

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ СВЕРХУ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ

КРАСНОГОРЦЕВА Наталья Александровна

ассистент

БУ ВО «Сургутский государственный университет»

г. Сургут, Россия

В статье рассмотрены вопросы организации технической подготовки студентов, посещающих занятия по волейболу в рамках элективного курса. В результате экспертной оценки выделены основные группы ошибок, встречающиеся при выполнении передачи двумя руками сверху. Представлены рекомендации по применению средств обучения, позволяющих повысить эффективность освоения основных технических приемов в волейболе.

Ключевые слова: волейбол, студенты, элективный курс по физической культуре и спорту, техническая подготовка, передача двумя руками сверху.

Введение. Волейбол включен в программу по физической культуре высших учебных заведений как базовый вид спорта. Основная цель занятий волейболом в вузе – содействие решению задач физического воспитания, воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и способствовать внедрению здорового образа жизни [1].

В Сургутском государственном университете физическое воспитание имеет этапный характер реализации. Первокурсники «пробуют» свои возможности в различных видах спорта, осваивают новые для себя направления двигательной активности. На втором и третьем курсах занятия проводятся в учебно-тренировочных группах по видам спорта. Данный период посвящается спортивному совершенствованию в выбранном виде двигательной активности [2]. Таким образом, студенты, выбравшие волейбол в рамках элективной дисциплины по физической культуре и спорту, придя на второй курс должны владеть определенными техническими навыками и приступать к освоению тактических действий.

Однако многие обучающиеся приходят на элективный курс не подготовленными, во многом это обусловлено тем, что волейбол технически достаточно сложный вид спорта и требует хорошей координации, техники владения мячом и физической подготовки.

Данная ситуация значительно затрудняет

процесс обучения. Невозможно перейти к индивидуальным и групповым, и тем более, командным тактическим действиям, осуществлять интегральную подготовку, если для этого нет соответствующего уровня владения основными приемами игры (такими как прием, передача, подача).

Вследствие отсутствия необходимого уровня технической подготовленности студенты чувствуют дискомфорт при выполнении упражнений, боятся показаться смешными, пытаются уклониться от игровых действий [4]. Поэтому многие обучающиеся опасаются выбирать волейбол в качестве элективной дисциплины. Так как не могут участвовать в игре. Не могут оценить всех возможностей данного вида физической активности.

Поэтому именно на первоначальном этапе обучения стоит уделять особое внимание технической подготовке. Для волейбола техническая подготовка особенно важна, так как без освоения базовых технических элементов невозможно участвовать в игре. «Обучение элементам техники волейбола – основа игры, поскольку никакой тактический замысел не может быть осуществлен без совершенного владения техническими приемами» [3]. Особого внимания заслуживает передача двумя руками сверху. Так она является основным техническим элементом, позволяющим наиболее точно направить мяч товарищам по команде. Именно с нее начинают обучение волейболу.

Цель исследования: оценить и проанализировать

зировать уровень технической подготовленности студентов второго курса неспортивных направлений подготовки, занимающихся в рамках элективного курса по волейболу.

Организация исследования. Исследование проходило на базе Сургутского государственного университета, в нем принимали участие 33 девушки и 26 юношей неспортивных направлений подготовки. В начале учебного года (сентябрь 2019 г.), была проведена экспертная оценка освоения техники передачи двумя руками сверху. В качестве экспертов выступали: преподаватель кафедры физической культуры (МС по волейболу), а также два игрока высокой квалификации (КМС), являющиеся членами сборной команды СурГУ по волейболу.

Экспертами проводился анализ техники выполнения студентами передачи двумя руками сверху. Возможные ошибки были сгруппированы в три группы: ошибки в работе рук, ног и в координации движения в целом.

Обсуждение результатов исследования. В Сургутском государственном университете волейбол (в рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту), как правило, является одним из стабильно востребованных видов физической активности: по результатам исследования, проведенного кафедрой физической культуры ежегодно 13-17% обучающихся выбирают волейбол для дальнейшего обучения [2]. К сожалению, большая часть выбравших волейбол имеет низкий уровень технической подготовленности на начальном этапе. Особенно много ошибок встречается при выполнении передачи двумя руками сверху. Часто студенты не владеют данным элементом и стараются не применять его в игровых ситуациях, выполняя прием мяча снизу двумя руками или отбивая мяч одной рукой.

Анализируя результаты экспертной оценки освоения техники передачи двумя руками сверху, можно говорить о достаточно большом количестве ошибок (рисунок 1).

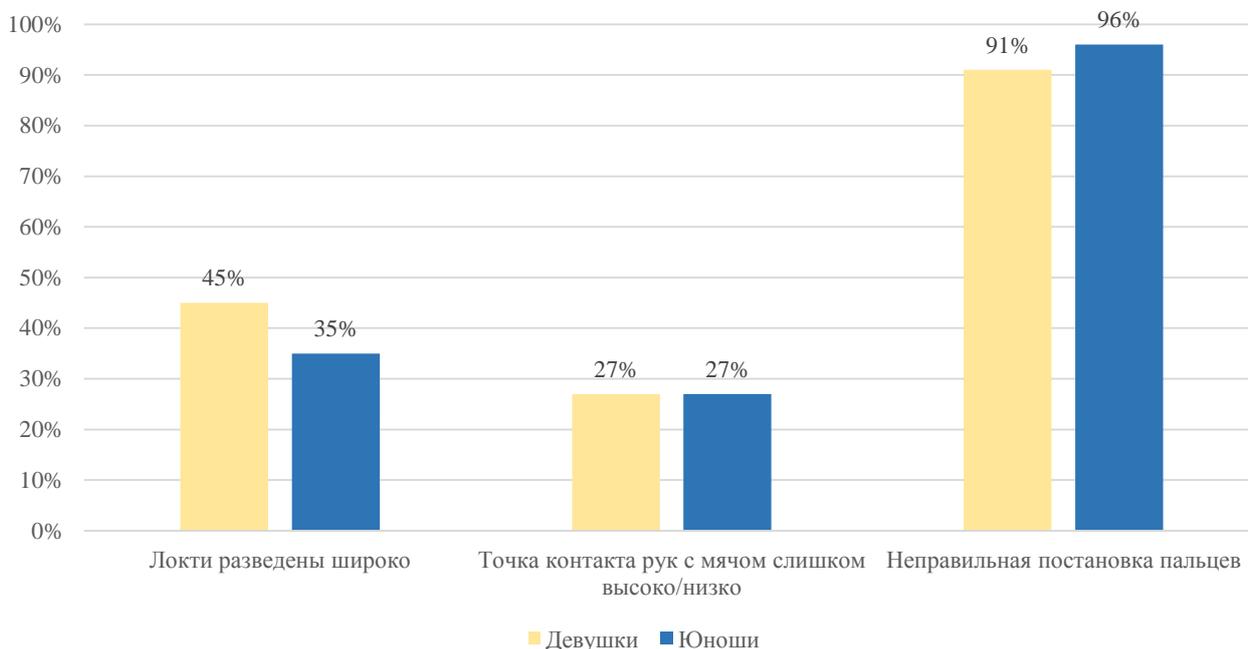


Рисунок 1. Ошибки в работе рук у студентов элективного курса по волейболу (в %)

Данные, представленные на рис. 1 свидетельствуют о том, что 91% девушек и 96% юношей имеют ошибки в работе рук, а именно в постановке пальцев: большие пальцы выставлены вперед, указательные пальцы разведены (не образуется «треугольник» между указательными и большими пальцами). Паль-

цы излишне согнуты либо излишне выпрямлены. Так же 27% студентов встречают мяч либо слишком высоко над головой, либо низко, на уровне груди. Более 35% широко разводят локти при выполнении верхней передачи. Ошибки, чаще всего допускаемые в работе ног, представлены на рисунке 2.

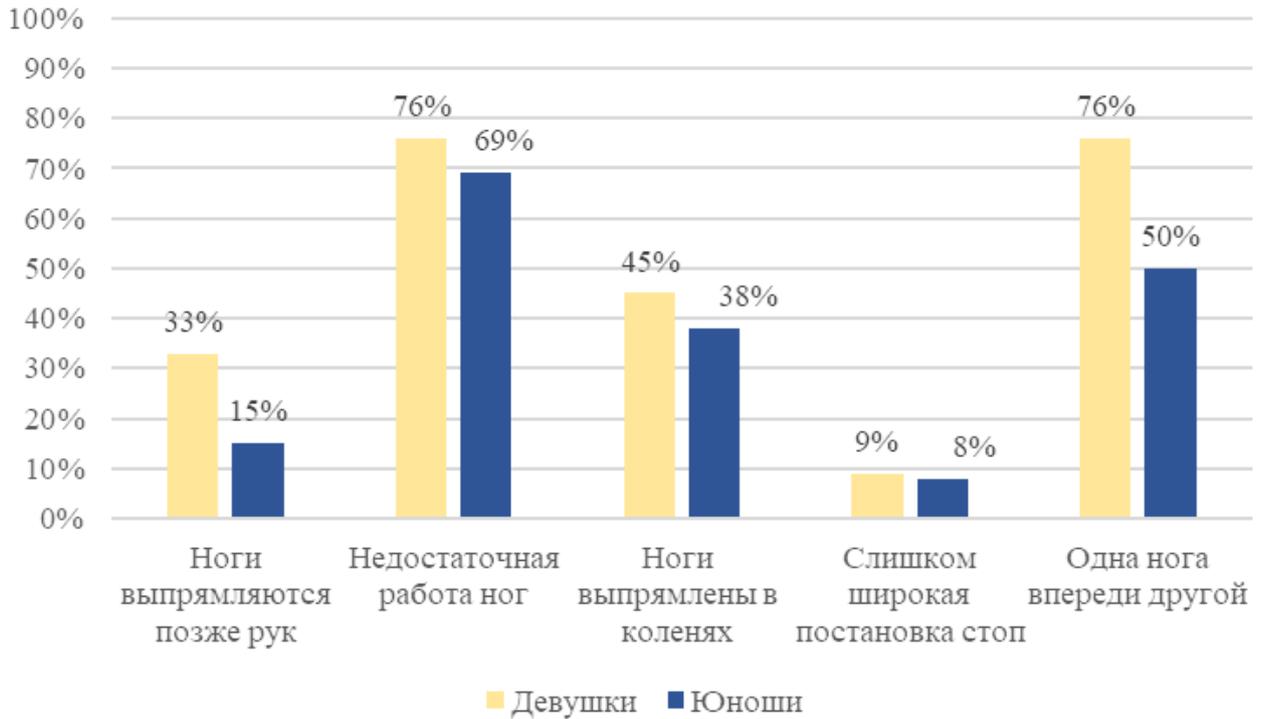


Рисунок 2. Ошибки в работе ног у студентов элективного курса по волейболу (в %)

На начальном этапе обучения студентам сложно согласовать работу рук и ног. Самая распространённая ошибка при выполнении передачи, это недостаточная работа ног. При этом 38% девушек и 45% юношей совсем не сгибают ноги в коленях при обработке мяча. Так же одной из самых распространенных

ошибок является постановка одной ноги впереди другой (76% девушек и 50% юношей). Другой распространенной ошибкой является позднее разгибание ног – уже после того, как выпрямились руки. Ошибки в координации движений в целом при выполнении верхней передачи обозначены на рисунке 3.

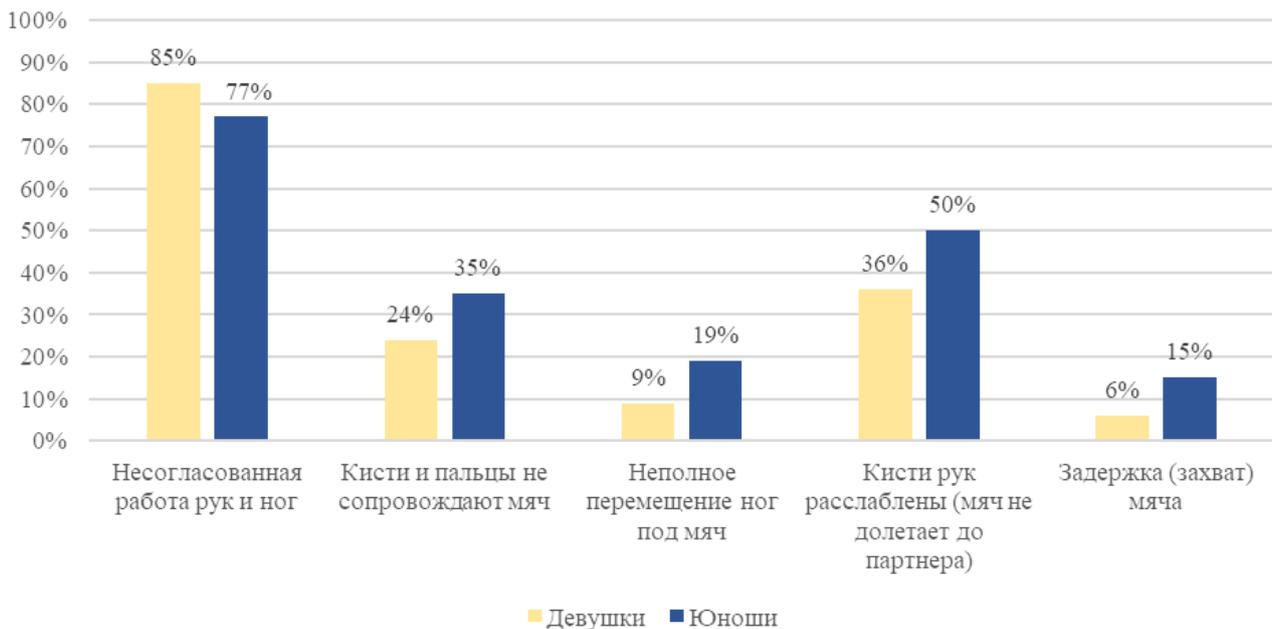


Рисунок 3. Ошибки координации движений в целом при выполнении студентами верхней передачи (в %)

Результаты исследования продемонстрировали, что у 81% студентов встречаются ошибки координации движений. Преимущественно (у 85% девушек, 77% юношей) это несогласованная работа рук и ног. Вторая самая распространенная ошибка (36% и 50%) – это прием мяча на слишком расслабленные кисти рук, вследствие чего мяч не долетает до намеченной цели. Более 24% не провожают мяч руками – не завершают движение, обрывают его. Так же имеются проблемы с выходом под мяч. Чаще всего движение навстречу мячу начинается слишком поздно, в итоге студенты не успевают выйти на мяч так, чтобы он падал им на голову, а стопы были точно под ним.

Полученные данные говорят о достаточно

низком уровне технической подготовленности юношей и девушек второго курса. Результаты экспертной оценки освоения техники передачи двумя руками сверху, продемонстрировали слабые стороны, которые требуют повышенного внимания со стороны преподавателя. И позволили наметить план работы со студентами по устранению технических ошибок.

Были разработаны рекомендации по применению средств обучения, позволяющие повысить эффективность освоения передачи мяча двумя руками сверху (таблица 1). На каждом занятии во время разминки включались специальные волейбольные упражнения, и использовался метод повтора.

Таблица 1

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИХ ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ПЕРЕДАЧИ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Тип ошибки		Упражнения для устранения ошибки
Ошибки в работе рук	Неправильная постановка пальцев	<ol style="list-style-type: none"> Обхват мяча с правильной постановкой пальцев. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мече. Сидя на полу, короткие передачи в пол (пружинящими движениями пальцев): <ul style="list-style-type: none"> – всеми пальцами; только двумя пальцами обеих рук (большой-большой, указательный-указательный и т. д.) – разноименными пальцами (большой-указательный, указательный-безымянный, безымянный-средний и т. д.). Броски набивного мяча (1 кг) над собой и ловля. Ловить мяч на пальцы, строго над головой (у лба), после ловли мяч вниз не опускать.
	Локти разведены широко	<ol style="list-style-type: none"> Стоя в 10 см от стены, передача мяча только кистями (короткие, пружинящие движения пальцев), руки с мячом в 10-15 см выше головы. Броски набивного мяча назад из положения низкой стойки, мяч перед лицом. Бросок осуществляется за счет разгибания рук в локтевых суставах, заключительного движения кистями и пальцами рук, а также разгибания ног.

	Точка контакта рук с мячом слишком высоко/низко	<p>1. Броски набивного мяча в стену: мяч «выталкивается» от лба вверх, руки выпрямляются, провожают мяч (поймать мяч у лба, «притянув» его к себе).</p> <p>2. Подбросить мяч и выполнить верхнюю передачу (руки идут от лба вверх):</p> <ul style="list-style-type: none"> – на среднюю высоту и поймать мяч; – на максимальную высоту. <p>3. Передачи в стену на расстоянии около 30 см (мяч в 10-20 см над головой):</p> <ul style="list-style-type: none"> – на месте; – перемещаясь вдоль стены.
Ошибки в работе ног	Ноги выпрямляются позже рук; недостаточная работа ног; ноги выпрямлены в коленях	<p>1. В парах. Один сидит на скамье, второй набрасывает мяч. Первый должен встать со скамьи в момент подброса мяча и выполнить передачу (уже после того, как выпрямились ноги).</p> <p>2. Передачи в стену на расстоянии около 30 см (мяч в 10-20 см над головой):</p> <ul style="list-style-type: none"> – на месте; – перемещаясь вдоль стены; – опускаясь в присед и поднимаясь.
	Слишком широкая постановка стоп	Передачи над собой с поворотом: на 90°, 180°, 360°.
Ошибки координации движений	Несогласованная работа рук и ног; неполное перемещение ног под мяч	<p>1. Бросок мяча в пол, переместиться под мяч, поймать его точно над головой (ноги должны полностью переместиться под мяч). То же самое, только выполнить передачу.</p> <p>2. В парах. Партнер набрасывает мяч вперед/назад, вправо/влево – переместиться под мяч, поймать его над головой.</p> <p>3. На расстоянии 1,5 м от стены: выполнить бросок в пол, коснуться стены и успеть поймать мяч над головой.</p>
	Кисти рук расслаблены (мяч не долетает до партнера); задержка (захват) мяча	<p>1. Стоя в 10-20 см от стены, передача мяча только кистью одной руки (короткие, пружинящие движения пальцами).</p> <p>2. С набивным мячом (1 кг). Передачи в стену на минимальном расстоянии (10-20 см). Работают только кисти рук.</p>

Выводы. Преподавателю физической культуры данные о технической подготовленности студентов в начале учебного года необходимы для подбора эффективных методов и подходов, используемых в системе физического воспитания. Целью проведения экспертной оценки освоения техники передачи двумя руками

сверху является оценка степени подготовленности студентов второго курса, и формирование плана для дальнейшей работы. Чем последовательнее преподаватель проводит процесс обучения двигательным действиям, тем лучших результатов и в кратчайшее время ему удастся достичь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляев А.В.* Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.В. Беляев, М.В. Савин – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.
2. *Жула В.П.* Развитие двигательных умений студентов при выполнении передачи мяча двумя руками снизу в процессе занятий волейболом // Физическое воспитание студентов. – № 6. – С. 13-16.
3. *Лубышева Л.И.* Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография // . – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – С. 107-108.
4. *Рапопорт Л.А.* Концепция парадигмы самоуправления познавательной деятельностью студентов в контексте физкультурно-спортивной деятельности/ Л.А. Рапопорт, Г.А. Ямалетдинова // Физическое совершенствование студенческой молодежи: стратегия и инновационные технологии: моногр. по материалам межд. симп. / под общ. ред. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2011. – С. 43-53.

MAIN ERRORS OF STUDENTS WHEN PERFORMING THE BALL TRANSFER BY TWO HANDS FROM THE TOP IN THE PROCESS OF VOLLEYBALL LESSONS

KRASNOGORTSEVA Natalya Alexandrovna

assistant

Surgut State University

Surgut, Russia

The article deals with the organization of technical training for students attending volleyball classes as part of an elective course. As a result of the expert assessment, the main groups of errors that are encountered when performing a two-handed transmission from above are identified. Recommendations on the use of training tools to improve the efficiency of mastering the basic techniques in volleyball are presented.

Key words: volleyball, students, elective course in physical education and sports, technical training, two-handed transfer from above.
