

## Мини волейболът в урока по физическо възпитание и спорт

Нина Денева

**Mini-volleyball in the lesson of physical education:** *Mini-volleyball is a form of physical activity that is based on volleyball, but is designed to be played by children. Mini-volleyball is a discipline in school education, which should contribute to the cultural and morphological development of children. Therefore mini-volleyball must be an important part of sports curricula in schools in Bulgaria.*

**Key words:** *Mini-volleyball, physical activity, discipline in school, exercises, children.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Разработката е предназначена както за обучение по волейбол на ученици, така и за всички, които играят волейбол. Играта мини волейбол е форма на двигателна активност, която е предназначена за деца. Предлага се като средство за изучаване на основните правила на волейбола и служи като база за овладяване на основните технически елементи. Реализира се чрез серия от специално насочени упражнения, и чрез поредица от игри (подвижни, спортна-подготвителни, щафетни и др.) с включени в тях елементи от волейбола. С тяхна помощ се запазва жив интереса на обучаваните към играта, засилва се мотивираното им участие [1]

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Играта мини волейбол, според професор Леонардо Паладино е игра подходяща както за големи, така и за малки. Тя е начин да се овладее техниката на волейбола. В началното обучение с подрастващи се използват различни варианти на техники, за да се гарантира, че начинаещите ще се забавляват докато играят. Цели се да се избегне напрежението, страха, сковаността при изпълнение на упражненията със специално-подготвителен характер за усвояване на правилата и техниката на мини волейбола [3].

Важно е да се избягват на всяка цена:

- Времето прекарано без топка в ръка;
- Загряването (децата искат да играят веднага);
- Новите понятия необходими за тренировките (те са от основно значение, но трябва да бъдат разяснявани извън времето за обучение) ;

От съществено значение са:

- Веднага да се даде топка на детето (за да се създаде веднага доверие у него);
- Ранното обучение е много важно като цяло, това ще доведе до по-добро усвояване;
- Както в предходния параграф, спортният педагог трябва да създаде основни игрови ситуации и след това да включи постепенно специфичните за волейбола упражнения;
- Упражненията трябва да бъдат краткотрайни (съществува риск да се отегчи детето).

В мини волейбола не трябва да се налагат твърде много ограничения на обучаваните, по отношение на мобилността им от една страна и от друга – по отношение на свободния избор на спорт, така че тези, които ще продължат обучението по волейбол да имат солидна основа, върху която да работи след това за спортни постижения..

### Правила на играта

Мини волейболът е игра за деца до 14-годишна възраст. Популярна е в много страни, включително и в България. Появата и датира от 1961 г. в ГДР. През 1972 г., са одобрени и правилата ѝ. Всеки отбор има право да играе с 12 играчи (като в един гейм могат да участват само 6 играча - четирима в игралното поле плюс двама резервни играча). Играта се провежда на игрище с размери 6/12 м, разделен на две от мрежа с височина 2,15 м за момчета и 2,10 м за момичета. Теглото на топката е 180 - 200 грама, обиколката ѝ е 60 - 61 см. Игрят се два от три гейма, като първите два завършват на 25 точки, а ако се стигне до трети гейм се играе до 15 точки (разликата в резултата трябва да бъде най-малко 2 точки. [4].

### Принос на обучението по мини волейбол

- Да запознае децата с волейбола;
- Да увеличи броя на активните играчи;
- Да формира базови умения;
- Да направи волейбола достъпен в по-ранна възраст;
- Да направи волейбола конкурентен на другите спортове;
- Да се играе както на училищно, така и на клубно ниво;

### Цели на обучението

- Предварителна тренировка на индивидуални игрови модели;
- Физическа, психическа и тактическа подготовка и основни движения;

### От основно загряване към специално загряване

Учителят:

- Подготвя физически играчите;
- Повишава тяхната телесна температура;
- Подготвя техните мускули/стави чрез стречинг;
- Подготвя тяхната кръвоносна и нервна системи за следващото упражнение;
- Развива техните физически качества;

Встъпителни части от урока

- Треньорът дава наставления;
- Той разбира: Кой е болен. Кой отсъства или присъства. Основни изисквания.
- Учителят да създаде интерес в учениците към играта;
- Обучението се извършва самостоятелно или по двойки;
- Комплексните упражнения включват:
  - Подаване с една ръка;
  - Подаване с две ръце отдолу;
  - Подаване с две ръце отгоре;

### Загряващите упражнения трябва да включват:

- Хвърляне и хващане на топката напред;
- Хвърляне и хващане на топката от страни и назад;
- Удари на топката в пода;
- Удари на топката с две ръце над глава с лице/гръб към партньора;
- Прехвърляне на топката от лява в дясна ръка и обратно;
- Дриблиране с топката с една и две ръце.

### Упражненията за усвояване на основните волейболни похвати трябва да включват:

- Имитационни упражнения без топка за подаване с две ръце отгоре, подаване с две ръце отдолу, долен лицев начален удар и атака от земя и с отскок;
- Упражнения в облекчени условия за подаване с две ръце отгоре, подаване с две ръце отдолу, долен лицев начален удар и атака от земя и с отскок;

– Упражнения с различно ниво на трудност за подаване с две ръце отгоре, подаване с две ръце отдолу, долен лицев начален удар и атака от земя и с отскок;

- Упражнения в игрова обстановка;
- Традиционни игри свързани с мини волейбола;
- Турнири по мини волейбол.

**План на процеса на обучение:**

- 6-седмична програма;
- 3 урока на седмица;
- Съдържание на заниманията:
  - 10 Занимания, съдържащи различни упражнения.
  - 4 Игрови занимания.
  - 3 Занимания за атака
  - 1 Занимания за издръжливост.[2]

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Мини волейболът е дисциплина в образованието, която трябва да допринесе за културното и морфологичното развитие на децата. Учителите трябва да използват различните елементи на мини волейбол, за да стимулират физическото усъвършенстване, обучението и социално развитие на децата и на класа. Мини волейболът е основан на игри и образователни ситуации, които под ръководството на учителя могат да бъдат от съществено значение за подобряване на общуването в колектива.

Ето защо мини волейболът трябва да навлезе трайно в заложените вече учебни програми в училищата в България

**ЛИТЕРАТУРА**

- [1]. M. Gori - S.S.S. „LA GRAMMATICA DEL GIOCO DELLA PALLAVOLO” („Грамматиката на игра на волейбола”), 1981 г.
- [2]. G. Volpicella. „Cours De Volley-ball” (“Ръководството на волейбола”), 1999 г.
- [3]. Prof. Leonardo PALLADINO "Organizzazione tecnica e didattica del settore giovanile dal minivolley alla categoria Allievi/e", 2000 г.
- [4]. Правилознание по мини волейбол

**За контакти:**

Нина Николаева Денева, Русенски университет “Ангел Кънчев”, тел.: 0886 183482, e-mail: nina.deneva@yahoo.com

**Докладът е рецензиран.**