Оптимизация обучения по волейболу в основной школе.

Волейбол – один из самых доступных и распространенных видов командной спортивной игры. Эта игра благоприятна для здоровья как для детей и юношества, так и для людей старшего и преклонного возрастов. Каждый, кто занимается этой игрой, полон задора и радости движений, не расстается с ней в течение всей своей жизни.

Волейбол – это отличное средство приобщения человека к систематическим занятиям физической культурой и спортом, активного отдыха. Поэтому, данный вид спорта, успешно осваивается, как учебный предмет, не только учениками на урочных занятиях, но и во время дополнительных занятий, воспитывая такие моральные и физические качества, как прыгучесть, быстроту, ловкость, силу, вариативность и гибкость мышления, взаимопомощь и взаимовыручку, ответственность.

В волейболе две команды ведут борьбу на специальной площадке, разделенной на две равные части сеткой. Цель игры заключается в том, чтобы направить мяч через сетку на сторону соперника, так чтобы он коснулся его площадки, и предотвратить такую же попытку со стороны противоположной команды.

Учитывая возрастные особенности детей основной школы, обычная расстановка учеников-игроков, при двухсторонней игре в волейбол, когда третий номер находится непосредственно у сетки, мне кажется, не совсем оправдан. Во-первых, техника детей (специально не занимающихся в спортивной секции волейбол), не обладает арсеналом навыков, чтобы выполнить все приемы связующего игрока. Во-вторых, при объяснении перехода, детям сложно держать в голове, кто и куда движется во время перехода.

Исходя из выше сказанного, рекомендую в 5-8 классах делать расстановку игроков в две шеренги: первая располагается на линии нападения, вторая – в трех метрах позади. Данная расстановка позволяет ученикам первой линии пытаться переправить волейбольный мяч техническим действием передачи мяча снизу или сверху через сетку на сторону соперника, а игрокам второй линии, слегка прихватывая, выполнить такое же действие при передаче мяча сверху. При переходе игроки второй линии смещаются влево, крайний игрок переходит в первую шеренгу, а крайний правый игрок переходит во вторую и идет на подачу мяча. При данной расстановке на площадке могут находиться не только шесть человек, а, как правило, четверть класса в одной шеренге. Плотное нахождение друг к другу мешает мячу падать, что увеличивает плотность игры. А навыки учеников в данном возрасте не позволяют выполнять точные передачи на сторону соперника (в слабо защищенные места). А расположение на площадке в две шеренги позволяет контролировать большую (основную) часть волейбольной площадки. Со временем в команде появится игрок, который сможет полностью или частично выполнять функцию связующего игрока.

При этом подачу выполнять ударом по мячу (верхняя или нижняя подача), а не броском (по правилам пионербола). При подаче нужно учитывать возрастные особенности учащихся. До девятого класса, расстояние при выполнении подачи сокращать на три, два и одного метра от лицевой линии.