



МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ.

Баватов Файзулла Шомуродович

*Старший преподаватель филиала КФУ в городе Джизаке Республика
Узбекистан.*

Аннотация: В статье описывается методика обучения организации занятий по Волейболу в высших учебных заведениях, в статье рассматривается техника нападающего удара возможные ошибки которые могут возникнуть при выполнении нападающего удара, специальные физические упражнения которые могут развить технику нападающего удара.

Ключевые слова: методика обучения, специальные физические упражнения, техника нападающего удара.

Abstract: Ushbu maqolada oliy ta'lim muassasalarida voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha o'qitish metodologiyasi tasvirlangan. Unda hujum zarbasi texnikasi, hujum zarbasini bajarishda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan xatolar va hujum zarbasi texnikasini rivojlantirishi mumkin bo'lgan maxsus jismoniy mashqlar o'rganiladi.

Kalit so'zlar: o'qitish metodologiyasi, maxsus jismoniy mashqlar, hujum zarbasi texnikasi.

Abstract: This article describes a teaching methodology for organizing volleyball classes in higher education institutions. It examines the technique of the offensive hit, potential errors that can occur when performing an offensive hit, and special physical exercises that can develop offensive hit technique.

Keywords: teaching methodology, special physical exercises, offensive hit technique.

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол одна из спортивных игр которая пользуется своей популярностью во всём мире и является одной из игр которая входит в учебную программу высших учебных заведений и пользуется большой популярностью среди студенческой молодёжи.

Для того что бы добиться высоких результатов в игре преподавателю необходимо правильно организовать тренировочное занятие для развития необходимых навыков, техники выполнения упражнений направленных на достижение поставленных целей а цель в волейболе одна выиграть игру для достижения результативности в игре рассмотрим такое упражнение как техника нападающего удара.

Актуальность: состоит в том что развить навык нападающего удара на тренировочных занятиях до автоматизма при неоднократном его повторении и использовании этого навыка непосредственно в игре.



Цель: состоит в правильной методической организации занятий, описание физических упражнений и методов позволяющих повысить результативность и эффективность игры.

Методы исследования: исследования проводились среди занимающихся волейболом в высшем учебном заведении путём выполнения техники нападающего удара и сдачи тестовых нормативов позволяющих развить физические качества необходимых для выполнения этого задания.

Результаты исследования: состоят в овладении техникой выполнения нападающего удара и использования его непосредственно во время игры.

Овладение техникой связано с физической подготовкой. Только при условии хорошей физической подготовки и высокого уровня развития специальных физических способностей можно достигнуть успеха при первоначальном обучении техническим приемам волейбола, а в процессе совершенствования — более эффективно применять разученные технические приемы в игре. В свою очередь, совершенное владение техническими приемами дает возможность с большой эффективностью проводить упражнения по технике и тактике, а также учебные двусторонние игры, что положительно влияет на повышение уровня физической подготовленности занимающихся. Так, многократное выполнение технического приема в относительно небольшой промежуток времени уже выступает как средство развития физических способностей (наряду с совершенствованием техники). Например, упражнения в нападающем ударе по мячу на амортизаторах не только совершенствуют навыки удара по мячу, но и развивают прыгучесть.

Тактическая подготовка юных волейболистов представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся индивидуально и во взаимодействии с другими игроками, вначале без мяча, затем с набивным (теннисным и др.) мячом и, наконец, с волейбольным. 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. Сюда относится умение принять правильное решение и быстро выполнить его, умение взаимодействовать с партнерами, умение наблюдать за игрой и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия и др. По мере разучивания технических приемов занимающиеся изучают тактические действия, связанные с этими приемами. Поэтому изучение тактических действий целиком зависит от изучения технических приемов. Из этого не следует, однако, что обучение тактике можно проводить только после того, как занимающиеся в совершенстве овладеют техникой того или иного приема.

Тактика – это совокупность средств и приемов, умелая и разумная организация действий необходимых для достижения поставленных целей, в



нашем случае победы над соперником. Тактика в волейболе – организация спортивной борьбы с помощью определенных индивидуальных, групповых и командных действий. При этом все действия игроков делятся на две основные категории: тактические действия в защите и в нападении. Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке при помощи тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации соревновательной деятельности спортсменов в игровых видах спорта.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования нападающим ударам с первых передач и откидок:

1. Первая передача из зоны 6 в зону 4 — игрок зоны 4 выполняет нападающий удар. 2. То же, но игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего удара игроку зоны 3 или 2.

3. То же, но первая передача после переброса мяча (или передачи) через сетку с другой стороны площадки.

4. То же, но действия игроков атаки в зависимости от действия блокирующего игрока (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).

5. То же, что в 1,2,3,4 (в такой же последовательности), но первая передача в зону 2. 6. Первая передача для атакующего удара из зоны 2 (4) в зону 3 с ударом, откидкой в зоны 2 (4) и в зависимости от действий блокирующего игрока (блок поставлен — откидка, блока нет — удар).

7. Первая передача из зоны 3 в 4 — откидка за голову для удара игроком зоны 3.

8. То же, но первая передача из зоны 3 в 2 — откидка за голову для удара игроком зоны 3.

9. То же, но с блоком (блок есть — откидка, блока нет — удар)

10. То же, но первая передача мяча после его переброса (или передачи) с другой стороны площадки.

11. Первая передача направлена игроку зоны 3 из зоны 2 или 1 — откидка за голову для завершения атаки игроком зоны 4.

12. То же, но первая передача из зоны 4 или 5 в 3 (целесообразно это выполнять, если в зоне 3 находится «левша») — откидка за голову в зону 2.

13. То же, что в 11 и 12, но с блоком (блок поставлен — откидка, блока нет — удар). 14. То же, но первая передача после переброса мяча (передачи) через сетку с другой стороны площадки.

Ударом принято называть третье касание при розыгрыше, после которого игрок переправляет мяч через сетку к противнику.

Розыгрыш в волейбольном матче состоит из приема, паса (передачи), нападающего удара.



Если мяч летит высоко, то игрок с силой бьет по нему, чтобы он приземлился на полу площадки соперника. Почти также игроки атакуют первым темпом с более низкого паса.

Удары в волейболе различаются:

- силой;
- направлением;
- техникой исполнения (обманный, переводной, боковой, с поворотом).

Атакующие удары – самая сложная по исполнению и по обучению часть арсенала технических приемов игры, требующая хороших физических кондиций волейболистов. Особенно трудно научить ударам девочек. Можно предположить, что это связано с генетической предрасположенностью. Мужчины издревле были охотниками. Им на протяжении довольно долгого периода эволюционного развития приходилось совершенствовать умения бросать камни, копья, дротики, бумеранги – это в значительной мере определяло успех в охоте и выживание рода. Очевидно, генетическая программа сохранила некие механизмы, обеспечивавшие эффективность движений метательного характера наших предков. Нападающие удары выполняются по тем же принципам – у большинства студентов налицо положительный перенос ударного механизма.

Обучение непосредственно атакующим действиям следует начинать с освоения основных механизмов и элементов нападающего удара одновременно: прыжков с места и с разбега толчком одной и двух ног, «отстрела» руки в замахе с возвратным поворотом туловища и нападающих ударов без прыжка. Это шага-задачи обучения.

Причем процесс обучения атакующим действиям получается более эффективным, в конечном счете, если одновременно учить технике разных ударов: обычных, с остановкой руки после удара, и с переводами мяча в обе стороны (с поворотами и без поворота туловища, с остановкой и без остановки руки). Параллельное во времени обучение перечисленным ударам надо начинать с применения бросков малых пластмассовых мячей.

При таком подходе, после фазы стабилизации двигательных структур навыков всего набора атакующих ударов, у тренера и игроков появится много времени для совершенствования тактического мастерства.

При обучении атакующим приемам наибольшие трудности возникают в освоении следующих механизмов навыков нападения.

1. Формирование ударного движения по жесткой схеме связи с отстрелом руки в замахе.
2. Своевременность выхода под мяч во времени и в пространстве (особенно пробегание мяча).
3. Шаг 5 – Освоить броски с «отстрелом» в замахе малых пластмассовых мячей в прыжке с разбега толчком одной и двух ног.



4. Шаг 6 – Научиться верхней передаче в прыжке с разбега.

5. Шаг 7 – Научиться выполнять обманные удары сверху-вниз в прыжке с разбега толчком одной и двух ног.

6. В процессе реализации задачи-шага № 5 игроки учатся выполнять движения нападающего в воздухе без волейбольного мяча.

7. 6-й шаг обучения позволит соотносить действия нападающего при разбеге и прыжке с летящим мячом. Это создает хорошие предпосылки для удара в прыжке летящего мяча.

8. 7-й шаг обеспечит обработку мяча на максимальной высоте и перед собой, без чего страдает эффективность удара.

Через год-полтора трехразовых занятий в неделю с новичками, в течение которых они осваивали упомянутые выше упражнения, реализуя шаги можно приступать к решению следующих частных задач-шагов, без которых невозможно освоить верную структуру движений при выполнении нападающих ударов.

Заключение.

Исходя из выше сказанного следует отметить что развитие техники Волейбола в данном случае развитие одного из элементов повышает эффективность и результативность игры. Актуальность данной статьи состоит в отработке техники нападающего удара, оценка игровых ситуаций и правильное принятие решения для достижения необходимого перевеса в игре. Научная составляющая состоит в правильном подборе методики обучения данному навыку, физические упражнения позволяющие развить силу и технику удара,

Нападающий удар один из наиболее сложных и в то же время наиболее красивых технических элементов. Нападающий удар в волейболе в большинстве случаев является завершением розыгрыша мяча на своей площадке, цель которого выиграть очка в свою пользу. Все предыдущие действия игроков были направлены на подготовку его совершения.

От того насколько точны и выверены были действия игроком при подготовке нападающего удара во много зависит, достигнет ли его выполнение своей цели. Обучение этому элементу требует много времени. Начатую работу нужно будет продолжить на дальнейших уроках физкультуры.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Донской, Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники [Текст] / Д.Д. Донской. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 160 с.

2. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе [Текст] / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 156 с.



3. Железняк, Ю.Д., Войлов, А.А. Волейбол [Текст] / Ю.Д. Железняк, А.А. Войлов. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 186 с.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Текст] / Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2002. - 520 с.
5. Ивойлов, А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки [Текст] / А.В. Ивойлов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 152 с.
6. Перльман, М.С. Специальная физическая подготовка волейболистов [Текст] / М.С. Перльман. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 168 с.
7. Правдин, В.А. Волейбол - игра для всех [Текст] / В.А. Правдин. - М.: Физкультура и спорт, 1996. - 242 с.
8. Сулов, Ф.П. Теория и методика спорта [Текст] / Ф.П. Сулов. - М., 1997. - 416 с.
9. Фидлер, М.Ю. Волейбол [Текст] / М.Ю. Фидлер. - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 204 с.
10. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.