

## ОПТИМИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ



На различных встречах педагогов довольно часто звучит вопрос: «Можно ли научить играть в волейбол за 8 часов (уроков)?». Как правило, сами же вопрошающие на него и отвечают — доказывают, что нельзя. И заодно утверждают, что можно научить, если преподавать физическую культуру на основе одного вида спорта (в данном случае, волейбола).

Лично я — противник обучения физической культуре на базе одного вида спорта. Ведь все дети разные, у них разные интересы и потребности. Подавляющему большинству школьников нужны перемены деятельности. Кроме того, дети зачастую сами не знают, чего хотят.

Как показывает практика, самая интересная игра — та, в которую умеешь играть. Поэтому учащимся на занятиях надо предлагать разнообразные упражнения и игры, обучать правилам и приёмам различных игр. В дальнейшем они сами сделают выбор, в зависимости от условий, в которых будут находиться, и личной заинтересованности.

Обучение физической культуре в школе на основе одного вида спорта хорошо лишь для учителя (тренера), хорошо владеющего данным видом. Ему так удобнее, отсюда и соответствующее предпочтение.

А теперь посчитаем количество часов, отведённое для обучения волейболу. Поскольку 8 часов запланировано в течение одного учебного года, а дети учатся в школе 10 лет, то получается 80 часов. Во многих школах вводят третий урок, это уже минимум 120 часов.

Учебная программа позволяет вносить изменения, и при желании всегда можно увеличить время, предназначенное для занятий волейболом, за счёт других разделов программы. Можно и вовсе заменить один из разделов программы, если нет условий для соответствующего обучения.

Школьные соревнования по волейболу во внеурочное время, проводимые параллельно с изучением раздела «Волейбол» на уроках, позволяют значительно расширить количество часов, отводимых на данный вид спорта. Кроме того, такие соревнования стимулируют обучение и повышают интерес к урокам.

Учитывая вышесказанное, учитель всегда может набрать необходимое количество часов на изучение волейбола. Однако не надо забывать о том, что

научить школьника играть в волейбол требуется к окончанию школы, а не ранее того. Другими словами, ученик должен овладеть соответствующими приёмами (техника, тактика) в полном объёме в XI классе.

Отсюда вытекает распределение учебного материала по классам, со II по XI, на 10 лет обучения, которое осуществляется поэтапно. Из года в год добавляется новый материал, что позволяет не распыляться, а сконцентрировать внимание на отдельных элементах, тем самым повышая качество обучения.

**Распределение учебного материала по классам:** II—IV — подготовка к обучению; чувство мяча, ловля, перемещения.

V—VI — верхние и нижние передачи, перемещения на один и два приставных шага.

VII—VIII — разнообразные варианты передач, нижняя подача, приём мяча с подачи, игра у сетки (кулаком и в мяч, отражённый сеткой).

IX—XI — скидка в прыжке, нападающий удар, блокирование, верхняя подача, падения.

Заметим, что успешность обучения будет зависеть от того, насколько рационально мы будем использовать урочное время в свете оптимизации обучения. Рассмотрим вопросы, представляющие, на наш взгляд, наибольший интерес. Сюда относятся организация занятий, обоснование параллельного изучения техники и тактики; использование инвентаря (мяч, сетка); игра в три касания; «лишние» упражнения и др.

**Организация занятий** должна быть такой, чтобы каждый школьник мог выполнять упражнения в течение всего урока и как можно меньше ждал своей очереди. Высокой моторной плотности занятия нельзя достичь при наличии одной волейбольной сетки и одного-пяти мячей. Такое возможно только при количестве учащихся до 16 человек.

Занятия должны быть организованы так, чтобы в них принимали участие все школьники. К этому должна привести и смена игроков, причём время, проведённое тем или иным занимающимся на площадке, должно быть одинаковым — для всех.

Например, если при выполнении упражнения, проведении учебной игры или школьных соревнова-



ний учащихся больше 6, то смена производится круговым способом. При переходе игрок уходит из зоны второго номера и садится на скамейку, а очередной игрок со скамейки встаёт и направляется в зону первого номера (см. рис. 1). Аналогичным образом осуществляется замена и при любом другом количестве игроков на площадке.

**Тактику разучивают параллельно с техникой.** Если техника «говорит» о том, как надо правильно выполнять тот или иной приём (элемент), то тактика — какой из приёмов в данный момент целесообразнее выполнить (выбрать), куда направить мяч и по какой траектории, где располагаться на площадке в той или иной игровой ситуации и т.д.

Правильное (наиболее рациональное в данных условиях) выполнение приёма позволяет выполнять тактические задачи. Поэтому техника и тактика, по моему мнению, должны разучиваться параллельно.

На начальном этапе обучения тактика является одним из критериев правильности техники. Если игрок не может выполнить тактическую задачу, значит, его техника неверна. Например, если игрок, принимая мяч с подачи, не может точно адресовать его связующему игроку, значит, он выполняет данный приём неправильно.

Однако в методической литературе широко распространён другой подход. Приведу одну цитату, которая характерна для многих подобных книг: «К изучению разнообразных тактических вариантов приёмов игры следует приступать только после прочного овладения основами её техники».

Для обучения волейболу на уроках физической культуры в общеобразовательной школе это непозволительная роскошь: у учителя здесь нет такого количества времени, как у коллеги, работающего в спортивной школе или в секции. Кроме того, в школе дети разучивают приёмы игры постепенно, от года к году добавляя новые. Поэтому на уроках целесообразно играть в волейбол, используя только разученные приёмы игры, и приучать занимающихся к тактическим комбинациям, которые будут использоваться в дальнейшем.

Обучение тактике в школе надо проводить параллельно с обучением технике. Как только учащиеся освоили начальные упражнения техники, которые выполняли индивидуально, они переходят к работе в парах, значит, пришло время для обучения тактике.

Такой подход гораздо эффективнее и требует меньше времени для обучения как технике, так и тактике, потому что здесь одно помогает другому.

Дело в том, что дети не всегда понимают, почему надо так, а не иначе выполнять технические приёмы. Поэтому выполняют их так, как считают нужным в

данных условиях, а условия эти сильно отличаются от игровых. Во-первых, стоят школьники на любом свободном месте, независимо от разметки площадки. Во-вторых, обучение проводится без сетки (в игре сетка будет сильно мешать начинающим). В-третьих, в игровой ситуации требуется гораздо чаще точно выполнять передачи своим игрокам, чем просто посылать мяч на сторону соперника.

В то же время разметку площадки и сетку можно и нужно использовать для обучения приёмам игры. Например, чтобы было понятно, почему не надо посылать мяч за голову партнёру, игрок должен располагаться около сетки спиной к ней. В этом случае мяч следует направлять по более высокой и крутой траектории, чтобы он падал у сетки, если его «никто не сыграет». Значит, при выполнении передачи надо активнее работать ногами и не допускать лишних движений кистями.

Кроме того, игрок, расположенный у сетки, учится играть так, чтобы не касаться её, а следовательно, уже привыкает к игровым условиям. В этом случае при переходе к игре сетка не будет для него лишним раздражителем.

Второй пример. Дети нередко при выполнении передач расходятся далеко друг от друга. В связи с этим нарушается техника выполнения передач, так как не хватает сил, чтобы «докинуть» мяч до партнёра. В данном случае расположение одного игрока у сетки, а другого у трёхметровой линии позволяет фиксировать расстояние между игроками. К тому же они будут выполнять передачи в условиях, максимально приближённых к игровым — как при первой, так и при второй передаче.

Кроме того, дети с трудом переключаются с одних условий работы на другие. Да и для привыкания к новому месту требуется время. Именно поэтому тренировочное место на площадке должно быть таким же, как и в игре.

Обучение тактике волейбола в общеобразовательной школе имеет ряд особенностей по сравнению со спортивной школой, которые надо обязательно учитывать при выборе соответствующей методики. Эти особенности таковы: обучение проводится в условиях сильно ограниченного времени, отведённого на изучение данного раздела учебной программы; надо обучать волейболу фрагментарно, в соответствии с программой и возрастом занимающихся; одинаково обучать всех, независимо от их способностей и желаний.

На начальном этапе обучения тактике (индивидуальной, групповой, командной) обращают внимание учащихся на расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры; на то, кому или куда (в ка-

Рис. 1

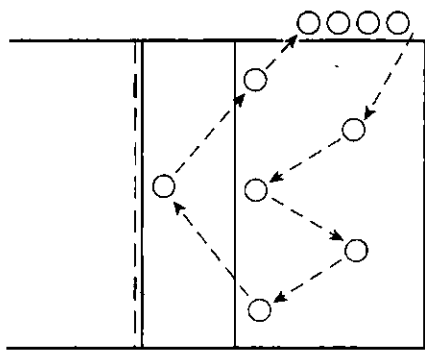


Рис. 2

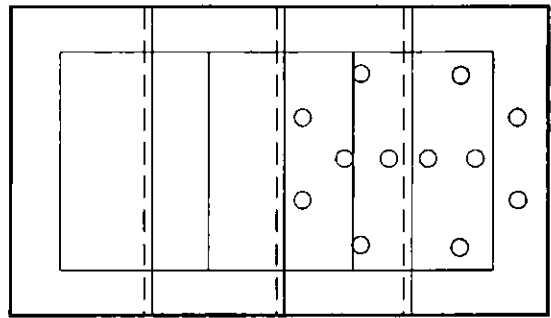


Рис. 3

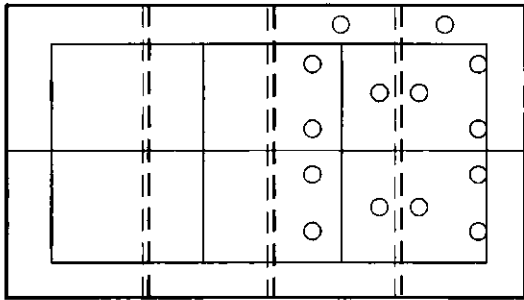


Рис. 4

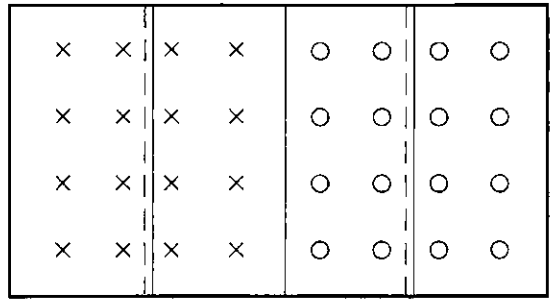


Рис. 5

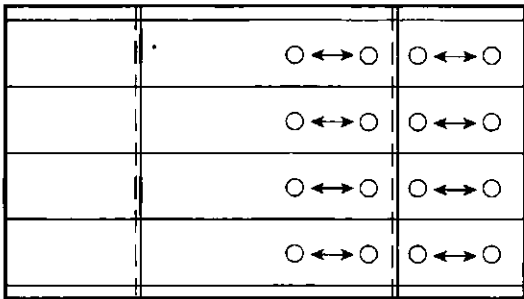


Рис. 6

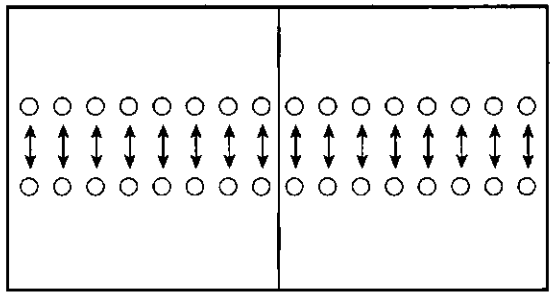


Рис. 7

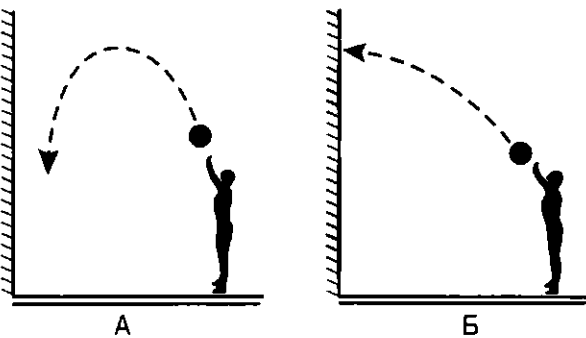
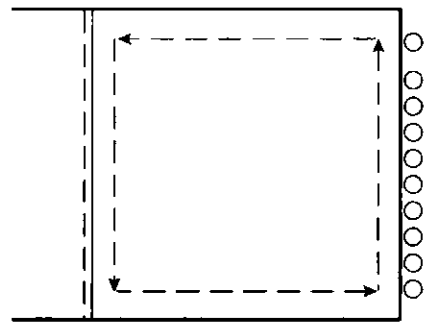


Рис. 8



А

Б

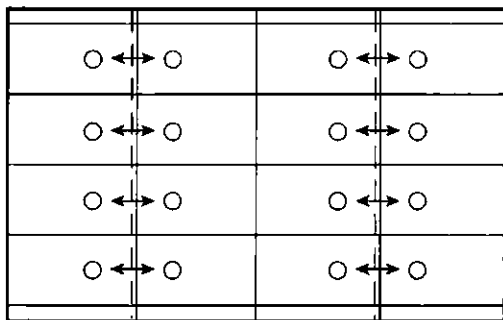
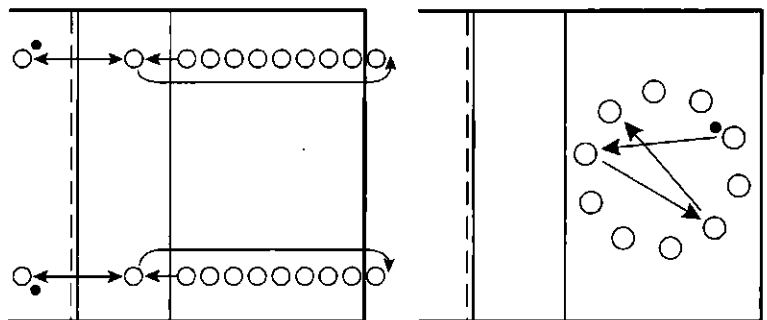


Рис. 9



А

Рис. 10

Б

кое место площадки), по какой траектории посылать мяч; какой игровой приём применить.

Все вышеперечисленные методические рекомендации способствуют более быстрому обучению тактике волейбола и игре в целом. А это в свою очередь приводит к тому, что дети начинают проявлять больший интерес к волейболу и с удовольствием в него играют.

Однако учителю не стоит огорчаться, если школьники слабо усвоят тактику игры на первом году обучения. Систематическая работа из года в год обязательно даст свои плоды и приведёт к хорошим результатам по окончании обучения ребят в школе.

**Мячи и работа в парах.** Мячи должны быть хорошего качества. В данном случае речь идёт об их шарообразности и жёсткости.

Невозможно выполнять тактические задачи (например, точно посылать мяч), если он не имеет шарообразной формы. Мяч тогда при подаче или передаче полетит «куда ему вздумается», и школьникам будет трудно оценить правильность своих действий.

Жёсткие мячи (низкого качества) сильно отбивают руки при выполнении нижних передач и подач, особенно девочкам. Отбивая руки, они тем самым отбивают желание выполнять упражнения и заниматься волейболом. В таких условиях никакая методика не поможет, а любые, даже самые хорошие упражнения будут бесполезны.

Для полноценного обучения тактике волейбола количество мячей должно быть таким, чтобы учащиеся могли заниматься в парах. Это одно из основных положений в методике обучения школьников тактике волейбола.

Учитывая то, что в игре в волейбол разрешены лишь три касания мяча на одной стороне площадки, а два раза подряд касаться мяча одному игроку запрещено, то на начальном этапе вся игра сводится к взаимодействию двух-трёх игроков. Остальные три-четыре игрока лишь должны быть готовы к такому взаимодействию, а значит, должны уметь выполнять те же игровые упражнения, приёмы, что и игроки, которым посчастливилось соприкоснуться с мячом.

Поэтому основной акцент при обучении тактике игры на начальном этапе должен быть сделан на взаимодействии двух игроков.

Только после усвоения парных тактических упражнений можно переходить к упражнениям в тройках и в составе команды.

Упражнения в парах позволяют игрокам постоянно работать с мячом, а не находиться в состоянии ожидания его прилёта. Данное состояние психики не свойственно начинающим. Поэтому в командной игре они быстро «отключаются» и расслабляются, утра-

чивают возможность предвидеть развитие игровой ситуации, а следовательно, не способны продолжать игру, когда мяч вдруг (именно вдруг) попадёт к ним.

В данном аспекте упражнения в парах позволяют учащимся наработать некоторый тактический опыт, который потом помогает легче войти в командную игру. В таком случае каждый ученик уже знает, что нужно делать с мячом, находясь в том или ином месте площадки.

**Волейбольные сетки и площадки.** В стандартных школьных спортивных залах размерами 12 × 24 м можно проводить занятия с использованием трёх сеток, одной основной и двух дополнительных. Дополнительные сетки вешают параллельно основной на одинаковом расстоянии от средней линии и «лицевой» стены спортивного зала (рис. 2), причём дополнительные сетки можно подвешивать только за верхний край, не используя тросы. Это позволяет их быстро снимать и вешать в случае необходимости.

Использование трёх сеток даёт возможность разделить спортивный зал на две равные игровые площадки (между ними — основная сетка). Каждая такая площадка ограничена боковыми линиями волейбольной площадки (продолженными до лицевой стены зала ограничительными линиями зоны подачи), средней линией спортивного зала и его лицевой стеной. В данном случае занятия проводятся не на стандартной, а на уменьшенных в два раза площадках. Это позволяет вдвое увеличить количество занимающихся (24 вместо 12).

Кроме того, ряд упражнений и игр можно проводить на ещё более уменьшенных площадках (1/4 и 1/8 площади спортивного зала), что позволяет значительно увеличить плотность занятий, а значит, их эффективность.

При игре на площадке в 1/4 зала один мяч будет приходиться на 6 игроков, а не на 12, то есть будет чаще контактировать с каждым из них (рис. 3). В данном варианте команды играют 3 × 3, остальные школьники находятся за пределами площадки и смеяют участников игры по кругу при переходе.

При игре на 1/8 спортивного зала играют пара на пару (рис. 4), что позволяет одновременно заниматься 32 учащимся (крестиками и ноликами обозначены игроки, занимающиеся на разных половинах зала). В этом случае один мяч приходится на четверых учеников, что очень эффективно на начальном этапе обучения. Для обозначения площадок в данном случае удобно использовать бадминтонную разметку спортивного зала.

Подобным же образом располагаются учащиеся при выполнении упражнений по изучению тактики в

парах (рис. 5). Один игрок находится у сетки, а второй — примерно в 3 м от неё.

Использование двух дополнительных сеток выгодно ещё и тем, что позволяет полноценно заниматься учащимся X—XI классов, так как при этом юноши и девушки занимаются одновременно, но с разными учителями, на разных половинах спортивного зала.

Три сетки удобно использовать для обучения тактике и некоторым приёмам техники. Для этого учащиеся располагаются в парах с разных сторон всех трёх сеток.

В некоторых спортивных залах сетки вешают не поперёк, а вдоль зала, объединяя две из них в одну большую. Однако, на мой взгляд, дополнительные сетки целесообразнее ориентировать поперёк зала, а не вдоль, поскольку в данном случае:

а) сетки можно быстро повесить и снять, причём можно снять одну сетку, а другую оставить;

б) сетку легче натянуть (она вдвое короче, чем при продольной установке; здесь можно обойтись без троса);

в) освещение, как искусственное, так и естественное, не мешает, поскольку оно рассчитано на расположение площадок вдоль спортивного зала;

г) можно использовать уже имеющуюся разметку спортивного зала, в то время как при расположении площадки поперёк зала соответствующая разметка отсутствует;

д) привыкнув играть поперек зала, многие дети с трудом приспособляются к новым условиям при игре по всей площадке;

е) площадка, расположенная в длину зала на одной его половине, немного длиннее (на 0,5—0,7 м) площадки, расположенной поперёк.

На рис. 6 показано традиционное расположение учащихся на площадке. Как правило, они строятся в две шеренги и выполняют упражнения в парах. Мало того, что учащиеся не получают тактических навыков, они ещё и находятся очень близко друг к другу, что мешает полноценно выполнять упражнения. Такая расстановка может использоваться лишь на начальном этапе обучения технике, при индивидуальном выполнении упражнений, чтобы учителю было удобно исправлять ошибки.

**Три касания мяча на каждой стороне.** Большинство игр и игровых упражнений должно проводиться с тремя касаниями мяча на каждой стороне площадки. Это **обязательное условие** заставляет школьников учиться управлять мячом, что является необходимой подготовкой к игре с нападающими ударами. В этом случае ученики вынуждены осуществлять групповые взаимодействия (тактические), из которых складывается игра в волейбол.

Кроме того, обязательная игра в три касания на каждой стороне вовлекает в игровой процесс большее число учащихся. При этом отсутствует бессмысленная «перестрелка» двух-трёх игроков, находящихся по разным сторонам сетки.

Если при игре на счёт разрешены от одного касания мяча до трёх, то начинающие игроки, понимая, что лишнее касание — это возможная ошибка, первым же касанием посылают мяч на сторону соперников — дескать, пусть они там с ним «разбираются». Соперники, ребята тоже не промах, поступают аналогичным образом. В общем, начинается всем известная «перестрелка». Прекратить её у начинающих можно только одним способом — введением правила трёх обязательных касаний мяча на каждой стороне.

**«Лишние» упражнения.** Для оптимизации обучения надо максимально сократить или вообще исключить упражнения, которые не используются в игре. Условно их можно назвать «лишними».

Изучение техники игры в отрыве от тактики приводит к появлению «лишних» упражнений. Учителя и тренеры нередко настолько увлекаются изучением техники и придумыванием для этого различных упражнений, что далеко уходят от самой игры (техника ради техники). Тратят много времени и сил на разработку и разучивание упражнений, которых нет в игре, а потом удивляются, почему у детей ничего не получается во время самой игры.

Вернуться в «нормальное русло» можно, если техника и тактика будут разучиваться параллельно, а упражнения будут соответствовать игровым.

К «лишним» упражнениям, считаю, можно отнести следующие: упражнения у стены (с отскоком мяча от стены); перемещение через всю площадку; передачи мяча в парах через сетку; передачи мяча в колоннах; две передачи мяча подряд, при выполнении упражнений в парах; упражнения с использованием держателей мячей и мячей на резинках; игры, развивающие не свойственные волейболу качества, и т.п.

Постараюсь аргументировать своё мнение.

**1. Упражнение у стены (с отскоком мяча от неё) (рис. 7).** Как мы знаем, в игре в волейбол не используются стены, а касание мячом стены спортивного зала является ошибкой.

Все, кто выполнял передачи мяча в стену, знают, что посылать мяч в стену надо несколько иначе по сравнению с передачами партнёру, чтобы мяч от неё отскочил удобно для приёма и последующей передачи в стену. Если данное упражнение используется в процессе обучения, то у школьников формируется неправильное представление о технике передач



мяча, в результате этого при передачах в парах мяч произвольно посылают за голову партнёру. Другими словами, мяч опускается не перед партнёром, а за его спиной, что делает невозможной ответную передачу. Аналогичные ошибки наблюдаются и при выполнении нижних передач.

Упражнение с отскоком мяча от стены бесполезно и в тактическом отношении. Игра в волейбол — это, прежде всего, взаимодействие её участников, а здесь оно полностью отсутствует. Кроме того, занимающийся выполняет упражнение в отрыве от условий, в которых ему придётся играть.

Если уж использовать стену, то так, как это показано на рис. 7 А. Мяч должен лететь по высокой траектории и падать на пол рядом со стеной, но не касаться её. В случае усвоения данного упражнения, при передачах в парах, мяч будет опускаться перед партнёром, что для него значительно удобней. Это поможет детям лучше понять, как выполнять передачи, чтобы мяч опускался перед партнёром.

### 2. Перемещение через всю площадку (рис. 8).

Довольно часто это упражнение можно увидеть во многих специальных книгах и пособиях, на открытых уроках и спортивных тренировках. Возможно, что выполнение данного упражнения полезно, хотя польза эта неочевидна.

Заметим, что в процессе игры такие перемещения отсутствуют. Что касается рассматриваемого упражнения, то при его выполнении многие игроки в основном стоят, а это крайне нерационально для урока.

В игре перемещения, как правило, выполняются на один или два приставных шага, обычно в пределах одной игровой зоны. При этом главным элементом здесь является завершение перемещения, то есть остановка (лучше скачком) с принятием исходного положения для передачи мяча. Именно обучению таким перемещениям и следует уделять основное внимание.

**3. Передачи в парах через сетку (рис. 9).** Моё утверждение, что данное упражнение является лишним, многим может показаться парадоксальным. Но давайте не будем спешить с выводами.

Подавляющее большинство передач в волейболе игроки выполняют на своей стороне площадки, а не через сетку. Это заложено в правилах игры (три касания). Если переведём данные касания в передачи и подсчитаем их количество, то получим соотношение 2:1 (две передачи мяча на своей стороне и одна через сетку на сторону соперника). Значит, при обучении волейболу надо больше внимания уделять передачам на своей стороне площадки.

Если понаблюдаем современные игры команд мастеров, перворазрядников и т.п., то передач мяча на сторону соперника почти не увидим (таковые

случаются только в случае срыва тактической комбинации, например, в результате неудачного приёма мяча с подачи). Зато передачи на своей стороне, как правило, остаются в том же объёме. Соответствующее соотношение передач здесь будет 2:0.

В итоге выходит, что высококлассные игроки какой-либо команды передачи выполняют на своей стороне площадки при взаимодействии между собой. Отсюда и подтверждение моему выводу, что основной акцент в обучении передачам мяча надо делать на передачах на своей стороне площадки между игроками команды.

Кроме того, мяч через сетку должен направляться не игроку-сопернику, а туда, где его нет. Передачи в парах через сетку приучают посылать мяч точно в руки сопернику, а выполнение этих упражнений на оценку (например, за 15 таких передач — оценка «5») делает такую привычку ещё более прочной. В итоге во время игры учащиеся делают то, чему их научили.

И ещё раз о «перестрелке». Довольно часто можно увидеть, как во время игры стоят на площадке две команды и «перестреливают» мяч туда-сюда, участвуют в этом всего 2—3 игрока. Можно сколько угодно кричать на учеников и требовать от них других действий, толку от этого будет мало. Кричать учителю в данном случае надо на себя — за то, что потратил вместе со школьниками уйму времени и сил на изучение упражнений, которых нет в игре.

**4. Передачи мяча в колоннах (рис. 10).** В игре в волейбол никто не ждёт своей очереди, выполняя то или иное упражнение, все игроки действуют в зависимости от ситуации. В связи с этим передачи мяча в колоннах (рис. 10 А) — упражнение, в тактическом плане бессмысленное.

Как правило, на открытых уроках за сеткой (рис. 10 А) ставят самого сильного игрока (зачастую достаточно умелого волейболиста), а все остальные располагаются в колонне. При элементарном подсчёте видно, что этот сильный игрок выполнит в десять раз больше передач, чем каждый из остальных игроков. Следовательно, сильный станет ещё сильнее, а слабые, можно сказать, останутся на своём уровне. Если же данное упражнение выполнять в несколько кругов, со сменой игрока за сеткой, то оно займёт довольно много времени, что тоже нежелательно для урока.

Начинающие игроки, располагаясь в колонне, быстро «отключаются» от происходящего, так как есть возможность расслабиться, находясь в режиме ожидания, либо им помогают отвлекаться соседи по очереди. А в игре надо быть постоянно готовым выполнить то или иное игровое действие. Кроме того, в таких очередях ситуация заранее запрограммирована и нет элемента неожиданности, характерного для игры.

Поэтому, при прочих равных условиях, более эффективной будет игра в круге (рис. 10 Б). Здесь все находятся в постоянной готовности, учатся угадывать действия партнёров и направление полёта мяча, а также выбирать оптимальный способ передачи. Рядом стоящие товарищи по команде учатся оценивать, кому в текущий момент удобнее играть в мяч, а в случае необходимости помогать друг другу (например, подсказкой, жестом, игровым приёмом и т.п.).

**5. Две передачи мяча подряд, при выполнении упражнений в парах.** Одной из тактических ошибок, совершаемых школьниками, является касание мяча два раза подряд. Двойное касание мяча крайне отрицательно сказывается на обучении игре в волейбол всего класса, не даёт возможности другим игрокам выходить на мяч и выручать партнёра, который ошибся, приучает учащихся прекращать игру при первой же ошибке. И если учесть, что ошибок в начале обучения бывает много, то основную часть игрового времени занимающиеся будут простаивать. Кроме того, иногда партнёры, «разбивая колени», бросаются под мяч и могут запросто его «поднять», а злополучный игрок одним движением руки всё портит.

Причина осуществления двух касаний состоит в неправильном выполнении игрового приёма (мяч над собой). Их проявления могут быть результатом определённых игровых действий, например, таких:

- а) выполнение двух игровых приёмов подряд для «продолжения игры» (при обучении, в разминке и т.п.);
- б) ловля мяча после неудачного выполнения приёма, чтобы прекратить упражнение и быстрее начать новую попытку или же из-за лени наклоняться за мячом;
- в) ловля или второе касание мяча, которые оправдываются утверждением, что «всё равно никто не сыграет»;
- г) произвольное касание мяча (по привычке);
- д) выполнение упражнений, предлагаемых учителем (с двумя касаниями подряд), вырабатывающих такую привычку;
- е) неумение вернуться от мяча, падающего на игрока после выполненной им же передачи, и т.п.

Учащимся надо запомнить, что **нельзя касаться мяча два раза подряд**, ни при каких условиях. Только после падения мяча на пол или касания им пола, мяч можно брать в руки. Это правило распространяется как на игру, так и на все упражнения.

Учителю необходимо разъяснять учащимся данное правило и требовать его соблюдения при выполнении любых упражнений, иногда вплоть до соответствующих наказаний учащихся-«нарушителей» или команды (например, начисляется проигрыш трёх очков, а не одного).

Не следует предлагать учащимся упражнения, где надо выполнять два игровых приёма подряд (например, нижнюю передачу над собой, а верхнюю — адресовать партнёру). Здесь целесообразно ещё раз напомнить, что в школе не всегда годится то, что хорошо подходит для спортивной секции.

**6. Держатели мячей и мячи на резинках.** В данном случае речь идёт о держателях и резинках, используемых для фиксации положения мячей в пространстве и рекомендуемых при обучении нападающим ударам.

Удар по мячу в держателе является имитацией нападающего удара. Используют данный тренажёр потому, что большинство школьников не умеют правильно «выходить на мяч». Однако это тупиковый путь.

Одним из ключевых элементов нападающего удара является «выход на мяч». Другими словами, вырабатывается умение встретиться с мячом в высшей точке своего прыжка, нанося при этом удар по мячу вытянутой рукой. Это один из самых сложных элементов техники, долго вырабатываемых и без практики быстро утрачиваемых. Но именно ему надо уделять особое внимание, причём во всех классах.

Школьников надо учить правильно выходить на мяч, для чего следует включать в уроки разнообразные упражнения с ловлей или касанием мяча в прыжке. При этом мяч обязательно должен находиться в свободном полёте, а не в статичном положении (в держателе или на резинках).

Удар по мячу в держателе полностью лишает ученика возможности обучаться главному — умению встречаться с мячом в высшей точке своего прыжка.

Нет никакого толку от того, что ученик научится выполнять удар по мячу в держателе, потому что если он не сможет правильно выйти на мяч, то в игре ему данный навык не пригодится. А вот если учащийся будет уметь правильно выходить на мяч, то он сможет удачно играть, просто скидывая мяч одной рукой в прыжке на площадку соперника.

Ученику, умеющему выходить на мяч, нет необходимости бить по нему в держателе. Он может без затруднений отрабатывать нападающий удар после передачи мяча. При этом упражнение будет максимально приближено к игровым условиям.

Именно поэтому в IX классе рекомендуется обучать школьников скидке мяча в прыжке после напрыгивания как в нападающем ударе. Такое упражнение является отличной подготовкой для обучения нападающему удару в X и XI классах, останется лишь добавить правильное движение рукой.

**7. Игры, развивающие не свойственные волей-**



**болу качества.** Сюда относится, например, пионербол с двумя мячами. Хотя подобная игра проводится на волейбольной площадке, однако развивает она не свойственные волейболу качества. Особенно это касается распределения внимания игроков, которое сосредоточено на мячах, летящих со стороны соперников, при этом игроки совершенно не знают, что происходит с мячами на своей стороне.

В результате данная игра не способствует ускорению обучения при переходе к игре в волейбол. Более того, как показывает практика, после активного её использования детям гораздо сложнее начинать играть в волейбол.

Пионербол с двумя мячами хорошо подходит для летних лагерей как игра-развлечение, но совершенно не годится как игра, подводящая к волейболу.

Перечень «лишних» упражнений можно было бы продолжить, однако, по моему мнению, вышеприведённых примеров достаточно. Большинство коллег сами в состоянии проанализировать применяемые ими соответствующие упражнения и внести необходимые коррективы.

**В.А.ЛЕПЁШКИН,**  
учитель физической культуры,  
гимназия № 8,  
г. Дубна, Московская область

## МОТИВАЦИОННАЯ СТРАТЕГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Одной из актуальных проблем современного образования является формирование осознанного отношения учащихся к тем требованиям, которые предъявляются учебной программой. В то же время, как указывают большинство исследователей, лишь не более чем у 30% учащихся в ходе овладения школьной программой формируются мотивы к занятиям физической культурой.

Психологическим обоснованием проблемы осознанного включения учеников в деятельность могут служить работы С.Л.Рубинштейна, выдающегося отечественного психолога. Он писал: «Для того чтобы учащийся по-настоящему включился в работу, нужно сделать поставленные в ходе учебной деятельности задачи не только понятными, но и внутренне принятыми им, т.е. чтобы они приобрели значимость для учащегося и нашли, таким образом, отклик и опору в его переживании».

В свете данного высказывания одной из важнейших задач педагога является разработка мотивационной стратегии включения школьников в выполнение тех задач, которые предусмотрены учебной программой по физической культуре.

Результатом нашего исследования стала разработка мотивационной стратегии включения учащихся в выполнение тех задач, которые выдвигаются в ходе занятий физической культурой. Цель мотивационной стратегии заключалась в том, чтобы обеспечить такие

условия, которые в наибольшей степени содействовали бы становлению у занимающихся осознанного отношения к деятельности.

Исследование проводилось на базе лицея Уральского государственного университета. В эксперименте приняли участие более 500 учащихся. Поскольку в лицее учатся только старшеклассники, программа по физической культуре разрабатывалась специально для девушек IX–XI классов. Системообразующим компонентом программы выступала самостоятельная творческая подготовка девушками спортивно-танцевальных комплексов.

Разработанная нами мотивационная стратегия включения девушек старших классов в инновационную программу по физической культуре состояла из четырёх этапов, каждый из которых был ориентирован на актуализацию значимых для учащихся мотивов.

**1-й этап** — становление положительной мотивации к урокам физической культуры. Основные задачи данного этапа: формирование положительного отношения учащихся к содержанию, формам и видам двигательной активности на уроках физической культуры; создание благоприятного психологического климата на учебных занятиях.

Психологическим обоснованием данного этапа выступают положения, выдвинутые А.К.Марковой, И.М.Сеченовым, И.С.Якиманской и другими учёными. Согласно данным положениям, включение учащихся