

УДК 796.012.573:796.325

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ В ВОЛЕЙБОЛІ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ

Еделев Олександр, Решотка Віталій, Шалар Олег
Херсонський державний університет

Анотація. У статті наведені результати технічної підготовленості студентів з елементів волейболу під час вивчення модулю «Волейбол». Доведено, що змінилися на краще високі показники в передачах м'яча у дівчат (на 33,3%) та юнаків (на 48,3%). Але у дівчат при виконанні нападаючого удару покращення відбулось на 8,3%. В подальшому, варто включати в методику навчання елементам волейболу тренажерні пристрої.

Ключові слова: волейбол, методика, студенти, нападаючий удар, передачі м'яча, верхня пряма подача.

Аннотация. В статье приведены результаты технической подготовленности студентов с элементами волейбола во время изучения модуля «Волейбол». Доказано, что изменились к лучшему высокие показатели в передачах мяча у девушек (на 33,3%) и юношей (на 48,3%). Но у девушек при выполнении нападающего удара результаты улучшились на 8,3%. В дальнейшем, стоит включать в методику обучения элементам волейбола тренажерные устройства.

Ключевые слова: волейбол, методика, студенты, нападающий удар, передачи мяча, верхняя прямая подача.

Annotation. The article presents the results of technical preparedness of students with elements of volleyball while studying the module "Volleyball". Proved that have changed for the best high performance in the transmission ball in girls (33.3%) and boys (48.3%). But the girls have when performing a forward stroke result improved by 8.3%. In the future, you should include a method of teaching elements of volleyball training devices.

Key words: volleyball, methodology, students, forward kick, passing the ball, the top video submission.

Постановка проблеми. Техніка волейболу складна: всі прийоми виконуються в один дотик, з обмеженою кількістю ударів. Тому порушення у виконанні того чи іншого технічного прийому веде до втрати злагодженості, що безумовно впливає на результат гри.

Для ігрової діяльності у волейболі характерними є швидко змінювані умови боротьби на майданчику, що знаходяться під невинним контролем суперника, який в свою чергу намагається зруйнувати захист опонентів, а в нападі нав'язати свій план гри і здобути перемогу. Кожен волейболіст має враховувати розташування гравців на майданчику (своїх і команди суперника), місце знаходження м'яча, передбачати дії партнерів і вгадувати задумки суперника, швидко реагувати на зміни ігрових ситуацій [1].

Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари і блокування.

На думку багатьох провідних вчених та фахівці з фізичного виховання Б.М. Шияна, Ю.Ф. Курамшина, Г.П. Богданова, В.Ф. Новосельського, В.Г. Ареф'ва, Г.А. Єдинака та інших, в сучасній системі фізичної культури одним з перспективних напрямків в набутті нових рухових навичок та вмій є використання спортивних ігор, серед яких однією з найпопулярніших є волейбол. Волейбол завдяки своїй непередбачуваності вимагає від студентів значного прояву фізичних якостей, зібраності, порозуміння та техніки виконання різних прийомів гри причому він є безконтактним видом спорту, що зменшує ризик виникнення певного зіткнення протягом гри [2,3,4].

Більшість спеціалістів з волейболу вважають, що техніка гри в волейбол розподіляється на верхня передача м'яча, верхня подача м'яча та нападаючий удар. Відповідно в нашому дослідженні ми зупинилися саме на дослідженні техніки виконання цих технічних прийомів.

Мета дослідження: удосконалити методику навчання нападаючого удару студентів першокурсників.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент проводився в умовах Херсонського державного університету під час проведення модулю «Волейбол» з дисципліни «Спортивна спеціалізація з методикою викладання». Для проведення дослідження був залучений 31 студент факультету фізичного виховання та спорту зі спеціальності «фізичне виховання» (13 дівчат 19 юнаків).

Перший етап дослідження (вересень – жовтень 2015 року) був спрямований на вивчення літературних джерел з проблеми дослідження, визначення мети і завдання та розробку методики навчання нападаючого удару в волейболі студентів-першокурсників.

На другому етапі (листопад – грудень 2015 року) визначався рівень технічної та теоретичної підготовленості студентів з основ волейболу та випробовувалась методика навчання нападаючого удару.

Третій етап дослідження (січень – березень 2015 року) полягав у встановленні характеру і ступеню виявленню знань з волейболу та рівень сформованості техніки виконання елементів волейболу студентами-першокурсниками.

На початку листопаду 2015 року було проведено тестування технічної підготовленості студентів першокурсників за наступними вправами: верхня передача м'яча, подача м'яча, прямий нападаючий удар цьому

було присвячено два заняття де окрім цих тестів було також проведено тестування рівня знань з основ волейболу. Порівняльна оцінка результатів технічної підготовленості студентів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Початкові рівні технічної підготовленості студентів першокурсників (листопад 2015 року) %

Тести \ Рівні	Передачі м'яча с верху		Подача м'яча		Нападаючий удар	
	Дівчата(12)	Юнаки(20)	Дівчата(12)	Дівчата(12)	Юнаки(20)	Дівчата(12)
Високий	50	15,7	58,4	26,3	8,4	15,7
Достатній	16,7	26,3	8,4	52,7	33,3	42,1
Середній	16,7	31,6	16,6	15,7	41,7	31,6
Низький	16,6	26,4	16,6	5,3	16,6	10,6

Можна відзначити, що в передачах м'яча зверху у дівчат високі показники на 34,3% перевищують досягнень юнаків. У цій вправі достатні і середні рівні юнаків на 24,5% перевищують досягнення дівчат, а за низькими показниками на 9,7% юнаки перевищують дівчат. Це пов'язано з тим, що серед дівчат на 14,5% більше виявлено тих, хто займався волейболом у шкільних спортивних секціях та у ДЮСШ.

Також, більш кращими результатами на відміну від юнаків, відзначились дівчата і у подачах м'яча. У цій вправі високі показники на 32,1% перевищують досягнення юнаків. Те, що половина дівчат, вже на початку дослідження мали високі результати за передачею м'яча зверху та подачею м'яча обумовлено тим, що до вступу на факультет фізичного виховання 44,5% з них займалися волейболом у ДЮСШ та шкільних спортивних секціях.

Але за нападаючим ударом високі показники дівчат на 7,3% виявлено гірше за хлопців. Також у цій вправі на 6% більше виявлено низьких показників. Напевне це пов'язано, як з антропометричними даними цих дівчат (більшість з них середнього і нижче середнього росту), так із приділенням недостатньої уваги розучувані цієї вправи під час навчання у школі.

Для навчання та вдосконалення техніки нападаючого удару студентів було розроблено 15 фрагментів конспектів з волейболу що впроваджувались в навчальний процес, протягом листопада-грудня 2015 року.

Перші два заняття були присвячені бесіді з техніки безпеки на заняттях з волейболу, дослідженню основ знань студентів та виконанню 3-х тестових вправ: верхньої прямої подачі, передачі м'яча, прямому нападаючому удару.

Наступні заняття (з 3-го по 15-е) проводилися за певною структурою, а саме: розминка, що складається із 2-х частин (вправи в русі і на місці) основна частина, що включала навчання і закріплення техніки виконання передач, подач, нападаючого удару тощо.

Рівні технічної підготовленості студентів-першокурсників по завершенні дослідження представлено в таблиці 2.

Таблиця 2.

Заключний рівень технічної підготовленості студентів першокурсників(кінець грудня 2015 року) %

Тести \ Рівні	Передачі м'яча с верху		Подача м'яча		Нападаючий удар	
	Дівчата(12)	Юнаки(20)	Дівчата(12)	Дівчата(12)	Юнаки(20)	Дівчата(12)
Високий	83,3	65	33,3	83,3	65	33,3
Достатній	16,7	25	50	16,7	25	50
Середній	-	10	16,7	-	10	16,7
Низький	-	-	-	-	-	-

При аналізі отриманих результатів по закінченні дослідженні, було встановлено, що змінилися на краще високі показники в передачах м'яча у дівчат (на 33,3%) та юнаків (на 48,3%).

Покращення високого рівня відбулось у юнаків в подачах м'яча на 23,7% та у дівчат при виконанні нападаючого удару на 8,3%.

Як видно із таблиці 2, дещо знизилися високі показники у дівчат в подачах м'яча і у юнаків під час виконання нападаючого удару, але сумарна кількість високих і достатніх показників за цими вправами перевищують початкові. На користь ефективності застосованої методики говорить той факт, що майже відсутні низькі показники (за виключенням подач м'яча у юнаків – 5%).

Висновки.

1. При навчанні та вдосконаленні нападаючого удару студентів-першокурсників доцільно використовувати поступовий метод навчання: при цьому, необхідно виділити підготовчу, основну і заключні фази з виділенням і уточненням граничних поз. Оскільки підготовча фаза для всіх варіантів нападаючих ударів однозначна, немає необхідності вивчати її стосовно до нападаючого удару. Тут необхідно закріпити навик її стандартизованого виконання. Особливо важливе значення має закріплення досвіду прийняття стандартної пози кінця замаху робочої пози, що дозволяє пізніше прийняти і реалізувати рішення вибору варіанта в залежності від умов.

При формуванні структури ударного руху, як робочої фази нападаючого удару, необхідно виділити і закріпити виконання чотирьох його частин: поворот, виведення на вертикаль, власне удар і завершення. При цьому, рух повороту і виведення руки повинно бути стандартизовано для всіх варіантів нападаючих ударів, цей

навик необхідно удосконалювати і закріплювати. Хоча в деякій частині ударний рух в варіантах нападаючого удару схоже, необхідно виділяти і закріплювати навичку виконання специфічних форм руху.

2. За результатами технічної підготовленості студентів-першокурсників по закінченні тестування дещо змінилися на краще високі показники в передачах м'яча у дівчат (на 33,3%) та юнаків (на 48,3%).

Покращення високого рівня відбулось у юнаків в подачах м'яча на 23,7% та у дівчат при виконанні нападаючого удару на 8,3%. За показниками нападаючого удару у юнаків дещо знизився високий рівень, але сумарна кількість високих і достатніх показників за цими визначено перевищують початкові.

Література

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівнів акредитації /В.Г. Арєф'єв, А.Г. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка – Нова, 2001. – 384 с.
2. Жарков С.С. Волейбол вчера, сегодня и завтра /С.С. Жарков //Спортивные игры. - 1991. -№6. –С. 1-23.
3. Кудряшов Є.В. Волейбол Техніка, тактика та методика навчання: Навчальний посібник /Є.В. Кудряшов, А.О. Міщенко. – Луганськ, Поліграфресурс, 2005. – 212 с.
4. Носко А.П. Критерії технічної підготовленості волейболістів різних вікових груп /А.П. Носко //Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. – Харків, 1999. - №14. С. 6-10.