

## **ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИФИКИ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ В ШКОЛЕ**

**С. А. Угликов**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Волейбол входит в десятку интереснейших командных олимпийских видов спорта, активно популяризируемый посредством внесения изменений в правила соревнований. Эти изменения требуют от специалистов определенных подходов в спортивной подготовке игроков, в том числе на начальном этапе обучения школьников и воспитанников ДЮСШ.

Волейбол является командной спортивной игрой с более чем вековой историей. В процессе игры команды соревнуются на площадке размером 9 x 18 м, разделенной сеткой. Задача каждой из команд направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника, либо заставить игрока противоположной команды допустить ошибку. Волейбол комбинационный вид спорта, где игроки, согласно своего амплуа (доигровщик, связующий, диагональный, либеро) выполняют игровые действия на площадке. При этом для организации атаки игрокам команды разрешается не более трех касаний мяча подряд (не учитывая касание мяча не блоке).

Волейбол является одной из базовых игр в школьной программе учебного предмета «Физическая культура и здоровье», поэтому популярность этой игры среди наших подростков вполне оправдана.

В классическом волейболе за последние два десятилетия произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. На наш взгляд, данные изменения требуют внесения необходимых корректив обучения школьников волейболу именно в образовательном процессе, так как специалисты, проводящие занятия в объединениях по интересам, на факультативах, в кружках и секциях

уделяют этому внимание. Однако это касается только учащихся, которые посещают такие учебно-тренировочные занятия, и участвуют соревновательной деятельности во внеурочное время. Основная же масса школьников осваивает умения и навыки игры на уроках по старинке. Приведем ряд примеров необходимых, на наш взгляд, изменений в процессе обучения элементам волейбола школьников.

Самой мощной подачей в волейболе считается верхняя силовая подача в прыжке, скорость мяча при этом может достигать более 100 км/ч, что заставляет принимающего игрока использовать только нижний прием, который во многих случаях ухудшает качество доводки мяча, а бывает и, вообще, приводит к потере очка. Не менее эффективной является гибридный вид подачи, так называемая планирующая подача в прыжке. Сегодня в профессиональных и любительских командах, как правило, 4-5 человек выходящих на площадку исполняют такие виды подач, правильное выполнение которых практически не оставляет шансов принимающим игрокам, в виду высокой скорости и неопределенной траектории полета мяча. В школьной же программе уделяется большое внимание обучению нижней прямой подачи, вплоть до 11 класса (можно было бы ограничиться 5-7 классами), которая не используется даже игроками любительских команд. Обучение верхней прямой подаче начинается с 8-го класса, при этом эффективные способы (силовая и планирующая подачи) не упоминаются учебной программой даже в ее вариативном компоненте. Что дает право учителям физической культуры и здоровья не уделять внимания этим элементам игры.

Хотелось бы обратить внимание и на позднее обучение технике атакующего удара (виды атакующих ударов), как завершающей фазе игрового действия, обучение которому начинается только с 9-го класса в качестве вариативного компонента и действиям «либеро», ключевого игрока с позиции тактической подготовки. В этот возрастной период происходят значительные физиологические, антропометрические и психологические изменения в организме школьников, в том числе по половому различию, что для многих учащихся становятся препятствием к качественному овладению этих технических элементов и действий.

Важнейшей составляющей в обучении школьников волейболу является развитие скоростно-силовых качеств, в частности прыгучести, необходимой для выполнения основных игровых действий (атакующего удар, постановки блока, верхней подачи). На наш взгляд, этому должны способствовать различные специальные комплексы базовых упраж-

нений, для увеличения вертикального прыжка, подобранные учителем с целевой установкой на развитие данного качества.

Одной из ошибок, допускаемых учителями в процессе обучения элементам волейбола, является использование некачественного спортивного инвентаря, а именно волейбольных мячей, от состояния которых зависит качественное исполнение разучиваемых приемов. Порой внешний вид мячей (деформация, материал изготовления, цветовая гамма), вызывает нежелание у учащихся выполнять работу с ними.

При всем вышесказанном особое внимание в процессе обучения учащихся волейболу должно уделяться вопросам профилактики травматизма. По данным В.Ф. Башкирова, анализ большого количества травм у школьников при занятиях физической культурой и спортом в течение 20 лет показал, что спортивный травматизм – это в определенной мере процесс управляемый. И при организации надлежащих мер профилактики спортивные травмы можно свести к минимуму [1].

Во время проведения спортивных и подвижных игр происходят столкновения и падения, сопровождаемые различными травмами (ссадины, ушибы, вывихи, растяжения и др.). Причинами травм являются: несоблюдение и незнание правил игр, наличие у учащихся посторонних предметов (часы, серьги, кольца, цепочки, жевательные резинки и пр.) [2].

Занятия волейболом наряду с положительными многообразными воздействиями также нередко сопровождаются различными травмами.

Так на уроках волейбола наиболее характерны следующие травмы: ушибы верхних и нижних конечностей; растяжения связок, сухожилий, мышц ног, рук, туловища; вывих плечевых, голеностопных суставов; потертости стоп ног; судороги мышц (в основном икроножных и бедренных). Разрывы мышц и сухожилий наблюдаются сравнительно редко.

Анализ причин травматизма показывает, что в большинстве случаев школьники травмируются в результате:

- недисциплинированности учащихся на занятиях, драки, возникающие чаще спонтанно;
- нарушений правил поведения в спортзалах или спортивных площадках и правил спортивных игр;
- нехватки надлежащего инвентаря для проведения занятий;
- непредвиденных происшествий, вызванных факторами, которые трудно предсказать и предугадать;
- нарушения методики обучения (соответствующей разминки, использования подводящих и подготовительных упражнений) и дозирова-

ния нагрузки (учет внешних признаков утомления, контроль пульсометрии);

– перенапряжения центральной нервной системы и отдельных групп мышц.

### **Список использованной литературы**

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров – М: Физическая культура и спорт, 1987. – 176 с.
2. Угликов, С.А. Теоретические основы обеспечения безопасности занятий в процессе физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. Методический материал / сост. С.А. Угликов – Могилев: УО «МГОИРО», 2013. – 42 с.