

ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ИГРА

В. А. Лопатин¹

¹ Сибирский Государственный Университет Геосистем и Технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация
e-mail: 777valery@mail.ru

Аннотация. В данной работе рассмотрены важные аспекты воспитания моральных и волевых качеств игры в команде. Доступность в приобретении навыков игры, понятные правила, эмоциональная окраска и взаимодействие в команде являются самым необходимым в современном обществе, когда социальные сети, так распространённые сегодня, полностью поглотили важную для человека составляющую, как живое общение. Цель данного исследования – выяснить мотивацию предпочтения обучающихся в элективных видах, почему большая часть занимающихся физической культурой, склонились к выбору игры в волейбол.

Ключевые слова: волейбол, техника игры, упражнения, командная игра, выносливость, физическая активность, двусторонняя игра

VOLLEYBALL IS MORE THAN A GAME

V. A. Lopatin¹

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk,
Russian Federation
e-mail: 777[valery@mail.ru]

Abstract. In this paper, important aspects of educating the moral and volitional qualities of playing in a team are considered. Accessibility in acquiring game skills, understandable rules, emotional coloring and teamwork are the most necessary in modern society, when social networks, which are so common today, have completely absorbed an important component for a person, like live communication. The purpose of this study is to find out the motivation for the preference of students in elective sports, why most of those involved in physical culture leaned towards the choice of playing volleyball.

Keywords: volleyball, game technique, exercises, team play, endurance, physical activity, two-sided game

Введение

Игра в волейбол – самый приоритетный выбор спорта среди элективных видов у обучающихся в Сибирском Государственном Университете Геосистем и технологий.

Спортивная игра волейбол, как олимпийский вид отличается от других видов своей разносторонностью. Она сродни шахматам и не уступает по интеллектуальной деятельности шахматной партии. Игра требует быстрого принятия решений, молниеносной реакции, оценивая меняющуюся обстановку. В тоже время, как средство общей физической подготовки развивает силу, ловкость, прыгучесть.

Методы и материалы

В учебном процессе обучающиеся усваивают теоретические сведения, овладевают основными приемами техники и тактики, приобретают навыки участия в игре. Выбор этого элективного вида обучающимися объясняется доступность игры равно, как для юношей, так и для девушек. Также игра в волейбол ассоциируется с активным отдыхом, широким спектром эмоций, что позволяет переключить своё внимание с других предметов, преподаваемых в вузе. Физиологическим фактором служит повышенный эмоциональный фон игры, приводящий к гормональному всплеску и выработку гормонов счастья, таких как дофамин, серотонин, эндорфин, окситоцин [1, 80].

На занятиях обучающиеся компенсируют свою малую физическую активность, малоподвижный режим и статический образ жизни связанный с большой учебной нагрузкой, подготовкой к занятиям и элективный вид волейбол выступает в роли помощника, стирающего причины гиподинамии. Игра воспитывает быстроту реакции. При работе в парах обучающиеся выбирают себе партнёра, с которым можно выполнять упражнения на максимальных скоростях [2, 90-95]. От правильно подобранной скорости улучшается степень освоения упражнением. В результате накопившегося утомления обучающиеся переходят к другому упражнению, чтобы сохранить скорость выполнения предыдущего. В процессе многократного повтора упражнений воспитывается выносливость. Для овладения новыми движениями необходима ловкость, позволяющая управлять различными движениями в изменяющейся обстановке. При развитии ловкости повышается точность двигательных действий, что снимает излишнюю физическую нагрузку, приводящую к утомлению. В процессе игровой деятельности на площадке резко изменяется обстановка. Это требует быстрой перестройки двигательных действий [3, 150-156].

Одним из важных аспектов воспитания моральных и волевых качеств является игра в команде. Все действия игроков связаны с действием партнёра [4, 145 - 146].

Условия игры способствуют координации действий команды для достижения общей цели.

Не секрет, что в не физкультурном вузе, обучающиеся отдают предпочтение тем учебным дисциплинам, которые непосредственно отражают суть их будущей профессии. В данном положении физическая культура, как обязательный предмет, занимает второстепенное место в умах студентов [10, 45]. Даже если присутствует понимание того, что профессионально-прикладная подготовка подразумевает физическое развитие и непосредственно в скором времени выйдет на первый план в трудовой деятельности, как потребность находится в комфортном режиме физической активности, позволяющей полностью выкладываться для решения трудовых задач. Такой вариант на первых порах обучения мало прогнозируется обучающимися и дисциплиной «Физическая культура» многие пренебрегают. Вариации причин такого отношения к занятиям большое разнообразие, это могут быть социальные проблемы, так и обычная лень, отсутствия дисциплины [5, 68-74].

В Сибирском Государственном Университете Геосистем и Технологий представлен широкий спектр физических направлений для гармоничного роста

и совершенствования двигательных действий. В недавнем прошлом на академических занятиях такого вольного подхода не существовало. Плюсы и минусы этих изменений, корректировки учебного процесса связаны в первую очередь с объективными причинами, такими, как развитие демократического общества и в конечном итоге, как результат, физической подготовки, с которой пришли вчерашние школьники в вуз [6, 167].

Физическое состояние обучающихся, как компонент их двигательных возможностей, напрямую связан с обучением, воспитанием и образованием начиная с семьи и заканчивая получением среднего образования [1,73]. В детском возрасте в разные периоды жизни у ребёнка формируются определённые навыки, связанные с приобретением опыта в фазе увеличения силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести. Если пропустить данный период, то теряется связь в правильном развитии организма.

Для овладения основами техники игры в волейбол на занятиях используются рациональные средства и методы. Много времени уделяется обучению техническим элементам [7, 105].

С первых дней образования вуза, волейбол занимал лидирующее положение среди других видов спорта. Долгое время существовала выдающаяся женская команда «Спутник», завоевывающая призовые места на самых различных, престижных соревнованиях. Это была настоящая гордость вуза и естественно отголоски этого величия перекечевали в нашу реальность. Накопленный богатый опыт наставников команды, заслуженных тренеров, передали знания своим молодым коллегам, преподавателям, что облегчило внедрение прорывных технологий владения мячом в учебный процесс. Развития волейбола в вузе приняло эстафету от команды мастеров и стало достоянием любого обучающегося, желающего постигнуть мудрость этой игры. Наш университет сконцентрировал в себе уникальный комплекс упражнений для овладения навыками игры в волейбол [8, 83-87].

Можно смело сказать, что накопленный опыт выливается в традиции учебного процесса. Отсюда такой интерес у обучающихся нового поколения. Рациональные приёмы, выверенные профессионалами своего дела, приводят к быстрому погружению в процесс обучения и практически одновременно с совершенствованием приёмов нарабатывается игровая практика. Обычно занятия основной части проходят с мячом. Обучающиеся в парах выполняют задание, корректируя свои действия посредством методических указаний. Для координации движений выполняются броски мяча партнёру из различных положений, в том числе с отскоком от пола, как одной, так и двумя руками. Далее следует обучение стойке и передвижению игрока по площадке [9, 58]. С большим трудом нарабатывается навык, долгое время находиться в положении с согнутыми коленями. Это колоссальная нагрузка на организм и новичку в волейболе трудно с первых занятий принять идеальную стойку [10, 70]. Следующая трудность, которую приходится преодолевать – это перемещение под мяч, определяя траекторию полёта мяча, и быстрая реакция на его изменение направления, если была совершена не точная передача.

Для овладения этим навыком используются подводящие упражнения. Набрасывание мяча партнёру вправо, влево, перед игроком и за голову. Чтобы принять правильно мяч, а не тянуться за ним руками, выгибаясь и теряя равновесие, такие действия позволяют научиться не стоять на месте в ожидании мяча, а самому активно идти навстречу, либо приставными шагами изменять положение своего тела для контроля мяча. Верхняя передача мяча так же отработывается в индивидуальном порядке. Такой вариант наряду с нижней передачей включен в программу контрольных тестов и соревнования между группами [5, 110]. В кругу диаметром три метра выполняется передача над собой, засчитывается максимальный результат и не менее пятнадцати передач. Следующим этапом в обучении является передача мяча в парах через сетку на месте и в движении, перемещаясь от одного края сетки к другому. Как вариант используется передача с отскоком от стены. Самым сложным двигательным действием в волейболе является так называемый нападающий удар. Один из игроков находясь в центре у сетки, выполняет пас атакующему игроку, задача которого перебросить мяч одной рукой в одну из зон площадки соперника [9, 160-165].

Для передачи скрытого паса через голову расстановка обучающихся составляет тройки игроков, стоящих на одной линии. Главенствующую роль в игре занимает умение выполнять подачу мяча. На занятиях мы используем нижнюю и верхнюю подачу.

Многократные повторения позволяют не только перебросить мяч через сетку, но и в обязательном порядке научиться попадать в конкретную зону площадки. После уверенного владения мячом начинается игровая практика. Весь поток делится на команды по шесть человек. При неравномерном, избыточном составе игроков используются замены в случае неудачной попытки подачи мяча, игрок меняется на запасного и так далее. Координационно сложные двигательные задания, такие как нападающий удар и блокирование выполняются в меньшем объёме, чем планируется. Эти элементы игры удаётся внести в копилку привычных приёмов позже, ориентируясь на индивидуальные способности [6, 15]. На занятиях обучающиеся компенсируют свою малую физическую активность, малоподвижный режим и статический образ жизни, связанный с большой учебной нагрузкой [8, 25], подготовкой к занятиям и элективный вид волейбол выступает в роли помощника, стирающего причины гиподинамии. Игра воспитывает быстроту реакции. При работе в парах обучающиеся выбирают себе партнёра, с которым можно выполнять упражнения на максимальных скоростях. От правильно подобранной скорости улучшается степень освоения упражнением. В результате накопившегося утомления обучающиеся переходят к другому упражнению, чтобы сохранить скорость выполнения предыдущего. В процессе многократного повтора упражнений воспитывается выносливость. Для овладения новыми движениями необходима ловкость, позволяющая управлять различными движениями в изменяющейся обстановке. При развитии ловкости повышается точность двигательных действий, что снимает излишнюю физическую нагрузку, приводящую к утомлению. В процессе игровой деятельности на площадке резко изменяется обстановка. Это требует быстрой перестройки двигательных действий [7, 37-50].

Технические приёмы и тактические действия мало чем отличаются у юношей и девушек. В большей степени юношам удаётся выполнить более сложные задания и охватить широкий спектр изучаемых приёмов игры. Освоение приёмов игры и умение их применять в игре способствует качеству учебных занятий [3, 76]. В подготовительной части занятия, разминке уделяется внимание совершенствованию рациональных исходных положений перед выполнением защитных и нападающих действий (стоек волейболиста).

В основном это передвижение приставными шагами: (лицом вперёд, спиной вперёд, вправо, влево), бег с остановкой прыжком. С умением перемещаться связано развитие быстроты, ловкости, скорости передвижения. Для усвоения этих качеств необходимо включать в подготовительную часть занятия различные эстафеты и подвижные игры.

Это может быть бег с изменением направления, передвижение приставными шагами.

Ускорения в пределах площадки и остановка. Бег по сигналу из различных положений, челночный бег, пробегаая отрезок сначала лицом вперёд, а обратно – спиной вперёд. Хорошо использовать прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении, разнообразные прыжки на скакалке. Эти упражнения так же можно включать и в основную часть занятия. В учебной игре отрабатываются умение применять в игре основные приёмы, совершенствовать групповые и командные тактические действия.

Предварительная, тщательная разминка облегчает вход в изучение технико-тактических действий в двусторонней игре.

В исследовании приняли участие 147 обучающихся из 4 институтов. При анкетировании, более 50 % респондентов отдали предпочтение элективному виду спорта - волейбол.

Игра в волейбол является «Золотым ключиком», открывающим дверь всей оздоровительной и спортивно-массовой работы в вузе, способствует массовому вовлечению обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Несомненно, игра в волейбол – больше, чем спортивная игра, так как занимает достойное место среди элективных видов, укрепляет здоровье обучающихся, гармонизирует их физическое совершенство.

Заключение

У студентов формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта, формируются команды. Анализируя свои неудачи на соревнованиях, они учатся замечать свои ошибки, делают выводы. Основной своей деятельностью здесь я считаю вовремя указать на их пробелы в технике и тактике игры и с помощью специальных упражнений их исправить.

Из проведённого исследования следует вывод, что игра в волейбол вызывает наибольший интерес у обучающихся среди всех других предложенных элективных видов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Губа, В.П. Волейбол : основы подготовки, тренировки, судейства : монография / В.П. Губа, Л.В. Булыкина, П.В. Пустошило. – Москва : Спорт, 2019. – 192 с. – ISBN 978-5-9500184-1-1. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1037972> (дата обращения: 25.04.2022).
2. Вестник спортивной науки : научно-методический журнал. – Москва : Федеральный научный центр физической культуры и спорта, 2019. – № 1. – 96 с. – ISSN 1998-0833. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1038872> (дата обращения: 25.04.2022).
3. Наука-2020 : научный журнал. – Орел: МАБИВ, 2018. – № 1 (17). Вып. 1. – 203 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1519436> (дата обращения: 25.04.2022)
4. Инновационные технологии в современном образовании: сборник трудов по материалам III Международной научно-практической Интернет-конференции 18 декабря 2015 г. – Москва : Научный консультант, 2016. – 784 с.
5. Наука-2020 : научный журнал. – Орел: МАБИВ, 2020. – № 7 (43). – 209 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1519492> (дата обращения: 25.04.2022).
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол – Москва : Сов. спорт, 2016. – 23 с. ISBN 978-5-906839-00-8. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/918420> (дата обращения: 25.04.2022).
7. Наука-2020 : научный журнал. – Орел: МАБИВ, 2021. – № 4 (49). – 247 с. – ISSN 2413-6379. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1519505> (дата обращения: 25.04.2022).
8. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. – Орел: МАБИВ, 2018. – 99 с. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514356> (дата обращения: 25.04.2022).
9. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. – Москва: Спорт, 2020. – 720 с. – ISBN 978-5-907225-41-1. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739> (дата обращения: 25.04.2022).
10. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. – 80 с. – ISBN 978-5-7782-3932-6. – Текст : электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1866302> (дата обращения: 25.04.2022).

© В. А. Лопатин, 2022