

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ АТАКУЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

А. Ю. Овчинко

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

Рассматриваются вопросы формирования навыка и методики обучения технике атакующего удара в волейболе. Описываются основные элементы техники, которые необходимо освоить для эффективного выполнения атакующего удара, а также методы и подходы, которые могут быть использованы для обучения спортсменов.

Ключевые слова: спорт, спортивное мастерство, игровые виды спорта.

Атакующий удар является одним из ключевых элементов в волейболе, который определяет успех команды на площадке. Техника выполнения удара требует от игрока не только физической подготовки, но и умения правильно рассчитать траекторию мяча, выбрать оптимальное время для удара и выполнить его с максимальной точностью. В этой статье мы рассмотрим основные аспекты формирования навыка атакующего удара и методику его обучения.

1. Основы техники атакующего удара.

Атакующий удар в волейболе выполняется с целью направления мяча на площадку соперника с заданной траекторией и скоростью. Основные элементы техники включают:

Разбег: игрок должен выполнить разбег, который позволит ему набрать скорость и подготовиться к удару.

Подскок: перед ударом игрок выполняет небольшой подскок, чтобы получить дополнительный импульс для удара.

Удар по мячу: удар должен быть выполнен с правильным углом и силой, чтобы мяч полетел в нужном направлении.

Завершение удара: после удара игрок должен сохранить равновесие и продолжить движение, чтобы не потерять контроль над ситуацией на площадке.

2. Этапы обучения технике атакующего удара.

Обучение технике атакующего удара должно проходить в несколько этапов:

Ознакомление с техникой: на этом этапе тренер объясняет игрокам основные элементы техники и демонстрирует их на примере. Игроки должны понять, как выполняется удар, и запомнить основные принципы.

Разучивание отдельных элементов: на этом этапе игроки отрабатывают отдельные элементы техники, такие как разбег, подскок и удар по мячу. Тренер может использовать различные упражнения и задания для закрепления навыков.

Соединение элементов в единое целое: на этом этапе игроки учатся соединять отдельные элементы в единое целое, выполняя удар в различных условиях и ситуациях на площадке.

Совершенствование техники: на этом этапе игроки продолжают отрабатывать технику удара, но уже в более сложных условиях, например, при сопротивлении соперника или в условиях ограниченного времени.

3. Методика обучения.

Методика обучения технике атакующего удара включает в себя следующие элементы:

Объяснение и демонстрация: тренер должен объяснить игрокам основные принципы техники и продемонстрировать их на примере. Это поможет игрокам лучше понять, как выполнять удар.

Упражнения для отработки отдельных элементов: тренер может использовать различные упражнения для отработки разбега, подскока и удара по мячу. Например, игроки могут выполнять удары по мячу на месте, а затем постепенно добавлять разбег [1].

Игровые ситуации: тренер может создавать игровые ситуации, которые требуют от игроков выполнения атакующего удара в определенных условиях. Это поможет игрокам закрепить навыки в более реалистичных условиях.

Обратная связь: тренер должен предоставлять игрокам обратную связь после выполнения упражнений и игровых ситуаций. Это поможет игрокам понять свои ошибки и исправить их.

4. Ошибки при выполнении атакующего удара.

При выполнении атакующего удара игроки могут допускать следующие ошибки:

Неправильный разбег: разбег может быть слишком коротким или длинным, что влияет на точность удара.

Неправильный подскок: подскок может быть выполнен слишком высоко или низко, что также влияет на точность удара.

Неправильный угол удара: удар может быть выполнен под неправильным углом, что приведет к потере контроля над мячом.

Недостаточная сила удара: удар может быть недостаточно сильным, что не позволит мячу долететь до площадки соперника.

Для исправления ошибок тренер должен анализировать технику игрока, давать обратную связь и корректировать ошибки.

5. Развитие физических качеств

Для успешного выполнения атакующего удара игрок должен обладать определенными физическими качествами, такими как сила, выносливость, координация и реакция. Тренер должен уделять внимание развитию этих качеств в процессе тренировок.

Формирование навыка атакующего удара требует от тренера тщательного планирования и организации тренировочного процесса. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого игрока и адаптировать методику обучения под его уровень подготовки. Регулярные тренировки и анализ ошибок помогут игрокам улучшить технику атакующего удара и повысить эффективность своих действий на площадке.

Список литературы

1. Маркин, К. К. Инновационные подходы к обучению двигательным действиям в волейболе на основе теории учебной деятельности : учебное пособие / К. К. Маркин, Н. В. Пашкова. – Иркутск : ИргГТУ, 2018. – 162–167 с.