



Утверждено  
Методическим объединением  
сотрудников  
МБОУДО «ДЮСШ «Россия»  
\_\_\_\_\_/ Курмачева О. И.  
\_\_\_\_\_/ Бородина К. М.  
\_\_\_\_\_/ Сосков В. П.

Методические рекомендации  
к обучению передаче мяча двумя руками сверху вперед  
в волейболе  
при помощи переноса двигательного навыка  
в группах начальной подготовки

Составил: Еремеев С. К.

Тренер-преподаватель

МБОУДО «ДЮСШ «Россия»

Реж 2020 год

Волейбол является очень сложным видом спорта для обучения. Мы не можем держать в руках игровой снаряд (мяч). Мы не можем думать дольше десятых долей секунды, как нам поступить с этим самым игровым снарядом. Нам нужно обрабатывать мяч и принимать решения молниеносно, причем зачастую в безопорном положении (прыжке). Поэтому задача обучения детей в волейболе для тренеров очень сложная.

Рассмотрим обучение такому техническому элементу волейбола как верхняя передача мяча. Существует несколько видов данной передачи мяча, поэтому мы будем разбирать передачу мяча двумя руками сверху вперёд в опорном положении. Поскольку именно с этого базового вида верхней передачи начинают обучение детей в спортивных организациях.

Временные затраты на освоение в должной мере данного технического элемента игры составляют от 3 до 5 лет. Подразумеваю, степень владения передачей мяча сверху, которая не противоречит официальным правилам волейбола, поскольку к ней предъявляются определенные требования. Беру этот временной показатель в среднем, опираясь на многолетний опыт наблюдений за обучением детей. Не многие игроки могут овладеть передачей мяча сверху на высоком уровне, недаром в волейболе одно из самых редких и ценных амплуа – это связующий игрок. В количественном выражении связующий игрок совершает абсолютное большинство верхних передач в игре среди всех партнеров по команде. От качественных показателей его передач во многом зависит положительный исход игры, т.е. победа.

Существует несколько факторов, значительно влияющих на степень освоения и длительность обучения передаче мяча двумя руками сверху:

1. Разнообразие способов выполнения. По направлению передачи, по высоте передачи, по скорости передачи, в опорном или безопорном положении.

2. Особенности детского организма. Физиологические, антропометрические, психологические.

3. Отсутствие единой методики обучения. Каждый тренер, спортивная школа, совокупность спортивных организаций определенной географической территории имеют собственные представления о методиках обучения.

4. Творческий подход тренера. Чаще всего именно педагогические способности тренера становятся ключевым фактором в обучении.



Исходя из всего вышеуказанного, мы понимаем, что обучение всего лишь одному техническому элементу волейбола, такому как верхняя передача мяча, является очень важной задачей для тренера, которую нужно решать. И решать ее нужно каждому детскому тренеру, причем с каждой новой группой.

Поэтому я предлагаю (не претендуя на новаторство) метод обучения верхней передаче мяча за счет переноса двигательного навыка. Этот метод в общих чертах представляет собой следующее. Чтобы получить необходимый нам двигательный навык (т.е. выполнение верхней передачи мяча), мы сначала формируем менее сложный двигательный навык, который в последующем мы используем для формирования более сложного, необходимого нам двигательного навыка. Таким образом, мы уменьшим временные затраты на обучение верхней передачи мяча и действие факторов влияющих на степень освоения и длительность обучения.

Напомню, что из всего разнообразия способов выполнения верхней передачи мяча, мы рассматриваем только передачу мяча двумя руками сверху вперед в опорном положении.

Также вспомним, что такое умение и навык.

«Под двигательным умением понимается такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов.

Двигательный навык — это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения» (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов «Теория и методика физического воспитания и спорта», Москва, 2000 год).

Рассмотрим биомеханику передачи мяча двумя руками сверху вперед в опорном положении в волейболе.

Верхняя передача мяча двумя руками вперёд, начинается из опорного положения. В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги согнуты в коленных суставах. Степень их сгибания зависит от высоты траектории полёта мяча. В момент принятия этого положения смещение туловища предельно замедляется. Волейболист как бы



фиксирует его, готовясь к активным движениям в последующих фазах передачи мяча.

1. Встречное движение рук к мячу. В первой фазе движения происходит смещение рук навстречу мячу, ноги, туловище и руки выпрямляются. Это движение выполняется слитно. Ещё до момента соприкосновения пальцев с мячом, углы между плечом и предплечьем, предплечьем и кистью увеличиваются. В конце этой фазы степень мышечного напряжения несколько возрастает. Причём в большей мере напрягаются мышцы предплечья и в меньшей мышцы плеча.

2. Фаза амортизации. Первая подфаза рабочей фазы длится от соприкосновения мяча с пальцами рук до максимальной потери скорости мяча 0,025-0,03 секунды. При этом общий центр тяжести тела волейболиста продолжает подниматься в результате не прекращающегося разгибания ног. Руки, разгибаясь в локтевых суставах, постепенно увеличивают скорость своего движения. Одновременно с этим значительно увеличивается тыльное сгибание кисти, увеличивается угол между предплечьем и кистью. Это сопровождается значительным напряжением кисти и пальцев, которые в данный момент значительно превышает напряжение всех других поверхностных мышц руки. Под воздействием силы, образуемой массой и скоростью летящего мяча, большой, указательный и средний пальцы при соприкосновении с мячом приходят также в положение тыльного сгибания (амортизации). Скорость движения рук и ног продолжает постепенно повышаться.

Вторая подфаза начинается с сообщения мячу нового движения по определённой заданной траектории, требуют увеличения мышечных усилий. Эти усилия проявляются в слитном, согласованном движении ног, туловища и рук. В результате увеличения усилий, прилагаемых к опоре, пятки отрываются от площадки, вес тела переносится на носки обеих ног. Кисти и пальцы рук возле тыльного сгибания, взаимодействуют с мячом, упруго выпрямляются, придавая мячу новое поступательное движение. Увеличение мышечных усилий в этой части рабочей фазы вызывают увеличение скорости движения рук в пространстве. Особенно активное разгибание рук, происходит в локтевом суставе, благодаря чему к моменту вылета мяча руки почти полностью выпрямляются.

3. Вылет мяча и сопровождающее движение рук. В заключительной фазе происходит сопровождение мяча руками, при этом ноги продолжают разгибаться почти до полного выпрямления. Степень мышечного напряжения



постепенно снижается и приходит к исходному уровню. Как только движение прекращается, волейболист опускает руки вниз и принимает игровую стойку.

Поиск схожих, родственных верхней передаче мяча движений занял определенное время. Таким движением я посчитал ведение мяча (дриблинг) одной рукой стоя на месте. Акцентирую внимание тренеров на положении стоя при ведении, т.к. необходимые нам условия будут соблюдены только так, и никак иначе.

Переходим к биомеханике ведения мяча стоя.

В исходном положении туловище игрока расположено вертикально, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Фазы ведения мяча.

1. Вылет мяча и сопровождающее движение руки. Характеризуется последовательным разгибанием локтевого сустава и сопровождением кистью мяча к игровой поверхности площадки. Далее все части руки замедляют свое движение и находятся в ожидании и готовности к вхождению мяча в кисть после отскока от игровой поверхности. При этом кисть всегда полностью раскрыта. Степень напряжения мышц плеча, предплечья и кисти не высокая. Также рука всегда должна быть над мячом и активно работать не ладонью как поверхностью, а кистью, т.е. пальцами.

2. Фаза амортизации. Начинается с момента вхождения мяча после отскока от игрового поля в раскрытую кисть. Рука сгибается в локтевом суставе, таким образом, чтобы полностью погасить скорость движения мяча (первая подфаза). После этого мяч направляется вниз разгибанием в локтевом суставе и сопровождением его кистью, мячу при этом сообщается новое движение (вторая подфаза). Далее все движения повторяются и становятся циклическими.

Мы видим, что биомеханика движений верхней передачи мяча сверху и ведения мяча стоя действительно во многом совпадает.

Как основа движений передачи и ведения мяча, это попеременное согласованное сгибание-разгибание в локтевом и лучезапястном суставах, с контролем (управлением) движения игрового снаряда. Ведение мяча стоя является упрощённым «аналогом» движений, если можно так выразиться, передачи мяча двумя руками сверху вперед. С той лишь разницей, что

отсутствует встречное движение рук, т.к. мяч движется к руке снизу, т.е. не нужно поднимать руки навстречу к летящему мячу.

Мы понимаем, что гораздо легче обучить ребёнка сначала ведению мяча стоя одной рукой, потом другой рукой (формируя необходимые нам движения), чем сразу обучать сложным движениям верхней передачи борясь с множеством факторов (страхом перед летящим в тебя мячом, недостаточным размером кистей для полноценного контроля мяча и т.д.) Кроме того, ребенку гораздо интереснее учиться «водить» мяч, чем «отбивать» его двумя руками. Небольшим бонусом при ведении мяча стоя, является развитие ловкости ребёнка. Кстати, многие тренеры используют ведение мяча как средство развития ловкости, но при этом ведение выполняется в движении. Получив и закрепив нужное нам движение каждой из рук, мы поднимаем ребёнку руки вверх, навстречу летящему мячу. Контролируем согласованность их движений и более детально приступаем к обучению волейбольному элементу. При этом важно помнить, что нужно сформировать именно двигательный навык, а не умение. И только после этого переносить его на передачу мяча сверху.

Таким образом, мы достигаем нужного нам эффекта. Снижаем факторы влияния, которые нас «тормозят» при обучении. Уменьшаем временные затраты на освоение технического элемента. Одновременно с этим закладываем фундамент подготовки к игре по амплуа.

Эффективность данного метода доказана на практике в группах начальной подготовки МАОУ СДЮСШОР «Уралочка» по волейболу и в ряде других спортивных организаций. Девочки, выполняющие ведение мяча на месте каждую тренировку осваивали передачу мяча сверху двумя руками в опорном положении гораздо быстрее. Их движения при передаче мяча сверху были более точны и надежны, в сравнении с другими ученицами. Метод переноса двигательного навыка может быть усовершенствован, доработан, адаптирован, но при этом оставаясь довольно эффективным.



## Рецензия

### На статью С. К. Еремеева «Методические рекомендации к обучению передаче мяча двумя руками сверху вперед в волейболе при помощи переноса двигательного навыка в группах начальной подготовки»

Методические рекомендации С. К. Еремеева посвящены актуальной проблеме современного обучения юных волейболистов такому сложному техническому действию как передача мяча двумя руками сверху вперед. Особую значимость данной работе придаёт тот факт, что большое внимание уделяется разбору до мелких нюансов всех движений во время выполнения технического действия. Используя анализ влияния этих нюансов на правильность выполнения фаз движения при передаче двумя руками сверху, автор предлагает методику развития двигательного навыка, овладение которым, при переносе его в процессе обучения на целое техническое действие, обеспечит наиболее быстрое усвоение правильного движения при выполнении столь трудного, для восприятия юными волейболистами, технического действия как передача двумя руками сверху вперед.

Актуальность методических рекомендаций не вызывает сомнений, так как, в процессе обучения сложным техническим действиям, всегда нужны наиболее эффективные методы. Представленная на рецензию статья носит научный характер.

Материал статьи имеет ярко выраженную авторскую линию, так как С. К. Еремеев, не просто анализирует научные положения разных авторов, но высказывает и свою точку зрения. Статья хорошо структурирована, написана чётким и понятным языком, выводы логичны, литература соответствует заявленной тематике.

Статья С. К. Еремеева «Методические рекомендации к обучению передаче мяча двумя руками сверху вперед в волейболе при помощи переноса двигательного навыка в группах начальной подготовки» может быть полезна тренерам по волейболу групп начальной подготовки, и рекомендована к публикации.

Рецензент:

старший тренер отделения волейбола  
ГБУ СШОР №2 Невского р-на  
Санкт-Петербурга

«24» февраля 2020г.

Л.С. Александрова



Руководитель АА