

Техническая подготовка студентов на занятиях по волейболу.

Рожнов А.А. ст. преподаватель кафедры физического воспитания
Коровенкова С.В. ст. преподаватель кафедры физического воспитания
КГУ им. К.Э.Циолковского

Волейбол - командная спортивная игра, которая включена в учебный процесс нашего ВУЗа и пользуется популярностью в активном отдыхе за свою простоту правил и доступностью инвентаря.

Главной задачей на занятиях волейболом для преподавателя должно быть обучение техническим приемам (передача, подача, нападающий удар, блокирование). Развитие физических качеств у студентов будет способствовать отличному владению техническими приемами и повышению уровня мастерства у занимающихся. Для изучения технических приемов игры в волейбол преподаватель на занятиях должен придерживаться следующих этапов.

Первый этап – это начальное разучивание приема. На этом этапе преподаватель должен дать общие понятия выполнения технического приема с помощью подробного объяснения и показа. Необходимо заострить внимание на его выполнение и часто встречающиеся ошибки при выполнении. Для лучшего освоения необходимо технический прием разделить на фазы выполнения, это упростит формирование первоначального умения и позволит устранить грубые ошибки. Первоначально необходимо использовать имитацию выполнения технических приемов, затем использовать упражнения с мячами в простых условиях. По мере усвоения необходимо усложнить упражнения (увеличение заданий, количество мячей, партнеров).

Применяя подводящие упражнения, при обучении новым приемам будет способствовать лучшему освоению техники выполнения. На занятиях преподаватель должен использовать упражнения с применением тренажеров, это ускорит процесс овладения техникой и предупредит появление у обучающихся ошибок. Во время занятий необходимо использовать упражнения для укрепления кистей рук, так же применять упражнения которые будут развивать у студентов быстроту реакции, сообразительности, умение взаимодействовать с другими игроками и т. д. На каждом занятии должно уделяться большое внимание развитию физических качеств у студентов: силы, быстроты, выносливости.

Второй этап закрепление, изучение технических приемов проходит глубже. Преподавателю необходимо дифференциально исправлять ошибки подводя к индивидуальным особенностям у занимающихся. Упражнения должны совершенствоваться по фазам выполнения, для этого используется многократное повторение упражнения в простых и усложненных условиях. На занятиях необходимо применять тренировочные приспособления и различный инвентарь (набивные, баскетбольные, теннисные, скакалка, резиновые амортизаторы, гантели).

Третий этап совершенствования. На этом этапе происходит высокая стабильность выполнения технических приемов, умение использовать приемы и способы в разных игровых ситуациях. Совершенствование технических приемов можно добиться только с помощью многократного повторения упражнений, применение основных упражнений приближенных к характеру игры, комплекс упражнений и игровые формы совершенствования. На занятиях преподаватель должен использовать развитие быстроты реакции, упражнения с перемещениями по звуковому сигналу, прыжковые упражнения.

На всех этапах обучения технике игры необходимо исправлять ошибки. На занятиях волейболом часто у студентов возникают проблемы с неправильным представлением движения того или иного приема, недостаточно развиты физические качества, не систематически посещение занятий. Для исправления ошибок у студентов на занятиях

преподаватель должен избирательно подбирать упражнения на отдельные фазы технического приема, мотивировать их к занятиям волейболом. Закрепление и совершенствование технических приемов проходит успешней, если преподаватель совместно с занимающимися разбирает ошибки и определяет причину их возникновения.

Средства и методы на занятиях необходимо подбирать так чтобы они решали поставленные задачи урока. Формирование технических приемов тесно связано с развитием физических качеств у студентов. На общую физическую подготовку для достижения хороших результатов преподаватель на занятиях должен отводить определенное количество времени. Используемые упражнения для развития физических качеств, должны оказывать хорошее воздействие на опорно-мышечный аппарат.

При выполнении передач, подач, нападающих ударов и блокирования должна быть хорошо развита сила плечевого пояса, рук, ног. Для этого в занятия должны включаться упражнения с различными отягощениями, отжимания, подтягивания.

На этапе совершенствования так же уделяется большое значение прыжковой подготовленности студентов. В занятия на развитие физических качеств должны быть включены упражнения на укрепление мышц тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Для развития гибкости на каждом занятии должны применяться упражнения на растягивание, это будет способствовать подвижности в суставах. Упражнения необходимо выполнять небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа.

Для развития выносливости на занятия включаются упражнения продолжительного воздействия (бег небольшой интенсивности, бег чередуемый ходьбой). Продолжительность выполнения нужно постепенно увеличивать.

Для развития ловкости на занятиях можно применять подвижные игры, бег с преодолением препятствий.

Для развития у студентов скоростных способностей, необходимо в занятия включать бег с различным темпом, с препятствиями, с ускорениями, с чередованием бега и ходьбы.

Для развития скоростно-силовых качеств в занятия включаются силовые упражнения с отягощением, прыжковые упражнения, различные беговые упражнения. Они выполняются определенное количество раз

Для совершенствования технических приемов студенту необходимо давать домашние задания по физической подготовке (выполнение упражнений с предметами, отжимания, приседания, упражнения на пресс, прыжки, упражнения со скакалками, бег на определенные дистанции).

Использование инвентаря, специального оборудования, специальных упражнений поможет улучшить результат изучения, закрепления и совершенствования технических приемов и развития физических качеств у студентов. Разностороннее физическое развитие позволит студентам достичь высокого уровня физической подготовленности.

Помимо физического развития студенты на занятиях приобретают психологическую подготовку, т.к. эта игра очень эмоциональна. Студенты во время игры приобретают такие качества как самообладание, целеустремленность, настойчивость и волевые качества.

Для того чтобы студенты на занятиях рационально владели техническими приемами с учетом требований игры, применяли тактические действия желательно привить желание к систематическим занятиям физической культурой, на каждом занятии развивать физические качества у занимающихся. Это будет способствовать успешному освоению технических приемов игры в волейбол, что в дальнейшем позволит студентам на занятиях овладеть высоким уровнем игры.