

ТИПОВІ ПОМИЛКИ, ЩО ВИНИКАЮТЬ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ У ВОЛЕЙБОЛІ

Натарова В. В., Натаров В. О., Недбайло І. А.

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
Україна, Харків, natarova1965@gmail.com*

Анотація. Представлена класифікація типових помилок, що виникають на етапі початкового навчання техніки і тактиці волейболу. Інформація була отримана на основі вивчення літературних джерел і опитування експертів.

Ключові слова: техніка і тактика волейболу, типові помилки, студенти.

Вступ. При виборі спеціалізації на кафедрі фізичного виховання, багато студентів прагнуть займатися спортивними іграми, зокрема, волейболом. Однак, незадовільна якість викладання предмета «Фізична культура» у школах приводить до того, що багато студентів не мають правильно сформованих базових навичок для гри у волейбол. У зв'язку із цим ефективно викладання в секції волейболу вимагає від викладачів (а також і від студентів старшокурсників, що займаються підвищенням спортивної майстерності та іноді працюють з новачками) здатності до розпізнавання помилок і погрішностей у техніці і тактиці рухових дій. Ця професійна якість набуває особливого значення при масовому навчанні, коли за відносно короткий проміжок часу необхідно сформувати у студентів найбільш раціональну техніку фізичних вправ [Kovtsun, V.I. & Demchyshyn, A.P., 2002]. Викладач з волейболу повинен у такий спосіб організувати процес навчання, щоб попередити типові помилки й запобігти закріпленню неправильної техніки.

Мета дослідження. З метою попередження типових помилок при початковому навчанні техніко-тактичним діям у волейболі було проведено дослідження, спрямоване на систематизацію типових помилок, що зустрічаються при початковому розучуванні техніки й тактики волейболу. Інформацію було зібрано на основі опитування експертів — тренерів і викладачів з волейболу, учителів фізичної культури. У якості експертів було притягнуто фахівців, які мають стаж педагогічної діяльності в навчанні волейболу не менш трьох років. Усі технічні прийоми і тактичні дії було класифіковано відповідно до загальноприйнятої методики початкового навчання [Zheleznyak, Yu.D, 1988]. Експертам було запропоновано вказати ступінь важливості помилки по шкалі «груба», «значна», «незначна». Отримані відомості можна представити як алгоритм діагностики помилок, який може бути застосовано при навчанні студентів гри у волейбол.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що найбільш груба помилка при виконанні стійки волейболіста — прямі ноги (100 % відповідей експертів), потім у міру зниження значимості: вага тіла розподілена нерівномірно, не стійке вихідне положення (57,1 % — помилка груба; 28,6 % — помилка значна),

тулуб випрямлено (42,9 % — помилка груба; 42,9 % — значна), руки опущені (28,6 % експертів вважають, що груба; 57,1 % — значна).

Переміщення у волейболі призначені для виконання інших технічних прийомів гри. По ступеню значимості експерти виділяють наступні помилки: неправильний вибір способу переміщення, виходу до м'яча (28,6 % — груба; 71,4 % — значна), зайві махові рухи руками під час переміщення (28,6 % — груба; 42,9 % — значна), переміщення у високій або низькій стійці (14,3 % — груба; 42,9 % — значна).

Верхня пряма подача призначена для введення м'яча у гру. У сучасному волейболі велика увага приділяється підвищенню складності подачі для погіршення приймання й виграшу очка. В даний час широко застосовуються плануюча та силова подачі. При початковому навчанні необхідно сформувати основу техніки верхньої прямої подачі, не ускладнюючи її виконання акцентом на силовому або плануючому компонентах. Для викладача при початковому розучуванні важливо запобігти і виправити грубі помилки, попереджаючи викривлення техніки виконаного прийому. Експерти визначили наступну значимість помилок: найбільш груба — відсутність стійки готовності (немає положення замаху, зайве завалювання тулуба), стійка напівбоком до сітки (57,1 % експертів цю помилку порахували за грубу, 42,9 % — значну), рука зігнута в момент удару (57,1 % — груба; 28,6 % — значна), удар по м'ячу наноситься хльостообразним рухом зверху (57,1 % — груба; 28,6 % — значна), занадто високе (низьке) підкидання м'яча, й тому відсутність його в оптимальній точці удару (42,9 % — груба; 28,6 % — значна), удар по м'ячу наноситься розслабленою кистю (42,9 % — груба; 14,3 % — значна), удар з-за голови, рука «обривається», не супроводжуючи політ м'яча (14,3 % — груба; 42,9 % — значна).

Нижня пряма і нижня бічна подачі в сучасному змагальному волейболі не застосовуються, але експерти порахували можливим їхнє використання в навчанні студентів, пояснюючи це відносною простотою даних подач. При навчанні нижній прямій подачі необхідно звернути увагу на наступні помилки: у момент удару рука зігнута (28,6 % — помилка груба; 28,6 % — значна), відсутність післяударного руху руки, коли кисть розслаблена (28,6 % — груба), занадто високе (низьке) підкидання м'яча, і, як результат, його відсутність у точці удару (14,3 % — груба; 42,9 % — значна). При виконанні нижньої бічної подачі зустрічаються наступні помилки — занадто високе (низьке) підкидання м'яча, відсутність його в оптимальній точці удару (42,9 % — груба), у момент удару рука зігнута (28,6 % — груба; 14,3 % — значна), відсутність післяударного руху руки (14,3 % — груба; 14,3 % — значна).

Наступна група технічних прийомів — передачі. Вони застосовуються для організації атакуючих або захисних дій. Передача верхня частіше використовується при організації атаки, передача нижня — при захисних діях. У техніці верхньої передачі типовими є наступні помилки: закидання кистей за голову (85,7 % — груба), великі пальці рук спрямовані вперед (57,1 % — груба; 42,9 % — значна), ноги прямі (57,1 % — груба; 28,6 % — значна), затримка м'яча (42,9 % — груба; 57,1 % — значна), розведення ліктів у момент передачі (42,9 % — груба; 42,9 % — значна), неузгоджене розгинання частин і ланок тіла (28,6 % — груба; 14,3 % — значна), стійка не відповідає характеру передачі (42,9 % — значна), не повне випрямлення рук у момент передачі (28,6 % — значна), низьке розташування кистей біля обличчя (28,6 % — значна).

У виконанні нижньої передачі експерти виділили наступні помилки: ноги прямі (85,7 % — груба; 14,3 % — значна), руки зігнуті в ліктьових суглобах до та під час зіткнення з м'ячем (85,7 % — груба; 14,3 % — значна), відсутність стійки готовності (57,1 % — груба; 28,6 % — значна), великий зустрічний рух рук (28,6 % — груба; 57,1 % — значна), приймання м'яча іншими частинами передпліч, великими пальцями, ліктьовими суглобами і т. ін. (28,6 % — груба; 57,1 % — значна), передпліччя не напружені (28,6 % — груба; 57,1 % — значна), відсутність погоджених рухів у момент прийому (14,3 % — груба; 85,7 % — значна), спину не випрямлено (42,9 % — значна).

Наступний технічний прийом — блокування, — призначений для захисту свого майданчика від ударів суперника або полегшення наступних захисних дій (прийом, страховка м'яча при нападаючому ударі, обманних діях (скидання)). При виконанні блокування помилками є: пальці зімкнуті (71,4 % — груба; 28,6 % — значна), несвоєчасне вистрибування, вистрибування з п'яток або з носка, відсутність вертикального вистрибування (71,4 % — груба; 28,6 % — значна), рух рук нагору-назад (71,4 % — груба; 14,3 % — значна), руки перебувають далеко від сітки (28,6 % — груба; 71,4 % — значна), зайве розведення ліктів, махові рухи руками, руки не випрямлені над сіткою (71,4 % — значна), незгоджена робота рук, кистей при контакті з м'ячем (28,6 % — значна).

Нападаючий прямий удар — найбільш складний технічний елемент нападу, його освоєння для починаючих гравців сполучено зі значними труднощами. Зазвичай цей технічний прийом завершує етап початкового розучування техніки. Однак при навчанні у студентів виникає величезна кількість помилок (грубих, значних і незначних). Якщо виправити спочатку грубі помилки, то дрібні (незначні) можуть зникнути самостійно. Тому необхідно, на думку експертів, застосовувати наступну послідовність діагностики помилок: велика кількість кроків (71,4 % — груба; 28,6 % — значна), відсутність замаху при вистрибуванні, лікоть опущений (42,9 % — груба; 57,1 % — значна), відсутність вертикального відштовхування, відштовхування з носка (42,9 % — груба; 42,9 % — значна), занадто ранній (пізній) розбіг (28,6 % — груба; 71,4 % — значна), зігнута рука в момент удару, кисть зайво напружена (28,6 % — груба; 71,4 % — значна), ліва рука не працює (14,3 % — груба; 42,9 % — значна), відсутність післяударного руху руки й приземлення в хитке положення (14,3 % — груба; 28,6 % — значна), зайве розмахування руками (28,6 % — значна).

У тактиці гри важливим аспектом є раціональне розташування гравців на майданчику при грі в захисті й у нападі [О. М. Румянену (Ed.), 2016]. Раціональним вважається таке розташування, при якому гравці максимально захищають ігрову зону, швидко реагують на різні ігрові ситуації, здійснюють переміщення й технічні прийоми, які є найбільш доречні в даний час. У тактичних елементах нападу найбільш типовою помилкою є неправильне розташування гравців на майданчику при прийомі подачі й організації атаки. Експерти визначили порушення розміщення гравців як груба помилка (86,7 %), виконання атаки гравцем задньої лінії в зоні нападу — значна помилка (85,7 %). У тактиці захисту можуть проявлятися наступні недоліки: неправильне розташування гравців на майданчику при страховці, що є грубою помилкою (14,3 %), незгодженість дій при блокуванні й страховці (14,3 % — груба).

Висновки. Розроблена структура помилок дозволяє оптимізувати процес масового навчання техніки й тактиці волейболу. Для викладачів та студентів дана інформація необхідна для формування уміння розпізнавати помилки.

Список джерел інформації.

1. Zheleznyak, Yu.D. (1988). Junior volleyball player. Textbook. manual for coaches. M.: Physical Culture and Sports [in Russian].
2. Kovtsun, V.I. & Demchyshyn, A.P. (2002) Volleyball. Basics of technique and tactics of volleyball. Method. material for a lecture on the theory and methodology of volleyball teaching. Lviv/ [in Ukrainian].
3. Volleyball training in educational institutions (Ed) (2016). Methodical recommendations. Ed. O.M. Pysmennyi. Kryvyi Rih: KPI DVNZ “Kryvorizkyi natsionalnyi universytet” [in Ukrainian].

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ИГРЕ В БАСКЕТБОЛ

Носова И. А., Кравчук Л. Р.

*«Ухтинский государственный технический университет»
Россия, г. Ухта, nosova89121088525@gmail.ru*

Аннотация. Исследование направлено на определение методической основы соревновательной деятельности студентов-баскетболистов различной квалификации.

Ключевые слова: методика, соревнование, микропоединок, технико-тактические действия.

Введение. Спорт, как заявляют словари, есть физические упражнения для развития и укрепления организма. В идеале — все так и обстоит. Но, на практике, случается, — все наоборот. Особенно с тех пор, как спорт стал профессиональным. Теперь это — не только и не столько «развитие» и «укрепление», но и политика, большой бизнес, огромные деньги, допинг, искалеченные судьбы.

Баскетбол — это спортивная командная игра с мячом, где мяч забрасывают в корзину соперника, он является один из популярнейших видов спорта в мире. В течении обучения баскетболу используют средства общепедагогические-слово и сенсорно-образные воздействия, так и специфические средства-физические упражнения. Общепедагогические средства широко применяют примерно на всех этапах обучения. При применении словесных методов, то есть беседы, рассказа, команды, указания, задания, распоряжения, объяснения и разбора, необходимо учитывать понимание материала и степень индивидуальной подготовленности студентов. Методика работы с начинающими баскетболистами, достаточно отличается от игроков имеющих опыт игры в баскетбол. Специфическими средствами обучения являются физические упражнения, которые делится на: