

Прохорова Вера Павловна

преподаватель физической культуры

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение «Петродворцовый колледж»

г. Санкт-Петербург

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ НА ЗАНЯТИЯХ

Современные подростки ведут малоподвижный образ жизни, а это отрицательно сказывается на их физическом развитии, общем состоянии здоровья и уровне физической подготовленности. На уроках физической культуры, к сожалению, далеко не каждый первокурсник лица способен справиться с предъявляемыми к нему требованиями. Особые трудности, на мой взгляд, у учащихся вызывает технически сложная спортивная игра волейбол. На уроках я столкнулась с такими проблемами у учащихся, как: боязнь мяча, закрепощенность, невосприимчивость программного материала, что очень мешало процессу обучения.

Заинтересованная в поиске современных методик обучения я поставила для себя цель – найти наиболее эффективные средства для обучения учащихся техническим игровым приемам.

Необходимо было проанализировать предложенные средства и методы обучения техническим приёмам в волейболе классической методикой и разработать систему педагогического воздействия, основанную на подводящих упражнениях для успешного обучения учащихся на занятиях волейболом.

Ведь всем известно, что эффективность упражнений во многом зависит от желания и активного отношения, учащихся к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на

укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие проходит более успешно, поэтому моей задачей было внести элементы новизны в упражнения и заинтересовать учащихся нетрадиционным учебным материалом на занятиях. Для этого были изготовлены абсолютно безопасные и привлекающие внимание яркие мягкие мячики, способные разнообразить и расширить перечень применяемых упражнений.

Предполагалось, что использование подводящих упражнений для освоения технических игровых приёмов с применением скакалок и мягких мячей в процессе обучения на занятиях по волейболу будет способствовать:

- активному обогащению двигательного опыта и комплексному развитию физических кондиций, особенно координации;
- успешному исправлению выработанных ранее стереотипов игровых приемов;
- более качественной технической и игровой подготовке учащихся в волейболе;
- положительному эмоциональному настрою для увеличения сознательной активности учащихся на занятиях;
- сенсорному и психическому развитию учащихся;
- дополнительной подготовке к профессии и совершенствованию профессионально значимых качеств;
- повышению потребности в регулярных занятиях волейболом.

Методика обучения волейболу рекомендует: прежде чем приступить к обучению техническим игровым приемам, у учащихся необходимо обеспечить оптимальный уровень развития физических качеств, необходимых для технической подготовки, поэтому ведущее место на занятиях в лицее отводится общей и специальной физической подготовке. Также большое внимание уделяется освоению учащимися запаса двигательных навыков, особенно тех,

которые могут облегчить овладение новыми приемами по принципу положительного переноса навыков.

Средства, с помощью которых решаются задачи технической подготовки на занятиях волейболом, весьма разнообразны и выходят за пределы собственно технической подготовки. Основное место занимают подводящие упражнения.

Разнообразие упражнений теоретически не имеет пределов. Однако в учебном процессе используется сравнительно ограниченное их количество. Объясняется это тем, что в условиях дефицита учебного времени отбираются только те упражнения, которые наиболее эффективны и отвечают следующим требованиям:

- позволяют эффективно решать задачи всестороннего физического развития, а на этапах совершенствования являться фундаментом для оттачивания игровых навыков;

- понятны и доступны учащимся;

- направлены на эффективное освоение техники движений, которая отличается высокой координированностью, устойчивостью и экономичностью.

В ходе исследования было выявлено, что методических рекомендаций недостаточно для обучения волейболу учащихся с низким уровнем двигательной и физической подготовленности, а также слабым состоянием здоровья. В связи с этим мною были подобраны и разработаны новые упражнения с применением скакалки и самостоятельно изготовленных мягких мячей, заменяющих рекомендованные теннисные мячи. А так как упражнения сами по себе малоэмоциональны, их использование продумывалось в форме игровых заданий, что решало проблему закрепощенности и замкнутости у ослабленных учащихся.

Было замечено, что активное использование мягких мячей на занятиях волейболом решает вопрос дисциплины, т.к. в отличие от рекомендованных

теннисных мячей они не отскакивали и не пугали неуверенных в себе учащихся. Мы с учащимися называем их «медленные мячи», т.к. они не укатываются и легко поддаются жонглированию. Решив проблему повышенной возбудимости, стало возможным обучение учащихся игровым приемам.

Мягкие мячи привлекательны, приятны на ощупь и вызывают у учащихся интерес. Они яркие и имеют разное цветовое сочетание, что улучшает сенсорное восприятие зрительных анализаторов занимающихся.

Цвет выбранного мяча, в руках занимающегося информирует меня о характере и настроении ребенка. Наблюдения за выбором учащихся показали, что учащиеся, предпочитающие яркие мячи, уверены в себе и наиболее активны на занятиях. Останавливающие свой выбор на темном мяче спокойны или имеют недостаточный настрой на выполнение заданий, а берущие серые мячи скрывают свою неловкость. Таким учащимся уделяется на занятиях естественно больше внимания. Дается больше времени на выполнение заданий и детально объясняется способ их выполнения. Поэтому надо понимать, что решение комплекса образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на занятиях волейболом невозможно без опоры на основные компоненты методических принципов, особенно *принципа доступности и индивидуализации*.

Использование разнообразных упражнений с нетрадиционным оборудованием под музыку на занятиях обеспечивает эмоциональный подъем и повышает заинтересованность у учащихся в решении задач урока. Все упражнения с мячами для учащихся доступны, а их выполнение в различных условиях и сочетаниях вызывает у них нескрываемый интерес и эмоциональный отклик. Упражнения с мягкими мячами позволяют разнообразить профессионально-прикладную физическую подготовку будущих специалистов, ведь развитие мелкой моторики рук будущих поваров возможно только через различные манипуляции с предметами.

Упражнения со скакалкой также позволяют увеличивать эффект положительного воздействия на общее физическое состояние учащихся. Использование скакалки в процессе обучения перемещений, стоек, прыжков ускоряет освоение базовых движений и способствует качественной подготовке суставов рук и ног к игре в волейбол. Сочетание работы рук и ног, выполнение движений в определенном ритме способствуют развитию более тонкой координации и согласованности двигательных действий. Помимо этого использование упражнений со скакалкой являются основным средством профилактики травматизма на занятиях.

Выполнение упражнений с нетрадиционным оборудованием под музыку обеспечивает хорошим настроением и стимулирует к занятиям.

Результаты исследования показали, что применение подводящих упражнений и нетрадиционного оборудования, по авторской методике, дают большие возможности для повышения эффективности усвоения программного материала и в значительной мере стимулирует рост показателей результатов обучения.

Таким образом, накопленный опыт дает возможность научить любого учащегося выполнению технических игровых приемов, а подводящие упражнения с применением скакалки и специально изготовленных мягких мячей являются для этого наиболее эффективными средствами.

В целом изучение данного вопроса подтвердило эффективность применения подводящих упражнений с использованием нетрадиционного оборудования и скакалок для успешного обучения волейболу и комплексному развитию физических кондиций, особенно координации, на занятиях.

Анализ наблюдений свидетельствует, что применяемые средства формируют сознательное отношение учащихся к занятиям физическими упражнениями и способствуют их сенсорному, умственному и психическому развитию.

Литература

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе.- М: Физкультура и спорт, 1978
2. Залетаев И.П., Загорский Б.И. Физическая культура. Учебник. – М.: Высшая школа, 2007 Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки.- М: Физкультура и спорт, 1981
3. Ивойлов А.В. Волейбол для всех. – М: Физкультура и спорт, 1987
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. Сб. статей. – М: Физкультура и спорт, 1983
5. Курамшин Ю.Ф., Попова В.И. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие. – СПб: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999
6. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физ. культ, книга для учителей. – Ростов – н-Д: Феникс, 2007
7. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. Сост. М.И. Логинова- СПб. 2008.
8. Фурманов А.Г. Играй в мини-волейбол. – М: Советский спорт, 1989
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2008