексом правил. Действия игроков команды носят коллективный характер, то есть игра в волейбол ориентирована на командную работу. Этот фактор, несомненно, развивает в учащихся умение работать в команде, способность брать ответственность на себя за результат работы, что может послужить позитивным фактором при взаимодействии с окружающими: будь то в семье, в школе, институте или на работе.

При обучении учащихся игре в волейбол основным средством выступают физические упражнения. Данные физические упражнения, при всем их многообразии, классифицированы в соответствии с соревновательной деятельностью волейболистов (рис. 1):

- 1) основные (соревновательные);
- 2) вспомогательные (тренировочные).

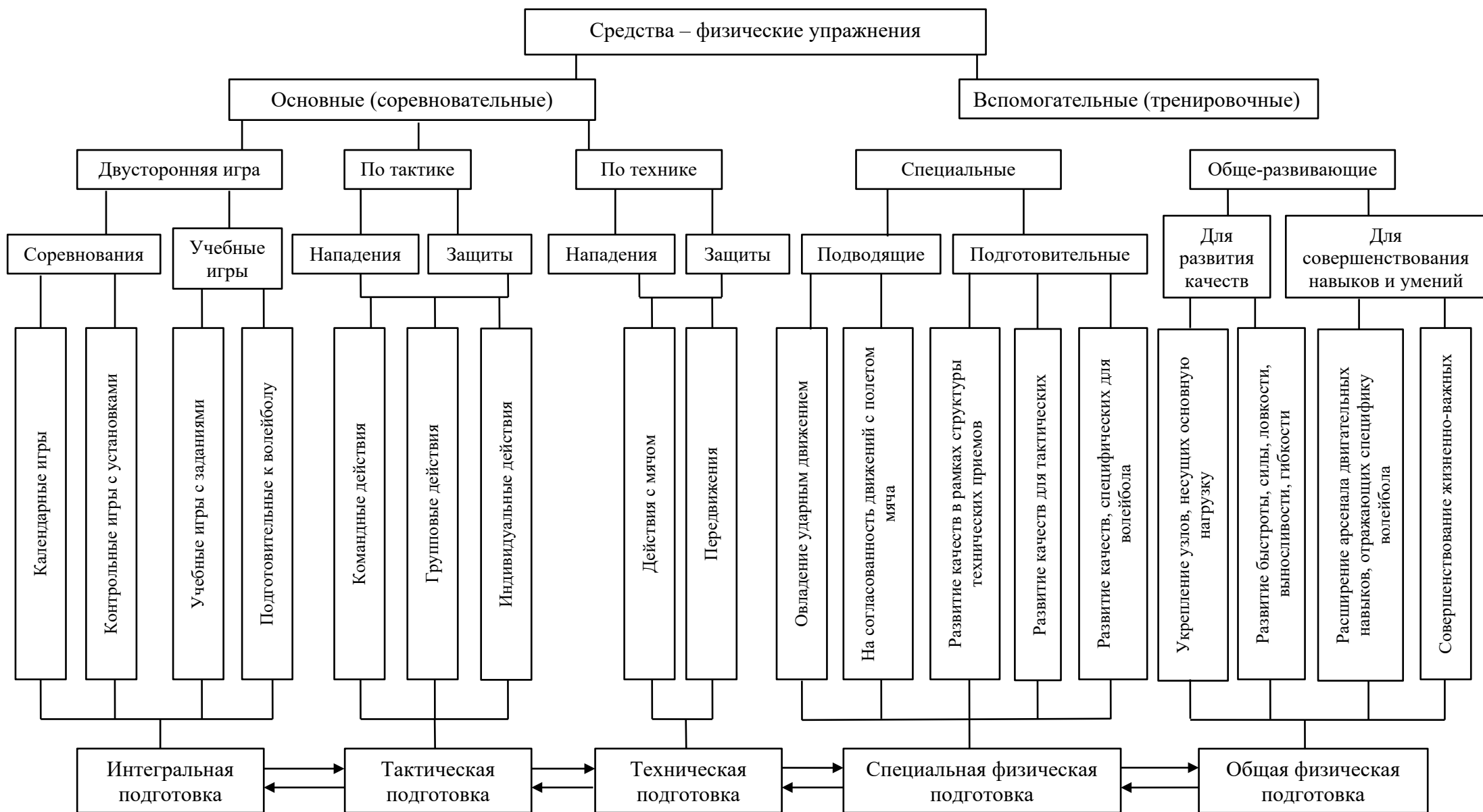


Рис. 1 «Классификация средств обучения игры в волейбол»

На основании рисунка 1 можно сделать вывод о том, что соревновательные упражнения – это непосредственно сама игра в волейбол, таким образом, специфическая, что позволяет выделять её в отдельный вид спорта. Тактические действия и технические приемы выполняются аналогично игровой обстановке на соревнованиях (только вне игровых условий). Тренировочные упражнения способны облегчить и ускорить процесс овладения навыками, а также содействовать эффективности их применения и надежности. Они различаются на специальные и обще-развивающие упражнения. Специальные упражнения состоят из подготовительных, главной целью которых является развитие физических качеств школьника, необходимых в волейболе, и подводящих, способствующих овладению школьниками структурой конкретных технических приемов. Обще-развивающие упражнения, в свою очередь, помогают школьникам развить основные физические качества и совершенствовать важные для повседневной жизни навыки и умения.

То, насколько эффективны средства в обучении волейболу, зависит от методов, с помощью которых данные средства принимаются. Рассмотрим методы в разрезе каждого этапа обучения (Табл. 1).

Таблица 1

Методы, применяемые в процессе обучения игре в волейбол

Этап обучения	Метод
Первый	Ознакомление с разучиваемым приемом
Второй	Изучение приема в упрощенных условиях
Третий	Изучение приема в усложненных условиях
Четвертый	Закрепление приема в игре

Составлено автором по: [3]

Так, первый этап предполагает рассказ, объяснение и показ изучаемого приема. Учитель на личном показе демонстрирует прием, дополняя его демонстрацией наглядных пособий, таких как, видеозаписей, макетов площадки, кинограмм, схем и так далее. Показ обязательно должен

чередоваться с пояснениями и ответами на возникшие у школьников вопросы. Первые двигательные ощущения обучающиеся получают на пробных попытках выполнения приема.

На втором этапе школьники изучают прием в упрощенной форме. Эффективность изучения приема на данном этапе напрямую зависит от качества подводящих упражнений: они должны быть близки по техническому выполнению к приему и соответствовать уровню сил и навыков, имеющихся у обучающихся на данном этапе.

Третий этап предполагает изучение приема в усложненных условиях. На данном этапе применяются такие методы, как: игровой метод, повторный метод, метод усложнений повторяемого приема, круговая тренировка, сопряженный метод, соревновательный метод. Повторный метод на данном этапе обучения является основополагающим, так как только многократное повторение в сложных для обучающегося условиях позволит сформировать и закрепить навыки и умения выполнения приема. Данные умения и навыки позволят с наименьшими трудностями выполнить прием на соревнованиях и в играх.

На заключительном, четвертом этапе обучения школьник закрепляет изученный прием в игре. Этот этап характеризуется применением таких методов, как: соревновательный метод, метод анализа выполнения движений (условно-кодированные, графические, видео-, магнитофонные методы), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой метод. Обучение каждому приему закрепляется в условиях учебных и подготовительных игр. Наиболее высоким уровнем закрепления полученных навыков и умений выступает соревнование.

Начиная от простых заданий по тактике и технике отдельных членам команды, и заканчивая установлением сложных вариантов их взаимодействия между собой в группах и составе команды продлевается путь технико-тактического мастерства волейболистов.

Перед тем, как перейти к изучению техники игры в волейбол, проанализируем правила данной игры.

Так, игровая площадка разделена на две части волейбольной сеткой для двух команд. Игровая зона очерчена разметкой, в границах которой должны находиться игроки – их число составляет шесть в каждой команде. Игра заключается в отбивании мяча одной командой так, чтобы команда противников, не нарушая правил, не смогла его возвратить. Главная задача волейболистов – направить мяч над сеткой с дальнейшим его приземлением на стороне противника, также заставить соперника совершить ошибки. А ключевой целью игры является предотвращение приземления мяча на своей площадке и достижение его приземления на стороне противника [2].

Игра начинается с подачи мяча. Подача производится за разметкой площадки, однако мяч должен приземлиться строго в игровое поле, иначе – очко будет засчитано противнику. Прежде, чем ударить по мячу, мяч необходимо подбросить. Подача ударом «с руки» считается ошибкой. Касание сетки мячом при подаче допускается и ошибкой не считается. Если игрок сделал подачу и принес своей команде очко, следующую подачу выполняет тот же игрок. В случае, если команда проиграла очко, право подавать мяч в игру переходит команде противника. После каждой отыгранной подачи игроки меняют свое положение по часовой стрелке на игровой площадке. Мяч разрешается отбиваться руками или любой частью тела. Нарушение данного правила штрафруется очком. Команды имеют право на три касания мяча, однако команда, которая защищается, право на четыре касания, если одно из них было «потрачено» блокирующим игроком. Игрок, который преграждает прямыми руками путь мячу и называется блокирующим.

Сама игра или соревнования состоят из трех партий. Партия заканчивается в случае набора одной из команд 25 очков. Далее происходит смена командами игровых зон.

В волейболе категорически запрещается: переступать лицевую линию (разметки игрового поля) при подаче, задерживать мяч при передачах или ударах, касаться сетки любой частью тела, производить больше трех ударов/качания мяча на одной стороне, переступать среднюю линию, где расположена волейбольная сетка, а также нельзя блокировать пасующего.

После того, как мы изучили основные правила игры в волейбол, рассмотрим технику игры в волейбол [4].

Обучение технике игры в волейбол состоит из нескольких составных частей: стойки, перемещения, верхней и нижней подачах мяча, блок мяча перед сеткой.

Основной стойкой волейболиста является стойка, при которой ноги чуть согнуты в коленях, располагаются на ширине плеч, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью. Для школьников особенно важно на начальном этапе обучения техники многократно повторять стойку в неподвижном положении.

Как только прием будет усвоен, необходимо закрепить стойку в активном положении. Для этого необходимо выполнять перемещения в группе в стойке волейболиста приставными шагами, лицом, боком и спиной вперед. Выполнять данные упражнения необходимо поочередно, чтобы закрепить стойку волейболиста.

Стойка волейболиста – настолько легкое и элементарное упражнение, что многие недооценивают этот этап обучения и впоследствии не доведенное до автоматизма выполнение данного упражнения приводит к грубейшим ошибкам в игре.

При выполнении приемов обучающиеся школьники перемещаются: это может быть и шаг, и бег в различных направлениях в сочетании с исходными стойками и обстановками. Перемещения шагом и бегом изучаются без подготовительных упражнений: достаточно многократного повторения перемещений с необходимыми уточнениями в технике их выполнения.

После того, как две команды волейбола собраны, и участники заняли свои позиции – начинается игра. Сначала подается свисток и осуществляется подача. Подавать мяч можно двумя способами: нижней и верхней подачей.

Для школьников самая оптимальная – нижняя подача, поскольку она не требует сильного удара и сноровки, как, например, верхняя подача. Техника при нижней подаче следующая: ноги расположены на ширине плеч, одну ногу выдвинуть вперед (у левшей правая нога, у правшей – левая), ноги в коленях немного согнуты. При выполнении нижней подачи необходимо сжать в кулак кисть, большой палец отвести в сторону. Если палец располагается сверху кулака, то траектория мяча может быть самой разнообразной, что приведет к возникновению риска попадания мяча за игровое поле. Поэтому необходимо обеспечить ровную поверхность кулака, ведь удар приходится именно на него. При выполнении подачи рука движется параллельно полу, «рисую» в воздухе прямую линию начиная от взмаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. При этом, маховые движения рукой необходимо производить плавно. Достигнув необходимого уровня (параллельно площадке), необходимо остановить движение руки, иначе мяч направится в потолок.

Если говорить о верхней подаче, то на нее приходится больше силы удара и усилий школьника, чем при выполнении нижней подачи, поэтому к ее обучению необходимо переходить после освоения нижней. Положение ног при верхней подаче, такое же, как и при нижней – на ширине плеч. Спина ровная, плечи расправлены, правая рука поднята вверх за спину и согнута под углом 45 градусов. Затем подбрасывается мяч левой рукой для удара правой рукой. Высота, на которую подбрасывается мяч – индивидуальна для каждого игрока. Для того, чтобы школьнику понять, какая высота будет удобна ему, необходимо несколько раз подбросить мяч вверх. При этом, важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и немного вперед. Также мяч не должен вращаться вокруг своей оси, потому что, в этом случае по нему будет трудно попасть и, как следствие, он может улететь туда, куда не

планировалось. После того, как мяч был подброшен, необходимо размахнуться, немного откинуть бьющую руку назад, выгнуть корпус, при этом, не оттопыривая кисть. Сам удар производится на выпрямленных ногах и приходится на центр ладони, пальцы при этом растопырены для наибольшей площади охвата. Кисть при ударе жестко закреплена в неподвижном состоянии в запястье. Сам удар должен быть хлестким и осуществлен выпрямленной рукой. Начинать тренировку верхней подачи необходимо недалеко от сетки, чтобы отработать технику выполнения приема и постепенно отдаляться от сетки, до тех пор, пока школьник не произведет верхнюю подачу за лицевой линией поля, как и положено правилами игры.

Следующие приемы, применяемые в волейболы – это приемы мяча. Они делятся на верхний и нижний прием мяча.

Нижний прием мяча осуществляется с позиции стойки волейболиста: ноги параллельно друг другу и согнуты в коленях. Важно, чтобы вес обучающегося был смещен немного на носки: это необходимо для того, чтобы игрок, при необходимости, смог сделать шаг вперед. Руки расположены параллельно полу и перпендикулярны туловищу. При приеме необходимо держать зрительный контакт с мячом и следить за рукой нападающего: куда она направлена при подаче, туда и полетит мяч. Уже на этапе подбрасывания мяча нападающим, принимающие игроки начинают небольшие перемещения, для того, чтобы увеличить стартовую скорость.

Не меньшее внимание следует уделять касанию рук мяча при приеме нижней подачи мяча. Кулак одной руки обхватывается пальцами другой руки, большие пальцы прижаты вплотную друг к другу, но не накладываются друг на друга. Предплечья должны располагаться в одной плоскости. Во время непосредственного касания мяча с руками, движения ног должны быть завершенными.

Нижний прием для начинающих очень сложный, потому что скорость и сила подачи может быть намного выше, чем при обычном верхнем пасе.

Поэтому для отработки нижнего приема, обучающихся ставят в пары, и они совершают пасы с отработкой нижнего приема.

Верхний прием мяча отличается от нижнего тем, что руки вытянуты вверх над головой, и локти разведены наружу. Кисти напряжены и жестко зафиксированы. Указательные, большие и средние пальцы на каждой руке сведены в треугольник – ими и осуществляется прием мяча. Прием мяча происходит над головой, таким образом, чтобы мяч оказался прямо надо лбом. Мяч принимается мягко пальцами кистей рук и разгибанием рук в локтях, ноги сгибаются в коленях – таким образом создается эффект пружины. В небольшом прыжке пасуем мяч, отталкивая его соперникам. В верхнем приеме мяч касается именно пальцев рук беззвучно и мягко, а не ладоней. Для тренировки верхнего приема мяча, каждый обучающийся самостоятельно подкидывает мяч и набивает его над головой, чтобы почувствовать его прием именно пальцами рук.

Передача мяча – следующий прием в волейболе (или по-другому пас мяча) – это аналогичный прием верхнего приема мяча над головой. Передача осуществляется сопернику через волейбольную сетку, не касаясь ее, или игроку своей команды для розыгрыша направляющего удара на сторону соперника.

Еще один прием в игре – нападающий удар – это точный удар по мячу через сетку на поле противника. Этот удар еще называют «срезать мячом». Для начинающих школьников этот прием является сложным, изучение которого необходимо отложить до тех пор, когда будут выучены и применимы на практике (в игре) остальные приемы.

После изучения техники всех приемов и основных положений игры, можно проводить первую командную игру, отслеживая за правильностью выполнения каждого приема и соблюдения правил игры игроками. При обучении, к каждому школьнику необходим индивидуальный подход. Нередко школьники демонстрируют нежелание играть в волейбол, однако за таким поведением может скрываться не умение выполнять те или иные

приемы. Поэтому важно с каждым учеником отрабатывать приемы, показывая правильность выполнения на своем примере.

Еще одной причиной нежелания школьника участвовать в игре, является «боязнь мяча». Обычно боязнь происходит у школьников при отбивании мяча: они начинают отворачиваться от него. При этом, мяч может попасть и в голову школьника, и в плечи, и самое опасное – в лицо. Страх связан с возможностью ошибиться, выглядеть перед сверстниками « нне в лучшем свете».

Для того чтобы преодолеть боязнь отбивать мяч, необходимо сначала научиться его ловить. Сначала необходимо подбросить его невысоко над головой и в стойке волейболиста (ноги на ширине плеч, напряжены и согнуты в коленях) поймать его обеими руками. При этом, постепенно высоту броска можно увеличивать. Еще одно упражнение заключается в том, чтобы научиться ловить мяч после отскока от стены. Школьники встают в стойке волейболиста перед стеной, подбрасывают мяч в стену невысоко над головой и после отскока об стену, ловят его обеими руками. Постепенно можно увеличивать расстояние от стены и выполнять бросок выше, после того, как на предыдущих расстояниях школьник свободно и без страха принимает мяч. Третье упражнение состоит в том, чтобы школьники перекидывали мяч друг другу и ловили его двумя руками. Усложнить данное упражнение, после его успешного обучения, можно выполнив его в беге. Данные три упражнения помогут обучающимся не только научиться ловить мяч и не бояться его, но и ориентироваться в траектории полета мяча.

Перед тем, как обучать школьников играть в волейбол, можно научить их играть в пионербол. Это игра предшествует волейболу: правила такие же, только в пионерболе подача осуществляется путем броска одной рукой, а прием – с помощью ловли обеими руками, а не отбиванием, как в волейболе. Игра в пионербол поможет школьникам научиться не только играть в команде, но и соблюдать правила, ориентироваться на площадке относительно траектории мяча [2].

После того, как мы изучили основные приемы, правила и возможные трудности при обучении школьников игре в волейбол, необходимо в заключении отметить, что командные виды спорта сплачивают между собой игроков одной команды и позволяют им оставаться таковыми и в повседневной жизни. Также, некоторые школьники при победе «примеряют» на себя роль лидера, поэтому всегда нужно «перемешивать» составы команд между собой: более сильных игроков ставить с более слабыми. Кроме того, спорт, и в частности, волейбол, позволяет развивать не только физические способности детей, но и настойчивость, быструю реакцию на происходящие вокруг события, упорство и смелость.

Литература

1. Волейбол в школе. Учеб./ Под ред. Беляева А. В., Железняк Ю. Д., Клещева Ю. Н., Костюков В. В., Кувшинникова В. Г., Родионова А. В., Савинова М. В., Топышев О. П. – М: Физкультура, образование и наука, 2000. — 357 с.
2. Волейбол в школе. Учеб./ Под ред. Железняк Ю. Д., Слупского С. Л. – М.: Просвещение, 1989. — 128 с.
3. Волейбол. Начальное обучение. Учеб./ Под ред. Фомина Е.В. — М.: Спорт, 2015. — 80 с.
4. Подготовка юных волейболистов. Учеб./ Под ред. Железняк Ю. Д., Клещева Ю. В., Чехова О.С. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 294 с.