

Чайка Наталья Геннадьевна,
преподаватель физической культуры,
ГБПОУ «Московский технологический колледж»,
г. Москва, Россия

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛУ. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье описан процесс овладения и обучения двигательных навыков и умений в условиях образовательного процесса игры в волейбол. Подробно изложены теоретико-методические и практические аспекты физической подготовки волейболистов.

Методические рекомендации затрагивают ряд важных вопросов, касающихся развития двигательных навыков и умений, реализация которых, не возможна без активной двигательной деятельности, физическому развитию, приобретению спортивных навыков. Достаточно подробно представлены рекомендации по дозированию нагрузок, основам построения урока, средствам и методам специальной направленности и методика, применительно к различному уровню физической подготовленности обучающихся.

Реализация данной методики на уроках физической культуры повышает уровень физической подготовленности обучающихся, практические умения и теоретические знания по волейболу.

Ключевые слова: волейбол, умения, навыки, урок, упражнения.

Natalya G. Chayka,
Physical Education teacher,
SBPEI “Moscow Technological College”,
Moscow, Russia

STRUCTURE AND CONTENTS OF A VOLLEYBALL LESSON. METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Abstract. The article describes the process of gaining and teaching motion skills under the conditions of learning how to play volleyball. It outlines theoretical and practical aspects of volleyball players' physical education.

Methodological recommendations deal with several relevant problems of motion skills development. These skills depend on active motion activity, physical development, gaining sports

skills. The research contains recommendations on training, planning a lesson, using special means and methods for students with different physical fitness level.

Applying this methodology to physical education lessons increases students' physical and theoretical volleyball skills.

Keywords: volleyball, skills, knowledge, lesson, physical exercises.

Урок волейбола, также как и другие уроки физической культуры включает подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть.

Продолжительность подготовительной части урока составляет 12-15 минут. Ее содержание должно обеспечить выполнение двух «частных» задач:

Подготовить организм учащихся к выполнению задания, реализуемых в основной части урока, и частично, сопряжено обеспечить развитие физических способностей, в основном силы и выносливости. С этой целью после рапорта физорга и объяснения учителем задач урока, выполняется двигательная программа. Двигательные действия и физическая нагрузка, выполняемые в подготовительной части урока, должны соответствовать следующим требованиям:

- интенсивность физической нагрузки должна быть больше, чем в основной части, средняя ЧСС равна 152-165 уд./мин. Поточное выполнение заданий непрерывно или с небольшими интервалами отдыха определяет высокую моторную плотность (70-80%). В конце подготовительной части у учащихся должно наступить выраженное потоотделение. Интенсивный бег и энергичное выполнение с большой амплитудой, общеразвивающие упражнения должны обеспечить развитие выносливости учащихся;

- не следует выполнять сложных по координации упражнений на объяснение и показ которых затрачивается много времени. Упражнения должны быть простыми, при их выполнении сократительную деятельность должно включать не менее 70% скелетных мышц;

- обязательно выполнение учащимися силовых упражнений, в том числе и тестирующих уровень силы (подтягивание на перекладине, сгибание и

разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения сидя и др.);

- координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в подготовительной части урока, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть урока;

- выполнение упражнений с применением ударного метода развитая взрывной силой (например, прыжки с двух ног влево – вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимального использования энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине подготовительной части, при условии полноценной подготовки мышечного суставно-связочного аппаратов к «острым» нагрузкам.

От проведения круговой тренировки в подготовительной части следует воздержаться.

Основная часть урока.

После завершения подготовительной части урока следует перестроение учащихся в две шеренги, лицом к друг другу. В первой половине основной части проводится обучение технико-тактическим двигательным действиям, чаще всего в парах. Два ученика образуют пару стоя перед друг другом, они получают мяч и выполняют задание учителя.

Формирование пар может иметь методичное значение. В ряде случаев пары подбираются из учащихся примерно одинаковой физической подготовленности, роста и прилежания. В таком варианте создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования обоих. Полезно, особенно на начальном этапе обучения обеспечить взаимодействие «парных» учащихся и развивать его на последующих уроках. У учащихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («у меня должно лучше получаться, чем у него»), которое учитель должен вовремя констатировать и своевременно направить в нужное дидактическое русло. Наибольшего успеха достигают психологические совместные «парные»

партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на уроках обмениваются методическими советами и «секретами».

Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству, особенно у девочек. Если учитель бессилён нормализовать сложные отношения партнеров, их следует развести по другим парам.

Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: плохо подготовленный ученик часто теряет мяч и выполняет задание с грубыми ошибками и от этого наиболее подготовленный партнер простаивает и не получает должной учебной нагрузки.

Однако формирование пар из сильного и слабого ученика может быть оправданным. Например, хорошо подготовленного ученика, тренирующегося в секции волейбола учитель стыкует со слабым учеником и последний в таком случае получает персонального куратора. Обучение улучшается.

Сложнее, когда учитель пытается стыковать добросовестного и ленивого ученика, часто при этом проигрывают оба.

В основной части урока учитель должен быть максимально методически активен. Он постоянно поправляет ошибки и следит за правильностью выполнения технического действия. Время от времени прекращает групповые задания и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент.

Во второй половине основной части проводятся двусторонние игры, или игры закрепляющие полученные навыки, нередко им отводится слишком много времени. Что чаще всего неправильно. Двусторонние игры следует проводить лишь в тех ситуациях, когда учащиеся владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Проведение двусторонних встреч с соблюдением всех правил волейбола уже с 5-6 класса является грубой ошибкой. Двусторонние игры следует проводить по программе мини-волейбола и волейбола по упрощенным правилам. Программа предусматривает

проведение игр с соблюдением всех правил только с 10 класса. Это справедливо, но если учащиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями уже в 8-9 классах, то допустимо уже в это время проводить учебные и соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры в волейбол.

При проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации.

1. Во время обучения технико-тактическими действиями в парах и тройках большое значение имеет, особенно в 5-6 классах, выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами составляет от двух до пяти метров, оно чем больше, тем выше рост игроков и лучше их подготовленность и, наоборот, чем меньше, тем хуже подготовленность и меньше рост. При разучивании подач расстояние составляет 4-8 метра. Траектория полета устанавливается в зависимости от задач, поставленных учителем. При определении параметров задания педагогу следует учитывать мнение учащихся каждой пары.

2. В основной части урока главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требует предельных силовых напряжений, здесь необходима высокая точность движений. Например, после передачи партнеру учащийся следит за полетом мяча и готовится к повторению последующей передачи. В это время мяч перемещается к партнеру, который в свою очередь его принимает и передает обратно, на что затрачивается 4-10 секунд. В данной ситуации соотношение продолжительности «действие – интервал отдыха» составляет 1:4-1:5. Оно может быть 1:10-1:15, если один из партнеров теряет мяч.

Как видно, во время интервалов между смежными двигательными действиями учащиеся осмысливают ошибочные и ударные попытки, корректируют последующие попытки. В эти периоды времени идет «поиск»

правильного движения и формируется механизмы двигательных координационных способностей. Этим процессам следует определить «зеленую улицу». Но трудно рассчитывать, что мало интенсивные двигательные действия, например, приемы и передачи мяча в парах, при соотношении периодов времени в циклах «движение – интервал отдыха» 1:4-1:15, обеспечит необходимую физическую нагрузку. Конечно, чтобы обеспечить развивающий режим, нагрузка на уроках физической культуры должна быть достаточно большой. Поэтому следует без ущерба для становления технических умений использовать любую возможность для сопряженного развития физических качеств, но это следует делать только средствами волейбольной подготовки (увеличение расстояния между двумя учащимися при выполнении заданий в парах, повышения темпа движений, уменьшение времени полета мяча, и др.). Не следует чередовать технические задания с нагрузками на развитие силы и выносливости. От круговой тренировки следует отказаться, исключая отдельные ситуации. Время, отведенное на одном уроке на становление технического мастерства, следует использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать должным параметрам, но такое достигается в основном за счет двигательной программы подготовительной и заключительной частей урока.

3. При обучении полезно использовать тренажеры и ТСО. В общеобразовательных школах России волейбольных тренажеров нет, но есть возможности использования ТСО. В спортивном зале выставляют стенды с кинограммами основных двигательных действий волейболиста с соответствующими пояснениями. По мере возможности, учащиеся знакомятся с буклетами и методическими материалами по волейболу. Полезно демонстрировать кинозарисовки методического характера, а также с поучительными игровыми эпизодами.

4. Во второй половине урока обычно проводятся двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматриваются специальные задачи для «остаточных» учащихся, по той или иной причине непопадающих в

команду. Например, на уроке волейбола присутствуют 22 человека, 12 из них попадают в команды по 6 человек, но что же делать с остальными? «Остаточные» ученики обязаны выполнять во время игры определенные задания, некоторые из них представляются следующими вариантами.

Вариант 1. Учитель включает в команды только тех учащихся, которые не плохо владеют техническими элементами волейбола, учащиеся с низкой технической подготовкой к игре не допускаются. Им сообщают, что в дальнейшем они не будут допускаться к игре до тех пор, пока они не научатся правильно выполнять технические действия. Такое решение имеет большое воспитательное значение. Учащиеся, попавшие в команды, играют между собой. Учащимся, не попавшим в команду, предлагается продолжать выполнение двигательной программы первой половины основной части урока.

Вариант 2. Аналогичен первому, но здесь «остаточные» учащиеся распределяются на две группы. Одна из них занимается технической подготовкой в парах, другая выполняет комплексы круговой тренировки скоростно-силового содержания. Через некоторое время задания в группах чередуются.

Возможны и другие варианты заданий «остаточным» учащимся, но нельзя освободить их от физической нагрузки.

В ряде случаев учителя увеличивают число игроков в командах с тем расчетом, чтобы все присутствующие на уроке учащиеся имели бы возможность поиграть. Такое решение ошибочно, так как при это снижается моторная плотность, возникают затруднения в выполнении технических действий (нет необходимости простора) и нарушается логика волейбола при взаимодействии между игроками. Однако формирование команд из меньшего числа игроков в ряде случаев допустимо и полезно.

5. В связи с эмоциональным напряжением во время двусторонних встреч учащиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно во время обучения. Аналогично, во время соревновательных игр совершают технические и тактические ошибки, которых

не было во время встреч, проводимых во вне соревновательной обстановке. Сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в учебном процессе.

б. В содержание основной части урока для разучивания включаются двигательные действия разной сложности, а также степени овладения ими учащимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых учащимся двигательных действий, ранее не включаемых в программу урока, их не должно быть более одного на одном уроке. Кроме двигательного действия, которое учащиеся только начинают разучивать, в содержание урока включаются также действия и навыки, которые уже хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, включаются в урок только через определенный промежуток времени. Определенная программой совокупность волейбольных навыков и умений включается для обучения не одновременно, а последовательно. Ошибочно формировать программы «урока обучения», «урока закрепления», «урока повторения» и др. В ходе урока волейбола одновременно реализуются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, воспитания – все в едином комплексе. При этом, обучение должно быть «каскадным»: одни двигательные действия только начинают разучивать, другие – совершенствуют, третьи автоматизируют и т.д.

Заключительная часть урока.

Традиционно, в конце урока подводятся итоги и определяются задания на дом. Предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе «успокаивающие» упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач урока. Таким образом средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для воспитания учебного материала последующего урока.

Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на уроке была достаточно высокой и учащиеся в

конце основной части урока испытывают выраженное утомление. Но если в основной части, в силу спецификации урока нагрузка была не высокой, то специально восстанавливающие упражнения бессмысленны. Наоборот, следует довести физическую нагрузку всего урока до должного уровня, предлагая учащимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Дукальская А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов. – Р-н/Д, 1995.*
- 2. Ефимова И.В., Бudyка Е.В., Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: Учебное пособие. – Иркутск, 2003.*
- 3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.Д. Спортивные игры. – Москва, Академия, 2002.*
- 4. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств // ТПФ. – 1997. – №3.*
- 5. Булыкина А.В. Волейбол для всех. – ТВТ Дивизион, 2012.*
- 6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: 1977.*
- 7. Железняк Ю.Д. Волейбол: теория и методика тренировки. ТВТ Девизион, 2011.*
- 8. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.*
- 9. Сауткин М.Ф. Медико-биологические аспекты физического развития школьников и студентов. – М.: ФиС, 1991.*
- 10. Филлин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1975.*