

Дьячковский Альберт Семенович

Детская юношеская спортивная школа №6 «Стерх»

городского округа «город Якутск»

Республика Саха (Якутия), г. Якутск

ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА ПРАВИЛЬНОЙ ТЕХНИКЕ ПАДЕНИЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация. Статья посвящена развитию детского волейбола, освоению основных технических приемов. Обучающие упражнения правильного падения при попытках принять мяч.

Ключевые слова. Волейбол, подвижные игры, методика «Рыбка».

Волейбол является одним из важных средств формирования у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место волейбол занимает в физическом воспитании детей, так как он благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

В ДЮСШ №6 г.Якутска шестой год ведется секция по волейболу для детей школьного возраста. Набор детей ведется с 9-10 лет (мальчики и девочки) и занимаются до окончания школы. Работа отделения «Волейбол» ДЮСШ строится в соответствии с Законом РФ «Об образовании», типовым положением об учреждениях дополнительного образования, Уставом МБУ ДО ДЮСШ №6 «Стерх», годовым планом работы.

Основные задачи:

- сохранение контингента и увеличение количества обучающихся;
- подготовка резерва сборных команд города Якутск и ДЮСШ №6;
- участие в соревнованиях республиканского и городского уровня, проведение соревнований;

-повышение уровня мастерства преподавания, участие в методической работе ДЮСШ №6.

Каждый тренер строит свои занятия для начинающих, исходя из задач волейбола для детей младшего школьного возраста:

- обеспечение правильного формирования скелета;
- укрепление мышечной системы;
- предупреждение нарушений осанки;
- развитие физических качеств каждого воспитанника.

Обучая детей к игре волейбол, тренер воспитывает положительные морально-волевые черты характера, создает благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи, формируют интерес к физической культуре, потребность в самостоятельных занятиях, удовлетворяют биологическую потребность в движениях.

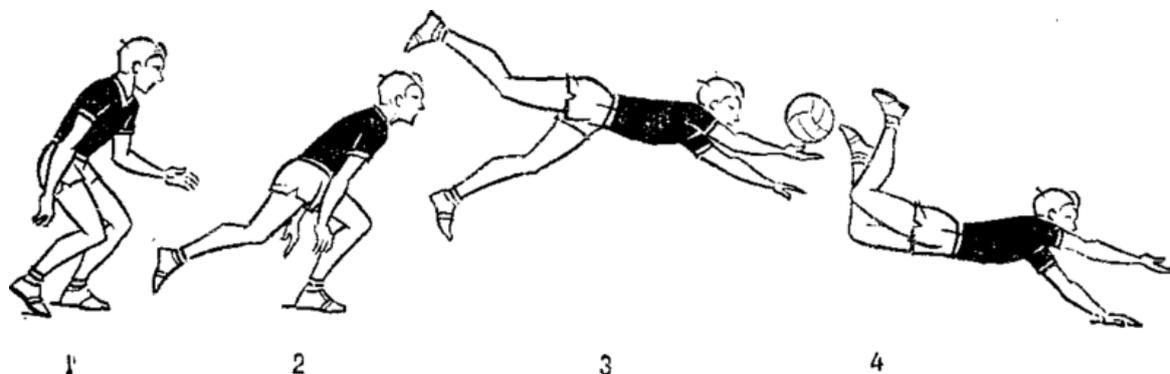
Ребенок очень легко обучаем. И чем раньше он начинает заниматься каким-либо видом спорта, тем больше успехов он достигает.

- Спортивные игры способствуют развитию всех групп мышц. Ребенок получает всестороннее физическое развитие.
- Ребенок, да и взрослый, умеющий играть в команде, пользуется авторитетом, ему легче найти свое место в коллективе.
- Спортивная игра закаляет волю, вырабатывает настойчивость, целеустремленность, способность быстро принимать решения.

Для того, чтобы младший школьник не потерял интерес к игре волейбол, да в общем к спорту и физическому развитию, мы должны обучать правильной технике игры.

Сегодня хотим поделиться методикой обучения приема мяча «рыбка». «Рыбка» - это ныряющее падение на грудь, которое происходит при попытках принять мяч.

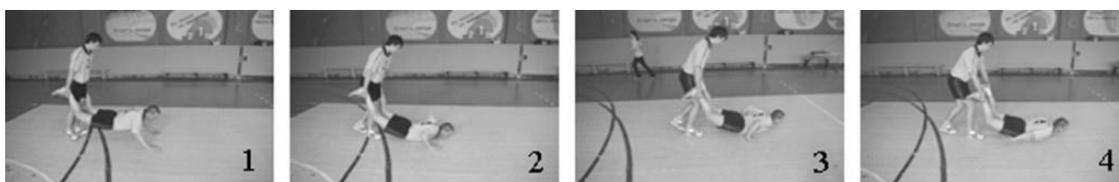
Волейболист должен уметь правильно падать, это умение способно предотвратить множество травм – как мелкие ушибы и синяки, так и более серьезные переломы, вывихи и подвывихи, бурситы.



При не правильном падении дети младшего школьного возраста могут получить психологическую травму: страх, неуверенность, пугливость итд. Потому, мы начинаем с упражнения из положения сидя на корточках:

- Первые падения совершаются из положения низкого приседа — максимально близко к земле. Игрок приседает, вытягивает руки в перед и совершает замедленное падение на грудь с отталкивание обеих рук. Не увеличивайте скорость до тех пор, пока не отработаете движение.
- Затем переходим чуть осложненной технике: Падение на грудь с приседа, максимально вытянув руки вперед и совершив волнообразное движение корпусом, убрать ноги от пола.
- Отжимания от пола — сопутствующее упражнение, развивающее силу рук и позволяющее за их счёт принять больше веса тела и максимально смягчить удар.
- Из исходного положения тренер или воспитанник, держа ученика за ноги, слегка проталкивает его вперед, моделируя тем самым силу инерции тела при падении на «рыбу». Ученик прогибает спину, голову отклоняет назад и, плавно сгибая руки, приземляется на грудь, «протаскивая» себя по полу. Затем принимается исходное положение и упражнение повторяется. Необходимо

следить за тем, чтобы приземление было именно на грудь, как можно ближе к подбородку, а не на живот. Цель упражнения – дать возможность ученику прочувствовать правильную технику приземления.



Следующий этап обучения уже при переходе на среднее и старшее звено.

- Падение на «рыбку» без имитации приема (подбивания) мяча.

Выполняется с использованием мата. Здесь необходимо обратить внимание на следующее:

1. Исходная стойка должна быть как можно ниже, чтобы бросок вперед происходил не сверху вниз, а как бы «по-над полом».

2. Если приземление происходит жестко, ученик «плюхается» на мат всем телом, то причины этому могут быть следующие:

а) перед приземлением руки ставятся на мат не впереди головы, гася скорость, а под ней, или еще ближе к поясу;

б) недостаточно сильные руки – требуются общеподготовительные упражнения (различные отжимания на руках, стойка на руках у стены и т.д.);

в) недостаточно сильный толчок ногой вперед.

3. Если приземление происходит не на грудь – необходимо скорректировать маховые движения ног. При слишком сильном махе обеими ногами приземление происходит на подбородок; при недостаточном – на живот и бедра. Если при махах недорабатывает только одна нога (левая или правая), то приземление происходит на левый или на правый бок, соответственно.

4. Иногда при возникновении трудностей с техникой выполнения упражнения 2 может помочь подводящее упражнение, показанное на рисунке 5 – прыжок вверх с приземлением перекатом на грудь – живот - бедра.

После освоения упражнения на мате необходимо освоить его без мата, на голом полу.

Падение на «рыбку» с имитацией приема мяча. Выполняется с использованием мата. Необходимо обратить внимание ученика, что точка удара по мячу должна находиться всего в нескольких сантиметрах от пола, поэтому и при имитации приема бьющая рука (руки) должна проходить в нескольких сантиметрах от мата, или даже касаться его. Следует отработать различные варианты этого упражнения: толчок – левой ногой, удар по мячу – правой рукой; толчок – правой ногой, удар по мячу – обеими руками; толчок – двумя ногами, удар по мячу – левой рукой; и т.д., пока не будут отработаны все варианты.

После освоения техники данного упражнения на мате и на полу можно переходить к ее оттачиванию, доведению до автоматизма.

Таким образом, обучая технике, мы формируем у детей младшего школьного возраста психологическую подготовленность, преодоление страха, воспитываем уверенность, выносливость, ловкость, быстроту реакций, скоростно - силовые качества. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк О.Д. Спортивные игры. – М.: «Академия», 2001.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- 2-е изд., испр. и доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.
3. Ксендзов В. «Волейбол: вопросы тренировки».- <http://voleybol-ksenzov.ru>