

Сырмолотова Л.С.,
(студентка 4 курса П-ЗФКБЖ 201 группы,
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина, г. Бийск),
Гаврюшкина М.Ю.,
(доцент кафедры физической культуры и здоровья
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина, г. Бийск),
Форопонова Е.В.,
(ст. преподаватель кафедры физической культуры и здоровья
Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет
имени В.М. Шукшина, г. Бийск)

Обучение элементам тактики и техники при организации занятий волейболом

Аннотация: статья посвящена обучению технико-тактическим действиям на занятиях по волейболу. Описывается последовательность обучения технике и тактике с применением разнообразных методов.

Ключевые слова: физические качества, техника, тактика, методы обучения

Характерной особенностью современного спорта является высокий уровень подготовленности команд и исключительная подготовленность спортсменов, как следствие этого все более возрастающая плотность спортивных результатов. При высокой плотности результатов и возрастания спортивной конкуренции преимущество имеет тот, кто моментально и правильно оценит, быстро примет целесообразное решение, а затем эффективно осуществит их в ходе спортивной борьбы. При повышении уровня спортивных результатов большее значение приобретает техническая подготовленность и тактическое мастерство спортсменов.

Техническая подготовка является необходимой основой для волейболистов. Игры, предъявляют высокие требования к разносторонней подготовленности спортсмена, развитию его двигательных качеств и функциональных возможностей. Более того, овладеть большинством технических приемов волейбола (нападающим ударом, блокированием, быстрыми передвижениями, акробатическими бросками и перекатами) можно только при условии довольно высокого уровня развития физических качеств.

В волейболе существует взаимная связь между физической подготовкой и обучением технике игры, между обучением тактике и обучением технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений.

Формирование тактических умений начинается с первых шагов обучения волейболу - с развития у занимающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности (принять правильное решение и быстро выполнить его, взаимодействовать с партнерами, наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др.).

В целях всесторонней подготовки волейболиста применяются разнообразные упражнения в прыжках и подскоках и в них совершенствуются: разбег, толчок, равновесие, приземление и т.д. В

процессе таких упражнений у обучающихся укрепляется мускулатура и одновременно развивается смелость, воля, решительность. Цель специальных упражнений в прыжках научиться прыгать как можно выше, для того чтобы вытянутой рукой суметь коснуться высоко летящего мяча и направить его в нужную сторону. Поэтому, проводя упражнения в прыжках, полезно где-либо вверху укрепить какой-нибудь предмет, до которого игрок в прыжке должен дотянуться. Это могут быть: мяч, укрепленный на шесте, линии на стене. По мере того как обучающиеся овладевают прыжком, предметы поднимаются все выше. Для того, чтобы игрок не привыкал прыгать вперед, полезно разучивать прыжок у сетки или у стены. Чтобы овладеть мягким приземлением, игрок должен прыгать повторно. Для разучивания прыжков используются различные подготовительные упражнения и подвижные игры (эстафеты, прыжки по кругу, прыжки со скакалками и т.д.). Наиболее часто встречающиеся ошибки: неэластичный толчок, отсутствие согласованности в координации ног и рук при толчке, неравномерный толчок, толчок больше в длину, чем в высоту; отсутствие равновесия при взлете, плохая постановка ног при приземлении. При неправильном приземлении могут быть травмы: при резком приземлении может произойти сильное сотрясение, что сделает невозможным участие волейболиста в играх [1].

При коллективных упражнениях (в команде, группе) хорошо оправдывает себя метод индивидуального контроля ошибок. При первой передаче игрок команды, который первым коснулся мяча, должен уметь как можно лучше его обработать. Мяч должен иметь при передаче достаточную высоту и траекторию полета, должен быть отбит точно, без вращения и чрезмерной стремительности, которые бы затруднили его дальнейшую обработку. Более трудной является передача с изменением угла передачи мяча с учетом его траектории, передача на большое расстояние, передача высокой дугой полета или же, наоборот, стремительная прямая передача [4].

Передача в движении имеет в волейболе такое же значение, как и в остальных играх. Это видоизменение основной передачи на месте и, кроме того, движение приучает игрока осознавать, что приемом мяча не заканчивается его деятельность, и он должен моментально продолжать дальнейшую задачу - передвинуться туда, где снова будет включен в игру.

Очень важна в волейболе передача после движения. Любое движение (шаг, двойной шаг, прыжок, выпад, бег и т.д.) игрок должен закончить по возможности в какой-либо основной исходной позиции, при которой он обеспечит наиболее удачный прием и передачу мяча. Передача в движении усложнена тем, что игрок должен соответственно изменить работу плечевого сустава, корректируя при этом скорость, а также различное направление движений тела с учетом полета мяча. Наиболее просто это в высшей точке прыжка, после прыжка и при встречном движении к мячу. Труднее точно обработать мяч при движении в сторону или при перемещении назад, а также после падений в разных направлениях. За исключением передачи в падении, каждый игрок должен всегда стремиться к тому, чтобы своевременным перемещением обеспечить для верхнего отбивания двумя руками хорошую, устойчивую стойку. Тот, кто передает мяч, следит глазами за полетом мяча,

одновременно должен видеть и своих игроков, чтобы суметь передать мяч тому, кто имеет наиболее выгодную позицию для последующего нападающего удара. Когда игрок передает мяч игроку своей команды, одновременно он должен знать также и расположение противников [2].

Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств, но они являются прекрасным средством формирования правильной осанки, воздействуют на развитие отдельных мышечных групп, содействуют совершенствованию функциональных возможностей организма, умений и двигательных навыков, что способствует подготовке учащихся к наиболее эффективному овладению основными упражнениями.

Упражнения по технике применяются в целях освоения и совершенствования технических приемов, а упражнения по тактике - для овладения индивидуальными, групповыми и командными действиями, применяемыми в данной игре.

Важную роль играют двигательные способности в волейболе: общие (сила, быстрота, выносливость, ловкость), а также специальные физические качества («взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скорость, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость).

Важно усвоить последовательность построения процесса обучения техническому приему:

1. Развитие специальных физических способностей, органов и систем организма волейболиста, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема.
2. Овладение компонентами навыка, «блоками», составляющими технический прием (подводящие упражнения).
3. Соединение «блоков» в единый целостный акт технического приема (упражнения по технике).
4. Совершенное овладение способами реализации технического приема (упражнения по технике и тактике).
5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).

В процессе обучения важно использовать методы технической подготовки: 1. Общепедагогические: словесные методы (описание, объяснение, беседа, инструктирование) и наглядные методы (непосредственная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия). 2. Специфические: метод стандартно-повторного упражнения, игровой метод, метод вариативного упражнения и соревновательный метод [3].

Чтобы техническая и тактическая подготовка проходила успешно, необходимо учитывать следующие дидактические принципы: сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Каждая система нападения имеет множество тактических комбинаций, осуществляемых посредством приема и передач мяча и завершаемых нападающими ударами.

Обучение тактическим действиям является основой для овладения игрой в волейбол. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры, или нескольких игровых дней основано на высоком уровне развития физических качеств.

В процессе игры в волейбол характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока.

Подбор рациональных средств и методов тактической подготовки волейболистов направлен на развитие определенных качеств и способностей. Каждый волейболист обязан эффективно действовать в нападении и защите и для чего необходимо совершенствовать умение тактически правильно действовать в наиболее важной для исхода игры игровой ситуации.

Таким образом, высокий уровень тактической и технической подготовки создает предпосылки для максимального использования в игре технического потенциала юных волейболистов и индивидуальных особенностей каждого игрока.

Литература

1. *Межман, И.Ф.* Научись играть в волейбол: учебное пособие / И.Ф. Межман. - Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2017. - 335 с.
2. *Фомин, Е.В.* Волейбол. Начальное обучение: учебник / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - Москва: Спорт, 2019. - 88 с.
3. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11 изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 480 с.
4. *Шулятьев, В.М.* Волейбол: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - Москва: Российский университет дружбы народов, 2022. - 204 с.