

Применение основ технических действий и приёмов по спортивным играм

Структура обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств – целостный процесс, состоящий из четырех этапов, расположенных в определенной последовательности и содержащих специфические задачи, средства и методы, отражающие педагогические и психофизиологические закономерности формирования навыков. Обучение можно рассматривать как систему, в качестве составляющих этой системы выступают:

- 1 – знания, технико-тактическое действие и качества;
- 2 – обучающий и преподавание;
- 3 – обучаемый и учение;
- 4 – двигательный навык и суперумение как результат совместной деятельности обучающего и обучаемого – субъектов обучения.

В процессе обучения происходит развитие приема игры от незнания и неумения до навыка и суперумения. В этом процессе разворачиваются во времени:

- 1 – фиксация в сознании обучающего позиции «чему учить» и «как учить»;
- 2 – фиксация в сознании обучаемого позиции «чему учиться» и «как учиться»;
- 3 – совместная деятельность обучающего и обучаемого по освоению знаний, умений, навыков;
- 4 – фиксация результата: уровень освоенности технико-тактических действий, комплекса специальных знаний.

В этой системе обучающий и обучаемый являются субъектами обучения, от активного участия, проявления профессионализма в преподавании и учении зависит эффективность обучения.

При построении процесса обучения учитывается структура соревновательной деятельности в спортивных играх, в ней выделяются следующие компоненты:

- целостное соревновательное противоборство в игре;
- командные, групповые, индивидуальные тактические действия в нападении, защите;
- приемы техники игры в нападении, в защите;
- специальные физические и психические качества, координационные способности;
- двигательные качества и навыки, функциональные возможности, морфологические признаки.

Становление навыков игры происходит в обратном порядке по отношению к уровням структуры:

- создание качественной, координационной, функциональной основы;
- развитие специальных качеств и способностей;
- овладение приемами (средствами) ведения игры (техникой);
- овладение рациональными формами борьбы в игре (тактикой);
- комплексная реализация приемов в игре и соревнованиях - спортивный результат.

Со структурой соревновательной деятельности и степенями становления навыков игры связана классификация средств обучения техническим приемам и тактическим действиям, применяемых в тренировке; они сгруппированы по их образовательному значению.

Отправным моментом в построении классификации принята соревновательная игровая деятельность и те специфические действия, при помощи которых спортсмены ведут борьбу с соперником в игре. Следуя этому принципу, все упражнения делятся на:

- соревновательные;
- тренировочные.

В соревновательные упражнения входят двусторонние учебные игры, упражнения по тактике и по технике – в нападении и защите.

Тренировочные упражнения включают в себя:

специальные – подводящие (облегчающие освоение техники), подготовительные (развивающие специальные физические качества для конкретного приема);

общеразвивающие – для развития двигательных (физических) качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости), совершенствования навыков естественных видов движений (расширение двигательного опыта).

В единстве с этими упражнениями происходит усвоение знаний, воспитание психических, волевых и личностных качеств.

Существуют 4 этапа обучения техническим действиям и приемам спортивных игр.

Первый этап.

Этап создания предпосылок и ознакомления с техническим приемом (тактическим действием). В качестве предпосылок успешного обучения выступают двигательный опыт обучаемого, уровень развития физических качеств, знание об изучаемом приеме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения).

Второй этап. Этап разучивания технического приема (тактического действия). Это процесс практического освоения, воспроизведения разучиваемого приема по созданному образу, модели.

Третий этап. Этап совершенствования технического приема (тактического навыка выполнения приема в сложных условиях).

Четвертый этап. Этап интеграции навыков технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность. Характерная черта этого этапа – совершенствование технико-тактических действий в структуре сложной игровой и соревновательной деятельности, в системе сочетания комплекса освоенных приемов игры.

Таким образом, в процессе обучения и совершенствования происходит освоение технических приемов и тактических действий от первоначальных умений и до высокого мастерства в процессе соревнований по спортивным играм.

Формированию навыков предшествует физическая подготовка (общая и специальная). При помощи подводящих упражнений происходит овладение структурными элементами приемов игры. На этой основе при помощи упражнений по технике продолжается овладение основной структуры приема игры.

По мере того как обучаемые овладевают основой двигательного навыка, условия выполнения приема постепенно изменяются таким образом, что в процессе изучения техники у обучаемых формируются тактические умения, связанные с применением приема в игре. Совершенствование технического приема происходит в условиях, характерных для спортивной игры, – упражнения по технике, игровые фрагменты, подготовительные к спортивной игре.

Каждая предшествующая ступень создает логическую основу для другой, как бы «переходит, преобразуется» одна в другую. Так, подготовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого приема игры. Подводящие упражнения служат своеобразным мостом для перехода от специальной физической к технической подготовке. Упражнения по технике, построенные в определенной системе усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе затем изучаются индивидуальные, групповые и командные тактические действия, фрагменты игры, учебные двусторонние игры с заданиями, игровые тренировки, контрольные и календарные игры.

Рассмотри на примере технику приема мяча снизу двумя руками.

1. Техника приема мяча снизу двумя руками.

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

2. Подготовительные упражнения.

Определение навыком приема подачи во многом зависит от уровня развития определенных физических качеств, развитие которых и составляет начальный этап подготовки. В группе этих упражнений (подготовительных) входят следующие:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.

Из упора стоя у стены отталкивание ладонными и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.

Броски набивного мяча (вес 1 кг) снизу двумя руками в стену, после отражения от стены подставить руки (положение приема снизу). То же в парах, расстояние – 3-4 м.

Упражнения с ловлей набивного мяча весом 1 кг двумя руками на уровне коленей, руки прямые.

Перечисленные упражнения применяются в занятиях систематически, даже тогда, когда юные спортсмены уже научились играть в волейбол. После определенного периода использования этих упражнений приступают к

упражнениям с волейбольным мячом. Вначале применяют подводящие упражнения.

3. Подводящие упражнения.

В первую очередь надо научить правильному положению рук, кистей. Наиболее распространенным является такое положение рук, когда правая ладонь накладывается на левую, большой палец левой руки прижимается к пальцам правой и располагается параллельно большому пальцу правой руки. Обе кисти отгибаются вниз и в приеме мяча не участвуют. Каждый спортсмен выбирает для себя способ:

Отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Основная задача – почувствовать положение рук в момент приема.

Прием мяча снизу, мяч набрасывает партнер (расстояние – 2-3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10-15 м).

У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение руками незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног. Расстояние постепенно увеличивается. выполнять на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад.

Передачи над собой снизу многократно (жонглирование).

Броски мяча вверх-вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока.

Прием мяча в зону 6, мяч через сетку набрасывает партнер.

Систематическое применение подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и освоение подводящих упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве. Главными здесь будут упражнения по технике. Они весьма многообразны.

4. Стойки игрока.

Различают высокую, среднюю и низкую стойки, которые различаются положением ног, рук, туловища, углом между бедром и голенью. Высокая стойка применяется для разбега, выполнения нападающего удара и блокирования; средняя – для выполнения передач; низкая – для игры в защите.

Рекомендуемые упражнения.

Поочередное выполнение стоек на месте;

Принятие различных стоек после выполнения каких-либо заданий;

Подвижная игра «Воробьи и вороны», где исходными положениями являются стойки волейболиста;

Перемещения по площадке в стойке волейболиста;

5. Прием мяча снизу двумя руками.

Приём мяча снизу относится к технике защиты. Данный приём выполняют двумя и одной рукой. При обучении приёма мяча снизу двумя руками учитель заостряет внимание уч-ся на своевременном выходе под мяч. После перемещения к месту встречи с мячом игрок вместе с последним стопорящим шагом левой ноги выносит вперед руки, вытянутые и слегка напряженные, кисти соединены вместе. Ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Прием производится в широком выпаде движением руки вперед вверх.

При приближении мяча, встречное движение начинают ногами, руки включаются в работу несколько позже. Прием мяча производится на нижнюю часть предплечья. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча.

Упражнения для обучения приему мяча снизу.

Имитация приема снизу двумя на месте и после перемещения. Сделать выпад правой (левой) ногой вперед, взять прямыми руками набивной мяч (вес 1кг.) и не сгибая рук, бросить мяч вверх.

Броски набивного мяча снизу двумя руками. Обратить внимание, чтобы руки были прямые и не поднимались выше уровня плеч.

Прием снизу подвешенного волейбольного мяча стоя на месте и после перемещения.

Список литературы:

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю. Д. Железняк, Ю. М.Портнов, В. П.Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М .Портнова. – Москва : Академия, 2004. – 520 с.