

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ»
(НА ПРИМЕРЕ 5 КЛАССА ООШ № 91 Г. САРАТОВА)

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 417 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Аношиной Алёны Александровны

Научный руководитель
доцент

подпись, дата

Е. Н. Шпитальная

Зав. кафедрой
кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р. С. Данилов

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – это спортивная игра, которая включена в школьную программу по физической культуре. Учащиеся начинают изучать волейбол с 5 класса. К этому времени они должны уметь ловить и передавать мяч различными способами, двигаться к мячу и знать элементарные правила, так как в начальной школе подвижная игра в пионербол достаточно популярна.

Как показывает практика, в последнее время из всех спортивных игр школьной программы именно обучение волейболу создает большие затруднения и учащимся и учителям физической культуры. Очень небольшое число школьников могут правильно выполнить элементы игры в волейбол, и еще меньшее количество ребят могут тактически правильно играть в эту игру по окончании 9 класса.

Давайте попробуем разобраться, почему волейбол оказался таким сложным разделом программы? Причин много:

- отсутствие волейбольной площадки, нехватка волейбольных мячей,
- недостаточная компетентность учителя физкультуры,
- большое количество учащихся в классе,
- небольшое количество часов, отведенное на данный раздел программы и т.д. В данной дипломной работе мы представляем свою методику преподавания волейбола в школе, которая помогает, за небольшое количество часов, обучить учащихся пятого класса основам передач мяча в волейболе.

Основными требованиями при обучении технике элементов игры в волейбол являются: постепенность, переход от простого материала к сложному материалу, многократное повторение и закрепление, выявление ошибок на начальной стадии до привыкания к ним и т.д. Необходимо правильно поставить руки для выполнения передач с самого начало обучения, чтобы в дальнейшем минимизировать технический брак и избежать травм при выполнении передач мяча двумя руками снизу и сверху в волейболе.

Недостаток волейбольных мячей на начальной стадии обучения волейболу можно компенсировать теми мячами, которые есть в наличии. При разучивании верхней передачи можно использовать как баскетбольные, так и футбольные мячи. При освоении передач мяча снизу в ход могут пойти легкие футбольные, детские резиновые мячи и даже камеры от старых порванных мячей.

Недостаток времени на изучение можно компенсировать тем, что давать во время разминки в течение всего учебного года упражнения ОФП, на которых строятся движения волейболиста во время игры:

- бег на короткие дистанции, челночный бег, где необходимо мгновенно менять направление и скорость движений, прыжки в высоту,
- силовые упражнения, упражнения для развития ловкости и выносливости.

Можно давать на уроках подвижные игры, описанные в данной работе.

При обучении элементам игры необходимо говорить короткие, четкие и понятные команды и строго следить за правильностью их выполнения. Во время урока придется много показывать и эти показы должны быть идеальными по технике выполнения. Не забывать давать и проверять домашнее задание, которое может включать как сбор теоретической информации, так и двигательные действия различного характера.

Актуальность: правильная постановка и движение пальцев, рук, корпуса и ног позволяет начинающему волейболисту в дальнейшем минимизировать технический брак и избежать травм при выполнении передач мяча двумя руками сверху и снизу в волейболе.

Объект: учебный процесс на уроках физической культуры по волейболу в 5 классе.

Предмет: методика обучения передачам мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу в волейболе.

Цель работы: разработать методику обучения волейбольным передачам мяча в 5 классах на уроках физической культуры.

Задачи:

1. Изучить литературные данные по проблеме обучения навыкам волейбола на уроках физической культуры.
2. Изучить анатомо-физиологические характеристики развития детей 10-11 лет.
3. Изучить психолого-педагогические характеристики детей 10-11 лет.
4. Обосновать собственную методику обучения навыкам волейбола на уроках физической культуры.

Гипотеза: предполагается, что разработанная методика позволит качественно и достаточно быстро обучить основам техники передач мяча сверху и снизу двумя руками.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент.

Основное содержание работы

Педагогический эксперимент по внедрению данной методики был проведен с учащимися пятых классов ООШ № 91 Заводского района г. Саратова. В классах обучаются дети в возрасте 10 - 12 лет.

На всех занятиях необходимо напоминать учащимся, что в волейболе мяч редко прилетает точно в руки, в большинстве случаев он летит вправо, влево, за спину или до вас не долетает. Поэтому, чтобы не дать сопернику забить, к мячу необходимо двигаться, а любое движение нужно начинать из определенного положения.

В качестве доказательства выполняется следующее упражнение: класс стоит в шеренге по боковой линии, учитель выбирает четырех самых быстрых учащихся. Они встают налицевую линию волейбольной площадки, лицом к сетке, учитель располагается у сетки в центре зала. Их задача выполнить ускорение из различных исходных положений и класс наглядно должен определить, из какого положения добежать получится быстрее.

1. И.п.: прямые ноги вместе, руки вдоль туловища, спина прямая, смотреть вперед на учителя;
2. И.п.: ноги вместе, одна прямая, другая чуть согнута в коленном суставе, прямые руки соединены за спиной, спина прямая, смотреть вперед на учителя;
3. И.п.: устойчивая стойка — одна нога ставится впереди другой. ОЦТ игрока проектируется между ног на середине площади опоры, ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед, смотреть вперед на учителя;
4. И.п.: ноги врозь, колени чуть согнуты, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтях и вынесены вперед, смотреть назад (в другую сторону от учителя). По свистку учащиеся выполняют ускорение до линии атаки. Увидев своими глазами, что к линии прибежал первым ученик из стартовой стойки, остальные уже не будут применять другие исходные положения при движении к мячу.

Обучение стартовым стойкам проводится фронтальным способом, учащиеся стоят в шеренге, учитель располагается лицом к классу на расстоянии 4-5 метров так, чтобы его видели и слышали все ребята.

Каждая стойка идет с объяснением и показом учителя, учащиеся, стоя в шеренге, должны ее выполнить, если у кого-то есть ошибки, то их сразу озвучиваем и исправляем. Основные ошибки, встречающиеся у учащихся при выполнении перемещений.

После этого игра на внимание: учитель говорит название стойки – учащиеся должны правильно ее выполнить. После 5-7 проб, даем 6 стоек в произвольном порядке на оценку. Это выглядит следующим образом: кто ошибается, тот выходит из строя, делая шаг назад, пятерки получают оставшиеся в шеренге ученики.

После того, как учащиеся выучили названия и виды стоек, можно усложнить им задачу, которую необходимо выполнить. Устойчивая, основная и неустойчивая стойки в зависимости от угла сгибания в коленном и тазобедренном суставах могут быть высокой, средней или низкой. Например, команда может звучать: «Принять положение устойчивая высокая стойка» или «Принять положение устойчивая средняя стойка»

Так же для запоминания стартовых стоек можно преобразовать подвижную игру «Совушка». Выбирается водящий – его назовем «Тренер», остальные «Игроки». «Игроки» хаотично перемещаются по спортивному залу. По свистку они замирают в любой стартовой стойке. «Тренер», двигаясь среди учеников, высматривает «нарушителей» (кто шевелится, кто принял стойку позже свистка, у кого неправильная стойка) и сажает их на скамейку запасных игры. По двойному свистку все опять начинают двигаться. После двух-трех повторений выбирают нового «Тренера». Наиболее внимательными считаются «игроки», ни разу не попавшие на скамейку запасных.

Еще один вариант игры, когда учитель вместо одиночного свистка даёт название определенной стойки, которую нужно принять.

Обучение перемещениям (упражнения 1 - 9) проводится фронтальным способом, учащиеся стоят в шеренге на боковой линии волейбольной площадке. Учитель располагается у сетки на противоположной боковой линии так, чтобы его видели все учащиеся и он видел каждого ученика.

Необходимо рассказать обо всех вариантах перемещений в волейболе (ходьба, приставные шаги, двойной шаг, скачок, бег, прыжки, падения), но подробно разобрать только несколько.

Каждое объяснение сопровождать показом минимум 2 раза. Все движения учащихся, в конечном итоге, должны быть точными и правильными.

Основные ошибки, встречающиеся у учащихся при выполнении перемещений

1. Ходьба пригибным шагом позволяет очень быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов.

Особо хочется отметить, что в волейболе все виды перемещений выполняются только пригибными шагами.

Упражнение № 1 помогает изучить и совершенствовать перемещение пригибным шагом.

Под счет учителя («Раз, два, три,..., восемь») учащиеся из устойчивой средней стойки выполняют ходьбу пригибным шагом до противоположной боковой линии лицом вперед, последним шагом принимается положение устойчивой средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды. Обратное - пригибным шагом, но спиной вперед, последним шагом принимается положение устойчивой средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды.

После первого выполнения упражнения разбирают ошибки и даются рекомендации по их устранению. После этого упражнение выполняется еще 2 – 3 раза, с постепенным нарастанием темпа.

2. Приставные шаги применяются для смещения в любую сторону при наличии времени.

Упражнение № 2 помогает изучить и совершенствовать перемещение приставными шагами вправо и влево. По команде - из основной средней стойки:

- на «Раз, два» выполняется два приставных шага вправо – вперед, вторым шагом принимается положение устойчивой средней стойки с правой ногой впереди, и делается пауза на 1 – 2 секунды («Три, четыре»);

- на «Пять, шесть» выполняются два приставных шага влево – вперед, вторым шагом принимается положение устойчивой средней стойки с левой ногой впереди, и делается пауза на 1 – 2 секунды («Семь, восемь»).

Получается, что шеренга учащихся движется зигзагом по счет учителя. После выполнения четырех приставных шагов разбираются ошибки, еще раз учитель показывает правильное выполнение, после чего упражнение выполняется под счет до противоположной боковой линии.

Обратно также двойными приставными шагами, только спиной вперед. Здесь есть маленькое дополнение – после приставных шагов нужно дополнительным шагом развернуть корпус.

- на «Раз, два» выполняется два приставных шага вправо – назад;

- на «Три» левая нога отставляется назад, корпус при этом тоже разворачивается, принимается положение устойчивой средней стойки с правой ногой впереди, и делается пауза на 1 – 2 секунды («Четыре»);

- на «Пять, шесть» выполняются два приставных шага влево – назад;

- на «Семь» правая нога отставляется назад, корпус при этом тоже разворачивается, принимается положение устойчивой средней стойки с левой ногой впереди, и делается пауза на 1 – 2 секунды («Восемь»).

После выполнения четырех приставных шагов разбираются ошибки, еще раз учитель показывает правильное выполнение, после чего упражнение выполняется под счет до стартовой боковой линии.

Упражнение выполняется 3 раза, с постепенным нарастанием темпа.

Упражнение №3 выполняется под счёт учителя, помогает изучить и совершенствовать перемещение приставными шагами вперед и назад.

Из устойчивой средней стойки с правой ногой впереди

- на «Раз - два» - выполняются два приставных шага вперед, вторым шагом принимается положение устойчивой средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Три, четыре»).

Упражнение с правой ноги выполняется до противоположной боковой линии, обратно – с левой ноги. После двух проходов выполняется то же самое упражнение, только спиной вперед. Во время выполнения можно учащихся остановить и обратить внимание на совершаемые ошибки и как их исключить. Упражнение выполняется 3 раза, с постепенным нарастанием темпа.

3. Скрестные шаги применяются для смещения по диагонали или перемещение вдоль сетки при выборе места для блокирования.

Упражнение № 4 помогает изучить и совершенствовать перемещение скрестными шагами вправо и влево. Учащиеся поворотом налево разворачиваются на боковой линии в колонну правым боком к площадке. По команде из основной средней стойки

- на «Раз» - шаг правой ногой вправо;
- на «Два» - левой ногой делается скрестный шаг вперед правой ноги;
- на «Три» - шаг правой ногой вправо, принимается положение основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды.

Упражнение правым боком вперед выполняется до противоположной боковой линии, обратно – левым боком. По команде из основной средней стойки

- на «Раз» - шаг левой ногой влево;
- на «Два» - правой ногой делается скрестный шаг вперед левой ноги;
- на «Три» - шаг левой ногой влево, принимается положение основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды.

Во время выполнения можно учащихся остановить и обратить внимание на совершаемые ошибки и как их избежать. Упражнение выполняется 2 -3 раза, с постепенным нарастанием темпа.

Упражнение № 5 помогает изучить и совершенствовать перемещение скрестными шагами по диагонали. По команде из основной средней стойки

- на «Раз» - шаг правой ногой вправо - вперед;
- на «Два» - левой ногой делается скрестный шаг вперед правой ноги;
- на «Три» - шаг правой ногой вправо, принимается положение основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Четыре»);
- на «Пять» - шаг левой ногой влево – вперед;
- на «Шесть» - правой ногой делается скрестный шаг вперед левой ноги;
- на «Семь» - шаг левой ногой влево, принимается положение основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Восемь»).

Получается, что шеренга учащихся движется зигзагом по счет учителя. Во время выполнения можно учащихся остановить и обратить внимание на совершаемые ошибки и как их избежать. Упражнение выполняется 2 -3 раза, с постепенным нарастанием темпа.

4. Двойной шаг применяется для быстрого смещения вперед или назад.

Упражнение 6 выполняется под счёт учителя, помогает изучить и совершенствовать перемещение двойным шагом вперед и назад. По команде из основной средней стойки

- на «Раз, два» с правой ноги выполняется два быстрых пригибных шага вперед, вторым шагом принимается положение устойчивой средней стойки с левой ногой впереди и делается пауза на 1 – 2 секунды («Три, четыре»);
- на «Пять, шесть, семь, восемь» сделать повтор (движение начинается с правой ноги).

Упражнение выполняется до противоположной боковой линии, обратно – спиной вперед. По команде из устойчивой средней стойки с левой ногой впереди:

- на «Раз, два» с правой ноги выполняется два быстрых пригибных шага назад, вторым шагом принимается положение устойчивой средней стойки с левой ногой впереди и делается пауза на 1 – 2 секунды («Три, четыре»);

- на «Пять, шесть, семь, восемь» сделать повтор (движение начинается с правой ноги).

После двух проходов выполняется то же самое упражнение, только движение всегда начинается с левой ноги. Во время выполнения можно учащихся остановить и обратить внимание на совершаемые ошибки и как их исключить. Упражнение выполняется 2 -3 раза, с постепенным нарастанием темпа.

4. Бег применяется для быстрого перемещения на короткие расстояния с максимальным ускорением и полной остановкой в необходимой стойке в конце.

Упражнение 7 помогает изучить и совершенствовать перемещение бегом с последующей остановкой.

Из устойчивой средней стойки по сигналу выполняется ускорение до противоположной боковой линии, которое заканчивается стопорящим шагом и положением устойчивой средней стойки. Обратное – повторить, но только ускорение выполняется после поворота на 180° из устойчивой средней стойки спиной к площадке.

После первого выполнения упражнения разбирают ошибки и даются рекомендации по их устранению. После этого упражнение выполняется еще 2 – 3 раза.

5. Скачок - это самый быстрый способ перемещения на коротких дистанциях. Выполняется тогда, когда ни двойной шаг, ни приставной шаг уже не успевает. Скачок может выполняться после любого передвижения или с места и позволяет улучшить или ускорить выполнение стойки и передвижения по площадке.

Упражнение 8 (а, б, в) выполняется под счёт учителя, помогает изучить и совершенствовать перемещение скачком с места.

а) - на «Раз» - из основной средней стойки толчком правой ноги выполняется скачок вперед с принятием положения устойчивой средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Два, три»);

- на «Четыре» - принимается положение основной средней стойки;

- на «Пять» - из основной средней стойки толчком правой ноги

выполняется скачок назад с принятием положения устойчивой средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Шесть, семь»);

- на «Восемь» - принимается положение основной средней стойки.

После первого выполнения упражнения учитель разбирает ошибки и дает рекомендации по их устранению. То же самое упражнение выполнить толчком левой ноги. После этого упражнение выполняется еще 2 – 3 раза с каждой ноги, с постепенным нарастанием темпа.

б) - на «Раз» - из основной средней стойки толчком левой ноги выполняется скачок вправо – вперед с принятием положения основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Два»);

- на «Три» - из основной средней стойки толчком правой ноги выполняется скачок влево – вперед с принятием положения основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («четыре»);

- на «Пять» - из основной средней стойки толчком правой ноги выполняется скачок влево - назад с принятием положения устойчивой средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Шесть»);

- на «Семь» - из основной средней стойки толчком левой ноги выполняется скачок вправо – назад с принятием положения основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Восемь»).

После первого выполнения упражнения разбирают ошибки и даются рекомендации по их устранению. После этого упражнение выполняется еще 2 – 3 раза, с постепенным нарастанием темпа.

в) Учащиеся из шеренги поворотом налево разворачиваются на боковой линии в колонну правым боком к площадке.

- на «Раз» - из основной средней стойки толчком левой ноги выполняется скачок вправо с принятием положения устойчивой средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Два»);

- на «Три» - из основной средней стойки толчком правой ноги выполняется

скачок влево с принятием положения устойчивой средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Четыре»).

После первого выполнения упражнения разбирают ошибки и даются рекомендации по их устранению. После этого упражнение выполняется еще 2 – 3 раза, с постепенным нарастанием темпа.

Упражнение 9 (а, б) помогает изучить и совершенствовать перемещение скачком после движения.

а) Под счёт учителя из основной средней стойки:

- на «Раз, два» с правой ноги выполняется два быстрых пригибных шага вперед;

- на «Три» - толчком левой ноги выполняется скачок вперед с принятием положения основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Четыре»);

- на «Пять, шесть» с правой ноги выполняется два быстрых пригибных шага назад;

- на «Семь» - толчком левой ноги выполняется скачок назад с принятием положения основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Восемь»).

Во время выполнения можно учащихся остановить и обратить внимание на совершаемые ошибки и объяснить, как их исправить. Упражнение выполняется 2 -3 раза, с постепенным нарастанием темпа.

Это же упражнение можно выполнить с другой ноги, тогда получится:
по команде из основной средней стойки

- на «Раз, два» с левой ноги выполняется два быстрых пригибных шага вперед;

- на «Три» - толчком правой ноги выполняется скачок вперед с принятием положения основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Четыре»);

- на «Пять, шесть» с левой ноги выполняется два быстрых пригибных шага назад;

- на «Семь» - толчком правой ноги выполняется скачок назад с принятием положения основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды («Восемь»).

Упражнения выполняется 2 -3 раза, с постепенным нарастанием темпа.

Выполнение этих двух похожих упражнений подскажет учащимся, с какой ноги выполнять скачок легче и в игровой ситуации они будут стараться его выполнять со своей толчковой ноги.

б) Из устойчивой средней стойки по сигналу выполняется ускорение 4 – 5 метров и после этого выполняется скачек вперед с принятием положения основной средней стойки и делается пауза на 1 – 2 секунды. После этого учащиеся шагом доходят до боковой линии. Обратное – повторить, но только ускорение выполняется после поворота на 180° из устойчивой средней стойки спиной к площадке.

В упражнениях 1 - 9 можно менять виды стоек, например, начинать и заканчивать не в устойчивой средней стойке, а в основной верхней или неустойчивой низкой стойке. За счет этого мы повторяем и закрепляем различные виды стоек и приучаем учащихся к различным сочетаниям перемещений и стоек.

За выполнение упражнений можно ставить оценки: без ошибок «5», одна ошибка – «4», две ошибки «3». На последующих занятиях все эти упражнения могут включаться в разминку.

Для совершенствования и закрепления перемещений можно использовать подвижную игру «Падающая палка».

3 - 6 человек образуют круг диаметром 4 - 5 м и рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, стоящую нижним концом на полу в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое место, а если не успел, - заменяет водящего, и игра продолжается.

Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющим разрешается выполнять любые виды перемещений, но с обязательной полной остановкой в момент подхвата палки.

В дальнейшем вместо палки можно дать волейбольный мяч и проводить игру «Падающий мяч».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол - одна из наиболее распространенных игр в России. В неё играют в школе, в детских оздоровительных лагерях, на пляжах, на турбазах. Она доступна людям всех возрастов. Кто научился играть в волейбол в школьные годы, тот и после ее окончания продолжает играть: в ВУЗе, в ССУЗе, с коллегами по работе, на отдыхе. Это очень хорошее хобби. Именно поэтому очень важно привить детям любовь к этой игре как можно раньше, еще в средних классах школы.

Данная методика позволяет обучить пятиклассников основам технических приемов игры и привить привычку к систематическим занятиям волейболом во внеурочное время. Она построена таким образом, что учащимся интересно на уроках. Новая спортивная игра, новые требования, новые упражнения, новые знания – это то, к чему дети тянутся.

В данной методике обучения есть всё: разнообразие упражнений с мячами и без, подвижные игры, а эмоциональность игры тоже стоит не на последнем месте. Особенностью урока в данной разработке является то, что ученики на протяжении почти всего занятия работают с мячом, что является основным фактором для успешного овладения игровыми навыками. Кроме того, это позволяет увеличить моторную плотность урока, что в свою очередь ведет максимально полному вовлечению в урок каждого ребенка и эффективному развитию необходимых физических качеств детей.