

Проведение урока по волейболу в общеобразовательной школе с использованием биомеханических категорий

Conducting a volleyball lesson in a secondary school using biomechanical categories

УДК 796

Получено: 14.03.2022

Одобрено: 01.04.2022

Опубликовано: 25.06.2022

Овчинников Ю.Д.

канд. техн. наук, доцент, доцент кафедры биохимии, биомеханики и естественнонаучных дисциплин, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар
e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Ovchinnikov Y.D.

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Biochemistry, Biomechanics and Natural Sciences Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Krasnodar
e-mail: yurij.ovchinnikov@inbox.ru

Кобзарева И.Ю.

преподаватель по физической культуре МБОУ СОШ 5 г. Тимашевск Краснодарского края
e-mail: izabellakobzareva20@gmail.com

Kobzareva I.Y.

Teacher of physical culture MBOU SOSH 5, Timashevsk, Krasnodar Krai
e-mail: izabellakobzareva20@gmail.com

Кудрявцева Н.А.

заместитель директора МБОУ СОШ 5 г. Тимашевск Краснодарского края

Kudryavtseva Natalia Anatolyevna

Deputy Director of MBOU SOSH 5, Timashevsk, Krasnodar Krai

Аннотация

В статье авторы показывают проведение урока физической культуры в общеобразовательной школе на примере игрового вида спорта - волейбола. Студентка Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, заочной формы обучения Кобзарева Изабелла, изучая предмет «Биомеханика двигательной деятельности», провела урок в 7 классе с использованием биомеханических категорий и объяснила их значения учащимся. Оздоровительное значение игры для школьников состоит в следующем: большое количество выполняемых в игре прыжков способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и значительному увеличению динамической силы мышц-сгибателей стопы и разгибателей голени и бедра, происходит укрепление кисти рук, вариативности движений при формировании комбинаций на игровой площадке.

Вариативность движений предполагает их анализ и принятие быстрых решений для завершения двигательного действия.

Ключевые слова: урок волейбола, биомеханические качества, биомеханика движений в игре, ловкость, выносливость, гибкость.

Abstract

In the article, the authors show the conduct of a physical education lesson in a secondary school on the example of a game sport - volleyball. A student of the Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism, part-time education Kobzareva Isabella, studying the subject "Biomechanics of motor activity" conducted a lesson in the 7th grade using biomechanical categories and explained their meanings to students. The recreational value of the game for schoolchildren is as follows: a large number of jumps performed in the game helps to strengthen the musculoskeletal apparatus of the lower extremities and significantly increase the dynamic strength of the flexor muscles of the foot and extensors of the lower leg and thigh, there is a strengthening of the hands, variability of movements when forming combinations on the playground. The variability of movements implies their analysis and making quick decisions to complete the motor action.

Keywords: volleyball lesson, biomechanical qualities, biomechanics of movements in the game, agility, endurance, flexibility.

Современный урок физической культуры - это создание системы действий педагога и ученика, направленных на конкретный результат, мотивирующий жизнедеятельность каждого из участников. Интересность и полезность – два жизненно необходимых мотивационных фактора, которые не всегда удается выстроить педагогу в силу объективных и субъективных причин.

Студенты заочной формы обучения, работая по избранной профессии, не всегда в изучаемом предмете могут показать профессиональные компетенции, так как не хватает педагогического опыта и умения представить свои имеющиеся достижения за определенный временной промежуток учебной и профессиональной деятельности одновременно [1, 2].

Изучая профильный предмет «Биомеханика двигательной деятельности», студенты знакомятся не только с основными принципами и методами науки биомеханики, но и проводят ситуационный анализ различных типов движений не только жизнедеятельности человека, но и той профессиональной сферы, в которой они работают.

Проведение урока физической культуры в общеобразовательной школе с использованием биомеханических категорий, позволяющим ученикам и педагогам понять смысл выполняемых двигательных действий [3]. Студенты Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма развивают научно-методические, научно-исследовательские направления «Педагогическая биомеханика», «Биомеханика движений в игре», «Биомеханика в проектных технологиях» с целью взаимосвязи теории и практики, а также пропаганды биомеханики как одной из важных наук в спорте [4].

Цель научно-педагогического исследования - показать использование биомеханических категорий на уроке физической культуры для развития игровых видов спорта (на примере волейбола). Игровые спорта утратили свою былую значимость советского периода не только в урочной, но и соревновательной деятельности. Они мотивировали детей не только на движения по заданной траектории, но и у детей и взрослых возникала мотивация коллективного, конструктивного общения в игре и самое главное воспитывалось такое социальное свойство общества - взаимовыручки и во внеурочное время. Развиваемые в последнее время единоборства несут в себе стратегию защиты и боевого духа, воспитывают индивидуальность.

Студентка Кобзарева И.Ю., начинающий педагог, изучившая предмет «Биомеханика двигательной деятельности», ознакомила своих учеников с целями и задачами

биомеханики, так как биомеханика не изучается в общеобразовательной школе, ее элементы ученикам иногда даются в предмете «Физика», хотя ее структурные элементы используются в игровых видах спорта волейболе, баскетболе. Именно эти игровые виды спорта входят в учебные программы тематически. Методическое обеспечение урока по игровым видам спорта в основном обеспечивается планом урока, рекомендуемой литературой, трансляция педагогического опыта и первые шаги начинающих педагогов происходят крайне редко.

В общеобразовательной школе с учениками 7 класса провели урок по теме «ВОЛЕЙБОЛ» [5].

Адрес школы г. Тимашевск мкр. Индустриальный МБОУ СОШ 5 имени Ромашины Михаила Александровича. Директор школы - Грановская Светлана Сергеевна.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы; педагогическое наблюдение, анализ урока с его основными структурными элементами [6].

Для объективного анализа педагог Кобзарев И.Ю. представила план-конспект урока по волейболу.

Цель – развитие у учеников биомеханических качеств с помощью игровой деятельности на примере игры в волейбол.

Историческая справка. Имя данной игре придумал доктор Альфред Холстед – преподаватель Спрингфильдского колледжа: «волейбол» – летающий мяч. Первое афиширование перед обществом новой игры произошло в 1896 г. Затем в 1897 г. в США были изданы первые условия игры, которые имели 10 пунктов.

Задачи, поставленные на уроке:

1. Обучение техники блокирования мяча.
2. Совершенствование нападающего удара и подачи [7].
3. Развитие прыгучести, ловкости, скоростно-силовых способностей.
4. Популяризация волейбола как командной игры, направленной не только на развитие координационных способностей, но и сплочения коллектива класса в единую команду.

Продолжительность занятия: 45 мин.

Место проведения: спортивный зал школы.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, сетка для игры.

Информационно-методическая карточка урока

Содержание урока	Время на каждое упражнение	Организационно – методические указания
I. Вводная часть	10 мин.	
1. Построение.	1 мин.	
2. Эстафеты:	5 мин.	
1) с бегом;		По сигналу направляющие бегут до контрольной черты, касаются её одной рукой и, возвращаясь, передают эстафету. Повторить эстафету, но с касанием линии двумя руками.
2) с переноской мячей.		Построение команд такое же, у каждой команды 3 мяча. По сигналу первые игроки берут все 3 мяча и бегут с ними до контрольной линии, кладут мячи и возвращаются, передают эстафету касанием ладони второго игрока;

		второй бежит к мячам, берет все 3 и возвращается к своей команде, обязательно кладет их на пол и только после этого третий собирает мячи и опять несет их на контрольную линию. Повторить эстафету, но мячи переносить по одному.
3. Передача мяча над собой.	2 мин.	50 передач мяча сверху; снизу. Высота не менее 3 метров
1) над собой;		10 передач мяча сверху над собой в прыжке.
2) передача мяча за голову.		В тройках, средний игрок выполняют передачу за голову. Смена средних через минуту.
4. Построение.	2 мин.	
II. Основная часть.	30 мин.	
1. Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера.	5 мин.	Группа делится пополам, игроки располагаются в первых зонах, четвертых номерах, пятых номерах.
		Из зоны 1 мяч бросают в зону 2, игрок 1 зоны выходит под этот мяч (бросает сам) и выполняет передачу над собой снизу, затем сверху в зону 4; игрок 4 зоны выполняет нападающий удар через сетку в зону 5, в зоне 5 играют в защите. Перемещения (смена мест) 2-4-5-1. Упражнение выполняется двумя мячами одновременно. Этим исключается попаданием мячом при н/у в пасующего игрока.
		Находясь у сетки, из стойки волейболиста, игроки выпрыгивают и выносят руки над сеткой. Кисти рук и предплечье напрячь, кисти слегка наклонить вперед. Каждый выполняет 20 раз.
2. Блокирование.	5 мин.	Стоя в парах, через сетку, игроки одновременно выпрыгивают и имитируют ударное движение руками, как при блокировании. Выполнить 10 раз подряд.

		<p>Руками сетку не трогать, а только чуть вперед наклонить кисти.</p>
<p>3. Блокирование. 1) имитация;</p>	5 мин.	<p>Также в парах, через сетку, один у сетки, другой на трехметровой линии, на противоположной стороне, с мячом. Второй подбрасывает мяч вперед к сетке на высоту 2 – 3 м и выполняют н/у, прямо по направлению своего разбега, то есть не обходить блок, а блокирующий, определив направление разбега, должен выпрыгнуть напротив нападающего.</p>
<p>2) н/у с собственного подбрасывания.</p>		<p>Один подает, на противоположной стороне его партнер принимает эту подачу и старается довести мяч до сетки в зону 2 или 3, где третий подбирает мяч и бросает его под сетку четвертому, который собирает мячи и отдает их подающему.</p>
<p>4. подача и приём мяча в четверках.</p>	5 мин.	<p>Каждый в каждого выполняют по 10 подач, в общей сложности один должен принять 30 подач. Засчитываются только те подачи, которые подаются точно в зону защитника.</p>
		<p>Во время игры за правильно выполненный н/у или за три подряд выполненные подачи команда получает дополнительное очко. Игрока, сделавшего 3 ошибки, - менять. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p>
<p>5. Двухсторонняя учебная игра.</p>	10 мин.	
<p>III. Заключительная часть.</p>	5 мин.	

1. Построение.	1 мин.	
2. Упражнения на расслаблении мышц.	1 мин.	Самостоятельно.
3. Разбор занятия.	2 мин.	Обсуждение ошибок при выполнении заданий.
4. Организованный уход из зала.	1 мин.	

Анализ проведенного урока показал, что скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где играет роль не только сила, но и скорость самого движения [8, 9]. Быстрота реакции и анализ двигательного действия на площадке естественное биомеханическое качество не только в волейболе, но и в других видах спорта. Сыгранность партнеров важное качество в высшем спорте и поэтому волейбол командная игра, т.е. коллективные двигательные действия, совершенные с определенной целью. Команда - это замкнутая цепь и, если ломается или выпадает одно из звеньев... это уже не биомеханическая система. Двигательная задача, двигательный навык, двигательная память данная биомеханическая цепочка была показана ученикам на примере игры в волейбол, которая будет играть доминирующую роль в жизнедеятельности на разных возрастных периодах. Эти взаимосвязи биомеханических категорий ученики должны не только понять, но и почувствовать в управлении своим телом в игре, чтобы совершать как можно меньше не только игровых, но и двигательных ошибок [10]. Можно знать правила игры в волейбол, но играть пассивно и не интересно. А можно научиться делать подачу или крученный мяч [11, 12]. В результате проведенного анализа было установлено, что организация игры в спортивном зале и на открытой площадке совсем разное ощущение пространства, ориентация в пространстве, видение и оценка игровой площадки визуальна ограничена площадью помещения. Игра в волейбол имеет оздоровительное значение для укрепления мышц ног и устойчивости стопы, также, как и способствует подвижности кисти и если регулярно играть, то с помощью нормализации обмена веществ, происходит снижение веса тела. В указанном возрастном периоде важно, чтобы все игроки были настроены на победу. В конце игры подвели итоги игр и самым главным итогом было развитие коммуникативных качеств, командного взаимодействия и взаимовыручки, качеств, которые пригодятся в практической жизнедеятельности.



Фото 1. Урок по волейболу МБОУ СОШ 5 г. Тимашевск

Литература

1. *Валеев А.С., Григорьев Е.Н., Латыпова Р.М.* Формирование компетентного специалиста в рамках образовательного кластера. Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-3. С. 147-160.
2. *Гиннэ С.В.* Будущий бакалавр как субъект формирования профессиональных компетенций//Бизнес. Образование. Право. 2020. № 3 (52). С. 438-443.
3. *Сираковская Я.В., Ильичёва О.В., Ежова А.В., Буйлова Л.А.* Формирование двигательных навыков старшеклассниц в процессе занятий волейболом на уроках физической культуры// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 3 (145). С. 176-179.
4. *Медников А.Б., Тапунов Ю.Н., Лызарь О.Г.* Спорт как социальный лифт: институциональные, массмедийные и экзистенциальные факторы// Общество и право. 2021. № 1 (75). С. 154-158.
5. *Чернобровкин Д.В., Волкова Е.В.* Волейбол//Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 219-230.
6. *Шевченко С.Т.* Использование методов биомеханических исследований, как средство обучения и совершенствования навыков физических упражнений//Вестник Северо-Восточного государственного университета. 2017. № 28. С. 34-37.
7. *Бирюков Н.В.* Волейбол. Урок «Волейбол. Овладение техникой верхней и нижней передачи мяча». Физическая культура 5 класс//Мастер-класс. 2017. № 6. С. 18-20.
8. *Мудрая О.П., Ткачева Н.Н., Балабаев А.Ю.* Влияние игры волейбол на уровень развития скоростно-силовых качеств школьника 13-14 лет// Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 27-30.
9. *Поваляева В.В.* Обучение техническим приемам игры в волейбол в VII-VIII классах//Физическая культура в школе. 2018. № 3. С. 47-51.

10. *Зиамбетов В.Ю.* Воспитание общей выносливости у школьников 11-12 лет на уроках по волейболу//Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2016. № 4. С. 78-84.
11. *Зюбанова И.А., Усков В.А., Каплевич Л.В.* Биомеханические модельные характеристики выполнения нападающего удара в волейболе//Вестник Томского государственного университета. 2013. № 367. С. 151-153.
12. *Макарова Н.В., Кожевникова Е.Г., Кардашевский А.И.* Повышение спортивного мастерства квалифицированных волейболисток 15-17 лет на основе программирования и коррекции ведущих технических приемов//Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. Т. 14. № 2. С. 138-144.