

УДК 796.325

Сметанін С.В.¹, Кашеев П.Л.², Іващенко І.В.³

¹ старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

² студ. гр. УФКС-110сп НУ «Запорізька політехніка»

³ студ. гр. УФКС-110сп НУ «Запорізька політехніка»

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ВЕРХНЬОЇ ПРЯМОЇ ПОДАЧІ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Період початкової підготовки у волейболі має велике значення, оскільки тут закладається фундамент майстерності, даний період характеризується оволодінням широким арсеналом технічних засобів, прагненням до універсалізації та підвищення надійності навичок. Успіх навчання гри в волейбол пов'язаний, в першу чергу, з розучуванням технічних прийомів. Провідні фахівці в області волейболу стверджують, що одним з провідних прийомів є пряма верхня подача, яка служить базою для освоєння інших різновидів подач.

Підвищення точності і стабільності цього технічного прийому безпосередньо впливає на результативність ігрових дій, а пошук шляхів підвищення якості верхньої прямої подачі на етапах початкового навчання набуває особливої значущості.

Метою нашого дослідження було вдосконалення процесу навчання верхньої прямої подачі під час уроків фізичної культури.

Кореляційний аналіз (за даними Омельченко В.С.) показників з коефіцієнтами ефективності подач м'яча в волейболі зареєстрував високу ступінь жорсткості зв'язків з характеристиками кидків набивного м'яча масою 1 кг з різних вихідних положень. Коефіцієнти кореляції коливаються від $r=0,63$ до $r=0,85$. Це свідчить про те, що техніка виконання подачі кілька ідентична виконання цих тестів. Слід відзначити високу залежність якості виконання подач м'яча від швидкісно-силових можливостей учнів. Коефіцієнти кореляції тут складають $r=0,62$ і $r=0,58$, а високі зв'язки між стрибком вгору і в довжину з місця ($r=0,84$) дозволяють надалі фіксувати один з них – це стрибок вгору з місця, як найбільш інформативний і відповідає специфіці гри у волейбол. Таким чином, аналіз взаємозв'язків досліджуваних показників фізичної підготовленості учнів з якістю виконання подачі м'яча в волейболі дозволяє зробити висновок, що цей технічний прийом являє собою складно координовані рухові акти, що мають в своїй основі швидкісно-силові прояви опорно-рухового апарату, обумовлені діяльністю ЦНС. Виявлені показники кидка набивного м'яча з

вихідного положення сидячи, що характеризують силу м'язів плечового поясу ($r=0,85$) і стрибка вгору з місця ($r=0,62$) включені в групу найбільш значущих параметрів.

Виявлений комплекс показників свідчить про те, що основою навчання рухової діяльності у волейболі є короткі пересування і стрибова підготовка, орієнтована на розвиток вибухової сили і спеціальної витривалості.

Причому розвиток цих якостей створює своєрідний фундамент для вдосконалення не тільки подачі, але і сучасної техніки гри, яка, в свою чергу, повинна створювати найкращі умови для пересування по майданчику, стрибучості та інших швидко-силових проявів в волейболі. Підтвердження цьому – наявність сильних кореляційних зв'язків між ними. Все це дозволяє також зробити висновок, що ці види підготовленості учнів, будучи різними специфічними сторонами рухової діяльності, зумовлюють і взаємно обумовлюють один-одного. Причому, працюючи над вдосконаленням якості технічних прийомів і стрибка, необхідно враховувати координаційний фактор, особливо у спортсменів більш високого зросту.

На заняттях має відбуватися комплексний розвиток усіх перерахованих компонентів, що дозволить домогтися стійких адаптаційних змін організму школярів, що відповідають вимогам змагальної діяльності у волейболі. Залежно від ступеня засвоєння матеріалу можливе зміщення акцентів на один з перерахованих вище компонентів, але, тим не менш, вони всі повинні вирішуватися паралельно.

У період підготовки заняття повинні носити індивідуально-груповий характер. Причому 40% від загального обсягу занять приділялася індивідуальному підходу, особливо в навчанні подачі і прийому м'яча знизу і 60% – груповим заняттям. Головна мета таких занять полягає в досягненні стабільності виконання навичок при одночасному розвитку спеціальної витривалості і скорочувальних здібностей нервово-м'язового апарату.

Отже, визначальним моментом в побудові тренувального процесу на даному етапі стало навчання таким ігровим прийомам як: подача, прийом, передача м'яча. Основний напрямок методики вдосконалення вищезазначених прийомів – всебічне наближення виконання вправ до змагальних умов. Основна увага приділялася високій надійності і стійкості навички виконуваних прийомів.

Зіставлення результатів тестування свідчить про те, що розроблена методика і поліпшення результатів в показниках, які формують якість прийому і подачі м'яча у волейболі, виявилася більш ефективною за

традиційні підходи, що підтвердив приріст якості подачі м'яча на 46,7%.