**ВОЛЕЙБОЛЪТ В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА. СЪДЪРЖАНИЕ И СТРУКТУРА НА УРОКА ПО ВОЛЕЙБОЛ. ЕТАПИ ПРИ ИЗГРАЖДАНЕТО НА ДВИГАТЕЛНИЯ НАВИК.**

**Петър Колев**

Волейболът е задължителна дисциплина в в системата за физическо възпитание и спорт. Той е широко застъпен в училищата и заедно с редица други спортове е предпочитан и любим спорт на учениците. Основно средство е за разрешаване на поставената пред физическото възпитание главна задача, а именно укрепване на здравето на учащите се и повишаване на физическата им дееспособност.

Урокът по волейбол е единен педагогически, оздравителен и възпитателен процес, съобразен с индивидуалните и половите особености на възрастовото развитие. Насочен е към разрешаване както на главната пред физическото възпитание задача, така и към специфичните за играта волейбол задачи:

1. Укрепване здравето на учениците и формиране на правилно телодържание;
2. Усъвършенстване на жизнено важните двигателни умения и навици – ходене, бягане, скачане;
3. Подобряване нивото на основните за човека двигателни качества – сила, бързина, издръжливост, ловкост и гъвкавост;
4. Развитие на специфичните за волейболната игра разновидности на двигателните качества;

* Бързина на реакцията;
* Отскокливост;
* Специална ловкост;
* Специална гъвкавост;
* Скоростно-силова издръжливост;
* Подобряване възможностите на вестибуларния апарат за извършване сложни в координационно отношение двигателни действия;
* Подобряване на самите координационни способности;
* Подготовка на зрителния анализатор за бързо и точно реагиране на определени сигнали /звукови, зрителни/;

1. Подобряване на теоретичната подготовка, получаване на знания за естеството на играта, правилознание, техника, тактика и т.н.;
2. Изграждане на система от ценностни качества и висок морал сред учениците.

Основно изискване, което стои пред урока по волейбол, е той да отразява особеностите и характера на двигателната дейност на играта. Средствата, които се използват, трябва да спомагат постепенното разрешаване на горепосочените задачи. Вниманието трябва да е насочено към правилното усвояване на двигателните навици, особено на елемента подаване с две ръце отгоре. Упражнения за усъвършенстването му е необходимо да бъдат заложени във всеки един урок.

Съществува строга последователност при разучаване техническите елемент на волейболната игра.

1. Видове стоежи и придвижвания във волейбола;
2. Подаване с две ръце отгоре;
3. Подаване с две ръце отдолу;
4. Начален удар;
5. Забиване;
6. Блокада.

Отделните технически елементи на играта се усвояват при следната последователност:

1. Запознаване с техническия елемент. Даване на теоретични познания върху това как се изпълнява, какво е мястото му в играта;
2. Демонстрация на разучавания елемент;
3. Имитационно изпълнение на елемента;
4. Разучаване на техническия елемент при опростени условия;
5. Разучаване на техническия елемент при условия близки до играта;
6. Затвърждаване на елемента в условията на двустранна игра.

В етапа на начално разучаване, наред с усвояване на елементите на играта, трябва да се залагат и средства, насочени към повишаване нивото на физическа дееспособност. Схемата, по която протича всеки урок, е приблизително следната:

1. Обща подготовка на организма за предстоящата работа в урока и развитие на определено двигателно качество;
2. Разучаване на нов технически елемент;
3. Затвърждаване на вече разучен такъв;
4. Двустранна игра;
5. Дейност с възстановителен характер.

Тази последователност в урока не е строго задължителна. В зависимост от поставените задачи и техническия елемент, който се разучава, двигателното качество /например сила/ трябва да бъде поставено в края на урока или затвърждаването на определен елемент от играта да предхожда разучаването на друг елемент.

**Съдържание и структура на урока по волейбол в училище**

Урокът е основна форма за провеждане на заниманията по волейбол в училище. Той може да бъде насочен към подобряване на физическата дееспособност, към разучаване на определен елемент от играта, към затвърждаване на такъв, за усъвършенстване или от смесен тип, в който се решават две или повече от посочените задачи. Продължителността на един урок е 40 мин. Структуриран е по следния начин:

1. Подготвителна част;
2. Основна част;
3. Заключителна част.

***Подготвителна част***

Подготвителната част на урока по волейбол е насочена към организиране на групата от ученици за предстоящата работа. Педагогът съобщава задачите, повишава вниманието на обучаваните към ползата от разрешаването им. Чрез подходящ подбор на средства работата е насочена към подготовка на организма и повишаване нивото на двигателна дееспособност. Подготвителната част на урока, условно може да се раздели на две подчасти;

* Общоподготвителна;
* Специалноподготвителна.

*Общоподготвителната* е насочена към подготовка на организма и развитие на основни двигателни качества. Обикновено в нея се залагат бягане за повишаване на общата телесна температура, общоразвиващи упражнения, упражнения за гъвкавост, развитие на качества.

*Специалноподготвителната част* цели да доближи организма до спецификата на предстоящите задачи, разучаване или усъвършенстване на технически елемент. Средствата трябва да се подбират съобразно съдържанието на основната част. По структура и характер на нервно-мускулното усилие те трябва да бъдат близки до играта и по-специално до задачите, които ще се решават в основната част. Използват се специалноподготвителни упражнения близки по характер до тези, които предстоят да бъдат разучени. Изпълняват се имитационни упражнения, придвижвания, подскоци, упражнения, насочени към мускулите на тези части от тялото, които ще бъдат ангажирани в последващата част от урока, упражнения с топка. Развиват се специални за волейбола качества, бързина на реакцията, специална ловкост, координация и акробатичност.

Игрите са собено подходящо средство за решаване задачите на подготвителната част от урока по волейбол, в етапа на началната подготовка, когато се работи с деца. При подбора на средства винаги трябва да се изхожда от възрастовите особености на подрастващите, пола, нивото на дееспособност, индивидуалните качестава.

Подготвителната част на урока е с продължителност около 10 – 12 до 15 минути.

***Основна част***

В нея се решават основните задачи на урока. Разучават се нови елементи, усъвършенстват се вече разучени, развиват се качества, дава се информация за играта, тактиката, повишава се игровата подготовка.

Подборът на средствата и последователността при прилагането им е в зависимост от поставените задачи. Обикновено в началото на тази част се разучава нов елемент от играта. Това не винаги е задължително. Например, когато разучаваме елементи като начален удар, забиване или блокада, заедно с усъвършенстване на някое от подаванията /отгоре или отдолу/, първо ще започнем с подаването, а след това ще разучим следвщия елемент. Това важи и за самите подавания, например, когато разучаваме разновидност /подаване през глава назад/ първо ще усъвършенстваме основното подаване с две ръце отгоре напред. Когато задачите са насочени към техника и тактика, първо решаваме техническата задача. В края на основната част на урока по волейбол се развиват някои качества като сила и издръжливост, които предизвикват високо ниво на умора. Това е наложено от факта, че техниката на играта има сложен характер и е необходимо да се разучава и усъвършенства при липса на ярко изразена умора в организма на детето. Задължителен елемент от основната част на урока е двустранната игра в един или друг вид. В етапа на начална подготовка, когато все още не са усвоени елементите, се препоръчват подготвителни за волейбола игри /топка над въже/.

Продължителността на основната част в рамките на урока е от порядъка на 25- 28 до 30 минути.

***Заключителна част***

С нея приключва аниманието по волейбол. Продължителността ѝ е 3 – 5 минути. Целта на тази част от урока е възстановяване функциите на организма и нормализиране работата на вътрешните органи и системи. Основни средства са леки бегови упражнения, ходене, дихателни упражнения, стречинг, технически упражнения с лек характер.

**Етапи при изграждане на двигателния навик**

Обучението по волейбол е насочено към усвояване на множество двигателни действия. Този процес се характеризира с няколко етапа. Достигането на определено, високо ниво на изпълнение на дадено двигателно действие преминава през три стадия, съответстващи на процеси, които протичат в коровата част на главния мозък: *ирадиация, концентрация, стабилизация и автоматизация.* Тези процеси от своя страна съответстват на трите етапа в изграждането на двигателния навик.

Първият етап – ***начално разучаване*** е свързан със запознаване с новото двигателно действие. През този етап се създават предпоставки за усвояване на двигателното действие на ниво умение. Тези предпоставки предполагат формирането на знания за същността на двигателната задача, които се придобиват чрез получаване на словесна информация, наблюдение на демонстрации. Получаването на знания води до формиране на представа относно разучаваното действие. Придобитите знания и правилна представа дават възможност за изпълнение на двигателното действие от страна на обучаваните при активно участие на съзнанието т.е. чрез активна мисловна дейност, насочена към правилното изпълнение на действието в неговия основен вариант. Изпълнението в тази ситуация е неустойчиво, често съпътствано от грешки.

Вторият етап – ***задълбочено разучаване*** на двигателното действие е свързан с усвояване на му на ниво умение. През този етап на базата на създадените от преди отва предпоставки, както и на достатъчно голям брой повторения на двигателното действие при определени условия, се достига до неговото изграждане на ниво двигателно умение. Двигателното умение отразява придобитата способност обучаваните да изпълняват разучаваното двигателно действие отново при активно участие на съзнанието. Липсва автоматизация и изпълнението все още е нестабилно особено при промяна в условията и наличие на затормозяващи фактори.

Третият етап – ***затвърждаване и усъвършенстване*** на двигателното действие е свързан с постепенното му издигане на ниво двигателен навик. Двигателният навик е такава степен на овладяване на действието, която се характеризира с минимално участие на съзнанието или липса на такова върху контрола на изпълнение. Действието е автоматизирано, изпълнява се с необходимата бързина, съвършена координация, висока ефективност и стабилност при промяна в условията и наличие на затормозяващи фактори.

В процеса на обучение усвояването на всяко едно двигателно действие преминава през трите етапа като характерно за всеки от тях е:

**Начално разучаване**

През този етап, както стана ясно се формират знания и представи за разучаваното двигателно действие. Задачите, които се решават през този етап са:

1. Осъзнаване на двигателното действие и придобиване на зрителна представа за изпълнението му;
2. Разучаване на двигателното действие;
3. Отстраняване на грешки при изпълнението.

Обучението започва с поднасяне на теоретични знания за предстоящото за разучаване действие. Следва демонстрация, която е насочена към придобиване на правилна зрителна представа за него. Обикновено обяснението и демонстрацията вървят ръка за ръка и се поднасят едновременно на вниманието на обучаваните.

Важен момент през този етап е условията, при които се изпълнява двигателното действие, да са максимално облекчени. Използват се топки с по-малко тегло, използва се елемента статична топка, хващане на топката, игра след тупкане в пода, по-ниска мрежа. Набляга се на основни моменти от изпълнението на двигателното действие и постоянно се внасят корекции при изпълнението. Вниманието е насочено към правилното изпълнение на движението, към навременното отстраняване на грешките.

Усвояването на двигателното действие е свързано с много повторения, съпроводени с активно участие на съзнанието. Това води до бързо настъпване на умора. Времето за изпълнение не трябва да е твърде дълго, да е съобразено с интензивността на работа и възрастовите особености на обучаваните. Редуват се работа с почивка, която е препоръчително да бъде активна. Трудно е да се постави рязка граница при прехода от първия към втория етап. Обикновено това става постепенно, а критерият е изпълнение в общи линии, отстранени излишни движения, липса на грешки при облекчени условия.

**Задълбочено разучаване**

През този етап се формира двигателното умение. Съзнанието като контрол върху изпълнението присъства активно. Двигателното действие се проявява на задоволително ниво с малки отклонения от правилата, с по-голяма лекота и икономичност на движенията. През този етап разучаваното действие се повтаря многократно, като първоначално се набляга на основния вариант на изпълнение, а след забелязано стабилизиране в това изпълнение постепенно се усложняват условията, при които се изпълнява действието /увеличаване на разстоянието, скоростта, включване на допълнителни движения, височината на мрежата, изпълнение на разновидности на това действие и т.н./.

Основен момент и през този етап е коригиращото въздействие на педагога. Набляга се на правилното изпълнение, коригират се грешките, не се допуска грешно усвояване на движението. От изключително значение е подборът на средствата. Те трябва да подпомагат развитието, да са достъпни, изпълними, да носят удовлетворение от успеха при изпълнението.

**Затвърждаване и усъвършенстване**

Това е етапът, през който двигателното действие се превръща в стабилен двигателен навик. Като период от време този етап е значително дълъг. В него постепенно се наблюдават понижаване до пълна липса на скованост и напрежение при изпълнението. Двигателните действия са ефективни, икономични с малък разход на енергия, изпълняват се с голяма скорост, постигната е автоматизация в изпълнението, промяната в условията и затормозяването /противник, публика, среда/ не влияят негативно, съзнанието вече не е насочено към това как се изпълнява действието, а към целта, крайния ефект от него.

Отново характерно за този период са многобройните повторения на двигателното действие, но вече при активно, променящи се условия. Целта на това е двигателното действие да се превръща във все по-стабилен и надежден елемент от играта. Средствата, които се използват, са насочени към създаване на предпоставки за вариативност при изпълнение на двигателното действие. Това се постига чрез:

1. Промяна в положението при изпълнение /от място, в движение, след отскок, след приземяване и др./;
2. Промяна в летежа на топката чрез увеличаване на скоростта;
3. Увеличаване на скоростта на изпълнение на двигателното действие;
4. Включване на нови елементи, разновидности на вече разучени такива;
5. Повишаване на точността на изпълнение;
6. Включване на взаимодействия с партньори;
7. Включване на противодействия от противник;
8. Включване на допълнителни правила при изпълнение, налагащи бързо и нестандартно мислене.

Особено силен през този етап е ефектът от използването на различни видове игри, учебни, двустранни, с противник, официални мачове. Играта е тази, която предоставя богатство от разнообразни и неповтарящи се условия. В игровите условия се получава истинска представа за степента в овладяването на двигателното действие и превръщането му в стабилен навик. През този етап се поставят вече и акценти върху тактическото мислене при водене на играта. Техниката е овладяна на високо ниво и това позволява вниманието да бъде насочено към анализ на собствената игра, играта на противника, подбор на правилните средства, анализ на игровите ситуации. Това е от значение при подготовката на отбори за участие в крайната фаза от обучението в двигателните действия на волейболната игра, а именно състезанието.