

2. ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ И ЗАРУБЕЖНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ СИДЯ

2.1. Методические материалы - РОССИЯ

Введение

Адаптивный спорт - разновидность спорта, направленная на формирование у инвалидов спортивного мастерства и достижение ими наивысших спортивных результатов в его различных видах в условиях состязаний. Задачей адаптивного спорта является воспитание спортивной культуры человека, имеющего врождённые или приобретённые нарушения физического или психического развития, приобщение его к общественному опыту в области спорта, освоение технологических, интеллектуальных ценностей физической культуры и спорта.

Одним из направлений адаптивной физической культуры является спорт для инвалидов. В адаптивном спорте применяются различные виды: одни из них полностью перенесены от здоровых людей, другие адаптированы (приспособлены к ограниченным возможностям инвалидов), третьи - специфические, специально созданные для них. Прежде всего, выбор вида спорта зависит от степени и уровня поражения, показаний и противопоказаний, с учетом спортивно-медицинской классификации.

Адаптивный спорт для лиц с поражением органов опоры и движения наиболее полно и всесторонне отражает основные задачи адаптивной физической культуры. Он получил широкое распространение не только за рубежом, но и в России. Кроме того, он имеет явно выраженную поступательную тенденцию развития. Доказательством тому служат Паралимпийские игры, проводимые в мире с 1960 года и участие в них России с 1996 года.

Классификация волейболистов в паралимпийском спорте, в том числе в волейболе сидя

Классификация спортсменов с ограниченными возможностями требует скрупулезного подхода и осуществляется по двум направлениям - медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно - функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта. В настоящее время в мировом сообществе сложилось несколько направлений функционирования адаптивного спорта. Наибольшее распространение и признание мировой общественности получили три из них: паралимпийское, сурдолимпийское и специальное олимпийское. В качестве квалификационного признака выделения этих видов до 1986 года выступали нозологические группы (виды заболеваний, инвалидности) участвующих в них спортсменов.

К наиболее значимым принципам классификации спортсменов - инвалидов относятся:

- максимально возможное уравнивание шансов спортсменов на победу в рамках одного класса, то есть осуществление подбора лиц в один класс с одинаковыми функциональными ограничениями или, по-другому, с равными функциональными возможностями (принцип справедливости);
 - максимальный охват лиц обоего пола с различными видами патологии и степенью ее тяжести (принцип максимального вовлечения);
 - периодическое переосвидетельствование спортсменов, дефекты которых не носят необратимого характера (принцип постоянного уточнения).
- В спортивных играх принципы справедливости и максимального вовлечения являются основанием для требования одновременного участия в состязании инвалидов с различной степенью тяжести поражений (в тех видах адаптивного спорта, где учитывается тяжесть поражения).

В отечественной литературе чаще всего используются следующие понятия:

1. Медицинская классификация;

2. Спортивно-функциональная классификация.

Медицинская классификация

Медицинская классификация предусматривает распределение лиц с ограниченными возможностями здоровья на классы (группы) или выделение в отдельный класс (группу), исходя из наличия у них оставшихся структурных и (или) функциональных возможностей или, что по процедуре выявления то же самое, исходя из степени (тяжести) поражения. Распределение на классы или выделение в отдельный класс, дающий основание для участия в соревновательной деятельности по конкретному виду адаптивного спорта или их группе, осуществляется в медицинской классификации именно по медицинским критериям без учета специфики самой спортивной деятельности. Отсюда и ее название - медицинская.

В паралимпийском движении используется второй вид классификации – спортивно - функциональная, которая предусматривает распределение спортсменов на классы, исходя из особенностей конкретного вида адаптивного спорта, специфики его соревновательной деятельности, но с учетом предшествующей ей медицинской классификации. Другими словами, спортивно-функциональная классификация, по существу, формирует классы спортсменов для участия в состязаниях по конкретному виду адаптивного спорта с опорой на показатели медицинской классификации.

Порядок, процедура и условия классификации спортсменов по степени их функциональных возможностей, заявленных для участия в соревнованиях, указываются в правилах соревнований по паралимпийским видам спорта. Указанные порядок, процедура и условия классификации не могут иметь существенных отличий от соответствующих порядка, процедуры и условий классификации, принятых Международным паралимпийским комитетом и (или) его уполномоченными для этого структурами, и (или) соответствующими международными спортивными федерациями инвалидов.

Число классов спортсменов для участия в соревнованиях в каждом паралимпийском виде спорта определяется комитетом (комиссией) по этому виду спорта национального паралимпийского комитета и соответствующей федерации по паралимпийскому виду спорта на основе решения соответствующих комитетов (комиссий) Международного паралимпийского комитета или международных спортивных федераций инвалидов.

Изменение числа классов может осуществляться на основании изменений (увеличения или уменьшения) функциональных различий спортсменов, выявленных в ходе соревнований, а также изменений числа спортсменов в пределах одного класса. В соответствии с классификацией степень функциональных возможностей определяется в каждом паралимпийском виде спорта в отдельности. Полномочия международным классификаторам на Паралимпийских играх предоставляются соответствующими международными спортивными организациями в области паралимпийского спорта. Полномочия классификаторам национального и регионального уровней предоставляются соответствующими национальными спортивными федерациями по паралимпийским видам спорта. Каждая спортивная федерация по паралимпийским видам спорта и ее региональные отделения (представительства) должны иметь по всем признанным и функционирующим видам спорта регистр уполномоченных (имеющих соответствующую лицензию) классификаторов. Все уполномоченные классификаторы, вне зависимости от уровня их полномочий, должны исполнять свои обязанности в рамках норм поведения для классификаторов, определенных Международным паралимпийским комитетом.

Существует много классификационных признаков для разделения спортсменов, занимающихся адаптивным спортом, на те, или иные группы (классы). Атлеты, занимающиеся адаптивным спортом, разделяются на лиц: с поражением зрения, опорно-двигательного аппарата (которые в свою очередь, делятся еще на четыре группы), слуха, интеллекта; перенесшие инфаркт миокарда, операции по пересадке тканей и органов

(трансплантанты); имеющие заболевания органов дыхания, например астму и др. Количество таких групп с каждым годом становится все больше.

Для спортсменов, имеющих поражение различных органов и систем, устанавливаются различные: критерии минимального уровня поражения:

1) для лиц с ампутациями конечностей - ампутация одной конечности проходит, по крайней мере, через запястье (для верхних конечностей) или голеностопный сустав (для нижних конечностей);

2) для спортсменов, отнесенных к категории «прочие»: уменьшение мышечной силы верхних и нижних конечностей на 15 баллов (по результатам мануально-мышечного тестирования (ММТ));

3) для лиц с церебральным параличом:

а) минимальная форма гемиплегии (паралич одной конечности) или квадриплегии (паралич 4-х конечностей), позволяющая бегать без асимметрии:

б) плохо выраженное заболевание руки или ноги; в) могут иметь место физические недостатки в легкой форме с отсутствием координации движений. Спортсмен должен доказать реальный и объективный функциональный физический недостаток (если ненормальность может быть выявлена только детальной неврологической проверкой и вряд ли явно проявляется в процессе классификации и не очевидно, что воздействует на выполнение движений, то атлет не допускается до соревнований);

4) для лиц с последствиями травм позвоночника и спинного мозга - 70 или менее баллов по результатам мануально-мышечного тестирования (ММТ) мышечной силы нижних конечностей (максимальный показатель для нижних конечностей 80 баллов - по 40 баллов для каждой ноги, что характерно для здорового человека).

Следующий классификационный признак, позволяющий разделить всех занимающихся адаптивным спортом на две группы, исходит из наличия или отсутствия дифференциации спортсменов на классы после отнесения их

к лицам, имеющим право участвовать в соревнованиях по адаптивному спорту.

К первой группе спортсменов по этому основанию деления относятся лица с поражениями опорно-двигательного аппарата и зрения.

Ко второй группе - лица с поражениями слуха и интеллекта (как по версии INAS-FID, так и по SOI).

У лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата в зависимости от вида патологии выделяется различное количество классов:

- у инвалидов с врожденной или приобретенной ампутацией конечностей выделяется девять классов;

- у лиц, отнесенных к категории «прочие», - шесть классов;

- у лиц с церебральными поражениями (нарушениями мозговой двигательной системы) - восемь;

- у лиц с последствиями травм позвоночника и спинного мозга - шесть, однако первый класс подразделяется на три подкласса (А, В, С), а шестой класс является подклассом пятого и выделяется только для плавания.

Классификация спортсменов с ампутациями

Класс А1. Двусторонняя ампутация бедра (независимо от длины культи).

Класс А2. Односторонняя ампутация бедра; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией стопы другой ноги на различном уровне; односторонняя ампутация бедра в сочетании с ампутацией голени другой ноги.

Класс А3. Двусторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги по Пирогову; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову. Основной принцип отнесения к данному классу - потеря двух опор, даже если сохранился один коленный сустав.

Класс А4. Односторонняя ампутация голени; односторонняя ампутация голени в сочетании с ампутацией стопы другой ноги; двусторонняя ампутация стопы по Пирогову (хорошая опора на пятку). Минимальный физический недостаток для допуска к соревнованиям - ампутация должна проходить, по крайней мере, через голеностопный сустав.

Класс А5. Двусторонняя ампутация плеча (независимо от длины культя); двустороннее вычленение плечевого сустава.

Класс А6. Односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову; односторонняя ампутация плеча в сочетании с ампутацией стопы на различном уровне.

Класс А7. Двусторонняя ампутация предплечья; ампутация предплечья в сочетании с ампутацией плеча с другой стороны.

Класс А8. Односторонняя ампутация предплечья; минимальный физический недостаток - ампутация проходит по лучезапястному суставу; ампутация предплечья в сочетании с ампутацией стопы по Пирогову и другими ампутационными дефектами стопы.

Класс А9. Смешанная ампутация верхних и нижних конечностей; односторонняя ампутация предплечья в сочетании с односторонней ампутацией бедра; ампутация плеча в сочетании с ампутацией бедра; односторонняя ампутация предплечья в сочетании с ампутацией голени.

Классификация спортсменов, отнесенных к группе «прочие»

Класс 1. Значительное ограничение функций четырех конечностей.

Класс 2. Функциональные ограничения трех или четырех конечностей.

Класс 3. Ограничены необходимые функции, по меньшей мере, двух конечностей.

Класс 4. Ограничены двигательные функции двух или более конечностей, но ограничения менее значительны, чем в классе 3.

Класс 5. Ограничены функции одной конечности.

Класс 6. Незначительные ограничения необходимых функций.

Распределение спортсменов на группы по степени функциональных возможностей для занятий определенным видом спорта возлагается на учреждение и осуществляется один раз в год (в начале учебного года). Для определения группы по степени функциональных возможностей спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата приказом учреждения создается комиссия, в которую входят: директор учреждения, старший тренер преподаватель (или тренер-преподаватель) по адаптивной физической культуре, врач (невролог, травматолог, спортивный врач). Если у спортсмена уже имеется класс, утвержденный классификационной комиссией субъекта РФ, комиссией спортивной федерацией инвалидов общероссийского уровня, или международной комиссией, то отнесение спортсмена к группе по степени функциональных возможностей осуществляется на основании его международного функционально-медицинского класса. В случае необходимости объединения в одну учебную группу занимающихся, разных по возрасту, функциональному классу или уровню спортивной подготовленности, разница в степени функциональных возможностей не должна превышать трех функциональных классов, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов. В игровых видах спорта комплектование учебных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

К группе III относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в незначительной посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс В3),
- нарушение слуха,

- умственная отсталость выше 60 IQ (как правило, спортсмены INAS-FID),

- общие заболевания,

- ахондроплазия (карлики),

- детский церебральный паралич (классы C7-8),

- ампутация или порок развития: одной или двух нижних конечностей ниже коленного сустава,

- одной или двух верхних конечностей ниже локтевого сустава,

- одной верхней конечности ниже локтевого сустава и одной нижней конечности ниже коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон),

- контрактура суставов,

прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе II относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничиваются умеренно выраженными нарушениями. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- нарушение зрения (класс B2),

- полная потеря слуха,

- умственная отсталость от 60 до 40 IQ,

- детский церебральный паралич (классы C5-6),

- ампутация или порок развития:

- одной или двух нижних конечностей выше коленного сустава,

- одной верхней конечности выше локтевого сустава,

- одной верхней конечности выше локтевого сустава и одной нижней конечности выше коленного сустава (с одной стороны или с противоположных сторон),

- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

К группе I относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены значительно, в связи с чем, они нуждаются в посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях. К этой группе рекомендуется относить лиц, имеющих одно из перечисленных ниже поражений:

- полная потеря зрения (класс B1),
- детский церебральный паралич (классы C1-4, передвигающиеся в креслах колясках),
- поражение спинного мозга, требующее передвижения в кресле-коляске
- высокая ампутация или порок развития: четырех конечностей или двух верхних конечностей,
- прочие нарушения опорно-двигательного аппарата, ограничивающие функциональные возможности спортсменов в мере, сопоставимой с вышеперечисленными.

Система классификации WOVD (Всемирная организация волейбола для инвалидов) нацелена на определение годности спортсмена к соревнованиям по волейболу сидя и волейболу стоя, а также на присвоение спортсмену соответствующего класса. В целом, система классификации WOVD соответствует правилам классификации МПК. Классификационный Кодекс и Международные Стандарты МПК (Международный паралимпийский комитет) утверждены Генеральной Ассамблеей МПК в ноябре 2007 года являются базовыми документами для соответствующих частей настоящего свода правил по медицинской и функциональной классификации WOVD. Для параграфов, неотражённых в данном документе, Кодекс и Стандарты являются справочными документами. Целью системы классификации WOVD является минимизация влияния инвалидности спортсменов на результат соревнований. Система классификации WOVD

нацелена на распределение спортсменов по классам в зависимости от степени влияния их инвалидности на специальные ключевые факторы успеха в волейболе сидя и волейболе стоя. В результате классификации, во время санкционированных соревнований WOVD, спортсмену устанавливается соответствующий международный классификационный статус. Международные классификаторы WOVD отвечают за применение настоящих правил классификации.

Пригодными для волейбола сидя и волейбола стоя WOVD являются следующие типы инвалидности: ампутации, поражения мышечной силы, ограничения движения суставов, нестабильность суставов, нарушение равновесия и координации. Заболевания имеют ортопедическую или неврологическую природу. Настоящая система классификации WOVD использует терминологию Международной Классификации Функционирования, Ограничения жизнедеятельности и Здоровья (МКФ, утвержденной Ассамблеей ВОЗ в 2001 году) в качестве базовой для унифицированной и стандартизированной классификации.

Медицинский и Научный Комитет WOVD должен санкционировать и проводить семинары по классификации волейбола, где будущие классификаторы могли бы получать знания о системе и её претворении в жизнь. Чтобы стать международным классификатором, человек должен быть выдвинутым своей национальной федерацией (или соответствующим органом) в качестве ученика международного классификатора, это выдвижение должно быть принято Медицинским и Научным Директором WOVD.

Классификация должна только рассмотреть и определить эффект, который оказывает поражение опорно-двигательного аппарата само по себе на спортивное выступление в плане особенностей игры в волейбол. Кроме того, способность игрока улучшать и максимизировать свою физическую функцию (или компенсировать свою инвалидность путём тренировок и развития навыков) не должна наказываться.

Причины и виды заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА)

Движение является одним из основных проявлений жизнедеятельности организма, и всех его важнейших функций.

Нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отмечаются следующие виды патологии опорно-двигательного аппарата.

Заболевания нервной системы

Детский церебральный паралич (ДЦП) - один из наиболее распространенных заболеваний нервной системы у детей. Частота его появления достигает в среднем 6 на 100 новорожденных. Детский церебральный паралич возникает в результате недоразвития или повреждения мозга в раннем онтогенезе. При этом наиболее тяжело страдают «молодые» отделы мозга. ДЦП проявляется в виде различных двигательных, психических и речевых нарушений. Таким образом, при ДЦП страдают важные для человека функции: движения, психика и речь. Ведущими в клинической картине ДЦП являются двигательные нарушения, которые часто сочетаются с психическими и речевыми расстройствами. У детей с церебральным параличом задержано и нарушено формирование всех двигательных функций: с трудом и опозданием формируется функция держания головы, навыки сидения, стояния, ходьбы.

Полиомиелит - детский спинномозговой паралич, острое, высококонтагиозное инфекционное заболевание, обусловленное поражением серого вещества спинного мозга полиовирусом и характеризующееся преимущественно патологией нервной системы. В основном протекает в бессимптомной или стертой форме. Иногда случается так, что полиовирус проникает в ЦНС, размножается в мотонейронах, что приводит к их гибели, необратимым парезам или параличам иннервируемых ими мышц.

Врожденные патологии опорно-двигательного аппарата:

- аномалии развития позвоночника (сколиоз) - боковое искривление позвоночника у человека. Искривление может быть врождённым или приобретённым;
- недоразвитие и дефекты развития конечностей;
- вывих бедра – патологическое смещение головки бедренной кости за пределы вертлужной впадины;
- кривошея - заболевание, вызванное изменением мягких тканей, скелета и нервов шеи, выраженное наклонным положением головы с поворотом её в противоположную сторону;
- деформации стоп - устойчивое изменение естественного вида стопы, обусловленное изменением формы или длины одной, или нескольких костей, укорочением сухожилий или нарушениями со стороны связочного аппарата;
- аномальное развитие пальцев кисти;
- артрогрипоз - множественные искривления конечностей с ограничением и отсутствием движения в суставах.

Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата:

- травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей;
- полиартрит, заболевание костей (туберкулез, остеомиелит, опухоли костей);
- системные заболевания скелета (рахит, миопатия, хондродистрофия).

Особенности реабилитации при дефектах нижних конечностей

Из всех нуждающихся в профессиональной реабилитации 70% - лица с патологией опорно-двигательного аппарата.

Реабилитация лиц с поражением опорно-двигательного аппарата не должна ограничиваться только медицинскими и физическими реабилитационными мероприятиями, но также должна включать коррекцию нервно-психических расстройств, которые, в свою очередь, могут отразиться на

формировании интеллектуального развития, а также адаптивный спорт. У этих индивидов нередко отмечается склонность к невротическим расстройствам. Причинами этих расстройств являются: двигательная недостаточность и сверх опеки при воспитании. Система коррекционного воспитания и обучения, формирующая у инвалида чувство своей нужности, полезности в известной степени препятствует возникновению личностных качеств, связанных с ощущением своей физической неполноценности. Этому способствуют, в частности, социальные программы (системы) воспитания и обучения.

Потеря нижней конечности (конечностей) приводит к снижению трудоспособности и двигательной активности (гипокинезия, гиподинамия), нарушениям обмена веществ и функционального состояния центральной нервной системы, является серьезной психологической травмой и стрессорным фактором. Гипокинезия и расстройства обмена углеводов и липидов (повышение содержания холестерина в крови). Наиболее выраженные нарушения отмечаются со стороны аппаратов кровообращения и дыхания (снижение сократительной функции сердца, тенденция к повышению артериального давления и др.). Следовательно, у этой группы инвалидов имеется высокая угроза развития таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца. Адаптивная физическая культура способствует формированию нового функционального состояния (специальной системы адаптации), характеризующегося приспособлением к дефекту, компенсацией нарушенных функций внутренних органов, нормализацией обмена веществ, психической и эмоциональной деятельностью, предупреждением развития различных заболеваний.

Эффективность физических тренировок обусловлена структурой движений, последовательностью, регулярностью, частотой и продолжительностью занятий, интенсивностью выполнения физических упражнений, индивидуальным подходом к выбору их, оптимальным режимом отдыха.

В экономически развитых странах подсчитано и доказано, что средства, вложенные в инфраструктуру, адаптированную для нормальной жизни людей с инвалидностью, полностью себя оправдывают. При этом не только уменьшаются затраты на лечение инвалидов и сокращается число людей, вынужденных отрываться от основных видов деятельности, ухаживая за заболевшими родственниками, но и более эффективно используется трудовой потенциал самих инвалидов, повышается их жизненный уровень. Кроме того, резко снижается социальная напряженность, создается благоприятная морально-психологическая обстановка в обществе.

Показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам лицам с нарушением опорно-двигательного аппарата

Огромное значение в адаптивной физической культуре имеет объективный и обоснованный допуск к тренировочным занятиям и соревновательной деятельности инвалидов с различной патологией опорнодвигательной системы. Допуск должен осуществляться специалистами врачебно-физкультурного диспансера или других специализированных учреждений, обладающих опытом работы в данной области и квалифицированным персоналом. Решение этого важного вопроса без учета изменений, происходящих в организме человека вследствие травмы, заболевания или же ампутации конечностей, состояния регуляторных систем, адаптационных реакций, морфофункциональных изменений и других специфических особенностей, может стать причиной тяжелых осложнений, срыва компенсации. В связи с этим одним из основополагающих принципов привлечения инвалидов к физическим тренировкам является строгое соблюдение показаний, ограничений и противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом, проведение комплексных функциональных исследований различных систем организма и оценка резервных возможностей, физической работоспособности, психологической готовности, личностной мотивации и других показателей.

Физические упражнения в той или иной форме показаны практически всем инвалидам молодого и среднего возраста с двигательными нарушениями.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа должна начинаться после завершения этапа медицинской реабилитации в условиях специализированного стационара. Исходными условиями для занятий являются: наличие медицинских показаний и отсутствие противопоказаний; устойчивая мотивация, интерес и функциональные предпосылки; стабилизация, достигнутая в результате восстановительного лечения и реабилитационных мероприятий после травмы или заболевания.

Всем людям с инвалидностью с поражением опорно-двигательной системы показаны физические упражнения силового, скоростного, скоростно-силового характера для развития общей и специальной выносливости, для развития гибкости, для развития координационных способностей и др.

К противопоказаниям относятся:

- лихорадящие состояния, гнойные и воспалительные процессы, хронические заболевания в стадии обострения, острые инфекционные заболевания;

- сердечно - сосудистые заболевания: ишемическая болезнь сердца с выраженными нарушениями коронарного кровообращения, стенокардия покоя и напряжения, постинфарктный и атеросклеротический кардиосклероз с хронической коронарной недостаточностью; аневризма сердца или аорты; миокардиты любой этиологии; декомпенсированные пороки сердца; тяжелые нарушения ритма сердца и проводимости; сердечнососудистая недостаточность; гипертоническая болезнь II и III стадии;

- хронические неспецифические заболевания легких с дыхательной недостаточностью II – III степеней, хроническое легочное сердце, декомпенсированное с недостаточностью кровообращения; бронхиальная астма тяжелой формы;

- угроза кровотечения (кавернозный туберкулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с склонностью к кровотечению); угроза тромбоэмболии;

- заболевания крови (в том числе анемия);

- последствия перенесенных черепно-мозговых травм со склонностью к повышению внутричерепного давления с угрозой эпилептических припадков с выраженным вестибулярным синдромом, паркинсонизмом и др.;

- сосудистые заболевания (атеросклероз, церебральные васкулиты) с хронической недостаточностью мозгового кровообращения;

- последствия перенесенного острого нарушения мозгового кровообращения с умеренным и выраженным нарушением функции (парезы, параличи, гиперкинезы и др.), нарушения спинального кровообращения (с локализацией в шейном отделе);

- нервно-мышечные заболевания (миопатия, миастения);

- рассеянный склероз с умеренными и выраженными двигательными, координационными нарушениями без четких и длительных ремиссий;

- злокачественные новообразования;

- циррозы печени с недостаточностью функции печени, желчнокаменная болезнь с частыми приступами печеночной колики и недостаточностью функции печени;

- мочекаменная болезнь с частыми приступами, хронический диффузный нефрит с хронической почечной недостаточностью;

- хронический гепатит любой этиологии;

- хронический панкреатит в стадии декомпенсации, тяжелая форма;

- близорукость высокой степени с изменениями на глазном дне, состояние после отслойки сетчатки, глаукома любой степени;

- сахарный диабет тяжелой формы, осложненный ретинопатией (заболевания глаза), нефропатией (заболевания почек), ангиопатией (заболевания глаз);

- эпилепсия со средней частотой и частыми судорожными припадками;

- остеохондроз позвоночника, осложненный грыжами дисков, спондилолистезом, миелопатией (заболевания позвоночника), болевым синдромом, вертебробазилярной недостаточностью (сосуды);
- психические заболевания (шизофрения, депрессивно - маниакальные состояния, острые психозы и прочие);
- детские церебральные параличи с резко выраженным мышечным тонусом, усиливающимся при физической активности.

Помимо этого, имеются определенные ограничения и противопоказания, обусловленные непосредственно самим заболеванием или патологическим процессом, повлекшим инвалидность. Так, среди людей с инвалидностью с поражением опорно-двигательной системы особого внимания при решении вопроса о допуске к физическим тренировкам требуют лица, перенесшие травмы позвоночника и страдающие парапарезами и параплегиями (нарушение моторной или сенсорной функции нижних конечностей). К регулярным занятиям могут допускаться инвалиды с поражением спинного мозга на различных уровнях, оперированные или прошедшие курс консервативного лечения. После легких травм или травм средней тяжести занятия могут начинаться через 6 месяцев с постепенным увеличением нагрузки под обязательным медицинским наблюдением; после тяжелых травм – через 1 год, за исключением шейного отдела.

После перенесенной нейроинфекции (ЦНС) занятия следует начинать в стадии ремиссии не ранее чем через год.

Сосудистый процесс в шейном отделе спинного мозга является противопоказанием для любых занятий спортом. При локализации процесса в грудном или поясничном отделах занятия могут начинаться через год после перенесенного заболевания.

После удаления доброкачественных опухолей спинного мозга занятия спортом следует начинать через 6 месяцев, в занятиях ЛФК можно использовать элементы спорта с постепенным увеличением их объема.

При заболеваниях позвоночника, в частности при остеохондрозе шейного отдела, противопоказаны резкие движения в шейном отделе, упражнения, связанные с осевыми нагрузками (бег, прыжки, соскоки), любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями в позвоночнике. При остеохондрозе пояснично-крестцового отдела – силовые упражнения, увеличивающие осевую нагрузку, резкие движения и упражнения, усиливающие сотрясения позвоночника, упражнения, способствующие увеличению подвижности в пояснично-крестцовом отделе, любые упражнения, сопровождающиеся болевыми ощущениями.

При сколиозе противопоказаны упражнения с отягощениями (тяжелая атлетика), чрезмерная подвижность позвоночника, художественная и спортивная гимнастика, аэробика, упражнения, связанные с сотрясением позвоночника (прыжки), виды спорта с асимметричной нагрузкой.

Волейбол стоя

В волейболе стоя создаются соответствующие функциональные профили для описания потери функциональности. Профили должны подходить соответственно классам А, В и С. В любое время в команде может быть максимум 1 игрок А и минимум 1 игрок С на площадке. Годными к участию в соревнованиях являются игроки с минимальной инвалидностью, как определено в Классификационных Таблицах.

Ношение протеза верхней конечности на площадке меняет классификацию игрока с В на А (АНЛ) или с С на В (АВЛ) для волейбола стоя. Ношение ортеза верхней конечности не меняет классификацию игроков до тех пор, пока он не увеличивает длину руки/культи. Ношение протеза или ортеза нижней конечности на площадке не меняет классификацию игроков, кроме того случая, когда игрок с АНК принимает решение не носить протез на площадке, в этом случае игрок считается как С. Игрок, классифицированный CPISRA или ISMWSF с поражением более выраженным, чем указанное в таблицах, который хочет играть в волейбол стоя, должен быть помещён в тот класс, который наилучшим образом соответствует его инвалидности. Игрок с

заменой тазобедренного сустава, коленного или голеностопного - автоматически не является годным, он должен быть классифицирован на основе системы классификации ПРОЧИЕ и ему должен быть установлен соответствующий класс. В большинстве случаев игроки с вышеупомянутым эндопротезом классифицируются как А. Замечание: игрокам с эндопротезом сустава нижних конечностей с медицинской точки зрения не рекомендуется играть в волейбол стоя. Лица с заболеванием, травмой или инвалидностью без измеряемого и наблюдаемого функционального или анатомического поражения признаются негодными к участию в соревнованиях. Пример: нефункциональный сустав: кисть - скованность в положении более 80 градусов ладонного сгибания; пальцы - скованность в положении сгибания в ПФС (пястно-фаланговый сустав) более 80 градусов со всеми МФС (межфаланговый сустав) на той же стороне, неспособными сгибаться более чем на 30 градусов. Скованность: амплитуда движений сустава физически ограничена (артродез, серьёзные ожоги и т.д.) так, что общая дуга движения меньше или равна 10 градусам. Ношение протеза нижней конечности на площадке не изменяет классификацию игрока в ВСТ (волейбол стоя). Ношение протеза верхней конечности на площадке должно менять классификацию игроков с В на А (АНЛ) с С на В (АВЛ) для волейбола стоя.

Следующие игровые функции должны рассматриваться в волейболе стоя:

1. Подача.
2. Приём мяча снизу.
3. Приём мяча сверху.
4. Атакующий удар.
5. Блокирование.
6. Передвижение по площадке.

Особенности проведения соревнований по адаптивному волейболу

Организационный комитет обязан предоставить медицинскую помощь во время соревнований в достаточном количестве. Не должно быть

соревнований или тренировок без присутствия медицинского/парамедицинского персонала. По крайней мере, один сотрудник по оказанию первой помощи или другой специалист со сходной квалификацией должен присутствовать во время тренировок и матчей. Во время игр должен присутствовать врач сразу за боковой линией. Во время тренировок сотрудник по оказанию первой помощи должен быть на спортплощадке. На церемониях открытия и закрытия также должна быть система предоставления первой помощи и срочной эвакуации, количество медицинского персонала зависит от количества зрителей.

Эти правила только частично отражают правила по оказанию медицинской помощи для организаторов турнира. Порядок организации медицинской и функциональной классификации содержится в другой части нынешнего Свода Медицинских Правил WOVD. Медицинская (первой помощи) комната должна быть выделена и легкодоступна как с игровой площадки, так и с точки зрения транспортировки травмированного в медицинское учреждение (прикреплённая больница). Медицинская зона на спортплощадке должна быть оборудована аптечкой первой помощи, льдом, средствами перевязки, достаточным освещением, иметь доступ к воде, кушетку, раковину, полотенца, носилки, инвалидную коляску и прочие необходимые вещи. Пакеты со льдом и заморозкой должны быть в наличии на спортплощадке. Необходимо разместить указатели направлений. Всё это необходимо хорошо продумать заранее, карты с обозначением комнаты первой помощи должны быть розданы всему медицинскому персоналу и каждой команде-участнице. Медицинский пункт на спортплощадке должен заниматься лечением травмированных спортсменов, тренеров, менеджеров и официальных лиц в данной последовательности. Срочная эвакуация должна быть организована на площадке или по вызову в любое время. Список заболеваний каждого спортсмена должен предоставляться медицинскому персоналу площадки по его запросу.

Выделенная больница. Спортсмены и официальные лица с заболеваниями или травмами, требующими дальнейшего лечения, должны быть доставлены курьером или на скорой помощи в выделенную больницу. Хотя волейбол сидя является видом спорта с низким и умеренным риском, в больнице должны иметься условия для исследования и лечения травм и общих медицинских заболеваний.

Место размещения. Аптечка первой помощи и срочная эвакуация должны быть доступны по запросу в выделенных отелях. Информация о наличии медицинской помощи должна быть включена в общие информационные пакеты турнира. Должны быть напечатаны и доступны номера телефонов выделенного медицинского персонала, больницы и экстренной круглосуточной помощи и её медицинского координатора.

Записи о медицинских проблемах каждого спортсмена и официального лица должны сохраняться.

Организатор должен предусмотреть ремонт инвалидных колясок и протезов (с акцентом на протезы ног) для аккредитованных спортсменов и официальных лиц.

Методика обучения волейболу стоя и сидя

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол (сидя) играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие ее эффективность в волейболе. Следует выделить такие основные положения.

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Речь идет о соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т. п., навязать свой план игры и этим нанести поражение.

Этим объясняется характерная для волейбола черта — сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между отдельными игроками внутри звеньев, между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий — технических приемов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования (в одной встрече, в серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования). В видах спорта с единичными соревновательными упражнениями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов — двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания). В волейболе, кроме этого важнейшее значение имеют тактические действия как форма реализации технико-физического потенциала спортсменов в специфической — игровой — соревновательной деятельности. К этому надо добавить, что соревнование, как правило, состоит из нескольких игр и длится несколько дней.

Специфика волейбола отчасти заключена в самом названии игры: «волей» в переводе с английского означает «на лету», «бол» — «мяч». Суть в том, что все технические приемы выполняются в условиях кратковременного прикосновения руками к мячу. Этим обусловлено наличие в движениях волейболистов ударных действий.

С учетом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

- оснащенность спортсменов техническими приемами и тактическими действиями (арсенал техники и тактики);

- «применяемость» технико-тактического арсенала (умение применять в игре и соревнованиях изученные технические приемы и тактические действия); эффективность (выигрыш, ошибки) игровых действий; мастерство выполнения игровой функции;

- активность (творчество) в игре — с учетом избранного тактического плана и соблюдения игровой дисциплины; уровень развития специальных качеств и способностей.

Специфика игры обуславливает следующие основные направления методики обучения волейболу:

1. Развитие у занимающихся способности согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча (дифференцировка пространственно-временных отношений).

2. Развитие специальных физических качеств, главным образом силы и быстроты сокращения мышц, от которых зависит овладение умением точно определять момент собственно воздействия руками на мяч.

3. Развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

4. Овладение широким арсеналом (набором) технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Таким образом, отмеченные особенности игры предъявляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся: уровню их физических и интеллектуальных качеств, навыков игры. Понятно поэтому, что высокая степень мастерства в волейболе может быть достигнута только при длительном планомерном и квалифицированном обучении.

Средства обучения и совершенствования

Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих.

Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча.

Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки (виды подготовки): общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная (целостно-игровая). В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Например, учащийся не может хорошо выполнить упражнение по технике атакующего удара при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств. В этом случае окажутся более полезными специальные (подготовительные) упражнения, нежели увеличение количества повторений нападающего удара.

Эффективность средств в обучении волейболу сидя во многом, зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете, одна составная часть подготовки, качественно переходит в другую, следующую в методическом ряду.

Методы обучения волейболу

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренер дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для учащихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести учащихся к выполнению приема в целом. На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь учителя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и

развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике, отдельным игрокам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды — таков путь в формировании технико-тактического мастерства волейболистов.

Обучение передач мяча

Широкое внедрение в практику волейбола сидя приема мяча снизу (что позволяет избежать многочисленных ошибок) способствовало тому, что передача сверху мячей, летящих с большой скоростью (после подач и нападающих ударов), в настоящее время фактически не применяется.

В этой связи и техника передачи мяча сверху претерпела некоторые изменения, основным из которых является повышение места (точки) соприкосновения рук с мячом — вверху над лицом. Это обеспечивает более высокую точность и стабильность передач мяча. Этим изменением и обусловлена методика выполнения специальных упражнений.

Общеразвивающие упражнения в волейболе сидя

1. Сжатие и разжатие пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
2. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
3. Сидя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук.
4. В упоре лежа сгибание и выпрямление рук.
5. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу.

6. В парах сгибание и выпрямление рук с сопротивлением партнера.
7. Передвижение на руках, туловище удерживает партнер.
8. Броски баскетбольного (футбольного) мяча в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.
9. Броски набивного мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову.
10. Броски набивного мяча в зонах 6 – 3 – 4(2) с последующей сменой мест против часовой стрелки.

Подготовительные упражнения

1. Броски набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом. Упражнение может выполняться как индивидуально (в стену), так и с партнером. Первоначально расстояние до стены 1м, до партнера — 2м. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается в основном за счет упругого противодействия кистей рук.
2. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. Задача партнера заключается в том, чтобы своевременно переместиться к мячу и поймать его вверху над лицом.
3. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. Например, левая рука в сторону – толчок влево; правая рука в сторону – толчок вправо; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т. д.
4. В тройках. Средний выполняет бросок набивного мяча за голову.
5. Броски двумя руками набивного мяча вперед-вверх.
6. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30см. Упражнение выполняется индивидуально над собой или в стену. Умение выполнять передачу набивного мяча является показателем достаточного уровня развития специальных физических качеств кистей и пальцев рук.
7. Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1м.

Подводящие упражнения

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки. Внимание акцентируется на следующих основных моментах техники: мяч приближается — выпрямиться и поднять руки вверх; погасить скорость полета мяча — незначительно согнуть руки в локтях; передать мяч — потянуться впередвверх, выпрямляя руки; принять исходное положение.

2. Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче. Мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные — под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку - снизу. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом. Упражнение повторяется 3—4 раза.

3. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре.

4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч вверху над лицом и после подброса над собой на расстояние 1м выполняет передачу. В этом упражнении важно добиваться плавности движений рук до полного их выпрямления.

5. То же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Данное упражнение имеет решающее значение в усвоении техники передачи. Поэтому необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременного передвижения к мячу с касанием его вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления рук.

6. Передача мяча в стену. Использование этого весьма эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили в целом технику передачи. Это объясняется значительным усложнением условной передачи — сокращением пространственно-временных параметров полета мяча. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи. Если учащемуся не удастся серийное выполнение передач, необходимо упростить условия — выполнять передачи после бросков и отскока мяча от стены.

Расстояние до стены 2м, высота передач 2,5—3м. К передачам мяча в стену (в мишень на стене) следует периодически возвращаться как к эффективному средству совершенствования техники и меткости передач.

Упражнения по технике

При выполнении соревновательных упражнений необходимо строго придерживаться принципа последовательности от простого к сложному: на месте, после передвижения, в структуре игровых взаимодействий, в игре.

1. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории. Основные требования по технике выполнения остаются те же, что и в подводящем упражнении 5.

2. Передачи над собой — передачи партнеру. Высота передач над собой 1 – 1,5м.

3. Передачи через сетку. Расстояние между партнерами 2 – 3м.

4. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

5. Передачи между встречными колоннами. Расстояние между направляющими в колоннах 2—3м. После передачи учащийся перемещается в конец своей колонны.

6. То же, но после передачи занимающийся переходит во встречную колонну.

7. «Точно водящему». Занимающиеся стоят по кругу, в середине которого 1 – 3 водящих. Перемещаясь, необходимо остановиться и точно передать (возвратить передачей) мяч водящему.

8. Передачи в сочетании с умением вести наблюдение:

- передача партнеру, меняющему место расположения; передача в ответ на действия партнера;

- передача над собой; на движение правой руки в сторону — передача вправо; поднятие руки вверх;

- передача по высокой траектории и т. д.

9. Передачи назад за голову. Занимающиеся располагаются в тройках на одной линии на расстоянии 2 – 3м.

Крайний передает мяч среднему, который в свою очередь передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову. По сигналу тренера средние меняются.

10. Передачи назад за голову в парах. После передачи над собой на высоту 1 – 1,5м учащийся поворачивается на 180° и выполняет передачу спиной к партнеру.

11. Передачи с использованием переносных колец.

12. Соревнование в передачах (подготовительная игра в волейбол). Две команды учащихся располагаются по зонам площадок, как при игре в волейбол. Мяч вводится в игру передачей игрока зоны 6 одной из команд и разыгрывается на три касания. Команда, выигравшая право на подачу, меняется зонами площадки. Хороший эффект данное упражнение оказывает при наличии нескольких уменьшенных площадок с составом команд 4х4.

В волейболе сидя важен не рост человека, не его физическое состояние, а скорее умение правильно оценить игру и обеспечить хороший удар кистью.

Играя в сидячий волейбол, не очень просто передвигаться с помощью ног и рук по небольшой территории. Довольно сложно игрокам приходится в защите, когда нужно быстро передвигаться, чтобы принять сложный мяч. Игроки отмечают, что после долгой игры могут быть мозоли на ладонях, начинают болеть мышцы. Но, несмотря на все трудности игры, она набирает популярность среди людей с ограниченными возможностями. Игра требует физической крепости, терпения, быстроты реакции, дает хорошую эмоциональную разгрузку и заряд бодрости.

Характеристика спорта глухих

В мире с 1924 г. успешно функционирует организованная и обособленная система спорта глухих под руководством Международного комитета спорта глухих (CISS), развернутая вне Паралимпийского движения инвалидов других категорий и задолго до его учреждения (Паралимпийское движение основано в 1966 году).

С 1957 года CISS получила признание международного Олимпийского комитета (МОК). В состав CISS входят национальные юридически самостоятельные спортивные организации глухих более 100 стран мира, 4 региональные конфедерации (Европейская (EDSO), Панамериканская, Африканская и Азиатско-тихоокеанская) и федерации по видам спорта. Сурдлимпийские игры проводятся раз в четыре года по 25-ти летним и 7-ми зимним видам спорта по единым правилам соответствующих международных спортивных федераций (FIFA, FILA, FIVB и др.), принятым для здоровых спортсменов с незначительными дополнениями, учитывающими ограничения по здоровью спортсменов.

Раз в четыре года под руководством CISS проводятся Чемпионаты мира, а под руководством Европейской спортивной организации глухих (EDSO) – чемпионаты Европы. К участию в этих соревнованиях допускаются спортсмены с потерей слуха не менее 55 децибел на лучшее ухо.

В системе спорта глухих культивируется 25 видов спорта, по которым ежегодно проводятся чемпионаты, первенства и кубки России. Это легкая атлетика, волейбол, пляжный волейбол, баскетбол, борьба вольная, борьба греко-римская, дзюдо, карате, тэквондо, спортивное ориентирование, футбол, футзал, шахматы, шашки, армрестлинг, лыжные гонки, хоккей, велоспорт, плавание, настольный теннис, бадминтон, теннис, пулевая стрельба, боулинг.

Особенности спорта глухих

Спорт глухих – это стимул борьбы, самоутверждения личности, способ социальной реабилитации. Занимаясь теми же видами спорта, выступая по тем же правилам, что и здоровые спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, наши спортсмены добиваются таких же результатов, что и здоровые, а зачастую выступают даже лучше них.

В настоящее время значительно улучшилось материальное стимулирование спортсменов – установлены призовые за успешные выступления на Сурдлимпийских играх, чемпионатах Мира и Европы, призерам этих соревнований назначаются стипендии Президента РФ и иные

формы выплат на региональных и местных уровнях, что позволяет им вести достойную жизнь, повышает их самооценку и положительно сказывается на микроклимате в их семьях, в соответствии чего своим выступлением на Сурдлимпийских играх Российские спортсмены повышают авторитет на международной арене нашего государства.

Лица, страдающие сурдологическими нарушениями, подразделяются на глухих, слабослышащих и позднооглохших. У позднооглохшего человека сохраняются слуховые образы слов на протяжении длительного времени.

Детальная дифференциация на классы в спорте глухих по степени (уровню) поражения не проводится.

Специфика организации обучения в спорте глухих

Важной особенностью формирования двигательных навыков у лиц с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия, что характерно и для здоровых лиц.

Однако частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия. Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координированности и повышения утомляемости. Для лиц с нарушением слуха характерно изменение функционального состояния двигательного анализатора. Возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество общей координированности движений, точности, быстроты, что, в свою очередь, приводит к формированию искаженных динамических стереотипов.

Неоптимальность течения рассматриваемых процессов приводит к большей, по сравнению с относительно здоровыми людьми, истощаемости познавательной активности и быстрой физической утомляемости, что, в свою очередь, формирует пониженную работоспособность и приводит к затруднениям при освоении двигательных действий. При построении

педагогического процесса для лиц с сурдологическими нарушениями необходимо учитывать особенности высшей нервной деятельности. А именно: фрагментарность и замедленность слухового восприятия, искаженность и несформированность словесных представлений, гиперактивность и нарушения формирования личности, связанные с сенсорной звуковой депривацией (частичное или полное прекращение внешнего воздействия на органы чувств, которое приводит к снижению потока нервных импульсов в центральную нервную систему).

Отличительной чертой работы с глухими являются способы передачи информации для полноценного понимания спортсменом о предстоящем действии или движении, поэтому используется основной метод обучения не слышащих спортсменов – наглядный.

- визуальное восприятие средств наглядной агитации (фото, видео, показ тренером упражнений и исправление непосредственно в индивидуальном порядке);

- посредством вербального общения (жестовая речь) или письмом.

Необходимо уделять внимание аспектам врачебного контроля в связи с высоким риском осложнений болезней слухового анализатора (вестибулярные кризы, воспалительные заболевания). Следует также учитывать повышенный риск травматизации из-за ограничения возможностей оперативного контроля текущих событий и снижения скорости сенсорных коррекций у лиц с сурдологическими нарушениями. Подготовка лиц с нарушениями слуха характеризуется применением специальных технических средств в соответствии с правилами соревнований (видимый сигнал).

Требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Основными требованиями к лицам, проходящим спортивную подготовку по программе подготовки, являются наличие у них:

- инвалидности (подтверждается действующей справкой МСЭ/ВТЭК);
- отсутствием медицинских противопоказаний.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих определяет Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки.

Нормативная часть подготовки в спортивных школах

Учебный год во всех группах спортивной школы начинается 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитываются время отдыха и занятость учащихся по месту учебы. Занятия могут проводиться в любой день недели. Продолжительность учебного года составляет 52 недели - тренировочные занятия проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Организация тренировочных сборов на базе летних оздоровительных лагерей является важной частью тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря спортсмены укрепляют здоровье, совершенствуют физическое развитие. Начало занятий для несовершеннолетних обучающихся не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов, для спортсменов старше 18 лет – окончание занятий – не позднее 21.30 часов. Тренировочная подготовка в группах проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие. Академический час - 45 минут. Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается, исходя из этапов подготовки, и составляет:

- этап начальной подготовки – не более 2-х академических часов в день;

- тренировочный этап – не более 3-х академических часов в день;
- этап совершенствования спортивного мастерства - не более 4-х академических часов в день;
- этап высшего спортивного мастерства при двухразовых тренировочных занятиях в день – каждое не более 3-х академических часов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является на этапе начальной подготовки:

- углубленная физическая реабилитация;
- социальная адаптация и интеграция; - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спорт глухих;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спорт глухих.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- социальная адаптация и интеграция;

- участие в соревнованиях;
- положительная тенденция социализации спортсмена;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спорт глухих;
- формирование спортивной мотивации;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольных нормативов в соответствии с программой спортивной подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- демонстрация высоких спортивных результатов на всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- высокая социализация спортсмена;
- углубленная физическая реабилитация.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Обучение техническим приемам в спорте глухих.

Методика обучения в спорте глухих

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения игровых приемов волейбола, обучение Ивойлов А.В. рекомендует строить по следующему плану.

1. Терминологически правильно называть прием.
2. Показать прием на слайдах, плакатах, видеотехнике (по возможности «вживую») с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с одновременной демонстрацией его (положения звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения).
4. Практическое выполнение приема исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения на тренажерах без мячей и с мячами.
6. По мере усвоения двигательных действий, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества партнеров, мячей и др.).
7. Упражнения с мячами (индивидуальная работа, с партнером) в самых простых условиях.
8. Выполнение технического приема в игровых условиях (в подвижных играх, эстафетах, соревнованиях кто лучше, правильнее, точнее).
9. При объяснении учебного материала, учитель должен стоять лицом к занимающимся так, чтобы они видели его четкую артикуляцию губ. Речь тренера должна быть выразительной, внятной, спокойной. В зале, где

проводятся занятия, должны висеть таблички с названиями игровых приемов, двигательных действий, упражнений.

Последовательность обучения при занятиях с детьми 9 - 11 лет на начальном этапе предполагает:

- обучение стойкам и перемещениям;
- обучение передач мяча сверху двумя руками на месте перед собой;
- то же, но вперед, за голову;
- то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
- обучение передач мяча снизу двумя руками на месте перед собой, слева, справа;
- то же, но после перемещения вперед, назад, в стороны;
- обучение приему подач; - обучение прямому нападающему удару;
- то же, но разбег в прямом нападающем ударе вместе с прыжком;
- обучение ударному движению в прямом нападающем ударе;
- обучение прямому нападающему удару (в целом);
- обучение одиночному блокированию;
- обучение одиночному блоку вместе с нападающим ударом.

Процесс обучения технике и тактике волейбола осуществляется на основе определенных принципов, соблюдение (или несоблюдение) которых самым непосредственным образом влияет на качество совместного труда тренера и занимающегося волейболом.

Обоснованность методики обучения основам игры в волейбол слабослышащих и глухих детей

Основу игры в волейбол составляет техника владения мячом. Следуя рекомендациям Беляева А.В. «выполнение технического приема складывается из принятия исходного положения после перемещения и встречи с мячом; встреча с мячом - умение правильно расположить свое тело по отношению к мячу; для каждого приема - «свое» правильное расположение: в опорном положении это достигается довольно просто (один лишний шаг вперед, назад, в сторону), в безопорном положении - за счет координации тела и отдельных

его частей». Поэтому, развитие координации и чувства ориентировки в пространстве - одна из основных составляющих при обучении технике игры. У слабослышащих детей, именно, координация и чувство ориентировки в пространстве страдают больше всего, Поэтому занятия волейболом, на наш взгляд, будут служить наиболее эффективным средством коррекции их особенностей физического развития.

Большое значение в системе подготовки слабослышащего волейболиста имеет тактическая подготовка, средствами к которой могут служить:

- подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, быстроты переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие;
- подвижные и спортивные игры;
- специальные эстафеты; упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные);
- двусторонняя игра, контрольные игры и соревнования. При изучении в упрощенных условиях сложные тактические действия следует делить на части, применяя сигналы, ориентиры, усложнять условия с помощью приборов и специальных устройств (например, электротренажера при обучении тактике нападающего удара, блокирования и т. д.).

При закреплении изученных тактических действий, рекомендуется применять метод анализа действий глухих игроков (своих и противника). Для этого полезно использовать видеоманитофон.

Нормативы по видам спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта спорт глухих - волейбол, включают в себя:

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.
2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе.

3. Обязательная техническая программа для зачисления в группы другого этапа.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спорт глухих волейбол;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спорт глухих волейбол.

Организация соревнований по волейболу среди инвалидов по слуху

Соревнования по спортивной дисциплине "волейбол" среди инвалидов по слуху проводятся в соответствии с Правилами Международной федерации волейбола (FIVB), а также Положениями и Регламентами соревнований.

Адаптация спортивных сооружений под нужды глухих спортсменов не требуется. На соревнованиях необходимо присутствие как минимум одного сурдопереводчика. В тексте правил все действия судьи, для распознавания которых необходимо наличие слуха (свистки, голосовые команды, сигналы зуммера и пр.), дублируются соответствующими жестами судей, приведенными в части 2-й раздела 3 Правил.

Допуск к соревнованиям

Порядок участия в соревнованиях, предварительные заявки и подтверждения об участии определяются Положением об их проведении. Главным основанием для участия спортсмена в соревнованиях является наличие справки медико-социальной экспертизы (МСЭ), подтверждающей инвалидность по слуху.

Волейбол сидя значителен важной сформировавшейся спортивной дисциплиной классического волейбола для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата и по своей сути полностью наследует структуру игры,

все же, этот вид спорта имеет большие различия по правилам игры с волейболом для здоровых людей. Основные различия между сидячим волейболом и обычным волейболом заключаются в следующем (М.А.Железняков):

1. Величина площади в которой играют спортсмены в волейболе сидя 10*6 метров, а в волейболе для здоровых 18×9 метров.

2 Границы атакующей линии в сидячем волейболе проводятся в 2 метрах от центральной линии, а в обычном волейболе в 3 метрах.

3. Сетка в сидячем волейболе длиной 6,5 метра и шириной 0,80 метра, а в обычном волейболе длиной 9,5 метров и шириной 1 метр.

4. Высота сетки в сидячем волейболе — 1,15 метра для мужского пола, 1,05 метра для женского пола, а в обычном волейболе 2,43 метра для мужского пола, 2,24 метра для женского пола.

5. Экипировка игроков в сидячем волейболе должна выглядеть так: майка с номером и логотипом команды и длинное трико. Спортсменам не допускается сидеть на мягком материале.

В обычном волейболе запреты по этому правилу отсутствуют.

6. В сидячем волейболе в команде может быть максимум 12 спортсменов, плюс минимум 2 игрока, классифицируемых как нетрудоспособные (гандикап) одного главного тренера, одного инструктора и одного из врачебного персонала. В обычном волейболе команда состоит максимум из 12 спортсменов, одного главного тренера, одного помощника тренера и одного врачебного персонала.

7. В сидячем волейболе спортсмены во время игры должны подключать максимум одного спортсмена, классифицируемый как «минимально нетрудоспособный». В обычном волейболе спортсмены во время матча могут подключать одного класса «С» и могут включать максимум одного игрока класса «А».

8. В сидячем волейболе положения спортсменов определяются, и осуществляется контроль по расположению их ягодиц. Это обозначает, что

кисть или нога спортсмена могут находиться в атакующей зоне (игрока задней линии во время удара атаки), на площадке (подающего во время удара подачи) или в свободной зоне за пределами площадки (любого игрока во время удара подачи).

В обычном волейболе расположение игроков на площадке определяются и контролируются по местоположению их ступней, контактирующих с площадкой.

9. В сидячем волейболе, когда подающий делает подачу мяча, он/она обязан находится за линией подачи, то есть в зоне подачи и его/ее ягодицы не могут задевать площадку (включая крайнюю линию).

В обычном волейболе ступни подающего не могут контактировать с площадкой (включая крайнюю линию) в момент, когда он/она делает подачу в прыжке или подпрыгивает (для прыжка подачи). Вследствие данной подачи, подающий должен встать или приземлиться за линию зоны подачи или внутри площадки.

10. В сидячем волейболе, можно касаться площадку любой частью тела в различное время матча при условии, что спортсмен не мешает игроку противнику. Спортсмен обязан возратить ногу (и) / ступню (и) также на свою игровую площадь. Касаться площадки соперника кистью при условии, что одна часть вытянутой кисти находится либо в контакте, либо прямо над центральной линией. Контакт с игровой площадью соперника любой другой части не возможен.

В обычном волейболе, касание игровой площади соперника кистью, ступней разрешён при условии, что некоторая часть прямой кисти / ступни (ей) остается либо в атаке, либо прямо над центральной линией. Касание игровой площади соперника любой другой части тела не разрешён.

11. В сидячем волейболе, спортсменам первой атакующей линии допускается закончить атакующий удар на подаче соперника, когда мяч залетел на фронтальную зону и четко выше верхнего края сетки.

В обычном волейболе, ошибка подающего игрока — закончить атакующий удар на подаче соперника, когда мяч расположен во фронтальной зоне и полностью над верхним краем сетки.

12. В сидячем волейболе, спортсмен второй линии может делать абсолютно различный тип атакующего удара на подаче соперника с различной высоты при условии, что во время удара ягодицы игрока не контактируют или не пересекают линию атаки.

В обычном волейболе, спортсмен второй линии может делать атакующий удар, если его/ее ступня не находится перед линией атаки в прыжке и в момент удара мяч не расположен полностью над верхом сетки.

13. В сидячем волейболе, спортсменам первой, атакующей линии допускается блокировать подачу соперника.

В обычном волейболе, блокирование подачи соперника — ошибка блокирования.

14. В волейболе сидя, спортсмен может иметь соприкосновение с игровой площадью частью тела от плеч до ягодиц во все время, когда разыгрывается мяч. Подниматься или совершать шаги не разрешается. Не долгая потеря контакта возможна только во время обороны своей игровой площади, чтобы выручить мяч, при этом мяч обязан располагаться на своей игровой площади.

В естественном волейболе ограничения по этому параметру не предусматриваются.

Все эти различия между естественным волейболом и волейболом сидя дают возможность заключить, что волейбол сидя — адаптированный вариант классического волейбола для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, в котором есть такой же спортивный азарт и зрелищность, а так же позволяет людям «влюбленным» в волейбол заниматься любимым видом спорта.

Волейбол сидя обладает огромным потенциалом развития. В настоящее время предполагается, что этот вид спорта просто обязан повышать свою

популярность лишь среди инвалидов и людей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Но существует хорошая возможность сделать его массовым – спортом поистине «равных возможностей», где могут принимать участие как здоровые спортсмены, так и волейболисты - паралимпийцы.

В теории, сидячий волейбол может быть привлекательным для обычных людей, без явных нарушений в опорно-двигательном аппарате, играющих в классический и пляжный волейбол, спортсменов у которых есть травмы конечностей, но не имеющих официальной инвалидности, а так же спортсменов-волейболистов:

- не имеющих блистательных физических данных и которые не смогли добиться высоких вершин в спорте. Эти люди смогли бы проявить себя в сидячем волейболе, где в основном делают ставки упор на быстроту, тактику и технику. А такие качества спортсмена как высота, сила прыжка, не имеют никакого значения;

- профессиональных игроков, так как этот вид спорта может быть очень хорошо полезен в качестве подготовки;

- игроков с различными травмами, которые не теряют любимый вид спорта и тем самым не становятся асоциальными индивидуумами;

- обычному населению нашей планеты, у которых есть желание и возможность заниматься фитнесом и функциональным тренингом.

Особенности двигательного развития детей 10-12 лет с нарушением опорно-двигательного аппарата

Название «нарушение опорно-двигательного аппарата» носит собирательный характер и включает в себя двигательные расстройства, имеющие генез органического или периферического типа. Заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата наблюдается у 5-7 % детей. Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у детей этой категории отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений.

У подростков с повреждениями опорно-двигательного аппарата главным является подвижный дефект (приостановка формирования, не полное развитие или потеря двигательных функций). При этом приостановлено и нарушено формирование всех движущих функций: с огромной задержкой проходит формирование функции держания головы, навыки сидения, стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности.

Огромная часть подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата входят дети с церебральными параличами (примерно 90%). Детский церебральный паралич – это тяжелая болезнь нервной системы, которое приводит к инвалидности ребенка. За прошедшие несколько лет, оно стало одним из самых распространенных болезней нервной системы у детей (на 1000 новорожденных приходится от 5 до 9 детей с ДЦП). Детский церебральный паралич появляется в конечном итоге из-за не полного развития или дефектного мозга в начальном онтогенезе. По этой причине очень тяжело страдают «молодые» отделы мозга – большие полушария коры головного мозга, которые регулируют самостоятельные передвижения, разговорную речь и прочие корковые функции. Детский церебральный паралич дает о себе знать в виде разных двигательных, психических и речевых нарушений. При ДЦП страдают очень важные для человека функции – движение, психика и речь.

Двигательные расстройства у данных подростков переплетаются с расхождением в формировании сенсорных функций, познавательной деятельности, что связано с органическим разгромом центральной нервной системы и ограниченными возможностями осознания нашего мира. Очень велика вероятность нарушения речи, которая получает органическую природу и усугубляется дефицитом разговора с людьми. По этой причине огромное количество подростков с ДЦП имеет необходимость не только в медицинской и социальной помощи, но и в психолого-педагогической и логопедической помощи. Остальная группа подростков не имеет дефектов в развитии познавательной деятельности и не требует специального обучения и воспитания. По этому всем подросткам с ДЦП необходимо находится в особых

условиях жизни, обучения и следующей трудовой деятельности. У таких детей в социальной адаптации появляется несколько направлений. Одно из них располагается в том, чтобы «адаптировать» к ребенку окружающую среду. Для данного направления предлагаются особые технические средства передвижения, предметы обихода, пандусы, съезды на тротуарах, подъездах, автобусах и т.д. Другое направление адаптации подростка с двигательным дефектом – адаптировать ребенка к естественным условиям биологической и социальной среды.

При детском церебральном параличе виден эксцесс мышечного тонуса, занимающего главную роль в начале движения, их стойкости, постоянности, эластичности. При нехватке тонической функции в детском возрасте нарушается формирование многих рефлексов, гарантирующих держание головы, сидение, стояние, сохранение позы. В более юном возрасте дефект мышечного тонуса в конечном итоге оказывает не очень хорошее действие на работоспособность, обучение. Из рассмотрений в клинике ученые полагают, что патологический мышечный тонус у ребенка вызывает усталость рук, быстрое общее утомление, плохое внимания. Патологический гипертонус с напряженностью позы, плохая координация, равным образом приводят к моментальной усталости и плохой сосредоточенности. В особенности это очень сильно видно в рисунках и в рукописи у ребенка. Изза скованности движений линия не дотягивается до конца, рисунок отличается маленьким размером, прерывистостью линий.

Неполноценность функций подкорковых образований влечет к эксцессу развития естественных движений. У подростка страдает синхронность движений ног и рук при ходьбе, поворотах туловища, появляется недоразвитость выразительных движений, в главную очередь мимических, в первую очередь самых необходимых в процессе общения. Патология кортикального уровня движений формирует разную симптоматику эксцесса моторных функций.

При раздражении ядерных зон сенсомоторных отделов непременно будут страдать отдельные компоненты движения: его сила, точность и скорость, что видно при парезах и параличах конечностей подростка. При патологии как премоторных, так и постцентральных отделов головного мозга наблюдаются нарушения целостных движущих актов, совмещенные общим названием апраксии. При анализе дефектов движений у подростка нужно не забывать, что в раннем возрасте двигательная система, а главное отдельные ее стороны, еще располагаются в процессе становления. В таких случаях у подростков намного меньше, чем у взрослых людей, формируется четкость, локальность и изолированность эксцессов движений. При детском церебральном параличе видна диффузная симптоматика, располагающая в себе явления повреждения в двигательной сфере с её общим недоразвитием ребенка.

Одной из самых очень частых причин, после которой появляется тяжелое нарушение опорно-двигательного аппарата, значителен острое вирусное заболевание центральной нервной системы – полиомиелит (от греч. *polios*– серый, *myelos*– мозг) – острое инфекционное заболевание центральной нервной системы, поражающее преимущественно серое вещество спинного мозга и мозгового ствола, и приводящее к развитию парезов и параличей с последующей атрофией мышц. Попадание в организм ребенка фильтрующегося вируса вследствие контакта с больным, заражение капельным путем через пищеварительный аппарат, дыхательные пути вызывает вялые параличи конечностей, атрофию мышц, отсутствие двигательных рефлексов.

Нарушения опорно-двигательного аппарата возникают также как последствие артрогрипоза – врожденного заболевания опорно-двигательного аппарата, для которого характерны ограничения движений в суставах вследствие глубокого недоразвития мышц; хондродистрофии (врожденное отставание в росте костей конечностей при нормальном росте туловища); травм, вызывающих механические повреждения двигательного аппарата и др.

Общим основным дефектом для данного вида дизонтогенеза являются нарушения двигательной сферы: затруднения в выполнении движений, грубые нарушения их координации (атаксия), быстрая утомляемость. Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата часто оказываются беспомощными; они не могут участвовать в детских играх и других видах коллективной деятельности, избегают контакта со сверстниками. Указанное во многом определяет особенности их развития и накладывает отпечаток на их личностные качества, индивидуально-психологические особенности. Ограничение двигательной активности, гиперопека со стороны взрослых, замкнутость таких детей отрицательно отражаются на их развитии. Для этих детей характерны снижение познавательной активности, нарушения внимания при восприятии учебного материала, недоразвитие волевых качеств личности, неумение преодолевать трудности. Многие дети с нарушениями двигательного аппарата, поступая в специальные лечебные и образовательные учреждения, не владеют даже простыми навыками самообслуживания.

У большинства таких детей, поучительная работа имеет место слаборазвитым зрением. Зрительная функция важна в самом начальном этапе обучения читательскими навыками. Человек с детским церебральным параличом не держит строчку в тетрадном листе по причине того, что соскакивают с одной строчки на иную, вследствие этого не получается уловить значение прочтенной рукописи. В процессе занятий трудом этим ученикам очень трудно правильно соединить выкройку. В первую очередь сложно для них раскраивать и вытачивать не большие детали, изделия. Приостанавливается процесс развития умений самообслуживания. На занятии физической культуры: у учеников не получается сконцентрироваться на цели, правильно точно осуществлять броски и ловлю мяча, узнать умения и навыки в разных спортивных играх.

Не так редко бывают подростки с нарушением адаптации в пространстве. Этим детям очень не просто в различии сторон. У них не получается соблюдать ровные линии, пишут или рисуют в различной области

тетрадей для письма, читают не с начала предложения. Дети очень плохо овладевают разными знаниями, им очень нелегко разделять обувь, понимать какой правый и левый рукав рубашки, кофты. Почти всегда на трудовых занятиях им очень тяжело соединить детали вместе.

Пространственные нарушения можно заметить на занятиях физической культурой при постановке в одну шеренгу, кругом.

Индивидуальность этих детей дает о себе знать в процессе познания чисел. Во всяком случае, очень нелегко для детей даются задачи на мышление, изображать различные чертежи своими руками.

Практически у всех детей на низком уровне происходит познание в области ориентировки на местности, это связано с низким развитием зрительной фантазии, это видно в работе с атласом.

Двигательные дефекты - показывают специфику учеников данного класса. Малоразвитость моторных знаний - итог нарушения моторики, что приводит к недостаткам сложных функций.

Ключевая задача работы подростков с нарушениями двигательных функций порождаются различными эксцессами речи. Главной выраженностью речевых нарушений - это разные нарушения звукопроизношения. Иногда происходит, что отдельные звуковые эффекты вообще не произносятся или произносятся искаженно, а так же могут заменяться другими. Тяжесть нарушений звуко-произносительной стороны речи становится больше из-за дыхательных расстройств: мелкий речевой выдох, во время беседы ребенок должен делать дополнительные вдохи, впоследствии этого речь произносится не понятной. Часто встречаются разные эксцессы голоса; они выделяются монотонностью, немодулированностью, иногда гнусавостью. Бывают дети, у которых видны разные насильные перемещения в ротовой полости, которые можно определить при опросах, задаваемых вопросов, необдуманное открывание рта, показывание языка. Иногда эти явления вместе с слюноотечением, непонятными словами, неестественными ухмылками создают неприятности в познании необходимого материала. Во время опроса не могут

достаточно ясно и точно высказать свою точку зрения, дают ответы лишь на предмет обсуждения, очень коротко. Очень часто ученикам сложно быстро дать ответ, детям необходимо несколько минут, для подготовки к изложению своей мысли, но не всегда получается ответить на вопрос. Для того, что бы ответить на задаваемые вопросы необходимо подготовить свою речь. Нарушения произношения звуков идут наравне с затруднениями нарушения слуха (т.е не слышу, что говорю).

Отличительной индивидуальностью разговорной речи этих подростков считается оригинальность становления правильного произношения. Лексикографический ресурс у таких детей не широк, они не знают множества текстов, необходимых для знаний. Все это приводит к тому, что при общении ребята применяют небольшие словосочетания, или чаще разговаривают друг с другом короткими предложениями.

На уроках русского языка происходит совмещение некоторых гласных и согласных звуков. Имеются подростки, с эксцессом произношения звуков и букв, но эти нарушения не отражаются во время написаний сочинений. Различают небольшие нарушения в произношении звуков, они в той или иной степени влияют на трудности в написании текстов. Преподавателю очень не просто с подростками, не умеющими правильно составлять предложения, четко выражать свою мысль.

Прототипом данных неточностей – является слуховая невропатия, плохая произносимость некоторых букв, звуков (бочка-почка, пришла-ушла, гречка-речка). Данная неточность спровоцирована различием звуков, совокупным понижением слышимости и недостатком интереса, бессилием исполнить умственные задачи, нужные для сопоставления текста с визуальными образами.

Преподаватели часто встречаются с небольшой трафаретностью в тетрадях своих подопечных. В случае если наставник обнаружит, собственно, что ребенок допускает ошибки, в сочетании букв и звуков, в правописании предложений и словосочетаний, то в первую очередь прямая дорога к

специалисту, доктор даст оценку данных нарушений и предложит родителям и учителям необходимую методику.

Одной из сложности, для подростков является освоение задач урока, невозможно не подметить манеру поведения в психологической работе с самим собой. Встречаются ребята, с трудом понимающие, что от них требуют преподаватели. С этими задачами необходим индивидуальный маневр опытного преподавателя, многократно повторяющего задание, размеренным тоном, что бы ученик приступил самостоятельно делать уроки. У этих учеников невысокая функциональность и активность, и небольшая сосредоточенность, приводящая к разным неточностям, которые приводят к ошибкам в написании текста, предложений, часто пропускают слоги, буквы. Эти ученики выполняют похожие задачи каждый раз по-разному.

Применение технических средств обучения в волейболе сидя

Для получения знаний и навыков юными спортсменами, которые занимаются волейболом сидя, особая роль предстоит методам слова и наглядности. Словесный метод включает в себя беседу, лекцию, объяснение, а также краткие замечания. Наглядный метод включает в себя показ изучаемого двигательного действия, который возможно осуществить при помощи вспомогательных средств, таких как рисунки, схемы, плакаты, кино и т.д. В структуре тренировочного процесса техническая база играет одну из главных ролей в таких видах спорта, где финальный исход соревновательного процесса предусмотрен, в первую очередь, умением владения техникой двигательных действий, как правило, таковыми являются сложные координационные виды спорта.

Технические умения спортсмена, это таковое изучение технического фундамента двигательных приемов и освоение их форм. Для каждого отдельного вида спорта характерны свои технические приемы, которые обеспечивают высокие результаты и достижения спортсменов.

Основными задачами совершенствования техники в волейболе сидя являются:

- Точное знание и освоение разнообразных технических приемов;
- Умение комбинировать связки из определенной поочередности технических действий;
- Умение внедрить технический прием во время игры.

При изучении и освоении какого-либо технического действия или приема, выделяют несколько этапов.

Первоначальное изучение. Освоение базовой техники приема, который изучается в каком-либо виде спорта. Во время исполнения изучаемых технических действий в первый раз, в коре головного мозга происходит иррадиация нервных процессов. Таким образом, если у детей, занимающихся волейболом сидя, слабо развито внутреннее торможение, то при таком раскладе воссоздаются динамические и кинематические особенности изучаемого приема, например, его ритм является неустойчивым, появляются ненужные лишние движения, также появляется закрепощенность в мышцах. По мере структурирования опыта техническим действиям, у ребенка создается конкретное представление о двигательном действии и его задачах. Первоначальное разучивание технического действия или приема, прежде всего, происходит при помощи таких методов, как показ и рассказ.

Показ обязан быть качественным. Для точного показа необходимо создание пространственно-временных характеристик. Также допускается показ, сопровождающийся подробным объяснением, таким образом дошедшая информация лучше усваивается.

Углубленное изучение. На данном этапе изучения, происходит укрепление технической базы движения, которое разучивается, также уточняются малейшие нюансы каждого приема, входящего в структуру этого действия. По ходу освоения перемещения в пространстве, первоначальное мастерство заметно становится лучше, технический прием становится автоматизированным и его выполнение происходит с определенной точностью и раскрепощенностью. Количество обычных, монотонных повторений при изучении приема становится меньше, так как увеличивается число вариативных

повторений. При выполнении технического приема, на данном этапе, часто усложняют правила или условия выполнения.

Большое эффективное влияние, на данном этапе, оказывают периодическая смена на игровые упражнения, которые связаны с определенным видом спорта. Допускается, что этап углубленного разучивания в волейболе сидя может проходить с продолжительными промежутками времени, что помогает непрерывно обновлять использованный в изучении материал.

Закрепление пройденного материала. Основные моменты данного этапа заключаются в закреплении техники, которую необходимо освоить.

Требуется, чтобы двигательные умения и навыки достигли наивысшего уровня автоматизма. Также необходимо включать освоенные технические приемы во время игры в волейболе сидя.

Благоприятный исход решения задачи по технической подготовке юных спортсменов, в большинстве случаев, зависит от успешного подбора способов, методов и средств обучения.

На всех этапах подготовки юных спортсменов в командных и игровых видах спорта, как правило, используются общепринятые методы изучения технических приемов и действий.

Методика обучения применяется при разучивании новых и незнакомых движений в технике. Активная деятельность молодых спортсменов направлена на принятие знаний из области теории, которые говорят о способах точности выполнения двигательных задач и овладении изучаемого приема на уровне мастера, что в дальнейшем ведет к бесценному опыту. Метод практического упражнения играет главную роль, наряду с наглядной и словесной передачей изучаемой информации. Если для примера взять специфику игровых видов спорта, то с уверенностью можно сказать, что для укрепления разученного технического приема используют соревновательный и игровой методы.

Рассмотрим специфику применения общепринятых всеми методов физического воспитания, при подготовке со стороны техники у молодых спортсменов, занимающихся волейболом сидя.

Чтобы создать у занимающихся наглядный образ разучиваемого технического действия, используется метод наглядности. Показ технического приема обязательно должен быть легким на восприятие, точным, ярким, также должны быть расставлены акценты на главных точках приемов, которые изучаются. При выполнении показа, необходимо заострить внимание обучаемых на факторы, которые играют важную роль в усвоении информации и овладении технического приема.

В некоторых ситуациях, при необходимости, используют замедленный или повторный показы. Так у молодых игроков пробуждаются рефлекторные механизмы подражания, благодаря пристальному и внимательному наблюдению. Этот процесс, в свою очередь, приводит к улучшению самостоятельного воспроизведения изучаемого приема. Во избежание ошибок, допускаются моменты намеренного показа неправильного выполнения технического действия. Естественно данный показ должен быть в сопровождении объяснений и необходим заканчиваться сменой на верный показ действия.

Эффект от обычного показа выполнения технического приема возрастет, если наряду с ним будут фигурировать вспомогательные приемы, такие как: просмотр киноматериалов, видеозаписей, наглядных пособий в целом.

Использование показа, выполненное на профессиональном уровне, дорогого стоит, при обучении детей со слабо развитой вторичной системой сигналов, также он играет важную роль при обработке получаемой обучающей информации, которую выполняет первичная сигнальная система.

Словесные методы относят к большему числу методов, которые очень часто применяют в практике при обучении двигательным действиям. Они дают гарантию на постепенное последовательное построение образа действия, так

как раскрывает в полной мере всю структуру построения, который не всегда удастся разглядеть при наблюдении.

Цель объяснения заключается в появлении, так называемых, дополнений к создавшемуся образу, которые на протяжении всего обучения остались за пределами показа. Благодаря объяснениям активизируется вторичная сигнальная система, то есть повышается мыслительная деятельность и возрождается память.

Метод вербальной передачи информации воспринимается намного успешнее, если обоснование является в первую очередь точным и кратким, а также понятным и эмоциональным.

Метод практического упражнения представляет собой освоение нового и незнакомого приема, которое выполняется непосредственно при исполнении специально подобранных специфических упражнений. Данный подбор находится в прямой зависимости от ряда факторов и методики разучивания, которые выбрал тренер-преподаватель. Для того, чтобы в совершенстве овладеть каким-либо техническим приемом, его необходимо сперва воспроизвести в совершенстве, после чего в ходе постоянного повторения закрепить.

Применение специальных технических средств обучения при занятиях волейболом сидя с юными спортсменами

Несмотря на существенное число программ волейболом сидя, их использование не рассчитано для детей, обладающих двигательным дефектом вследствие ДЦП. Вследствие чего наилучшим средством является использования персонального компьютера, на котором можно сделать графическую презентацию.

Рентабельность презентации, выполненной в данной программе, это умение изменять размер сведений, уровня подготовленности класса, возрастных свойств учащихся. В случае надобности есть возможность изменить текст, рисунок, диаграмму, или просто скрыть не нужные слайды. Это может

позволить настроить сделанную презентацию под конкретное занятие в данной школе.

Показ видеофильма в отдельных случаях сочетается со знакомством с пособиями познания окружающего мира.

Показ видеофильмов должен быть:

- понятным и созданным для подростков школьного возраста
- конкретными, с простыми комментариями, написанными заглавными буквами;
- фильмы должны быть умеренно цветные (чтобы не напрягать зрение подростка);
- не перегружать материалом. Необходимо выкладывать единственную картинку на экран;
- при установлении общего фона этого образца, есть необходимость найти его разными способами, для того, чтобы дети могли осознавать сознательно и избирательно, так как избирательность их восприятия очень быстро убывает, оказывается менее специфичной.

Применение особых технических средств, могут восполнить содержащиеся у обучающихся данной группы двигательные дефекты, в частности: нереальности или ограничении объема и силы движений (общая и мелкая моторика), усложненность контроля и координации свободных движений, слабость и быстрая усталость во время двигательных действий, недостаток зрительно-моторной координации конечностей.

Использование технических средств допускает ученикам с двигательными дефектами, принимать участие в обучении с сверстниками на равных. Если повреждения относятся к двигательной, интеллектуальной, зрительной и речевой части, скорость обучаемости снижается из-за потребности дополнительного времени на закрепление обучающимися умений и знаний.

Из-за того, что дополнительные технологии дают добро на осуществление процессов, которые без них нельзя было бы выполнить, у

обучающихся с двигательными дефектами, как правило, не возникает негативного отношения к таким технологиям. Но когда у учеников по невиданной причине были высокие отметки показателей в умении пользоваться ПК, вследствие чего появляется снижение интерес к этой программе, обосновывает возложенных результатов.

Объемное формирование обстановки, считается результатом успешного привыкания человека, необходимость воссоздания уютного пребывания в городе.

Обстановка места для работы школьника в целях использования специальных приспособлений. При использовании ПК нужно еще одно рабочее место распределения ПК, оно обязано находится в доступном месте, для свободного подхода, работающего инвалида.

Чтобы создать эргономичное рабочее место, вы должны избегать ненужных или отвлекающих изображений, которые могут препятствовать реализации быстрого выбора действия. Также полезно назначать сочетания клавиш для команд в наиболее часто используемых программах, подключать горячие клавиши к применяемым программам.

Выбор наиболее правильного местоположения персонального компьютера и оптимизация визуального восприятия обязаны, производится совместно со специалистом. Использование встроенного стола или горизонтально позиционированного плоского сенсорного монитора должно быть очень полезно для развития навыков визуально-моторной координации (с целью взгляда и реализации движения рукой в той же области).

Существуют компьютерные функции (для платформы MAC), которые нужно настроить для ребенка с моторными и речевыми дефектами:

1. Уменьшение скорости движения курсора (с визуальными дефектами, движениями глаз, мелкой моторикой);
2. Изменить масштаб движущейся стрелки;
3. Сохранение на мониторе букв и цифр;
4. Уменьшение возможности работы мышки;

5. Увеличение масштаба шрифта;

6. Увеличение точности воспроизводимых звуков

Во время подготовки к использованию специального оборудования следует иметь в виду, что ребенок с моторными дефектами может заниматься правой или левой рукой. Так же следует обращать внимание на гиперкинез, если они присутствуют в структуре дефекта. Если гиперкинез большой, специальное оборудование обязано быть очень надежно закреплено на столе, возможность крепления доступна на всех моделях.

В работе применены: специальные клавиатуры (с большим размером клавиш, со специальной оверлейной, ограниченным доступом на непроизвольное нажатие соседних клавиш, касание), специальные мыши (джойстики, ролики, и головная мышь).

К ним применяются подушечки, позволяющие удерживать ручку и манипулировать ею с наименьшими усилиями и взвешенными (с лишним весом) ручками, которые уменьшают дрожь при записи. Кроме того, для крепления тетради на столе ученика используются двусторонний скотч.

Тестирование двигательных способностей юных спортсменов в волейболе сидя включает в себя следующее:

1. Сидя на полу, выполняются передачи волейбольного мяча двумя руками через сетку, засчитывается число передач за 30 секунд.

2. Сидя на полу, выполняется верхняя подача волейбольного мяча от линии подачи в определенную зону, засчитывается число попаданий из 10 подач.

3. Сидя на полу, выполняется верхний прием волейбольного мяча двумя руками над собой, засчитывается количество приемов за 30 секунд.

4. Выполняется нижний прием волейбольного мяча двумя руками над собой, засчитывается количество приемов за 30 секунд.

5. Сидя на полу, выполняется нижняя подача волейбольного мяча от линии подачи в определенную зону, засчитывается число попаданий из 10 подач.

Тестирование общей физической подготовки включало в себя следующие тесты:

1.Пресс. Исходное положение, лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Засчитывается количество подниманий за 30 секунд, результат заносится в таблицу.

2. Подтягивание на высокой перекладине. Испытуемый принимает исходное положение вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Результаты записываются в таблицу.

3. Отжимание на параллельных брусьях. Исходное положение упор на брусьях на прямых руках. Плечи сведены в лопатках. Засчитывается количество раз, результаты заносятся в таблицу.

4.Поднимание и опускание туловища лежа на животе. Исходное положение лежа на животе, руки за головой сложены в замок, партнер держит ноги. По команде испытуемый начинает поднимание и опускание туловища. при опускании касается грудью гимнастического мата. Время выполнения упражнения составляет 30 секунд. Результаты заносятся в таблицу.

5. Отжимания от пола. Исходное положение лежа, в упоре на руки, руки прямые. По команде, испытуемый начинает сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, при сгибании касаться грудью пола, время выполнения упражнения 30 секунд. Учитывается количество раз, результат фиксируется в таблице.

2.2. Методические материалы – БРАЗИЛИЯ

Введение

Это руководство по введению в волейбол сидя разработано Бразильским паралимпийским комитетом и направлено Бразильской паралимпийской академией. Добро пожаловать, уважаемый друг бразильского паралимпийского движения, в это вводное руководство по вселенной адаптированного спорта. Команда бразильского паралимпийского комитета (CPB) подготовила этот вводный сборник для усиления продвижения и увеличения поддержки занятий спортом для людей с нарушениями. Этот комитет опирается на преобразующую силу спорта для просвещения граждан, формирования характера и обеспечения более здорового образа жизни. Преимущества физической активности выходят далеко за рамки физического аспекта, как известно.

В этом руководстве по волейболу сидя специалисты по физическому воспитанию, специалисты по работе с молодыми людьми с ограниченными возможностями, обучают правилам, контексту, приемам и методам, всегда хорошо обоснованным, чтобы помочь в ознакомлении с этим видом спорта.

Таким образом, в дополнение к продвижению спортивной практики, как уже упоминалось, мы расширяем базу спортсменов и увеличиваем вероятность появления новых чемпионов и кумиров из Бразилии в предстоящих выпусках Паралимпийских игр.

Основные правила

Согласно Официальным правилам волейбола сидя World Para Volley, основными изменениями являются:

- каждая команда состоит из 12 игроков, из которых на площадке находится всего 6, разделенных на трех игроков, которые находятся в нападении, и трех, которые находятся в защите, включая либеро;
- разрешено блокировать и атаковать подачу;
- спортсмену запрещено терять контакт ягодиц в момент подачи, паса, блока и выполнения атаки, за исключением защиты, «подъема»;

- игра делится на сет, играется в пять сетов, поэтому тот, кто первым выиграет три сета, побеждает в матче;

- и в каждом сете победившая команда должна набрать 25 очков и должна быть минимальная разница в два очка в пользу победившей команды;

- если в итоге счет игры указывает на ничью 2×2 по сетам, пятый сет, называемый тай-брейком, заканчивается, когда победившая команда набирает 15 очков, также с минимальной разницей в два очка в свою пользу;

- поднятие – вставание (нарушение правила);
- попытка получения преимущества;
- потеря контакта с землей;
- запрещено в любых действиях во время владения мячом;
- наказание очком для соперника.

Размеры и используемые материалы

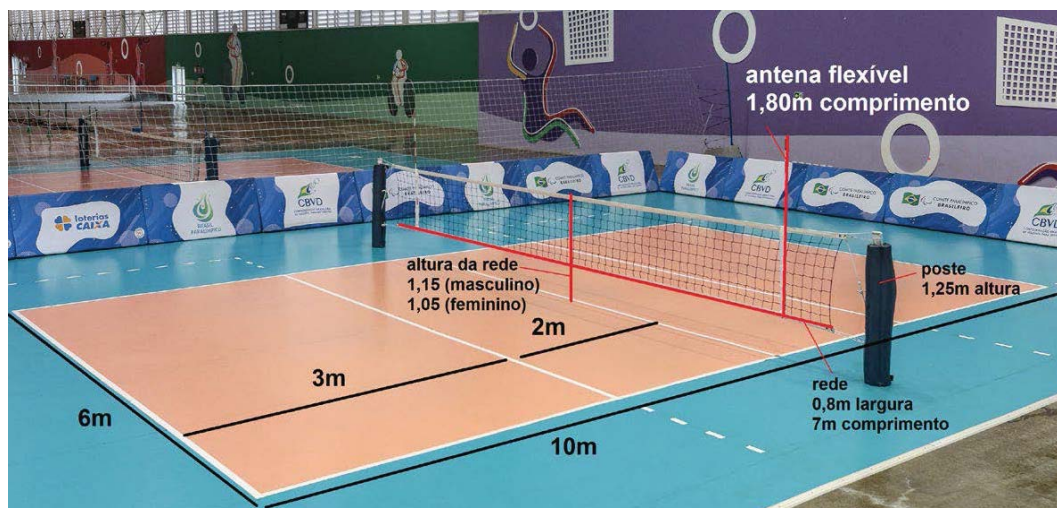


Фото 1. Размеры площадки для игры в волейбол сидя

Судьи

В матче участвуют два судьи, первый судья следит за всеми ходами, а второй судья ему помогает. Еще два помощника (судьи на линии), расположенные по краям площадки, отслеживают, касаются ли мячи за пределами или внутри игровой площадки. И два счетчика очков, которые заполняют протокол игры и табло.

Характеристики сидячего волейбола

По словам Оливейры (2018), сидячий волейбол имеет много общего с обычным волейболом и некоторые различия в определенных ситуациях правил.

Сидячий волейбол — это паралимпийский вид спорта, который был создан, чтобы помочь людям с двигательными нарушениями заниматься спортом и помочь в их социальной интеграции, повышая самооценку, как и подавляющее большинство паралимпийских видов спорта.

Оборудование и инвентарь

Таблица 1 – материалы и оборудование

Материал	Адаптация если нет в наличии	Вариации
Сетка волейбольная	Веревка	нить
Волейбольные мячи	Шары из Эва и винила	легкие шары
Официальная волейбольная стойка	балки, столбы	стулья, флагштоки
Конусы	бутылки	конусы
Китайские шляпы конусы	маленькие коробки	конусы
Хула-хупы	струнный круг	круги, нарисованные на полу
Эластичные ленты	полоски камер для шин	тензоры
Волейбольная площадка 10x8	пространство с гладким полом	лента для маркировки
Веревки	веревка, виноградная лоза	темы
1 кг бит	метлы	-
Медбол	мешки с песком	баскетбольные мячи или что то подобное
Мяч для пилатеса	виниловый шар	большие шары
Воздушные шары	пластиковый пакет с воздухом	очень легкие шары

Технические и базовые элементы

Моторные навыки

- Скользить по земле во время действия.
- Касаться мяча во время подачи или любого другого действия.
- Ударять по мячу во время атаки и подачи.

- Катиться во время любого возврата мяча.
- Нырять во время возврата мяча.
- Прокручиваться/нырять, как описано.

Специфические навыки

Подача

Для Боджикяна, Дж. (2008) волейбольная игра начинается с подачи. Мяч подбрасывается одной рукой, а затем отбивается в сторону противника.

Существует два типа подачи: подача сверху, также известная как «теннисная подача», и «подача снизу». Подача является первым наступательным действием розыгрыша. Вы можете использовать выбранную технику, есть «плавающая» или «плавающая» подача, подача сверху (скоростная или направленная).

Игра начинается с подачи. Во время подачи спортсмен должен сосредоточиться и контролировать технику перед ее выполнением. Хорошее выполнение подачи, как правило, затрудняет сопернику прием или передачу.

Подача снизу

Подающая рука будет держать мяч с прямой рукой. Рука, ударяющая по мячу, будет направлена прямо назад. Мяч будет подброшен перед телом на определенную высоту, чтобы ударить по нему противоположной рукой, где она выполнит все движение по направлению к мячу (Bojikian, 2008).

Подача сверху

По мнению Боджикяна (2008), это более мощная подача, имеющая более определенную траекторию. Мяч можно подбросить одной рукой над головой. Рука будет двигаться и ударять по мячу, проходя линию плеча.

Упражнения

Ученик бросает мяч левой рукой (для правшей) в форме ракушки и полусогнутой руки. (Используйте более легкий мяч или воздушные шары). Повторите фазу и продолжайте образовательную последовательность. Тот, кто держит мяч, должен соблюдать его дистанцию, убедившись, что руки прямые.

Образовательный процесс

Мы не различаем обучение для новичков с или без нарушений. Сначала мы начинаем процесс подачи снизу возле сетки с постепенным увеличением дистанции, пока ученик не сможет подать снизу от лицевой линии. Постепенно мы вводим подачу сверху, по той же постепенной системе, начиная с сетки и удаляясь, пока мы не достигнем лицевой линии. Будьте осторожны при броске мяча, чтобы игрок не потерял равновесие при выполнении движения.

Распространенные ошибки навыков

- Неточный бросок мяча для подачи.
- Сгибание руки
- Неиспользование верхней части тела во время движения и выполнения.
- Невытягивание руки вперед к цели.

Прием/пас

По мнению Боджикяна (2008), прием/пас — это навыки, используемые, когда команда соперника выполняет подачу и пришло время получить мяч соединенными предплечьями, что называется «удар». В волейболе сидя чаще всего принимают мяч пасом сверху или одной рукой из-за положения сидя.

Упражнения

Для хорошей точности при выполнении паса сеттеру спортсмену необходимо выработать хорошую технику скольжения по полу.

- Действие, используемое для приема или передачи (пас сверху / удар).
- Момент координации, скорости и техники.
- Обеспечить отличную подачу.

Учебный процесс

По мнению Боджикяна (2008), в зависимости от скорости и силы подачи игрок должен держать руки свободно или на полу, и, быстро скользя, ученик сможет выполнить навык, либо с пасом сверху, либо с приемом одной рукой. Сидя на полу, расставив или скрестив ноги (индийский стиль), ученики должны выполнять правильные движения рук. Сидя, сохраняя правильное положение

рук, они выпрямляют руки параллельно земле, пытаясь свести локти вместе, и выполняют разгибание кулаков к земле.

Сохраняя предыдущее положение, они будут перемещать вытянутые руки, пока не коснутся пальцами земли, чтобы затем подниматься к линии плеч.

Распространенные ошибки навыков

- Согнутые руки.
- Касание мяча руками.
- Отсутствие координации рук/скольжения.

Передачи мяча (пасы)

Для Боджикяна (2008) постановка — это момент, когда распасовщик выполняет пас нападающему, и такие переменные, как точность, ловкость, скорость и непредсказуемость (создание дифференцированных игр), имеют большое значение для эффективности действия. Это действие опирается на язык тела/невербальный язык между защитником, распасовщиком и нападающим, чтобы усложнить оборонительные действия противника.

Упражнения

- Обычно выполняется с помощью паса сверху.
- Возможность для времени реакции, ловкости и интеллекта.
- Обеспечить успешные условия для нападения нападающему.

Образовательный процесс

Пальцы должны быть полувыпрямлены, но в округлой форме, как ракушка, для лучшего прилегания к мячу, где большие и указательные пальцы образуют своего рода треугольную фигуру. После контакта с мячом должно быть легкое касание внутренней частью пальцев и небольшое сгибание кистей и рук. Это важно для качества движения подачи. Сначала мы обучаем только передней подаче с мячами, описывая движение, называемое «притчами», используя среднюю высоту и расстояние, определенное учителем в соответствии с возможностями учеников. Ученик будет сидеть лицом к мячу, расставив ноги, поместив свои руки на мяч и обхватив его руками и пальцами, как используется для удара (указательный палец и большие пальцы

расположены над головой и под мячом). Поднимите мяч надо лбом на расстоянии одной руки, выполняя движение сгибания и разгибания рук от лба вверх.

Распространенные технические ошибки



Неровные руки

Фото 2



Локти слишком широко расставлены

Фото 3



Сложенные пальцы

Фото 4



Руки далеко разведены

Фото 5



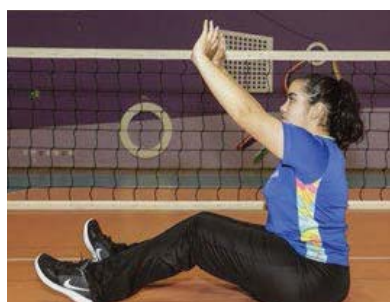
Очень низкие руки

Фото 6



Локти близко друг к другу

Фото 7



Руки далеко впереди

Фото 8

Фото 2 – 8 Технические ошибки игроков в волейболе сидя

Как это сделать со студентом без одной руки или руки?

Для начала вам нужно научить касанию удара легким мячом, особенно если студент никогда не контактировал с официальным мячом. Начните упражнение с воздушного шара, чтобы отработать равновесие, или даже с более легким мячом (пластиковые или виниловые мячи), используя только одну руку.

Ученик будет выполнять удар, делая ту же последовательность рукой без обязательств и используя культю, если необходимо, чтобы сделать то же самое движение удара. Когда нет возможности использовать культю, упражнение будет выполняться только одной рукой. Этот процесс адаптации должен быть необходим в соответствии с нарушением для лучшего выполнения и понимания движений.

Последовательность выполнения передачи



Фото 9 Последовательность выполнения передачи

Атака

Божилян (2008) концептуализирует атаку как движение удара по мячу одной рукой на противоположную сторону площадки, чтобы закончить игру и выиграть очко во время розыгрыша. В дополнение к атаке, для завершения действия также используются динкинг или пас.

Розыгрыш: это набор действий, которые происходят с момента свистка судьи, разрешающего подачу, до момента, когда мяч считается вышедшим из игры. В розыгрышах игроки выполняют основы волейбола: прием, установка, атака, защита, блокировка. Розыгрышем называется последовательность действий, которая приводит к очку. Команда, выигравшая розыгрыш, выполняет следующую подачу.

Упражнения

- Атакующее действие для завершения игры.
- Момент скорости, силы и точности.
- Создание неуязвимого для противника состояния.



Фото 10 Техника подачи мяча в волейболе сидя

Образовательный процесс

Согласно Оливейре (2018), атака может быть выполнена с поддержкой или без поддержки противоположной руки. Определенные нарушения могут нарушить равновесие верхней части тела, требуя использования опорных ресурсов (рука, культия или локоть).

В начале процесса обучения учитель просит учеников выполнить атакующий удар сидя. Во время его выполнения ученик должен сгибать и разгибать доминирующую руку для атаки, заканчивая сгибанием кулака без мяча.

Этот процесс можно выполнить с использованием теннисных мячей, где ученик, в зависимости от типа нарушения, будет сидеть с поддержкой или без поддержки другой руки. Он будет находиться близко к сетке, расположенной на более низкой высоте, чтобы выполнить атакующий удар. Теннисный мяч должен пролететь над сеткой.

Как и в предыдущем упражнении, но теперь ученику придется оставаться немного дальше от сетки, и перед тем, как выполнить атакующий

удар, он переместится (гребет) ближе к сетке, чтобы дотянуться до теннисного мяча.

Культи: оставшаяся часть ампутированной конечности человеческого тела, например, рука или нога.

Распространенные ошибки навыков

- Отсутствие координации движений/скольжения.
- Выполнение движения слишком близко к сетке.
- Отсутствие вытягивания рук назад при выполнении движения.
- Неподнятие рук перед телом перед ударом.
- Не удержание локтя атакующей руки за линией плеча.
- Невыполнение сгибания и разгибания (атака прямой рукой).
- Возникают трудности с таймингом при скольжении в положении сидя, атака не в нужный момент для достижения максимальной дальности.
- Недостаточная точность в контакте с мячом и рукой.
- Недостаточная сила руки.

Защита

Это момент восстановления после атаки противника и возможной контратаки. Используются некоторые приемы, такие как пас предплечьем, подкапывание, одной рукой (назад и в сторону), ныряние и ресурс ногами или любой другой частью тела. По словам Оливейры (2018), цель защиты - не допустить, чтобы атакуемый мяч коснулся земли.



Фото 11 Прием мяча в волейболе сидя

Удар

Удар – это базовый и важный навык в волейболе. Он используется для ускорения более медленных мячей и обычно является наиболее распространенным приемом или навыком защиты. Для волейболистов очень важно изучить навык игры в защите, чтобы иметь возможность принимать и передавать мяч.

Образовательный процесс

Обучите основным приемам ныряния в разных направлениях (вправо и влево, вперед и назад и по диагонали).

Например, учитель бросает мяч в сторону, куда он/она нацеливает игрока, чтобы он сделал выпад, и таким образом игрок будет скользить соответствующим образом.

Распространенные ошибки навыков

- Согнутые руки.
- Касание мяча открытыми ладонями.
- Не координированные движения рук.

Скольжение по корту

Скольжение в обе стороны на заданном пространстве за максимально короткое время. Согласно Буте (2004), перемещение в волейболе сидя является одним из важнейших двигательных навыков в этом виде спорта, поскольку руки выполняют функции ног и по-прежнему важны для таких навыков, как передача сверху, удар, защита, блокировка и передача (пас).

Это помогает игроку в любой ситуации, удерживаясь по-разному в зависимости от гандикапа, поскольку в этом виде спорта разрешено несколько способов.

Поскольку в волейболе сидя спортсмены сидят на площадке, использование верхних конечностей для движения имеет большое значение, обеспечивая ловкость, равновесие и координацию во время движения. Обязательное использование верхних конечностей вызывает значительную физическую усталость, которая может поставить под угрозу качество навыка

вскоре после скольжения. Техника, используемая из положения готовности, представляет собой фронтальное, заднее, боковое и диагональное смещение и зависит от типа инвалидности. Спортсмен с ампутацией использует одну из ног или культей при скольжении. С другой стороны, спортсмену с травмой спинного мозга или с последствиями полиомиелита необходимо волочить ноги, делая более медленное движение, требующее большего использования мышечной силы в верхних конечностях.

Упражнения

- Основной навык спорта.
- Переднее (вперед) и заднее (назад) движение.
- Боковое (влево/вправо) и диагональное движение.
- Требуется скорости реакции, скорости, выносливости, ловкости и гибкости.

Учебный процесс

Руки на земле очень важны для быстрой реакции в зависимости от направления, высоты и скорости мяча. Чтобы это скольжение получилось легко, изначально нам нужно поработать над ловкостью, используя скольжение по полу во все стороны, вправо, влево, вперед и назад с небольшим расстоянием для покрытия. Скольжение будет происходить естественно с практикой и знанием собственного тела при контакте с землей.

Распространенные ошибки навыков

- Трудности, связанные с быстрой реакцией во время выполнения скольжения сидя.
- Недостаток мышечной силы в руке.

Позиция ожидания

Оливейра (2018), говорит, что это базовая поза тела, принимаемая игроком во время игры, чтобы обеспечить быструю реакцию при выполнении любого навыка. Также необходимо проверить наилучшее положение различных спортсменов и их нарушения для быстрого выхода. Это также повлияет на затраты энергии в действии. Один из используемых приемов -

положить руки на площадку, слегка наклонив верхнюю часть тела вперед, а ноги вперед, или руки на площадку, наклонив верхнюю часть тела вперед, а ноги назад.

Образовательный процесс

Необходимо искать наилучшее положение ног и тела на земле. Каждый спортсмен должен найти наиболее удобное положение в соответствии со своими нарушениями (обеспечивающее максимально быстрое скольжение).

Что касается наилучшего возможного скольжения (быстрого, ловкого и сбалансированного), спортсмен должен начать с образовательного выполнения для всех сторон (вперед/назад, справа/слева), и с мячом, подбрасывая его высоко и перемещая в обе стороны, при условии соблюдения двигательных способностей спортсмена и его нарушений.

Распространенные ошибки навыков

- Недостаток внимания.
- Недостаток силы рук для скольжения по полу в положении сидя.

Тактическая подготовка

Система ротации

- Система игры такая же, как в обычном волейболе.

Соображения:

Вращение по часовой стрелке.

- 6x0 - система, используемая в официальной игре с 6 игроками на площадке, где все проходят через сетку, и только игрок на позиции 4 становится распасовщиком.

Соображения:

Все падают и все пасуют.

Легко учиться.

Нет необходимости в специализации.

- 4x2 - система, используемая в официальной игре с 6 игроками на площадке, 4 нападающими и 2 распасовщиками, где распасовщик спереди - это тот, кто распасовывает мяч.

Соображения:

Специализация:

Центральный защитник - распасовщик 1

Центральный нападающий - распасовщик 2

Правый защитник – средняя атака 1

Левый нападающий – средняя атака 2

Левый защитник – внешний нападающий 1

Правый нападающий - внешний

- 4x4 - игровая система, используемая в школьных соревнованиях.

Соображения:

- Все игроки проходят через сетку, и только игрок в центральной позиции становится распасовщиком.

- Уменьшенная площадка размером 4 м x 4 м.

Система приема

- Прием в «W».

Соображения:

Игрок у сетки на позиции 3 не участвует в приеме.

В приеме принимают участие игроки на следующих позициях: 1, 2, 6, 4, 5.

- Прием полукругом

Соображения:

Игрок на позиции 3 не участвует в приеме.

В приеме принимают участие игроки на следующих позициях: 1, 2, 6, 4, 5.

Волейбол сидя (обучение юных спортсменов)

Паралимпийская Школа спорта

Введение

Волейбол – сложный вид спорта для обучения из-за его движений, перемещений, количества касаний и воздушной игры. Этот контент фокусируется на дидактике обучения молодых людей с нарушениями и использовании игровых методик, которые направлены на облегчение обучения волейболу сидя. По Таваресу и Валентино, «ребенку требуется больше времени,

чтобы усвоить данную информацию, поэтому часто двигательная реакция недостаточна».

Проект Паралимпийской школы спорта обслуживает учащихся в возрасте от 10 до 17 лет с физическими, зрительными и интеллектуальными нарушениями в столичном регионе Сан-Паулу в Бразильском паралимпийском тренировочном центре (СТРВ). Тренировки проходят с понедельника по пятницу, с 14:00 до 17:30 часов, по восьми видам спорта, одним из которых является волейбол сидя.

Помимо спортивных мероприятий, проект предлагает транспорт, закуски, форму и место для занятий, все бесплатно. В волейболе сидя первым делом нужно познакомить со спортом, используя игровые действия и не требуя отточенной техники, поскольку большинство детей никогда не имели с ним контакта. Большинство учеников, которых мы приняли в проект, не имели права заниматься волейболом сидя, что заставило нас разработать методологию, которая включает в себя игровую составляющую, возможность включать новых учеников с физическими и интеллектуальными нарушениями как равных, что делает это самой большой проблемой настоящего предложения, используемого в классах.

Цель

Создать методику обучения волейболу сидя в проекте Паралимпийской школы спорта, развивая двигательный и когнитивный опыт, способный обучать занимающихся с физическими и интеллектуальными нарушениями в игровой форме, обеспечивая физические, двигательные и умственные преимущества (самооценка, мотивация, инициатива).

Метод

Планы были составлены с мероприятиями в соответствии с различными методическими процедурами, стремясь достичь когнитивных, аффективных и двигательных аспектов, участвующих в развитии студентов, адаптируя материалы, процедуры и задания в соответствии с ограничениями и мотивацией для развития работы. Адаптировать стратегии, делая обучение более

эффективным, обеспечивая лучшее понимание мероприятий и постепенно увеличивая степень сложности в среднесрочной и долгосрочной перспективе.

Выполнять двигательное и когнитивное развитие с помощью упражнений на координацию. Занимающихся начинают с выполнения скользящего движения на земле, не требуя точной техники, предоставляя ему/ей свободу для поиска лучшей формы скольжения.

Биццоки (2004), утверждает, что определенные слайды не очень распространены и нелегки в выполнении, они соответствуют спецификациям движений в соответствии с аспектами игры. Удар по мячу, который вы держите в руках, или удар по мячу, приходящему от коллеги перед вами, или даже приходящему с другой стороны площадки, и отсутствие контроля над движениями, делает игру в волейбол сложной задачей.

Результаты

Был достигнут значительный прогресс, даже с учетом ограничений, отмеченных посредством наблюдений за предлагаемыми упражнениями и отзывов, предоставленных занимающихся. Основные результаты предлагаемых занятий были достигнуты во время моторного и когнитивного развития посредством игровых и координационных упражнений. Во время практики мы заметили большую эволюцию у занимающихся и их внимания во время занятий, даже при многих трудностях и отчетливых нарушениях, мы смогли увидеть эволюцию посредством наблюдения и интереса к спорту.

Поскольку у нас есть отдельные группы нарушений, интеллектуальные нарушения (ходьба) и физические нарушения, такие как миеломенингоцеле и церебральный паралич (инвалидная коляска и ходьба), занятия проходили в соответствии с разными группами, протекая плавно, пока занимающиеся участвовали и выполняли задания. Это было очень важно для группового развития и улучшения самоконтроля.

Как сообщалось, мы принимаем наших занимающихся без какого-либо понимания о спорте. Занятия были адаптированы в соответствии с выполнением упражнений и материалов. Мы можем видеть потребности и

трудности группы. Работа в игровой форме для облегчения процесса обучения навыкам. Нашим самым большим успехом в отношении метода было завершение матча по волейболу сидя с группой.

Последовательность занятий

Занятие 1

Тема занятия:

Игровые игры, включающие скольжение сидячего волейбольного мяча.

Возрастной диапазон:

10–17 лет.

Цель:

Стимулировать скольжение сидя с помощью адаптированных игр, используя динамику и интеграцию среди учащихся для стимулирования скольжения волейбольного мяча.

Разминка:

Упражнение 1

Сидящая игрушка (продолжительность 5 минут)

Материал: веревка, газета, сумка, кусок ткани.

Цель: стимулировать игривость, играя во время скольжения в сидячем положении

Адаптация: играйте сидя, оставляя всех в одинаковом состоянии.

Образовательный процесс

- Традиционные пятнашки только с одним ловцом.

Выберите ловца, чтобы начать игру. Используйте вариации, размещая больше ловцов, например: два или три ловца.

- Поймай кошачий хвост.

Выберите ловца, другим ученикам будет прикреплен хвост на резинке шорт, и они будут убегать, чтобы не быть пойманными.

- Вариации

Этот хвост может быть веревкой, газетой, сумкой, куском ткани. Ловец стремится поймать чей-то хвост, поймав хвост, он становится неуязвимым и пойманный ученик становится ловцом и так далее.

- Происхождение игры пятнашки

Эта игра была создана в Голландии в 1830 году и вскоре стала популярной на всем европейском континенте. В нее может играть неограниченное количество игроков.

Упражнение 2

Мама, можно? (продолжительность 5 минут)

Материал: Разноцветные мячи, сумка.

Цель: Стимулировать активность, играя, скользя в положении сидя.

Адаптация: Всегда скользить сидя во время занятия.

Образовательный процесс

- Разделите класс на две группы, по одной на каждую сторону площадки или выбранной зоны, с одним ловцом с сумкой.
- Каждый ученик получит цветной мяч, и каждый цвет будет стоять разных очков. Мячи будут выдаваться случайным образом, например: (синий 1, красный 2, желтый 3, зеленый 4, оранжевый 5).
- После каждого раунда ценность мячей будет меняться, без ведома учеников. Учитель раскрывает ценность каждого мяча только в конце раунда.
- Ловец стремится набрать как можно больше очков во время игры, ловя только мячи противника, прежде чем он пересечет поле.
- Удерживая мячи или нет, ученики не могут стоять на месте, они должны перейти на другую сторону.
- Учитель определяет количество времени, которое дается ловцу, чтобы собрать мячи.

Упражнение 3

Сидящий маленький паук (продолжительность 10 минут)

Материал: Мячи, китайская шляпа или любой другой предмет, который может оставить мяч стоять наверху.

Цель: Развивать игривость в деятельности с учениками и стимулировать скольжение посредством игры.

Адаптация: Ученикам придется скользить сидя на земле, перемещая мяч в соответствии с указаниями музыки.

Образовательный процесс

- Учащиеся будут копировать колесо обозрения. Перед каждым учеником будет китайская шляпа с шариком наверху.

- Учащиеся должны сосредоточиться на том, чтобы скользить к игроку справа от них, как только они начнут песню.

- Музыкальная игра будет проводиться с самим телом в положении сидя.

- Поэтому важно обучать этому занятию шаг за шагом.

- Сначала все ученики должны выучить песню, а затем, как двигаться, во время пения песни.

Слова песни:

Маленький паучок полетел вверх по водосточной трубе.

Пошёл дождь и смыл паука.

Выглянуло солнце и высушило весь дождь.

И маленький паучок снова полетел вверх по водосточной трубе.

Обучение пошагово:

Маленький паучок, вышел из водосточной трубы

(В соответствии с ритмом музыки ученик будет двигаться вправо. При слове «струйка» ученик останавливается перед шариком).

Вниз

(Остановившись перед шаром, поднимите шар и поднимите его над головой, показывая, что вы убрали его с места).

Пошел дождь

(Положите шар обратно на верх китайской шляпы).

И смыл паука

(Просто сделайте вид, что подняли шар, но только коснитесь его).

Вышло солнце

(Измените направление, двигайтесь влево)

И высушил весь дождь

(Прокрутите назад один раз).

И маленький паучок

(Прокрутите назад один раз).

Снова поднялся по водосточной трубе.

(В тот момент, когда музыка скажет «снова», будет сигналом двигаться вперед и поймать мяч, подняв его над головой. Тот, кто сумеет сделать это первым, станет победителем раунда).

Упражнение 4

Адаптированный бассейн (10 минут)

Материал: волейбольные мячи, кии и обручи.

Цель: отработка мелкой моторики, точности, внимания, направления, силы.

Адаптация: можно выбрать любой тип мяча (среднего или маленького), можно использовать метлы и мел, чтобы нарисовать круг на полу.

Учебный процесс

- Поместите обруч перед каждым учеником, сидящим в круге. Они должны будут находиться на расстоянии 1–1,50 м от обручей.
- Учащиеся должны будут лечь лицом вниз перед своим обручем, чтобы иметь возможность ударить по мячу.
- Во время игры будут розданы четыре метлы, которые будут взяты напрокат, чтобы игра могла проходить. Последовательность будет определяться учителем.
- Каждый ученик будет иметь право максимум на две попытки отбить мяч метлой внутри обруча.
- Цель занятия — научить учеников точности удара по мячу метлой внутри обруча, не выпуская его за пределы границ и не набирая очков во время игры.

Адаптация паралимпийской школы спорта

Успокойтесь: начните растягиваться и поговорите с учениками об играх, в которые они играли.

Занятие 2

Тема занятия: удар двумя руками сверху и удар с отскоком.

Возрастной диапазон:

от 10 до 17 лет.

Цель:

Стимулировать и обучать удару двумя руками сверху и удару с отскоком.

Метод:

Начало передачи сверху

Это наиболее распространенный навык в игре в волейбол сидя, и должен быть освоен всеми игроками. Его описание будет сделано в два этапа:

- 1 - Позиционирование под мячом: найдите равновесие в положении сидя.

- 2 - Руки с полусогнутыми локтями.

Процесс обучения удару сверху двумя руками:

- Контакт с мячом должен осуществляться внутренней стороной пальцев, с небольшим сгибанием кисти.

- Пальцы должны идеально лежать на мяче, как будто они собираются его удерживать (почти образуя треугольник).

- Большие пальцы являются основой, им помогают указательный и средний пальцы.

- Большие пальцы и мизинцы участвуют в выполнении меньше.

Вариации: Выполнение передачи сверху вперед с вариациями передачи сверху в сторону и назад, следовать тем же основным принципам.

Упражнение 1

Разминка с мячом – передача сверху (10 минут)

Материал: Волейбольные мячи.

Цель: Координация с мячом в парах.

Адаптация: Легкие мячи

Образовательный процесс

Бросание мяча в парах: чтобы начать движение, поместите мяч за голову, а затем закончите движение прямыми руками, бросая его игроку перед вами. Бросайте мяч в парах, чередуя руки (правую и левую). В парах ударяйте мячом об пол только один раз, чтобы он долетел до игрока перед вами. В парах делайте передачу от груди двумя руками другому игроку.

Упражнение 2

Никогда на полу (только в воздухе) (10 минут)

Материал: Волейбол.

Цель: Разделившись на две группы, заставить ученика свободно выполнять навык передачи сверху.

Адаптация: Ученик, который не может выполнить передачу сверху, может удерживать ее перед передачей.

Образовательный процесс

- Учащиеся должны передавать мяч случайным образом другим учащимся по кругу, используя передачу сверху, насколько это возможно, не давая мячу упасть на землю.

- После начала игры ученик не может позволить мячу упасть, если это произойдет, он «заплатит», сделав что-то по выбору учителя.

- Например: произнести название фрукта, животного или предмета с буквой, выбранной другой группой.

Упражнение 3

Никогда не лежите на полу с шарами (10 минут)

Материал: воздушные шары или большие шары.

Цель: стимулировать пространственную координацию.

Образовательный процесс

- Сформируйте один круг.

- Действия, которые мы должны отработать для навыка передачи предплечьем.
- Ученик должен передавать воздушный шар другим ученикам случайным образом по кругу, используя только передачу предплечьем или одной из рук, по возможности, не давая воздушному шару упасть на землю.
- После начала игры ученик не может позволить мячу упасть, если это произойдет, он «заплатит», сделав что-то, выбранное учителем.
- Ученики могут покинуть место, чтобы поднять мяч, подталкивая его, чтобы он не упал, прежде чем он достигнет кого-то другого.
- Учитель может выбрать: имитировать фрукт, животное или предмет с выбранной буквой.

Упражнение 4

Автоматизация передач (10 минут)

Материал: Волейбол

Цель: Координация выполнения передачи сверху.

Адаптация: Паралимпийская спортивная школа

Учебный процесс

- Передача сверху в стену длинными сериями по 15-20 повторений, примерно на высоте 50 см над головой.
- В парах - обмен передачами (прямыми) примерно на 2 м.
- Как и в предыдущем, постепенно увеличивая расстояние до 3 м.
- Как и в предыдущем, постепенно увеличивая расстояние до 4 м.
- В парах - один бросает мяч примерно на 2 м справа и слева от партнера, так чтобы он скользил и возвращал мяч с помощью передачи сверху.
- В парах - как и в предыдущем случае, бросание назад и вперед.
- В парах - две шеренги, лицом к лицу. Занимающиеся будут обмениваться передачами, используя передачу сверху зигзагом.
- В тройках - в треугольнике занимающиеся будут выполнять передачи вправо и влево.

Упражнение 5

Сидячий и адаптированный баскетбол (продолжительность 10 минут)

Материал: волейбольные мячи, тележка для мячей.

Цель: использовать тележку для мячей, корзину, ведро, среднюю или большую коробку, метлу, обруч и сетку.

Адаптация: использовать тележку для мячей, корзину, ведро, коробки, метлу, обруч и сетку.

Образовательный процесс

- Распределите учеников по рядам в конце площадки. Ученик будет располагаться за стулом и скользить по диагонали к конусу, где он сделает передачу сверху к корзине. Затем он вернется к стулу и повторит то же самое с противоположной стороны, прежде чем перейти к концу линии.

- После этого каждый ученик будет держать мяч перед тележкой для мячей, цель состоит в том, чтобы бросить мяч с помощью передачи сверху в тележку для мячей или корзину, которую держит учитель.

Мы можем работать индивидуально с каждым учеником над спецификой навыка, направленности и точности. Цель - бросить мяч передачей сверху в обруч, закрепленный на тележке для мячей.

Упражнение 6

Адаптивная игра «Улей» (продолжительность 10 минут)

Материал: волейбольные мячи и картонные коробки.

Цель: стимулировать навык передачи мяча сверху, но не требуя слишком много внимания, точности или силы.

Адаптация: использовать картонные коробки, прикрепленные друг к другу (среднего или большого размера).

Образовательный процесс

- Разделитесь на две группы, убедившись, что группы сбалансированы, и поставьте улей на каждой стороне площадки.
- Раздайте мячи ученикам, и по сигналу учителя они начинают попытки попасть в улей на площадке противника.

- Раунд заканчивается, когда не остается мячей, и начинается подсчет, чтобы узнать, сколько мячей находится в ульях.

Упражнение 6

Адаптированная игра «улей» (продолжительность 10 минут)

Материал: волейбольные мячи и картонные коробки.

Цель: стимулировать навык передачи мяча сверху, но не требуя от игрока совершенства внимания, точности или силы.

Адаптация: использовать картонные коробки, прикрепленные друг к другу (среднего или большого размера).

Образовательный процесс

- Учитель просит учеников сформировать гигантский круг и ставит улей в центр круга.

- Раздайте мячи среди учеников. По команде учителя ученики начинают свои попытки попасть в улей, расположенный в центре круга.

- Раунд заканчивается, когда все мячи помещены в коробку. После того, как все выполнили свой бросок, начинается подсчет очков за мячи, оставшиеся внутри ульев.

Успокойтесь: начните растягиваться и поговорите с учениками.

Варианты дополнительных занятий:

Крестики-нолики: с использованием коробок и картона.

Вышибалы: традиционная игра с использованием легких мячей.

Заключение

Планирование занятий с определенной адаптацией для участников проекта повысило самооценку многих тех, кому обычно было трудно выполнять движения, и теперь они могут играть в волейбол сидя. Благодаря процессу, который мы разработали в спорте, занятия были очень продуктивными, и мы смогли их выполнить в соответствии с планами занятий, которые мы составили, чтобы оказать конкретную поддержку занимающимся, развивая их двигательные и когнитивные навыки, уделяя больше внимания тем, у кого есть больше трудностей.

Для волейбола сидя очень важно, чтобы мы продолжали работу, поскольку это паралимпийский вид спорта, и поэтому нам нужно охватить все больше и больше людей. В течение этого периода все подходящие ученики – с физическими нарушениями – и не подходящие – с интеллектуальными нарушениями – имели большую двигательную активность и показали значительное когнитивное и моторное развитие, что усложнило разработку классов, что потребовало креативности в адаптации. В наших группах мы смогли достичь целей, поставленных в нашем годовом планировании, обеспечив двигательные навыки и когнитивные способности. Мы отметили, что ученики развивались и стали гораздо более независимыми в спорте и даже в социальном плане.

Мы стали свидетелями стойкости каждого, выслушали их мнение, особенно тех, у кого было мало занятий в повседневной жизни, кто подвергался дискриминации на уроках физкультуры в школе, разочаровывая всех.

Очевидно, что отсутствует интерес к оказанию помощи ученику посредством инклюзивного планирования. Реальность в школе далека от идеала, мы все еще видим, что учителя бросают свои занятия. По словам Соузы (2014), учителю физкультуры в школе необходимо сделать спорт доступным для всех, включая учеников с нарушениями. Учителю необходимо думать и планировать занятия с игровыми видами деятельности, адаптируя свой метод в соответствии с ограничениями группы, улучшая двигательные аспекты и, следовательно, самооценку учеников с нарушениями, занимающихся волейболом сидя.

Благодаря этому проекту мы сможем постепенно развивать долгосрочную работу по достижению хороших результатов и открытию новых талантов, поскольку мы хотим сделать волейбол сидя популярным.

2.3. Методические материалы - ГЕРМАНИЯ

Волейбол сидя. Учебные материалы

Предоставление тренерам и учителям дополнительной информации о виде спорта Волейбол Сидя. (Джон Бестебрур)

Волейбол сидя — одна из 4 разновидностей параволейбола

1. Волейбол сидя
2. Волейбол стоя
3. Пляжный волейбол стоя
4. Пляжный волейбол сидя



Фото 12. Разминка игроков в волейболе сидя

1. Позиции и передвижения на площадке

Сидеть — это не отдых!

Чтобы играть в волейбол сидя, нужно быть очень подвижным.

В этой главе вы найдете больше информации о позициях.

Сидя (Sitting)



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16



Фото 17



Фото 18

Фото 13 – 18 Расположение игроков на площадке в волейболе сидя
Движения (Lifting)



Фото 19



Фото 20

Фото 19 – 20 Игровые моменты в волейболе сидя



Фото 21



Фото 22



Фото 23



Фото 24



Фото 25



Фото 26

Фото 21-26 Игровые моменты в волейболе сидя

Волейбол сидя – действия

Волейбол сидя – вид спорта в котором вам нужно изучить некоторые приемы, чтобы играть в этот вид спорта правильно.

Примеры

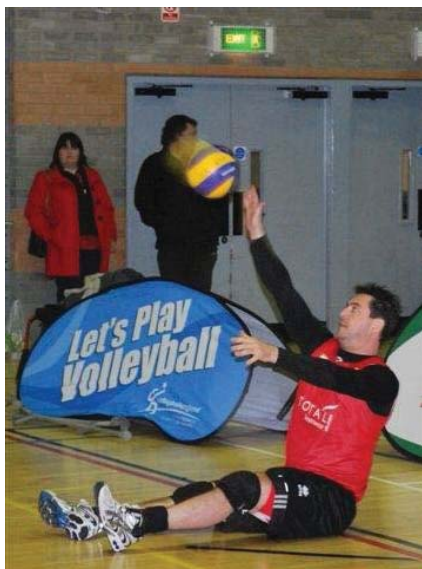


Фото 27 Положение тела не слишком откинута назад



Фото 28 Положение тела не слишком наклонено вперед



Фото 29 Энергообеспечение движения при силовых подачах (Power service)



Фото 30



Фото 31



Фото 32



Фото 33



Фото 34



Фото 35



Фото 36

Фото 30 – 36 Последовательность выполнения подачи в волейболе сидя



Фото 37



Фото 38



Фото 39



Фото 40



Фото 41



Фото 42

Фото 37 – 42 Выполнение удара по мячу при подаче в волейболе сидя

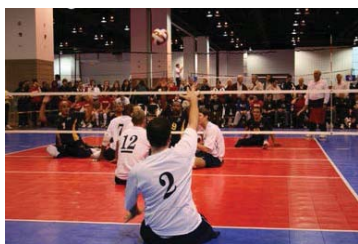


Фото 43



Фото 44



Фото 45

Фото 43 – 45 Позиции нападающих в волейболе сидя



Фото 46



Фото 47



Фото 48



Фото 49

Фото 46 – 49 Смотрите на мяч при подаче (Ball focus)



Фото 50



Фото 51



Фото 52

Фото 50 – 52 Мощная работа руки и туловища при подаче в волейболе сидя (Body strength)



Фото 53



Фото 54



Фото 55



Фото 56



Фото 57

Фото 53 – 57 Положение тела и рук при приеме мяча (Digging)



Фото 58



Фото 59



Фото 60



Фото 61



Фото 62



Фото 63

Фото 58 – 63 Прием – передача мяча в волейболе сидя (Sitting)

Нападающий удар (Attack)



Фото 64



Фото 65

Фото 64 – 65 Выполнение нападающего удара в волейболе сидя

Блокирование (Block)



Фото 66



Фото 67

Фото 66 – 67 Тройной блок



Фото 68 Ловящий блок



Фото 69 Зонный блок

Фото 68 – 69 Разновидности блокирования в волейболе сидя



Фото 70 Активный тройной блок в волейболе сидя (Break – block)

Тренировочные упражнения (Trainers Exercises)

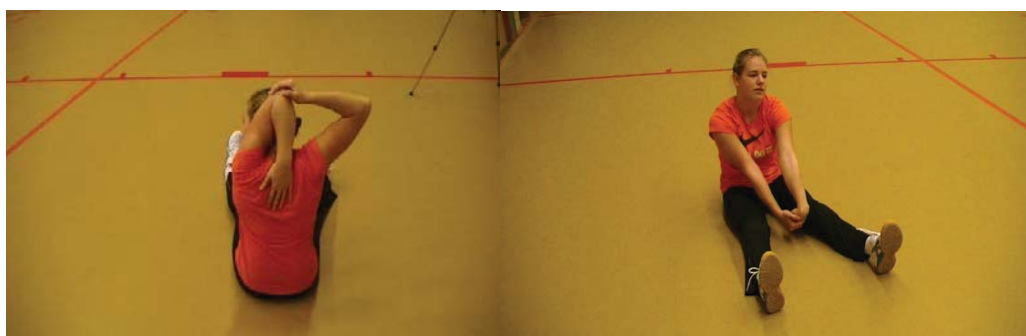


Фото 71

Фото 72

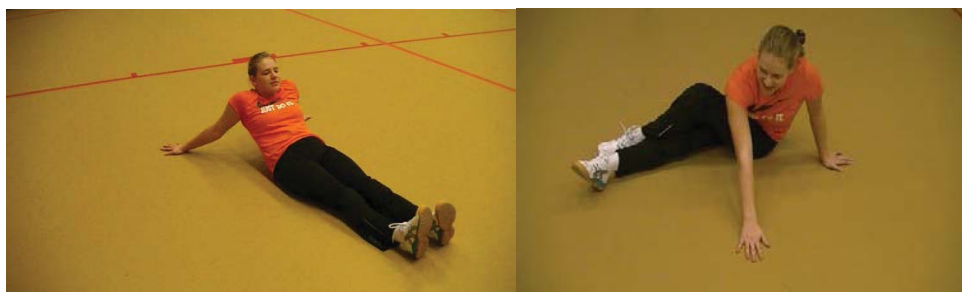


Фото 73

Фото 74

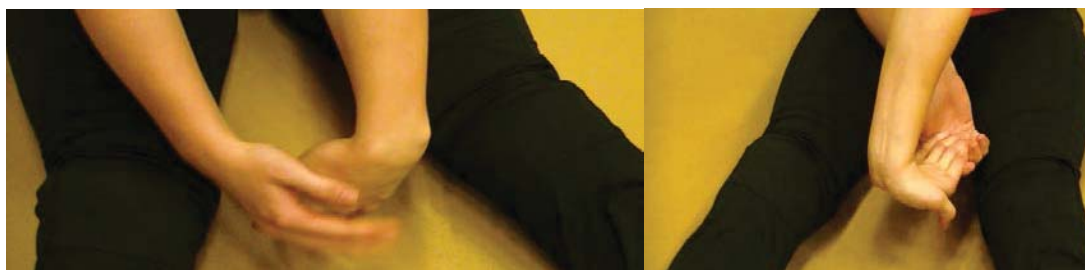


Фото 75

Фото 76

Фото 71 – 76 Разминка в волейболе сидя (Warming up)

Тренировочные упражнения и игры

Целями этого курса было представить волейбол сидя как вид спорта для лиц с физическими нарушениями. Были практические примеры для отработки навыков, техники и тактических приемов. Кроме того, были введены правила соревнований для облегчения матчей и соревнований.

После этого курса вы можете продолжить свой интерес и квалификацию в волейболе сидя. Иногда люди находят больше информации на вкладке полезных ссылок, больше знают о структуре соревнований, а также об идеях по адаптации оборудования.

Организуйте собственные соревнования

Игры с малыми сторонами — это блестящий способ заставить больше детей играть больше игр.

Поскольку для детей с ограниченными возможностями важно улучшить свою физическую компетентность, занятия, основанные на играх с малыми сторонами, могут повысить устойчивость и повысить решимость играть. Типы игр различаются в зависимости от желаемых результатов урока. Они могут включать в себя:

- Игры на сотрудничество — направлены на совместную работу
- Соревновательные игры — направлены на создание способов победы
- Игры на основе навыков — направлены на развитие определенных

игровых навыков

Например, следующие примеры можно найти, используя принципы STEP (пространство, задача, оборудование, люди) для адаптации действий.

Пример: кооперативных игр непрерывность 2 на 2

Пространство: половина ширины площадки для волейбола сидя

Задача: пары играют против другой пары с целью провести максимально длинный розыгрыш в рамках правил волейбола сидя (3 касания, без подъема ягодиц и т. д.).

Оборудование: сетка на подходящей для игроков высоте, волейбольные мячи, некоторые отметки на полу.

Секундомер

Люди: команда из 4 человек делится на 2 пары по обе стороны сетки. Помощники, при необходимости, собирают улетевшие мячи.

Действие можно дифференцировать, наблюдая, какая команда дольше удерживает мяч или совершит наибольшее количество касаний за заданное время. Тип мяча может меняться, а также высота сетки.

Пример: соревновательных игр Лестница победителей

Пространство: большой зал, позволяющий как можно большему количеству пар команд играть друг против друга.

Задача: В одном конце зала находятся победители, в другом конце зала – команды, которые не победили. Через короткое время пары, выигравшие, поднимаются по лестнице, а пары, не выигравшие, идут в противоположном направлении.

Оборудование: столько мячей, сколько нужно, один из четырех. Помощники для подачи улетевших мячей. Большая сетка, которая проходит через зал. Разметка на полу для определения границ входа и выхода.

Участники: играют все. Если игроков нечетное количество, то необходимо, чтобы игроки либо играли втроем (в зависимости от общего уровня способностей), либо один выступал в качестве замены после каждого выхода мяча из игры.

Дифференциация деятельности может включать тип удара, выполняемого через сетку, а также глубину площадки в зависимости от уровней. Количество времени также может быть изменено в зависимости от того, сколько раундов деятельности.

Пример игр на основе навыков

«Перцовый вызов» (Pepper Challenge)

Пространство: открытое пространство для перемещения и игры игроков по всей ширине площадки.

Задание: в парах постарайтесь удерживать мяч в полете как можно дольше, используя различные виды ударов. Каждый раз, когда мяч атакуется, это добавляется к счету.

Инвентарь: один мяч для каждой пары.

Участники: как можно больше людей и мячей.

Существует несколько Pepper Challenge.

Перец — это термин, используемый для сбора мяча друг к другу с использованием определенной последовательности. Самая простая из них следующая; человек 1 бросает мяч человеку 2. Человек 2 бросает мяч человеку 1. Человек 1 затем бросает мяч человеку 2. Человек 2 затем делает резкий/жесткий удар с лета вниз человеку 1, который бросает мяч обратно человеку 2. Человек 2 затем бросает мяч с лета вверх человеку 1. После этого удара начинается отсчет.

Ссылки

Параволей – <https://www.worldparavolley.org>

Дни паралимпийской школы - <https://www.paralympic.org/the-ipc/paralympic-school-day>

ЮНЕСКО – <https://www.unescoitralee.com>

IFAPA – <https://ifapa.net>

ASAPE – <http://www.asape.net/>

EUFAPA – <https://eufapa.eu>

2.4. Методические материалы – КАНАДА

Волейбол сидя

Вводное руководство по волейболу сидя в Канаде

Что такое волейбол сидя?

Волейбол сидя — это модифицированная дисциплина волейбола, разработанная для спортсменов с ограниченными возможностями. Однако уникальность волейбола сидя заключается в том, что в эту игру могут играть

как здоровые спортсмены, так и спортсмены с ограниченными возможностями.

В волейбол сидя играют по шесть спортсменов с каждой стороны, и он следует традиционным концепциям волейбола с несколькими измененными правилами, самое большое из которых заключается в том, что спортсмены сидят прямо на игровой поверхности в течение всего времени игры. Для игры в волейбол сидя не требуется никакого дополнительного оборудования, такого как инвалидные коляски или сани.

Волейбол — уникальный вид спорта со множеством различных дисциплин, включая пляжный волейбол, а теперь и волейбол сидя. Несмотря на большую популярность на международном уровне, волейбол сидя — относительно новый вид спорта в Канаде, начавшийся с формирования мужской и женской национальных сборных в 2007 и 2008 годах соответственно. Это руководство призвано помочь вам узнать больше об игре, включая техническую и тактическую информацию, а также рекомендации о том, как начать собственную программу по волейболу сидя.

Удачи вам в ваших впечатлениях от этой быстрой и динамичной игры!

История волейбола сидя

Изобретение волейбола сидя относится к середине 1950-х годов, когда игра была создана в Европе, чтобы предоставить альтернативное занятие и вид спорта для ветеранов Второй мировой войны, получивших травмы и проходивших реабилитацию.

По мере того, как игра продолжала расширяться и набирать популярность, она стала становиться все более конкурентоспособной с национальными командными программами, стремящимися к большему количеству международных соревнований. В 1976 году волейбол сидя дебютировал как показательный вид спорта Паралимпийских игр. Четыре года спустя, на Паралимпийских играх 1980 года в Арнхайме, Нидерланды, волейбол сидя начал свое полноценное участие в Играх.

Хотя вид спорта волейбол сидя имел полноценное участие в Играх, к соревнованиям по-прежнему допускались только мужчины. Так было с 1980 по 2004 год, когда соревнования среди женщин были добавлены в Паралимпийские игры 2004 года в Афинах, Греция.

В настоящее время в волейбол сидя играют на международном уровне, и страны создают внутренние клубные лиги и программы в дополнение к своим национальным сборным программам. Хотя спортсмены должны иметь инвалидность, чтобы соревноваться на международном уровне, как здоровые, так и спортсмены с инвалидностью соревнуются друг с другом в национальных клубах и лигах.

В Канаде история волейбола сидя начинается в 2007 году с формирования мужской национальной сборной, за которой в 2008 году последовало формирование женской национальной сборной.

В настоящее время команды соревнуются на международном уровне с целью пройти отбор на Паралимпийские игры. В то же время прилагаются усилия для дальнейшего развития этого вида спорта и создания внутренних лиг и клубов в Канаде.

Игра

В волейбол сидя играют так же, как и в традиционный волейбол, но с несколькими изменениями в правилах (см. Правила игры). В игре участвуют шесть игроков с каждой стороны и либеро (на более высоких уровнях соревнований). У команд есть три контакта, чтобы вернуть мяч через сетку и попытаться забить гол на площадке противника или заставить противника совершить ошибку. Как и в традиционном волейболе, площадка разделена на переднюю и заднюю площадки линией атаки, а позиция игрока определяется расположением его или ее бедер и ягодиц на полу.

Площадка для волейбола сидя меньше, а сетка ниже (см. размеры в Правилах игры), и в результате игра намного быстрее, чем в традиционном волейболе. Спортсмены должны уметь быстро реагировать на ситуации и использовать руки не только для игры в мяч, но и для перемещения по полу.

Быстрая реакция и сильная координация рук и глаз являются ключом к успеху в волейболе сидя. Из-за скорости игры спортсмены должны уметь играть с мячом в различных уникальных ситуациях, в том числе одной рукой, двумя руками, над головой и с контролем во всех ситуациях.

В волейболе сидя существуют определенные позиции (пасующий, центральный нападающий, внешний нападающий); однако из-за скорости игры и сложности перемещения по полу спортсмены должны уметь хорошо выполнять все навыки и быть физически готовыми играть во всех позициях.

Правила игры

Волейбол сидя регулируется теми же правилами, что и традиционный волейбол, на основе положений, установленных Международной федерацией волейбола (FIVB). Международным руководящим органом по волейболу сидя является Всемирная организация волейбола для инвалидов (WOVD), и они внедрили следующие исключения из правил:

Размер площадки:

6,0 м в ширину x 10,0 м в длину (5,0 м в длину с каждой стороны) с линией атаки на расстоянии 2,0 м от центральной линии.

Высота сетки

1,15 м для международных мужчин, 1,05 м для международных женщин.

Размеры сетки

7,0 м в длину x 0,80 м в ширину (чтобы ноги спортсменов могли проходить под сеткой, когда они сидят) Спортсмены передней площадки могут блокировать подачу.

Контакт с соперником под сеткой разрешен, при условии, что он не мешает движению, игре или позиционированию соперника.

Некоторая часть тела, от плеч до ягодиц, должна соприкасаться с землей во время игры в мяч. Нарушение этого правила обозначается сигналом «лайф», который подается путем медленного хлопка в ладоши, при этом ладонь нижней руки обращена вверх.

Кто может играть?

Как уже упоминалось ранее, волейбол сидя — уникальная игра, поскольку она дает возможность здоровым спортсменам и спортсменам с ограниченными возможностями соревноваться вместе на относительно равных условиях. Многие национальные лиги на международном уровне разрешают как здоровым спортсменам, так и спортсменам с ограниченными возможностями соревноваться в одном клубе. Для международных соревнований волейбол сидя открыт только для спортсменов с ограниченными возможностями, которые соответствуют минимальным требованиям к инвалидности для волейбола. Инвалидность спортсмена должна быть постоянной (прогрессирующей или непрогрессирующей) и одобренной международной классификацией. Спортсмены с прогрессирующими физическими нарушениями (например, мышечной дистрофией, рассеянным склерозом и т. д.) получают временную классификацию и должны классифицироваться на каждом соревновании.

Хотя многие спортсмены, играющие в волейбол сидя на международном уровне, являются ампутантами, в этот вид спорта могут играть спортсмены с другими типами физических нарушений.

Всем спортсменам, участвующим в волейболе сидя, рекомендуется носить следующую экипировку:

Штаны или шорты, которые хорошо скользят (обратите внимание, что хлопковые спортивные штаны или шорты не скользят) Защита бедер или ягодиц (например, велосипедные шорты или бейсбольные скользящие шорты). Обратите внимание, что защита, которая обеспечивает платформу или делает кого-то выше, не допускается Спортивная обувь с хорошей подошвой и без пластика в пятке или подошве Защита колена, такая как наколенники или наколенники

Длинные носки или леггинсы для защиты от функции ног, бегающих по полу в течение длительного времени.

Сооружения и оборудование

В Канаде очень мало волейбольных сооружений, специально предназначенных для волейбола сидя; однако, с небольшими изменениями, площадка для волейбола сидя может быть легко создана с использованием традиционных систем волейбольных или бадминтонных сеток.

Существуют стойки и системы сеток, разработанные для волейбола сидя. Стойки меньше традиционных, но все равно регулируются и поставляются с соответствующими накладками для стоек. Сетки имеют регулируемую длину и ширину и позволяют спортсменам просовывать под них ноги. Эти системы доступны для групп и организаций, но в пунктах ниже описывается, как переоборудовать традиционную волейбольную площадку в площадку для волейбола сидя.

Корт:

Используйте традиционную волейбольную площадку с линиями для волейбола сидя, приклеенными к полу, чтобы получилась площадка размером 10,0 м x 6,0 м.

Используйте площадку для парного бадминтона (ширина 6,1 м x длина 13,4 м) для боковых линий и приклейте заднюю линию на расстоянии 5,0 м от сетки, а линию атаки на расстоянии 2,0 м от сетки.

Сетка и стойки:

Традиционные волейбольные сетки можно использовать на традиционных волейбольных стойках, привязав сетки на соответствующей высоте сидения (1,15 м или 1,05 м). Антенны можно разместить над боковыми линиями для волейбола сидя, а нижнюю часть сетки завязать, чтобы оставить место для ног (требуется зазор примерно 0,20 м).

Сетку для бадминтона и стойки также можно использовать, привязав сетку на соответствующей высоте для волейбола сидя и разместив антенны над боковыми линиями для волейбола сидя. Площадка для парного бадминтона немного шире, чем площадка для игры сидя, но позволяет легко устанавливать и снимать мячи.

Навыки волейбола сидя

Инвентарь

В этом разделе представлен обзор основных навыков, используемых в волейболе сидя, и ключевых моментов обучения при внедрении и контроле развития этих навыков.

Позиции готовности

В сидячем волейболе обычно используются две позиции готовности в зависимости от представленной ситуации.

Позиция готовности к приему используется в основном для приема подачи и позволяет спортсмену перемещаться за мячом перед контактом.

Позиция готовности к защите находится ниже к земле и имеет ограниченные возможности для переноса веса. Вместо этого положение тела находится ниже к полу и «загружено», чтобы реагировать на то, где атакуется мяч.

Положение готовности к приему:

1. Сядьте прямо, подняв грудь и голову
2. Расположите ноги удобно перед телом или немного в сторону, слегка согнув колени
3. Руки опустите вдоль бедер, ладони на полу, готовые толкать в любом направлении
4. Будьте бдительны и используйте обе руки и ноги, чтобы двигаться за мячом, когда он в игре

Положение готовности к защите:

1. Держа спину прямо и голову поднятой, наклонитесь вперед в талии
2. Ноги согнуты и развернуты в стороны, расширяя площадь покрытия площадки и позволяя телу приблизиться к полу
3. Оказавшись в положении для приема мяча, поднимите руки перед телом, выпрямив локти и развернув ладони вверх

Движение (перемещение по площадке)

При обучении технике движения следует разработать несколько базовых моделей движения; однако важно позволить спортсмену экспериментировать и определять, какие техники движения или их вариации лучше всего подходят для него.

Движение вперед:

Толчок/Полный:

Продвигайте тело вперед, отталкиваясь назад руками, вытягивая ступни/стопу перед телом, а затем агрессивно подтягивая ступни/стопу к телу.

Удар велосипеда:

Слегка отведя одну ногу в сторону от тела (имитируя растяжку «барьериста»), выдвиньте колено вперед, упритесь пяткой и агрессивно потяните ногу назад в исходное положение. Как только нога окажется рядом с бедром и ягодицами, вытяните и вытолкните ногу за тело. Выдвиньте колено вперед и повторите. Это создаст круговую схему движения вокруг бедра.

Движение назад:

Тянуть/Толкать:

Продвигайте тело назад, вытягивая руки назад (за туловищем), а затем потяните их назад к телу. В то же время согните ногу перед телом, поставьте стопу, а затем агрессивно вытяните ногу и оттолкнитесь от тела. Именно отсюда будет исходить большая часть толчка.

Ходьба краба:

Поставив обе руки и ноги на землю, поднимите ягодицы от земли и идите назад, отталкиваясь руками и ногами. Это быстрый способ преодолеть большие расстояния, но убедитесь, что вы вернули ягодицы на землю перед тем, как играть в мяч.

Боковое движение:

Боковой удар:

Поверните тело так, чтобы одно бедро касалось земли. Вытяните верхнюю ногу (не касающуюся земли) от тела, а затем втяните ногу обратно в тело, прежде чем повторить.

Боковая тяга/толчок

Поверните тело так, чтобы одно бедро касалось земли. Обеими руками потянитесь в направлении движения и потяните их к телу, одновременно вытягивая верхнюю ногу от тела в толкающем движении.

Пас предплечьем

Пас предплечьем не так часто используется в волейболе сидя из-за отсутствия углов паса, доступных при сидении на полу. Поскольку мяч должен лететь очень близко к земле, чтобы быть принятым пасом предплечьем, он часто не дает возможности внести коррективы или создать эффективную силу. В результате пас над головой используется чаще, и спортсмены располагаются на площадке так, чтобы быть уверенными, что они получают как можно больше мячей над головой.

1. Встаньте в положение, чтобы мяч находился прямо перед телом
2. Перекройте пальцы левой руки пальцами правой руки и соедините большие пальцы
3. Соединив руки и большие пальцы вместе, вытяните руки и сцепите локти, чтобы сформировать прочную и плоскую платформу для паса
4. Поверните плечи так, чтобы они начинались перпендикулярно к месту, откуда летит мяч, и заканчивались лицом к цели после контакта
5. Сила создается за счет легкого размахивания руками и пожимания плечами при контакте
6. При изменении угла платформы высота и траектория полета мяча изменятся. Чем выше платформа по отношению к плечам, тем выше поднимется мяч. Чем ниже платформа (руки ближе к земле), тем ниже и быстрее будет мяч

Из-за скорости игры сидя спортсмены не всегда могут полностью оказаться за мячом, чтобы передать его предплечьем двумя руками. Из-за этого важно, чтобы им было удобно играть в мяч одной рукой и по обе стороны от своего тела.

Передача сверху и установка

Передача сверху является наиболее распространенным навыком первого контакта в волейболе сидя. В исследовании, проведенном на Паралимпийских играх 2004 года в Афинах, 85% мячей первого контакта после приема подачи были приняты с помощью передачи сверху. Помимо приема подачи, передача сверху может использоваться для выкапывания сильно направленных, атакуемых мячей из-за контроля, который может иметь спортсмен. Для этих сильно направленных мячей спортсмены могут откатываться назад во время контакта, чтобы дополнительно поглотить часть скорости и увеличить высоту своего паса. Это приведет к более низкой точке контакта с руками (по отношению к телу), но это разрешено, пока спортсмен сохраняет скорость выпуска мяча.

1. Встаньте на пол так, чтобы мяч оказался прямо надо лбом
2. Расположите руки надо лбом, большие пальцы направлены к глазам, чтобы руки образовали общую форму мяча
3. Расположите руки примерно на 45 градусов перед телом и слегка согните локти
4. Поглотите контакт сгибанием запястий и пальцев, а затем быстро выпрямите локти, запястья и пальцы, чтобы выпустить мяч
5. Продолжайте движение, большие пальцы и ладони направлены к цели, руки полностью выпрямлены

Атака

Философия атаки в волейболе сидя отличается от традиционного волейбола тем, что она заключается не столько в том, чтобы положить мяч на пол, сколько в том, чтобы поставить другую команду в затруднительное положение. Поскольку площадка меньше и нет разницы во времени, которая создается, когда блокирующие прыгают, сложно забить гол непосредственно после атаки. В результате, для того чтобы бросить вызов защитникам противника, используются различные удары. К ним относятся подсказки, высокие удары с рук блокирующих, стратегически размещенные удары с перекатом и скоростное нападение, чтобы поймать блокирующих до того, как

они будут готовы. Однако все техники начинаются со следующей базовой техники.

1. Начните с расположения тела в 3-4 футах от сетки
2. Используя движение велосипедного удара и толкая руками, скользите к мячу после его установки
3. Расположите тело так, чтобы мяч находился немного позади бьющей руки
4. Оттяните бьющую руку назад, держа локоть высоко и направляя его к земле. Это имитирует натяжение лука со стрелой.
5. Небьющая рука может либо лежать на земле для равновесия, либо быть поднятой в воздух и направленной на мяч как на цель
6. Оказавшись в позиции, отведя руку назад, замахнитесь через мяч, направляя локоть и щелкая запястьем при контакте. Агрессивно вращайте плечами и туловищем во время контакта для дополнительной генерации силы

Будьте осознанны, чтобы избежать «поднятия» при атаке, чтобы получить более высокий угол на ваших противников. Это часто происходит, когда дополнительное давление оказывается на небьющую руку или ноги, чтобы подпереть тело немного выше. Это незаконная игра.

В волейболе сидя нет физической, тренируемой переменной, такой как прыжки, которая может дать одному игроку преимущество в атаке, поэтому спортсмены должны быть умными и креативными при атаке. При оценке эффективности атаки следует сосредоточиться на том, насколько сложно было противнику защищаться, а не на том, было ли забито очко напрямую.

Подача

Подача может быть очень эффективной в волейболе сидя, чтобы оказывать давление на соперников. Из-за более низкой высоты сетки и трудностей при перемещении при приеме подачи очки могут быть получены с линии подачи. Вот почему игрокам первой линии разрешено блокировать подачу на стороне аппозиции. В волейболе сидя используются как плавающие подачи, так и вращающиеся подачи; однако вращающаяся подача может быть

немного менее эффективной из-за угла, под которым мяч проходит над сеткой. Поскольку нет прыжка, нет «нисходящей» лодыжки, наложенной на мяч, что во многом объясняет ее эффективность в традиционном волейболе.

1. Сядьте за лицевой линией, вытянув ноги перед собой
2. Небьющей рукой поднимите мяч на уровень плеча, вытянув руку
3. Отведите назад бьющую руку, держа локоть высоко, а большой палец направлен к земле (имитируя натяжение лука со стрелой)
4. Подбросьте мяч перед бьющей рукой и немного выше, чем вы можете дотянуться

Держа локоть высоко, замахнитесь мячом как можно ближе к максимально возможной высоте досягаемости, следуя в направлении цели подачи 5. При следовании агрессивный щелчок запястьем приведет к подаче с верхним вращением, в то время как сохранение запястья жестким при следовании приведет к подаче с вращением (без вращения)

Блокировка

Блокировка играет большую роль в волейболе сидя из-за большого количества мячей, которые разыгрываются у сетки или рядом с ней. Поскольку нет разницы во времени, связанной с прыжком, блокирующим нужно беспокоиться только о том, чтобы занять позицию перед нападающим и быть уверенными в руках. Это сложнее, чем кажется, из-за сложности перемещения, особенно вбок вдоль сетки.

1. Начните с сетки, положив руки на землю, готовые двигаться из стороны в сторону. Ноги могут находиться перед телом и над центральной линией, при условии, что они не мешают соперникам.
2. Оказавшись перед нападающим соперником, поднимите руки с открытыми ладонями и широко расставленными и жесткими пальцами
3. Когда hitte* входит в контакт, прижмите руки к верхней части сетки и поверните запястья так, чтобы большие пальцы были направлены вверх. Это придаст больше силы при блокировке руками

4. Сохраняя руки большими и сильными, надавите на площадку противника

5. Когда мяч касается блока, выполните удар, резко опустив запястья вниз и направив мяч на площадку противника

По мере того, как блокирующие становятся более опытными, они могут начать играть в «игры» с нападающими противника, показывая блок, а затем опуская руки вниз, когда понимают, что у противника нет прямого броска на площадку.

При блокировке подачи блокирующие у сетки отнимают часть площадки, чтобы облегчить ее пасующим. По сути, они создают «проходы» для подающих, которые будут направлять мячи к пасующим. Дисциплина очень важна при блокировке подачи, и спортсмены у сетки должны быть внимательны и не тянуться после подачи мяча, так как это может негативно повлиять на пасующих в задней зоне. Первоочередная задача блокирующих подачи — отнять площадку у подающих.

Тактика игры

Этот раздел предназначен для обзора основных систем нападения и защиты в игре в волейбол сидя.

Системы нападения

В волейболе сидя можно использовать несколько различных систем нападения, и важно рассмотреть преимущества и недостатки каждой системы, чтобы выяснить, какая из них лучше всего подходит вашей команде.

Система 6-2 (4 нападающих, 2 распасовщика)

Распасовщик задней линии, который распасовывает только тогда, когда находится в позиции I.

Всегда имейте трех нападающих, что оказывает большее давление на блокирующих соперника позволяет спортсмену передней линии отступать и делать пас.

Недостатки:

Только два спора при подаче из-за того, что третьему блокирующему приходится отступать, чтобы сделать пас распасовщики должны быть эффективными нападающими, когда они находятся в передней линии.

Система нападения 6-2 с одним распасовщиком (заштриховано) на задней площадке, а другим распасовщиком на передней площадке в качестве нападающего.

Система 4-2 (4 нападающих, 2 распасовщика)

Распасовщик передней линии, который распасовывает только тогда, когда находится в позиции IV, III, II.

Преимущества:

Всегда имейте трех блокирующих у сетки, чтобы заблокировать подачу

Всегда имейте трех принимающих подачу без прохода сеттера

Система 5-1 (5 нападающих, 1 падающий)

Один падающий все время, который выходит, как из передней линии, так и из задней в зависимости от их позиции

Преимущества:

Всегда есть три принимающих подачи Большие области атаки и варианты атаки Нужен только один сеттер, что может улучшить последовательность нападения.

Недостатки:

Когда сеттер находится в задней линии, это может создать путаницу при перемещении или проникновении к сетке Только два нападающих в трех ротациях, когда сеттер находится в передней линии сеттер должен выйти из позиции IV или переключиться на позицию III при приеме подачи, что увеличивает движение во время приема подачи и ограничивает количество блокирующих.

Система 3-3 (3 нападающих, 3 сеттера)

Продвинутая система, в которой есть несколько вариантов сеттера в каждой ротации. Когда сеттеры находятся в позициях I, V и III, тот, кто принимает второй мяч, будет определяться тем, кто пасует первый мяч.

Противоположный сеттер в задней зоне проникнет в сет. Например, если пас идет с позиции V, то пасующий в позиции I будет пасовать. Если пас идет с позиции I, то пасующий в позиции V будет пасовать. Пасующий в позиции III будет пасовать из перехода. Когда пасующие находятся в позициях II, IV, VI, пасует пасующий в позиции II.

Преимущества:

Много возможностей для вариативности и гибкости в атаке, чтобы заставить соперников угадывать тенденции паса и атаки в каждом повороте.

Недостатки:

Очень сложная система, требующая много практики и общения

Все три пасующих должны быть очень разносторонними спортсменами и уметь выполнять все навыки

Защитные системы

Защита 6-up или 6-high — это система, которая чаще всего используется в волейболе сидя из-за уязвимости середины площадки при ударах с подсечек и бросках с перекатов. Это также распространенная защита, поскольку спортсменам легче двигаться назад со скоростью, чем вперед. Начальные или начальные оборонительные позиции (IDP) для защиты 6-up показаны слева, а затем корректировки для каждой позиции атаки изложены на следующих схемах.

Важно понимать, что эти системы являются общими рекомендациями по защите определенных позиций атаки. Системы могут быть скорректированы и уточнены в зависимости от состава команды и соперника.

Защита от атаки с левой стороны:

Чтобы защититься от атаки с левой стороны с помощью закрытого двойного блока, позиция VI сместится назад примерно на 1 м и защитит все, что высоко и низко над блоком. Позиция I отодвинется примерно на 1 м от лицевой линии, а позиция V сместится в глубокий угол площадки для всего, что высоко и глубоко над блоком или за его пределами. Это позиция с большим объемом, и в зависимости от соперника спортсменов может даже

расположиться за пределами площадки, чтобы улучшить угол. Позиция IV отталкивается от сетки и завершает на линии атаки, чтобы защитить резкий бросок через площадку.

Если блок не закрыт, то позиция VI смещается назад примерно на 2 м за линию атаки, чтобы защитить сильно направленные мячи через блок, а позиция V останется немного выше в углу.

Защита от атаки с правой стороны:

Чтобы защититься от атаки с правой стороны с помощью закрытого двойного блока, позиция VI сместится назад примерно на 1 м и будет защищать все, что высоко и низко над блоком. Позиция V отодвинется примерно на 1 м от лицевой линии, а позиция I сместится в глубокий угол площадки для всего, что высоко и глубоко над блоком или за его пределами. Это позиция с большим объемом, и в зависимости от соперника, спортсмен может даже расположиться за пределами площадки, чтобы улучшить угол. Позиция II отталкивается от сетки и заканчивается на линии атаки, чтобы защитить резкий бросок с боковой стороны.

Если блок не закрыт, то позиция VI смещается назад примерно на 2 м за линию атаки, чтобы защищать сильно направленные мячи через блок, а позиция I останется немного выше в углу.

Защита от атаки по центру:

Защита от атаки по центру начинается с того, что блокирующие вне игры (позиции II и IV) помогают в середине и отводят внешние углы атакующего. Позиция VI остается вокруг линии атаки и может смещаться влево или вправо относительно угла атаки середины. Позиции I и V перемещаются на площадку и примерно на 1,5 м от лицевой линии, заполняя любые щели, которые могут образоваться между блокирующими.

Ниже приведены некоторые соображения по тактике волейбола сидя, которые следует использовать при использовании систем и соревнований:

1. Успешные команды — это те, которые ограничивают количество невынужденных ошибок. Важно удерживать мяч в игре в защите и нападении, чтобы поддерживать давление на противника.

2. Не так много возможностей для «чистой» точки поражения. Обычно перед нападающими будут блокирующие, и поскольку площадка меньше, легче получить защитные касания. Из-за этого нападающим приходится быть креативными и искать альтернативные способы забить гол, а не пытаться сделать это в низкой атаке.

3. Для создания пространства для нападающих можно использовать различные варианты нападения. Системы, обычно используемые в волейболе для здоровых игроков, такие как перегрузки и комбинации задней линии, неэффективны в волейболе сидя, потому что не создается разницы во времени с блокирующими. Из-за того, что прыжков нет, блокирующие всегда установлены. Успешной системой нападения является длинная установка для разделения блокирующих и создания атакующих швов. Скорость установки должна варьироваться в зависимости от игровой ситуации. Более быстрая установка создаст швы в блоке, но также заставит нападающих бить под меньшим углом. В некоторых обстоятельствах более высокая установка, которая позволяет нападающему создать свой собственный бросок, является более эффективным выбором.

4. Будьте креативны и гибки при создании и внедрении систем волейбола сидя. Важно найти систему, которая лучше всего подходит для спортсменов, которых вы привлекли.

Восьминедельная программа занятий по волейболу сидя

Обзор программы

Эта восьминедельная программа разработана, чтобы предоставить вам шаблон планов тренировок и идей для тренировок, как начать собственную программу по волейболу сидя. Каждая тренировка рассчитана на полтора часа и будет сосредоточена на разных навыках или компонентах игры. При разработке и реализации программы по волейболу сидя важно, чтобы

участники принимали участие в той или иной форме игры во время каждой тренировки. Волейбол сидя — уникальная игра, и чтобы полностью ее понять, участники должны испытать игровой процесс.

Эти тренировки могут проводиться как для здоровых, так и для спортсменов с ограниченными возможностями, а также для людей всех возрастов и уровней мастерства. Поскольку игра продолжает расти в Канаде, сотрудничество и участие являются ключом к развитию спорта от низовых до национальных сборных.

Следует отметить, что это шаблон для начала вашей программы, и он разработан, чтобы заставить вас задуматься о создании собственных тренировок и занятий. Не забывайте следить за объемом движений, которые выполняют спортсмены, особенно если они новички в спорте, поскольку на плечи, верхнюю часть спины и шею может приходиться большая нагрузка.

Подготовительная разминка

Подготовительная разминка состоит из трех фаз: общая подготовка к движению, подготовка к специфическому движению и подготовка к динамической гибкости.

Общая подготовка к движению:

Цель этой фазы — заставить спортсменов двигаться на полу* и активировать соответствующие двигательные процессы. Этого можно достичь с помощью многофункциональных видов спорта или игр, и хотя это может показаться простым, это важная фаза, поскольку они не являются естественными моделями движений, когда вы сидите на полу. Вот некоторые рекомендации по занятиям:

Хоккей сидя с мини-клюшками

Баскетбол сидя (используя мусорные баки или тележки для мячей в качестве сеток)

Футбол сидя, в который можно играть только руками

Фрисби сидя

Фукахара (волейбол, в который играют под сеткой, когда мяч должен вылететь за пределы площадки, чтобы забить гол)

Проявите креативность и придумайте свою собственную уникальную идею! Многие виды спорта или виды деятельности можно перенести в игру сидя.

Подготовка к специальным движениям:

Эта фаза является продолжением общей фазы для включения более специфических для спорта движений. Это также время для разработки и тренировки некоторых технических моделей движений, описанных ранее в этом руководстве. Ниже приведены некоторые идеи моделей движений:

Толкание/Тяга

Удар велосипедом

Тяга/Толкание

Ходьба «крабом»

Боковой удар

Боковой толчок/Тяга

Блокирующие переходы и боковые движения сетки

Атакующие переходы и модели движений

Подготовка к динамической гибкости:

Заключительная фаза — подготовка к гибкости с помощью динамической растяжки. Некоторые ключевые области, которые следует рассмотреть в отношении волейбола сидя: шея и верхняя часть спины; плечи; локти; запястья; туловище и нижняя часть спины; бедра и сгибатели бедра;

Неделя первая. Передача мяча предплечьем и над головой

Разминка (20 минут)

Упражнение № 1: Передача мяча партнером с прогрессией (10 минут)

Вторая неделя. Подача

Разминка (20 минут)

Упражнение № 1: Подача партнеру (10 минут)

Спортсмены начинают с линий атаки и подают друг другу. После 10 последовательных успешных подач спортсмены могут отойти назад, пока не окажутся на конечной линии.

Упражнение № 2: Подача против блокирующего и пасующего (15 минут)

Начните с подачи одного спортсмена, один спортсмен блокирует подачу, а один спортсмен пасует. Подающий подает мимо блокирующего пасующему, который играет в мяч, и между ним/ней и блокирующим они могут перебросить мяч. Можно создать соревновательный сценарий, в котором подающему нужно набрать очки против двух спортсменов.

Упражнение № 3: Подача в цели против блокирующих (20 минут)

Установите цели на стороне приема подачи. Три блокирующих пытаются помешать подающим поразить эти цели. Могут бегать по обеим сторонам площадки и чередовать подающих в зависимости от количества спортсменов. Каждый раз, когда подающие поражают цель, они получают очко.

Упражнение № 4: Подающие против принимающих подачи, 6 на 6 (20 минут). Аналогично упражнению № 3, но теперь включают блокирующих и пасующих. Подающие получают очко, когда они заставляют принимающих подачи вернуть свободный мяч в игру или когда они обыгрывают пасующих. Принимающие подачи получают очко только за пропущенные подачи.

Расслабление и статическая растяжка (10 минут)

В группах по два человека пусть спортсмены непрерывно передают мяч вперед и назад, используя передачу предплечьем, над головой и одной рукой. Прогрессии в упражнении могут быть следующими:

1. Передача мяча от подбрасывания партнером
2. Передача мяча с боковым движением
3. Передача мяча с движением вперед и назад
4. Передача мяча с изменением высоты каждого контакта
5. Передача мяча сначала себе, а затем партнеру

Упражнение № 2: Передача мяча с движением по площадке (15 минут)

Начните с одного спортсмена в позиции 2 и одного спортсмена в позиции 4, вводящего мяч. По одному за раз оставшиеся спортсмены начинают с позиции 5 и передают по одному мячу от каждого спортсмена, прежде чем перейти в позицию 6 и повторить, а затем в позицию 1 и повторить. Затем спортсмен может вернуться с позиции 1 на позицию 6 и на позицию 5.

Прогресс: Увеличьте сложность вводимых мячей. Проверьте шаблоны движений пасующих спортсменов (W-образный шаблон, короткие/длинные шаблоны). Проверьте пасующего, заставив его нырять или больше двигаться между контактами.

Упражнение № 3: Передача в группах по три через сетку (20 минут)

Два спортсмена начинают с одной стороны сетки, один спортсмен с противоположной стороны. Один спортсмен вводит мяч на противоположную сторону, и у спортсменов есть три контакта, чтобы отправить мяч обратно, где один игрок снова вводит свободный мяч. Начните упражнение с непрерывных контактов, а затем установите подсчет очков.

Прогресс: Установите правила по типу используемых контактов (например, первый контакт может быть только одним контактом руки)

Упражнение № 4: Игра два на два без нападения (15 минут)

Разделите площадку пополам или больше и проведите мини-матчи два на два без нападения. Мяч может пересечь сетку только через контакт с контролем мяча. Игровой процесс подчеркивает важность качественных контактов с мячом и стратегического размещения и контроля мячей третьего контакта.

Заминка и статическая растяжка (10 мин)

Третья неделя Атака

Разминка (20 минут)

Упражнение № 1: Атака на партнера (10 минут)

Спортсмены сидят прямо перед конечными линиями и, используя атакующие приемы, отбивают мяч через сетку своему партнеру. Главное — перейти в атакующее положение тела.

Прогрессии: Мяч должен отскакивать от сетки, чтобы сосредоточиться на действии руки. Спортсмены также могут отдать мяч себе и атаковать своего партнера.

Упражнение № 2: Линии атаки, контролируемые тренером (15 минут)

Спортсмены выстраиваются в позициях 4, 3 и 2 и выполняют контролируемые тренером броски. Спортсмены могут отбивать два броска подряд, чтобы отработать переходные движения.

Прогрессии: Ввести пасующего и даже перебросить свободный мяч пасующим. Атакующие также могут делать пас, а затем переходить к атаке. Ввести блокирующих как можно скорее, чтобы имитировать игровые ситуации.

Упражнение №3: Атака с блокировщиками (20 минут)

Спортсмены атакуют против трех блокировщиков и начинают с передачи свободного мяча в позиции 4 и атаки, затем переходят и передают свободный мяч для атаки из позиции 3, а затем свободный мяч для атаки из позиции 2.

Модификация: разделите площадку пополам и поставьте двух блокировщиков и одного сеттера на половину. Затем спортсмены пасуют и атакуют из двух позиций против блокировщиков.

Упражнение №4: Атакующие против защиты (20 минут)

Разделите площадку пополам и поставьте блокировщиков и атакующих с обеих сторон. Спортсмены могут набирать очки только через площадку для начала. Тренер поочередно подает свободные мячи для атаки. Блокировщики и защитники могут перегружать площадку, чтобы бросить вызов атакующему, чтобы найти способы набрать очки. Прогресс: атакующие могут набирать очки только по линии с каждой позиции атакующего.

Расслабление и статическая растяжка (10 минут)

Неделя четвертая Защита и блокировка Разминка (20 минут) Упражнение

№ 1: Защита с партнером (10 минут) Один спортсмен постоянно атакует партнера, бросая ему вызов сильными мячами, высокой, низкой помощью, подсечек и бросков с разбега. Атакующий строгий контроль и постоянно толкает охраняющего спортсмена.

Упражнение № 2: Защита нападающих (15 минут) Тренеры могут начать это постепенно, вводя мяч с позиций 2 и 4. С противоположной стороны будут 3 блокирующих и 3 защитника, которые будут реагировать на атакующих тренеров. Сделайте это постепенно медленно, чтобы убедиться, что применяются соответствующие технические и тактические коррективы, а затем увеличьте скорость ввода мячей.

Прогресс: После каждого включения вводите свободный мяч, чтобы защитникам выйти из своей защитной установки. Можно перейти к использованию распасовщика и двух нападающих против защитников.

Упражнение №3: Хаос (20 минут) Тренер на позиции 3 последовательного контроля против: блокирующих и защитников. Нападающие на позиции 2 и 4 идут против защитников. Тренер может расставить нападающих, забрасывать свободные мячи. атаковать себя в случайном и хаотичном порядке, чтобы вызвать защитников, чтобы они постоянно защищались и перезагружались.

Упражнение №4: Сфокусированная защита 6 на 6 (20 минут) Одна сторона постоянно находится в защите, другая сторона постоянно в нападении. Тренер бросает свободный мяч в наклоненную сторону, и они должны послать свободный мяч обратно нападающему. Затем нападающие возбуждают дело против защитников. Защита надевает очки только тогда, когда они переходят к убийству оружием.

Расслабление и статическая растяжка (10 минут)

Неделя пятая Подача прием

Разминка (20 минут)

Упражнение № 1: Поворот подачи прием (10 минут)

Шесть спортсменов на стороне подачи прием. Тренер перебрасывает мячи через сетку, и игроки пасуют, а затем устанавливают, но не атакуют. После установки мяча игроки меняются на одну позицию и повторяют. Убедитесь, что блокирующие также участвуют в приеме подачи.

Прогресс: Увеличьте сложность подачи мяча. Дайте игрокам несколько подач в каждом повороте.

Упражнение № 2: Подача прием на половине площадки (15 минут)

Разделите площадку пополам и поставьте одного подающего, двух принимающих подачи и одного сеттера/блокирующего на половину. Начните с подачи только по линии, пасующие играют первым мячом сеттеру, который устанавливает одного из пасующих, чтобы вернуть свободный мяч подающему.

Прогресс: Поменяйтесь и используйте только подачи поперек площадки, а затем переходите к тому, где принимающие подачи передают один мяч с линии/в, а затем один мяч поперек площадки.

Упражнение № 3: прием подачи в позицию, откуда она была сделана (20 минут).

Начните с трех подающих на позициях 1, 6 и 5. Шесть игроков на стороне приема подачи. Каждая позиция подает один мяч, и то, откуда этот мяч приземлился, определяет, куда должен быть направлен первый контактный мяч на стороне приема подачи. Примеры: если подает игрок с позиции 1, то первый контактный мяч должен быть направлен в позицию 4 на стороне приема подачи. Подающий на позиции 6 равен приему подачи на позиции 3, а подающий на позиции 5 равен приему подачи на позиции 2.

Упражнение № 4: Подающие против принимающих подачи, 6 на 6 (20 минут)

То же упражнение, что и во время сеанса подачи, за исключением того, что принимающие подачи получают очко за эффективный боковой аут. Подающие по-прежнему получают очко, когда они заставляют принимающих подачи вернуть свободный мяч в игру или когда они обыгрывают пасующих.

Расслабление и статическая растяжка (10 минут)

Шестая неделя Системы нападения

Разминка (20 минут)

Упражнение № 1: передача в атаку (10 минут)

Два спортсмена выстраиваются рядом друг с другом в середине площадки сразу за атакой. Поставьте одного распасовщика у сетки. Тренер бросает свободные мячи распасовщикам, а затем они разделяются и выполняют внутреннюю переднюю или заднюю партию. Спортсмены следуют друг за другом.

Упражнение № 2: скорость партии (15 минут)

Поставьте двух блокирующих на левой стороне площадки и двух блокирующих на правой стороне площадки. Поставьте одного распасовщика, двух распасовщиков и двух нападающих на противоположной стороне площадки. Тренер бросает свободные мячи распасовщикам, и первая партия проводится на скорости. Как только распасовщик отпускает мяч, тренер бросает второй мяч, который устанавливается как высокий мяч. Повторите для всех отбивающих.

Упражнение №3: Середина запускает нападение (20 минут)

Игра 6 на 6, тренер поочередно бросает свободные мячи. Нападение отбегает от середины, которая может бежать. Середина должна каждый раз делать атакующий забег, а распасовщик должен установить длинный сет от этой середины.

Упражнение №4: Подтверждение очка (20 минут)

Игра 6 на 6, в которой спортсмены подают, а тренер вводит свободные мячи. Розыгрыш начинается с подачи, и всякий раз, когда успешное нападение запускается для очка, эта сторона получает свободный мяч, чтобы запустить еще одно нападение и подтвердить очко. Если розыгрыш заканчивается, но не после наступательного забега, то очки не начисляются, и команда снова подает (стих).

Расслабление и статическая растяжка (10 минут)

Неделя седьмая Переходы игры

Разминка (20 минут)

Упражнение № 1: Атака к переходу (10 минут)

Разделите площадку на три части и выставьте трех сеттеров и трех пасующих/атакующих. Один игрок на противоположной стороне вводит свободный мяч атакующему, и как только атака завершена, другой мяч быстро вбрасывается, и атакующий пасует и снова идет.

Упражнение № 2: В системе/Вне системы (15 минут)

Игра 6 на 6, тренер вводит мячи. Розыгрыш начинается с того, что тренер вбрасывает свободный мяч принимающей стороне, которая проводит нападение в системе и разыгрывает розыгрыш. В конце розыгрыша мяч второго контакта вбрасывается в заднюю площадку, и игрок задней площадки должен выставить атакующего первой линии. Команды должны набрать очки в обоих розыгрышах, чтобы получить очко.

Упражнение № 3: Перегрузка защиты (20 минут)

Игра 6 на 6, подача и тренер вводят мячи. Розыгрыш начинается с подачи защитной стороны, и этот розыгрыш разыгрывается. Затем принимающая сторона получает свободный мяч и снова проводит нападение. Наконец, принимающая сторона получает мяч 2-го контакта и снова проводит нападение. Подающая команда находится в защите во всех трех розыгрышах и должна выиграть 2 из трех для получения очка. Принимающая команда находится в нападении во всех трех розыгрышах и должна выиграть все три для получения очка.

Упражнение № 4: Подтверждение очка (20 минут)

Играется 6 на 6, с подачей и тренером, представляющими мячи. Розыгрыш начинается с подачи, а затем разыгрывается. Сторона, выигравшая розыгрыш, немедленно получает от тренера мяч 3-го контакта, который нужно немедленно направить в оппозицию. Этот мяч можно установить, атаковать, отбить, что будет сочтено наиболее эффективным. Как только этот розыгрыш разыгран, то противоположная команда получает тот же мяч 3-го контакта, и

этот розыгрыш разыгрывается. Команда, выигравшая два из трех розыгрышей, получает очко и подачу.

Заминка и статическая растяжка (10 минут)

Неделя восьмая Игра

Этот день предназначен для разнообразной игры. Будьте креативны и включайте такие форматы, как два на два, четыре на четыре и шесть на шесть.

Используйте различные игры, включая промывку и обычный счет, чтобы контролировать интенсивность матчей.

Этот день также является возможностью создать соревнование в стиле турнира и предоставить призы командам и отдельным игрокам.

В рамках подготовки к матчам можно использовать разминку для соревнований. Традиционно разминка для соревнований по волейболу сидя проходит следующим образом:

Модели движений (без мяча) 5 мин

Динамическая растяжка 5 мин

Разминка с мячом и перец 5 мин

Разминка для ударов 10 мин

Разминка для ударов обычно проводится, когда обе команды одновременно наносят удары по линии, а затем меняются сторонами площадки на полпути.

Разминка для подачи 2 мин

Команды подают друг другу мячи.

Важно учитывать при проведении разминки для соревнований по волейболу сидя, что спортсменам трудно трясти своими волейбольными мячами. Из-за этого важно, чтобы тренеры или волонтеры помогали и давали спортсменам волейбольные мячи, когда это необходимо

Волейбол сидя в Канаде

Волейбол сидя в Канаде все еще относительно неизвестный вид спорта, но он постепенно приобретает все большую известность и развитие от побережья до побережья. На национальном уровне вид спорта волейбол сидя

регулируется Volleyball Canada (www.volleyball.ca), и любые развивающие программы можно найти на их веб-сайте.

Модель развития Volleyball Canada (www.vcdm.org) является инициативой по развитию волейбола в Канаде во всех дисциплинах. Этот недавно запущенный веб-сайт и ресурсные программы предоставляют информацию о долгосрочном развитии спортсменов, возможностях развития спортсменов, техническом и тактическом образовании и многом другом.

Канадский паралимпийский комитет (CPC) отвечает за создание оптимальной среды для высокоэффективных канадских паралимпийцев, чтобы они могли соревноваться и побеждать в Паралимпийских и Парапанамериканских играх, и, способствуя их успеху, вдохновлять всех канадцев с ограниченными возможностями заниматься спортом. Они участвовали в разработке и продвижении программ по волейболу сидя, и более подробную информацию можно найти на их веб-сайте (www.Daralympic.ca).

В настоящее время в Канаде есть две национальные команды по волейболу сидя (одна мужская и одна женская), которые соревнуются на международном уровне в рамках подготовки к крупным играм, таким как чемпионаты мира, паралимпийские чемпионаты Pan Am и Паралимпийские игры.

Для получения дополнительной информации о том, как принять участие в волейболе сидя, свяжитесь с: disabled@volleyball.ca

Для получения дополнительной информации о программах национальных команд по волейболу сидя, свяжитесь с kmacdonald@volleyball.ca

2.5. Методические материалы – СЛОВЕНИЯ

Райко Вуте

Преподавание и тренировка волейбола для инвалидов.

Базовый курс. Справочник при участии Аниты Голтник Урнаут. (2009 г.)

Это руководство предоставлено WOVD – Всемирной организацией волейбола для инвалидов для оказания помощи в развитии и поддержке преподавателей и тренеров спортсменов с ограниченными возможностями, играющих в волейбол сидя.

Введение

Это руководство предоставлено авторами для оказания помощи в развитии и поддержке преподавателей и тренеров спортсменов с ограниченными возможностями, которые играют в волейбол сидя. Представленное руководство по базовому курсу должно поощрить широкий круг желающих познакомить потенциальных кандидатов с волейболом для инвалидов, особенно молодых спортсменов и новичков. Опыт автора показывает, что человек со спортивным опытом может увидеть образовательные возможности в игре в течение относительно короткого периода времени после того, как обратит свое внимание на проблемы. Поэтому мы намерены поддержать всех тех, кто работает в области спорта и хочет познакомить и практиковать волейбол сидя как сложную и привлекательную возможность. Концепции для инструкторов, которые будут отвечать за знакомство новичков с волейболом сидя, реализуются на базовом курсе.

Только хорошо организованный и сложный план обучения действительно эффективен для знакомства игроков с волейболом сидя или стоя и их выступлений в индивидуальной и командной работе. Обучение и тренировка волейболу — это долгосрочный процесс. Развитие физической подготовки игроков означает лучшие возможности для адаптации всех функций организма к широкому спектру внешних и внутренних стимулов, влияющих на человека. Также необходимо учитывать медицинские, психологические и социальные влияния и необходимые социальные адаптации, подчеркиваемые тем фактом, что волейбол сидя — это командный вид спорта. Обширные и логически организованные знания о социальных функциях, целях, принципах, содержании, построении и организации, оценке и других необходимых условиях и факторах в значительной степени определяют базовый курс и

результаты обучения волейболу сидя. Коммуникация также важна как основной механизм передачи знаний учителя и тренера игроку. Чтобы быть эффективной, коммуникация должна быть двусторонним процессом. Если она идет только в одном направлении, от учителя или тренера к спортсмену, они в конечном итоге будут иметь мало представления о потребностях, реакциях и мышлении своих игроков. На всех уровнях соревнований волейбол сидя требует базовых навыков и командной работы. С помощью правильных методов обучения и большого энтузиазма мы можем создать способ успешного внедрения этого вида спорта и помочь молодым игрокам, новичкам и опытным игрокам наслаждаться сидячим волейболом и спортом в целом на протяжении всей своей жизни.

Цель этого руководства — познакомить персонал школ, спортивных клубов и общественных служб с сидячим волейболом, быстро развивающимся видом спорта, подходящим и особенно полезным для людей с ампутациями, полиомиелитом и других с проблемами подвижности. Хотя прыжки не являются частью структуры игры, сидячий волейбол предлагает множество возможностей для азарта, удовольствия и высоких спортивных достижений.

Программа базового курса

Теоретические темы:

- Виды спорта для людей с ограниченными возможностями
- Организационная структура WOVD
- История и развитие волейбола для людей с ограниченными возможностями
- Наиболее распространенные виды инвалидности в волейболе
- Уход за людьми с ограниченными возможностями
- Навыки общения
- Особенности и факты о волейболе сидя и стоя
- Основные принципы обучения и тренировки волейбола для людей с ограниченными возможностями

- Спортивные ценности среди игроков в волейбол сидя
- Модель обучения детей волейболу сидя
- Игры
- Честная игра и спортивное поведение
- Аспекты судейства волейбола сидя
- Знакомство с системой классификации в волейболе для людей с

ограниченными возможностями

- План урока

Практические темы:

- Варианты движений на полу
- Разминочные упражнения и игры
- Адаптация навыков волейбола
- Техника волейбола в волейболе для людей с ограниченными

возможностями

– Подача: основы подачи, упражнения, обнаружение и исправление ошибок

– Прием подачи: основы передачи предплечьем, упражнения, обнаружение и исправление ошибок

– Передача мяча для нападающего удара: основы подачи, упражнения, обнаружение и исправление ошибок

– Удар: основы атаки, упражнения, обнаружение и исправление ошибок

– Блокирование: основы блокировки, упражнения, обнаружение и исправление ошибок

– Командное нападение и командная защита

– Оценка

Программа базового курса: теоретические темы

Спорт для людей с ограниченными возможностями

Первоначальная цель спорта для людей с ограниченными возможностями как реабилитации через спорт постепенно расширялась до спорта для спорта как такового, где спортсмены сталкиваются как с

положительными, так и с отрицательными последствиями. Высший вид спорта больше не предназначен для здоровых спортсменов, хотя синонимами высшего вида спорта являются физическая сила, сила, выносливость и грация. Он включает спортсменов с различными нарушениями, такими как физические, умственные или сенсорные нарушения. Термин «спорт для людей с ограниченными возможностями» относится к видам спорта, которые были разработаны для спортсменов с ограниченными возможностями. Волейбол как всемирная игра, которой занимаются здоровые спортсмены, был изменен и адаптирован до уровня, который позволяет спортсменам с ограниченными возможностями участвовать.

Такие крупные игры, как футбол, баскетбол и волейбол, очень популярны и преобладают во всем мире. Многие молодые люди хотят принять участие в этих играх и отождествить себя со своими спортивными героями. Насколько успешно они смогут играть, зависит не только от их способностей и инвалидности, но и от того, как можно адаптировать игру в волейбол к их способностям. Преподаватели и тренеры по волейболу для инвалидов должны разрабатывать программы в соответствии с потребностями отдельных игроков и выбирать виды деятельности, которые соответствуют уровню игры игроков. Сегодняшняя задача, стоящая перед учителями и тренерами, заключается в интеграции молодых людей с ограниченными возможностями в существующие программы в школах и клубах. Степень, в которой интеграция в игровую программу является практической возможностью, будет зависеть от характера игры и инвалидности. Как сидячий, так и стоячий волейбол являются одной из возможностей, которые соответствуют критериям успешной интеграции в спорт. В настоящее время спортивные мероприятия широко признаны жизненной потребностью для всех. Предоставление людям с ограниченными возможностями возможности попробовать новые виды деятельности, такие как волейбол, может быть отличным способом мотивировать их. Количество вариаций волейбола ограничивается только воображением лидера и

любопытством участников. Например, сидячий волейбол не так сложен для представления, как думают многие, если полностью понять основные принципы игры. Волейбол сидя повлиял на развитие определенных навыков, усилив развитие крупных и мелких мышц и контроль, что позволило игрокам обрести умственную активность, развить социальную осведомленность и потребность в честной игре. Волейбол сидя требует перемещения по полу с помощью рук и быстрой реакции для того, чтобы занять позицию достаточно рано, чтобы играть эффективно. Это требует достаточной практики базовых приемов, большого количества игрового времени и развития координации рук.

Ампутанты:

Термин «ампутанты» относится к тем людям, у которых отсутствует хотя бы один крупный сустав в конечности (локоть, запястье, колено, лодыжка) или, в случаях, когда ампутация происходит через лодыжку или запястье, в этих суставах не осталось никаких функциональных движений. Ампутации бывают врожденными и приобретенными. Врожденная ампутация происходит в результате неспособности плода правильно развиваться в течение первых трех месяцев беременности. Приобретенная ампутация может быть результатом заболевания, травмы или опухоли. Ампутанты, безусловно, наиболее представлены в волейболе для инвалидов. Поэтому учителя и тренеры должны обращать внимание на следующие особенности:

- отсутствие конечности может вызвать искажение образа тела
- уход за кожей вокруг области культы может быть проблемой
- может быть затронут центр тяжести, что в свою очередь влияет на равновесие
- могут возникнуть проблемы, связанные с терморегуляцией у ампутанта.

Поскольку количество поверхности тела для дыхания уменьшено, тело может перегреваться в особенно жаркой или влажной среде.

Детский церебральный паралич:

Детский церебральный паралич — это нарушение движения и осанки, проявляющееся в первые годы жизни. Оно вызвано повреждением или недостаточным развитием небольшой части мозга, контролирующей движение и осанку. Термин «детский церебральный паралич» охватывает широкий спектр типов и степеней инвалидности. Некоторые люди поражены настолько слабо, что может не быть никакой очевидной инвалидности, в то время как другие могут быть поражены очень серьезно. Повреждение области мозга влияет на контроль и координацию мышечного тонуса, рефлексов, осанки и движения.

Полиомиелит:

Полиомиелит — это вирусная инфекция, которая начинается с острого заболевания, длящегося до шести недель. Тяжелый приступ вызывает различные степени повреждения части головного и спинного мозга, отвечающей за контроль произвольных движений. Это приводит к параличу мышц, которые больше не получают никаких нервных импульсов. Степень паралича у разных людей разная. Некоторые могут находиться в инвалидных колясках, у других может быть поражена только одна конечность. Лекарства от полиомиелита не существует, но профилактика вакцинацией эффективна.

Другие спортсмены:

Термин *les autres* (другие) использовался для описания спортсменов с рядом состояний, которые приводят к локомоторным нарушениям, которые не вписываются в традиционную систему классификации установленных групп инвалидности.

Уход за человеком с ограниченными возможностями

Общие соображения по безопасности на тренировочной площадке:

1. Общие правила:

— Учителя или тренеры должны быть проинформированы о медицинском состоянии и особых требованиях всех игроков, участвующих в тренировках.

–Учителя или тренеры должны иметь базовое образование для работы со спортсменами-инвалидами.

2. Основные удобства на тренировочной площадке:

–Телефон

–Аптечка первой помощи и знание ее использования

3. Ведение записей, касающихся безопасности:

–Важно, чтобы на тренировочной площадке велись записи, чтобы отслеживать любые проблемы, которые могут возникнуть у игроков. Поддерживайте связь с медицинским персоналом.

4.Правила и страховка:

–Очень важно, чтобы учителя, тренеры и инструкторы в программе волейбола для инвалидов знали и понимали любые правила, которые могут регулировать их сессию, будь то правила тренировочного комплекса, в котором проходит сессия, или правила местных органов власти.

–Также важно, чтобы учителя, тренеры и инструкторы имели достаточную страховку, чтобы покрыть их в случае несчастного случая на игровых площадках для волейбола сидя или стоя.

–Они должны знать свою юридическую ответственность, например, как инструкторы WOVD

Конкретные ситуации, которые могут возникнуть при обучении или подготовке волейболистов с ограниченными возможностями:

Эпилепсия:

Эпилептические припадки — это судороги, вызванные чрезмерным электрическим разрядом клеток мозга. Значимые типы припадков:

Крупные припадки:

– Аура или предупреждение: это зависит от вовлеченного человека

– Тоническая стадия: мышцы напряжены, дыхание прекращается, человек может издавать звуки, похожие на крик, падает на землю

– Клоническая стадия: изменения между напряженностью и расслаблением мышц, вызывающие резкие движения, может возникнуть пена изо рта и недержание

– Стадия комы: может за ней последовать период нормального сна

Незначительные припадки:

– Может произойти очень кратковременная потеря сознания

– Это может принять форму ошеломленного взгляда на несколько секунд или запинки в середине речи

Лечение крупного припадка:

– Поддерживайте чистоту дыхательных путей

– Не допускайте травм, уберите всю подвижную мебель

– Ослабьте тесную одежду вокруг шеи и талии

– Когда судороги прекратятся, положите его или ее в положение комы –

Поддерживайте наблюдение до полного восстановления сознания

Последующий уход: человеку может потребоваться поспать некоторое время. Сообщите о силе и продолжительности приступа компетентному лицу, например, врачу бригады.

Навыки общения

Общение важно и является базовым механизмом передачи знаний учителя и тренера игроку. Чтобы быть эффективным, общение должно быть двусторонним процессом. Если оно идет только в одном направлении, от учителя или тренера к спортсмену, они в конечном итоге будут иметь мало представления о потребностях, реакциях и мышлении своих игроков.

Адекватное общение необходимо в любой обучающей ситуации:

1. Обращайтесь напрямую, а не через третье лицо.

2. Обращайтесь как равный. Сядьте, если человек находится в инвалидной коляске. Некоторые нарушения, особенно те, которые влияют на речь и движение, могут создать впечатление, что у человека есть интеллектуальная инвалидность.

3. Если вы не понимаете речь, не притворяйтесь, что понимаете. Попросите о помощи.

4. Общение с помощью зрения: жесты, улыбка, хмурый взгляд и демонстрация

5. Общение с помощью звука: изменяйте громкость, высоту голоса и интонацию

6. Общение с помощью прикосновения: ручное руководство, позволяющее игроку почувствовать правильное движение

7. Общение с людьми с проблемами слуха: убедитесь, что ваше лицо видно. Используйте жесты и выражения лица. Используйте демонстрации для общения, а не объяснения.

8. Общение с людьми с проблемами зрения: выясните, какая часть поля зрения функционирует. Передайте выражение тоном своего голоса. Используйте ручное руководство.

Если есть проблема с одним каналом общения, компенсируйте ее другими.

Демонстрации:

Демонстрации очень важны и являются лучшей формой объяснения действия или движения спортсменам. Для эффективной демонстрации учитель или тренер должны:

–организовать среду обучения или тренировки, чтобы игроки могли видеть демонстрацию

–свести к минимуму воздействие солнечного света, шума

–концентрировать внимание игроков во время демонстрации

–подчеркивать, что делать, а что нет

–важно, какой игрок проводит демонстрацию

–работать с игроками индивидуально или в небольших группах, если необходимо

Особенности и факты о волейболе сидя и стоя

Одной из особенностей волейбола и причиной его популярности является его относительная простота. В этой командной игре участвуют шесть игроков с каждой стороны, а цель — перебросить мяч через сетку на площадку соперника, используя любую часть тела. Каждой команде разрешено три касания мяча, чтобы перебросить его через сетку. Волейбол постоянно набирает популярность среди людей с ограниченными возможностями.

Некоторые характеристики и факты о волейболе сидя:

– волейбол сидя — командный вид спорта, в который играют две команды на игровой площадке, разделенной сеткой

– по обе стороны площадки находятся по 6 игроков

– мяч разыгрывается ударом любой части тела

– игровая площадка имеет длину 10 м и ширину 6 м

– линия атаки находится в 2 метрах от центральной линии

– высота сетки составляет 1,05 м для женщин и 1,15 м для мужчин

– игроки используют руки для перемещения (подметания) на игровой площадке

– блокировка подачи разрешена правилами

– игроки должны находиться в сидячем положении во время игры

– волейбол сидя следует правилам и положениям FIVB

– существует классификация только по минимальной инвалидности

Волейбол сидя – это вид спорта, в котором инвалиды и здоровые люди могут играть вместе на высоком техническом уровне, и, как таковой, он представляет собой хорошую возможность для интеграции. Среди преимуществ волейбола сидя также то, что в этой игре может принимать активное участие большое количество молодежи и взрослых с ограниченными возможностями обоих полов.

Некоторые характеристики и факты о волейболе стоя:

- волейбол стоя — командный вид спорта, в который играют две команды.

- по обе стороны площадки находятся по 6 игроков.
- мячом играют, ударяя по нему любой частью тела.
- игровая площадка имеет длину 18 м и ширину 9 м.
- высота сетки составляет 2,24 м для женщин и 2,43 м для мужчин.
- игроки могут использовать протезы.
- волейбол стоя следует правилам и положениям FIVB.
- участие в волейболе стоя основано на системе классификации с классами А, В и С.

WOVD следует правилам игры FIVB (Federation Internationale de Volleyball) с дополнениями из правил и положений WOVD как для волейбола сидя, так и для волейбола стоя.

Основные принципы обучения и тренировки волейбола для людей с ограниченными возможностями

Чтобы успешно работать с людьми с ограниченными возможностями, учителя и тренеры должны знать характеристики конкретного нарушения и знать, как оно влияет на обучение. Учителя и тренеры должны иметь альтернативные стратегии на случай, если обычные методы не сработают. Они также должны искать источники информации, которые помогут им эффективно работать со спортсменами с ограниченными возможностями. Существует важная и постоянная потребность в подготовке более профессионально квалифицированных лидеров в области волейбола для людей с ограниченными возможностями. Высокий уровень требований является сильным толчком к повышению квалификации тех, кто входит в эту конкретную область. Роль учителей и тренеров волейбола для людей с ограниченными возможностями заключается в развитии физической и двигательной подготовки, основных двигательных навыков и моделей, навыков и знаний правил и стратегий, которые сопутствуют участию в выбранной спортивной деятельности. Одной из проблем в области спорта для людей с ограниченными возможностями является то, что недостаточно подготовленным лицам разрешается преподавать

и заниматься спортивными мероприятиями с людьми с ограниченными возможностями.

Принципы обучения новичков волейболу для людей с ограниченными возможностями:

1. Мы используем обученных инструкторов для помощи игрокам с ограниченными возможностями в волейболе
2. Мы поощряем прогресс, но не используем давление
3. Мы обучаем в логическом порядке, гарантируя, что все предварительные шаги были освоены
4. Акцент делается на способности, а не на инвалидности
5. Акцент делается на удовольствии, с множеством видов деятельности в игре
6. Мы думаем позитивно, каждый является «волейболистом»
7. Мы работаем в группах, поэтому игроки подбадривают друг друга
8. Каждый может внести свой вклад в движение волейбола для людей с ограниченными возможностями

Проблемы обучения двигательным навыкам для тренера по волейболу:

1. представление цели: помощь игрокам в понимании того, как выполняются навыки игры
2. разработка программы двигательных навыков: планирование практик, чтобы навыки игры отрабатывались эффективно
3. улучшение ответов: предоставление игрокам обратной связи об их результатах

Учителя и тренеры, которые включают людей с ограниченными возможностями в спортивные мероприятия, должны уметь применять принципы адаптации видов спорта и игр к каждому человеку. Некоторые предложения:

- выберите и проанализируйте игру, спектакль или вид спорта
- определите проблемы отдельного человека, который будет участвовать в игре

– внесите изменения

– выберите принципы изменений, которые могут применяться в конкретной ситуации

Физические ограничения лиц с ограниченными физическими возможностями определяют их спортивные возможности и активное участие. Многие люди с ограниченными физическими возможностями могут участвовать в волейбольных играх с несколькими изменениями. Существует несколько вариантов решения индивидуальных проблем для лиц с ограниченными возможностями.

Соображения безопасности: учитель или тренер должны проверить историю болезни спортсмена до того, как он или она примет участие в волейболе сидя или стоя. Также важно знать, принимает ли спортсмен какие-либо лекарства, и есть ли какие-либо сопутствующие медицинские или психологические состояния, о которых должен знать учитель или тренер. В клиниках или тренировочных лагерях соответствующая информация должна быть передана руководителям мероприятия.

Работа с другими специалистами имеет важное значение для учителей и тренеров при проведении волейбола для лиц с ограниченными возможностями. Обычное общение с другими специалистами в основном осуществляется с: учителями специального образования, физиотерапевтами и врачами. Благодаря такому контакту мы могли бы улучшить общую коммуникацию, адаптационные приложения, медицинскую справочную информацию, планирование деятельности и т. д.

В волейбол сидя играют в соответствии с определенными правилами и стратегией. Изучение стратегии и применение полученных навыков являются основами обучения игре. Во время игр тренеры часто сосредотачиваются на том, как начинающие игроки выполняют навыки, но основное внимание следует уделять стратегии. Стратегия имеет решающее значение, когда что-то делается для достижения цели. Иногда термин тактика используется для описания этого когнитивного принятия решений. Знание тактики или

когнитивных идей о том, что делать и когда это делать, является стратегией. В некотором смысле, игры на сетке просты. Игровое пространство постоянно, сетка обеспечивает фокусную точку, а позиционирование имеет центральное значение.

Следующие пять стратегий являются основными для игр у сетки, включая волейбол сидя:

- отправляйте предметы через сетку в наиболее открытые области
- начинайте и после каждого возвращения меняйте позицию в область, которая обеспечивает наилучшее покрытие
- меняйте игру, чтобы соперники не могли легко предугадать, что произойдет
- делите покрытие области с товарищами по команде
- общайтесь с товарищами по команде, чтобы они могли помогать друг другу

Хотя упомянутые стратегии важны для новичков, более сложные версии этих же стратегий также жизненно важны для соревновательной игры высокого уровня.

Спортивные ценности среди игроков в волейбол сидя

Структура спортивных ценностей элитных игроков в волейбол сидя (Вуте, Р.) дает нам полезную информацию для тренеров и других лиц, которые связаны либо с этой конкретной игрой, либо со спортом для инвалидов в целом. Знание спортивных ценностей означает лучшие шансы на успех в выбранной спортивной деятельности. Достижение успеха является ключевым фактором в соревновательных видах спорта, и инвалиды являются частью этой сложной области. Преподаватели и тренеры могут использовать эти ценности для сравнения и новых идей при исследовании ситуации для спортсменов с ограниченными возможностями.

Среди опрошенных женщин-спортсменок мы обнаружили, что:

1. Личная сила и дружба являются очень важными стремлениями и представляют собой ведущие спортивные ценности. Социальные элементы играют роль в лучших спортивных выступлениях.

2. Роль лидера команды в волейболе сидя очень сложна, она включает в себя такие элементы, как соревнование с самим собой, опыт руководства действиями, контроль эмоций, умственной и физической силы. Лидер элитных женщин-игроков должен обладать способностью направлять позитивный образ мышления к товарищам по команде.

3. Для большинства элитных женщин-игроков сидя спорт является пожизненной ориентацией и остается важным после ухода из национальной сборной. Спортивный образ жизни берет свое начало в раннем детстве, когда его создают и направляют родители, друзья, учителя, а позже и тренеры. Сегодня это синоним здорового и разумного образа жизни.

4. Травмы в спорте, и волейбол сидя не является исключением, являются кошмаром каждого элитного спортсмена. Спортивные ценности, такие как достижение личных целей и доказательство собственных способностей, являются движущей силой для элитных спортсменок. Сохранить позицию в национальной сборной по волейболу сидя, безусловно, является одним из приоритетов для элитной женщины-игрока.

Среди опрошенных элитных волейболистов-мужчин мы обнаружили, что:

1. Среди элитных волейболистов-мужчин преобладает важность командной работы и их понимания спортивных ценностей. Командная работа является одной из универсальных ценностей, значимых на всех уровнях участия в спорте, и это ярко выражено среди спортсменов-инвалидов. Характер личности, наряду с техническими достижениями, имеет важное значение для развития команды.

2. Как умственные, так и физические способности волейболистов-мужчин оказывают сильное влияние на индивидуальную и командную

производительность. Эта психофизическая сила также является важнейшим фактором в предотвращении проблем с травмами.

3. Элитные игроки-мужчины используют возможность реализовать свои личные амбиции через соревнования по волейболу-сидя. Для элитных спортсменов существует постоянная необходимость доказывать свои способности, и не только те, которые связаны со спортом. Чтобы стать элитным волейболистом-сидя, требуются годы систематической подготовки. Привилегии, в том числе финансовые, не являются доминирующими, но оказывают некоторое влияние на игроков, участвовавших в опросе.

Сходства и различия между элитными волейболистами сидя и женского пола были следующими:

1. Общими утверждениями для элитных волейболистов сидя и женского пола, и мужского пола являются утверждения, которые определяют отдельные факторы, такие как атмосфера энтузиазма, готовность помочь товарищам по команде, высокий уровень физической подготовки, умственная и физическая сила, возвращение после травм, «национальная сборная — это моя жизнь», дружба с другими энтузиастами, доверие к себе, соревнование с самим собой, личные цели и доказательство собственных способностей.

2. Утверждения, которые формируют факторы только для элитных игроков мужского пола, — это командная работа, использование инициативы, финансовое стимулирование и игровой опыт.

3. Только элитные игроки женского пола выбирают опыт, чтобы руководить действиями, контролировать эмоции, бросать вызов лучшим командам и возвращаться после потери статуса игрока национальной сборной.

Модель обучения волейболу сидя подростков

При участии в спорте молодые люди могут одновременно удовлетворять потребность в доминировании, равенстве, сотрудничестве и принадлежности.

Спорт дает им возможность снизить уровень напряженности разного типа, избавиться от своей озабоченности частями своего тела или всей своей фигурой. В зависимости от возможностей, которые он предоставляет, спорт

также подходит для достижения некоторых высоко значимых социальных целей. Благодаря спортивным результатам дети и молодежь с ограниченными возможностями могут достичь более высокого уровня социальной успешности и принятия не только в спорте как таковом, но и в обществе в целом. Волейбол сидя — это занятие, которое можно легко начать с новичками. Чтобы успешно играть на базовом уровне, новичкам нужна определенная основа навыков. Волейбол сидя требует передвижения по полу с помощью рук и скольжения по полу. Молодые новички должны сначала получить опыт работы с воздушными шарами и более легкими и большими мячами. Такие мячи медленнее, больше и их легче держать, поэтому они позволяют игрокам легче добиваться успеха. Занятия для подростков должны основываться на приятном и приятном опыте с меньшим количеством и более простых правил, чтобы предоставить оптимальные возможности для индивидуального развития и вовлечения. Учителя и тренеры должны знать прошлое каждого ребенка, его или ее физический потенциал, а также психологические и интеллектуальные характеристики. Также всегда необходимо заботиться о безопасности. Сидячий волейбол — популярный вид спорта, который позволяет подросткам реализовать свои амбиции и ожидания как в соревновательном, так и в развлекательном плане.

Модель обучения подростков игре в волейбол сидя, разработанная Р. Вуте:

Шаг 1: Мотивация детей через игру

Шаг 2: Разновидности движений

Шаг 3: Техника через игру

Шаг 4: Давайте сыграем в игру, похожую на волейбол

Шаг 5: Аналитический обзор

Шаг 6: Давайте сыграем в «настоящий» волейбол сидя

Шаг 7: Видеопоказ и видеоанализ

Шаг 8: Турнирная игра

Шаг 9: Теоретическая часть

Шаг 1: Мотивация детей через игру

- мячи как возможности
- игровые площадки как возможности
- смена мест
- площадка и сетка с разновидностями

На этом этапе мы пытаемся привлечь внимание детей к спорту в целом. Различные игры предназначены для радости и удовольствия. Мы знакомим их с различными типами мячей, а игровое поле может быть шире или короче. Сидеть на полу означает одну из основ сидячего волейбола. Высота сетки или каната также представляет собой проблему, поскольку игра может проходить под, над или рядом с ней.

Шаг 2: Разновидности движений

- маневрирование на игровой площадке
- игра во время движения
- ориентация
- движение в соответствии с товарищами по команде
- движение в соответствии с игроками команды противника

Основное внимание на втором этапе уделяется движению в положении сидя, что является основой для дальнейшей игры. В волейболе игроки передвигаются пешком, руки у них свободны для игры в мяч, в то время как в волейболе сидя руки нужны для перемещения по полю и для игры в мяч. Разнообразие перемещений указывает на трудности выполнения этих двух действий только руками. Игра на полу должна следовать за соответствующим временем для расслабления, что позволяет раскрыть части тела, особенно ягодицы и ладони рук, для отдыха.

Шаг 3: Техника через игру

- игра пас (игра пальцами)
- получение мяча на другой стороне (подача)
- удар по мячу (атака)
- создание стены (защита)

Приоритет на третьем этапе — игры, где подача, атака и блок находятся в центре нашего интереса. Мы едва ли осознаем, что есть элементы волейбола сидя. Гибкость и креативность учителей имеют важное значение на этом этапе. Элементы волейбола сидя являются лишь отправными точками для новых идей и новых игр.

Шаг 4: Давайте поиграем в игру, похожую на «волейбол»

- мячи (воздушные шары, пляжные мячи, пенопластовые мячи)
- типы игр (удержание мяча в воздухе, перебрасывание мяча на другую сторону)
- игры (без сетки, изменение размера площадки, изменение типа сетки, введение основных правил)

Четвертый шаг завершил этап, на котором мы в основном сосредоточились на релаксации и веселых играх, в основном представленных через игру, содержащую элементы волейбола сидя. Выбор разных мячей не только мотивировал детей, но и позволял испытывать различные тактильные ощущения. Игры дают возможность ощутить группу как таковую. У каждого должна быть возможность почувствовать успех. Вариации и адаптации игр должны быть такими, чтобы волейбол сидя оставался узнаваемым. На этом этапе мы могли бы добавить некоторые основные правила, касающиеся игрового поля, количества игроков, смены мест, места подачи и элементов честной игры.

Шаг 5: Аналитический обзор

- возвращаемся к элементам техники с мини-волейболом:
- игра пальцами
- подача
- защита
- пас
- атака
- блок
- рационализация исполнения

На этом этапе мы систематически отрабатываем элементы сидячего волейбола, которые такие же, как в игре в волейбол. Пятый шаг — аналитический способ обучения, следуя методическим правилам и способностям игроков. Модель в основном разработана для детей, но мы можем использовать этот опыт и для взрослых. Мы должны знать, что прыжок — это элемент, который исключается из игровых комбинаций. Высота сетки адаптируется к этим конкретным обстоятельствам. Игроки заменяют прыжки скоростью при перемещении по полю и вдоль сетки. Мы также делаем акцент на рационализации исполнения.

Шаг 6: Давайте поиграем в «настоящий» волейбол сидя

- добавление правил (подача, площадка, сетка, ...)
- задание тренера
- задача судьи
- все играют (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5, 6:6, с вариациями)
- философия командной игры – соревнование в командной игре
- соревнование игровых элементов (подача, удержание мяча, отбивание мяча и т.д.)

Когда мы достигли шестого этапа, мы направили наши усилия на то, чтобы направить предыдущий опыт в игровые ситуации. Важным шагом в изучении сидячего волейбола является знание игровых стратегий для защиты поля и подготовки атак. Игра в группах, различающихся по количеству игроков, приносит новый опыт, где важны уровень адаптации и уровень проявления инициативы. Соревнование в сидячем волейболе может сделать практику более интересной. Мы представляем правила в оригинальной форме с объяснением игры и ее влияния.

Шаг 7: Видеопоказ и видеоанализ

- видеоматериалы по волейболу сидя
- индивидуальные видеоанализы
- командные видеоанализы
- создание собственной видеопрезентации по волейболу сидя

Видеосцена представляет видео различных форм волейбола, таких как волейбол сидя, стоя и волейбол на колясках. В процесс мы также включаем самодельные видео. Более высокий уровень знаний о волейболе сидя также углубляет интерес к тому, что происходит в волейболе в целом. Видеопоказы позволяют нам видеть наши собственные движения, реакции и поведение во время игры. Видеоинформация ценна в процессе обучения и преподавания, а также для сокращения и устранения ошибок. Видеопортрет игрока отлично подходит для мотивации и продвижения волейбола для людей с ограниченными возможностями.

Шаг 8: Турнирная игра

- все играют против всех в разных формациях
- победители «продают» игроков, проигравшие «покупают» игроков
- смешиваются
- момент идентификации (что я могу сделать?)

С этого момента мы подчеркиваем, что знания переносятся в реальные игровые ситуации. Мы организуем турнир в позитивной, непринужденной атмосфере. Состав команд должен быть сложным и позволять каждому игроку быть в разных играх в разных командах. Мы могли бы практиковать, что проигравшая команда «покупает» игроков у победившей команды, а победители «продают» игроков. В этом случае мы делаем баланс на протяжении всего турнира. Это также весело, но также и шанс для каждого игрока оказаться в победившей и проигравшей команде. Смешанные команды с мальчиками и девочками создают новую ситуацию, которая в целом способствует сотрудничеству. Каждый игрок также мог бы спросить себя, чему он научился на данный момент и что он смог сделать в игре.

Шаг 9: Теоретическая часть

- волейбол сидя в школах, учреждениях, реабилитационных центрах, спортивных клубах и т.д.
- спорт и инвалидность
- спорт и юность

- женщины и волейбол сидя
- волейбол в инвалидных колясках и стоя
- мотивы игры
- принятие обществом спорта для инвалидов и волейбола сидя
- лидерство и личность
- вспомогательные средства и учебные материалы

Последний шаг не связан напрямую с изучением элементов волейбола сидя и стратегий игры, но подчеркивает некоторые теоретические аспекты волейбола сидя, включая психологические и социологические аспекты.

Учителя и тренеры могут включать эти вопросы в процесс обучения волейболу сидя для детей. Мы также добавили элементы судейства, чтобы позволить участникам получить возможность ощутить сложность этой роли. Для всех участников процесса обучения важно знать, что иметь хорошую команду в волейболе сидя — это не просто собрать шестерых игроков, а усердно работать над созданием команды, даже если команда состоит из детей.

С помощью первых четырех шагов мы в первую очередь хотим дать участникам позитивный, приятный опыт, ведущий через игру к «волейбольной» игре. Модель помогает учителям и тренерам использовать собственный опыт, идеи и воображение. Эта модель и ее структура предлагают многочисленные игровые возможности без опасности остаться на одном месте и забыть двигаться вперед, чтобы достичь целей волейбола сидя.

Игры

Игры, по крайней мере, в том виде, в котором их воспринимают и играют взрослые, обычно включают в себя управление и манипулирование предметом, очень часто мячом. В волейболе сидя как командной игре участвуют шесть игроков с каждой стороны, а цель состоит в том, чтобы перебросить мяч через сетку на площадку соперника, используя, согласно правилам, любую часть тела. Каждой команде разрешено три контакта с мячом, чтобы перебросить его через сетку. Основные проблемы, возникающие при попытке новичков освоить навыки волейбола сидя,

связаны с трудностями отслеживания полета быстро движущегося мяча и проблемами с подвижностью при покрытии игровой площадки. Основные приемы волейбола сидя относительно просты. Проблема быстрой реакции на быстрый мяч остается на ранних этапах практики. Новичкам необходимо развить уверенность в своих двигательных способностях и получать удовольствие от игры.

Ценность игр:

- снимается давление
- элемент соревнования
- непрерывность плана урока
- увлекательный способ обучения
- повышается уверенность, чувство защищенности при игре в знакомые

игры

- другой способ представления
- немедленное понимание деятельности
- оценка индивидуальных навыков
- общая проверка прогресса
- академическое подкрепление
- возможность для скрытых целей
- урок о том, как побеждать и проигрывать

Выбор подходящих игр:

Дети: знакомые, простые, повторяющиеся игры

Подростки: сложные, приключенческие, брать на себя ответственность, учиться на открытиях, соревновательные

Взрослые: должны понимать цель игры

Игра считается подходящей, если мы находим ее:

– обеспечивает максимальное участие, предоставляя всем игрокам много качественных ходов

- обеспечивает безопасную игру
- сосредоточена на навыках и стратегии

- отвечает потребностям игроков с различными способностями / ограниченными возможностями –поддерживает принципы развития

- поощряет эффективное и действенное движение
- развивает навыки, концепции и стратегии, изученные ранее
- помогает игрокам стать лучшими игроками
- повышает социальный и эмоциональный статус

Организация игр:

- соблюдайте правила безопасности
- выбирайте цели урока
- все должны быть активны, никто не выходит
- имейте оборудование наготове
- у каждого иногда есть шанс победить

Руководитель должен понимать цель игры. Игроки должны противостоять искушению сосредоточиться только на победе. Руководитель не должен давать длинных объяснений во время уроков и учитывать индивидуальные потребности игрока. При использовании музыки она должна соответствовать возрасту и настроению занятия.

Идеи о том, как играть в игры, которые позволяют детям и молодежи приобретать опыт в волейболе сидя через игру:

Волейбол ногой:

Инвентарь: воздушные шары, веревки

Как играть:

1. Привяжите воздушный шар на веревке к одной ноге.
2. Пните воздушный шар и двигайтесь в разных направлениях.
3. Формируйте группы и меняйте стороны, создавая новые формации.

Примечание: игроки пытаются удерживать воздушные шары в воздухе. Усложняйте ситуации, двигаясь назад, двигаясь по коридору, скользя по туннелю и т. д.

Маленькая гусеница

Инвентарь: воздушные шары, пляжные мячи

Как играть:

1. Разделитесь на группы по 5-7 детей и попросите их сесть на пол по очереди и сформировать маленькую гусеницу.
2. Каждая маленькая гусеница движется. Игроки могут использовать любую часть своего тела, чтобы коснуться воздушного шара и удержать его в воздухе.
3. Маленькая гусеница может использовать только верхнюю часть тела, чтобы удерживать воздушный шар в воздухе.
4. Объедините маленьких гусениц в одну большую гусеницу.

Примечание: Игроки должны сидеть на полу друг за другом на таком расстоянии, чтобы вытянутые руки игрока доставали до игрока перед ним. Сделайте дополнительные ограничения на части тела, которые могут быть использованы. Замените воздушные шары на пляжные мячи.

Круговой волейбол

Инвентарь: пляжные мячи, пенопластовые волейбольные мячи

Как играть:

1. Игроки образуют круг, сидя на полу и держась за руки.
2. Дети в кругу приближаются к центру и руками пытаются не допустить, чтобы пляжный мяч коснулся пола.
3. Оставайтесь в кругу, отбивая мяч и перемещаясь.

Примечание: измените размер пляжных волейбольных мячей, замените их на пенопластовые волейбольные мячи. Сделайте вариации в зависимости от количества игроков в круге. Используйте больше мячей одновременно.

Спящий волейбол

Оборудование: пляжные мячи, пенопластовые волейбольные мячи, веревка или волейбольная сетка. Как играть:

1. Волейбольная сетка или веревка устанавливается посередине площадки.
2. Группа делится на две команды, по одной с каждой стороны сетки.

3. Игра проводится так же, как и «обычный» сидячий волейбол, но всякий раз, когда мяч касается пола, один игрок с этой стороны должен лечь на спину и играть в этой «спящей» позе. 4. Игра заканчивается, когда вся команда «засыпает». Примечание: тренируйте игру в положении сидя и лежа. Отрегулируйте высоту сетки или веревки под детей, но она должна оставаться на одной высоте на протяжении всей игры. Когда мяч касается пола, используйте разные способы выбора игрока, которого следует поместить в «спящую» позу.

Честная игра и спортивное поведение

Спортивное поведение означает проявление внимания, уважения и вежливости к соперникам и официальным лицам. Спорт в целом, а также волейбол для инвалидов, предоставляют большие возможности для развития позитивных моральных ценностей. Игроки должны научиться проявлять настоящую заботу друг о друге, сотрудничать и делиться, принимать честные решения и играть по правилам. Развитие спортивного поведения во многом зависит от качества руководства. Если учитель или тренер подчеркивает честную игру и честность, игроки с большей вероятностью будут развивать эти ценности. В соревновательных видах спорта мы можем стать свидетелями ситуаций, когда тренеры поощряют спортсменов обманывать и нарушать правила или закрывать глаза на ненадлежащее поведение, чтобы победить. Зачастую у игроков разное восприятие правильного и неправильного в зависимости от их игрового опыта, возраста и интеллекта. Если наши игроки хотят научиться спортивному поведению, они должны видеть его примеры, и это начинается с учителей и тренеров. Некоторые правила спортивного поведения:

- поощряйте игру жестко и честно, но не нарушайте правила преднамеренно, чтобы получить преимущество,
- не поощряйте игроков делать какие-либо негативные комментарии в адрес соперников до, во время или после игры
- поощряйте игроков благодарить судей

- поощряйте игроков, пожимать руки соперникам после игры
- не поощряйте игроков перечить судьям и зрителям

Хотя волейбол для людей с ограниченными возможностями включает в себя сочетание соревновательного и кооперативного поведения, основное внимание уделяется соревнованию. Однако волейбол сидя или стоя — это не только соревнование. В стремлении к совершенству члены команды должны работать вместе, чтобы добиться успеха. Индивидуальные навыки важны, но они имеют ценность только при поддержке командных усилий. Мы должны четко осознавать, что заниматься спортом ради победы — это хорошо, но только когда это делается по-спортивному. Спортивное мастерство и командная работа рекомендуются не только на спортивных аренах, но и очень ценятся в повседневной жизни.

Знакомство с системой классификации в волейболе для инвалидов

Основные правила классификации волейбола сидя:

Система классификации волейбола сидя — это функциональная система классификации, применяемая к нарушениям опорно-двигательного аппарата независимо от диагноза. В волейболе сидя существует только классификация по минимальной инвалидности. Минимальная инвалидность - ампутация: верхняя конечность: ампутация первых двух пальцев на двух руках, ампутация семи или более пальцев на двух руках, ампутация на одной руке между МП суставом и запястьем, нижняя конечность: ампутация в суставе Лисфранка на одной ноге, ампутация в суставе Шопара на одной ноге, другое: верхняя конечность: на одной верхней конечности укорочение более чем на 33 %.

Укорочение должно быть реальным или функциональным на расстоянии между акромионом и концом самого длинного пальца по сравнению с другой конечностью. Мышечная сила: двигательный парез или полный паралич верхней конечности. Подвижность суставов: дисплазия или вывих тазиков, полный эндопротез колена или бедра, очень тяжелый дефект кровообращения нижней конечности, псевдоартикуляция нижней конечности, нестабильность вперед / назад на 1,5 см колена, вывих

плечелопаточного сустава. Инвалидность должна быть подтверждена рентгеном или медицинским заключением и предоставлена уполномоченным классификаторам по волейболу до начала соревнований. Только два спортсмена с минимальной инвалидностью от команды допускаются к участию в официальных соревнованиях по волейболу сидя. Только один из этих двух спортсменов может находиться на игровой площадке в любое время. Участники с прогрессирующими нарушениями опорно-двигательного аппарата, например, рассеянным склерозом, должны быть классифицированы на месте проведения каждого санкционированного соревнования. Примеры состояний, не подходящих для других людей: синдром Дауна или лица с серьезно сниженными умственными способностями, лица с заболеваниями сердца, грудной клетки, брюшной полости, кожи, ушей и глаз без нарушений опорно-двигательного аппарата.

Основные правила классификации волейбола стоя:

Игроки могут использовать протезы. Медицинская система классификации ранжирует способности игроков по классам А («минимальная» инвалидность), В («средняя» инвалидность) и С («тяжелая» инвалидность) и определяет состав команды на площадке с минимумом одного игрока с классом С и максимумом одного игрока с классом А. Текущая система классификации поддерживает идею о том, что спортсмены с разной степенью инвалидности могут соревноваться вместе как команда в высших спортивных соревнованиях. Большинство игроков, которые принимают участие на соревновательном уровне в волейболе стоя, классифицируются как ампутанты и другие люди.

План занятия

Обучение определяется как направленное на достижение более или менее постоянного изменения поведения человека. На этот процесс в волейболе для людей с ограниченными возможностями влияет ряд факторов. Два очень сложных фактора, такие как человек с инвалидностью и основная командная

игра, волейбол приводит к бесконечным комбинациям и вариациям упомянутой деятельности.

Учитель или тренер должны сосредоточиться на:

1. Оказании поддержки в ситуациях обучения или тренировки
2. Адаптации занятий в соответствии с потребностями отдельного игрока
3. Поощрении игроков и предоставлении обратной связи

Колесо познавательного опыта:

- игрок не знает о навыке или этапе навыка
- игрок выполняет навык с помощью
- игрок отрабатывает навык
- игрок продолжает отрабатывать, пока он не станет автоматическим
- учитель или тренер проверяет сохранение навыка во время игры
- игрок снова использует навык неосознанно

План урока должен включать следующие элементы:

- продолжительность урока
- количество игроков
- возрастная группа
- уровень участников
- главный тренер или учитель и помощники
- необходимое оборудование
- цель урока
- фаза урока
- формирование группы
- тема обучения
- действия и виды деятельности
- введение
- разминка
- основная тема
- заминка

- время для индивидуальной практики

- оценка и заметки для последующих уроков: что прошло хорошо, что пошло не так, почему? как я могу улучшить свое преподавание или тренировку

Ценности соревнований:

- повышенная мотивация и усилия
- соблюдение правил
- учение тому, как побеждать и проигрывать
- социальный аспект
- повышенная самодисциплина

Тип соревнований:

- с самим собой: улучшить время, дистанцию, навыки
- с другими: небольшие группы
- официальные соревнования: клубные, национальные, международные

Причина существования форматов соревнований заключается в том, чтобы предоставить командам и отдельным лицам равные возможности увидеть где они находятся по сравнению со своими сверстниками за определенный период времени. Многие люди, которые занимаются соревновательными видами спорта, наслаждаются волнением и непредсказуемостью игры. Победы и поражения являются частью жизни и должны рассматриваться в перспективе.

Программа базового курса: практические темы

Преподаватель или тренер должны подготовить хороший учебный план для практики. Игрокам необходимо освоить базовые навыки, прежде чем переходить к более продвинутым. Полезно установить одну конкретную цель для каждой практики. На практике преподаватель или тренер должны менять порядок действий, которые должны выполнять игроки. Во время первых тренировок преподаватель или тренер должны научить игроков, какое поведение ожидается. Помимо обучения механике тренировок, они должны развивать и укреплять умственное и эмоциональное поведение. Часто хорошие игроки эгоцентричны, эгоистичны и сопротивляются авторитету.

Мы хотим, чтобы игроки приходили на тренировку с позитивным и поддерживающим настроением. Отношение игрока формируется следующими способами:

- собственная мотивация игрока
- ожидания учителя или тренера и применение конкретных задач
- командное поведенческое давление

Компоненты практического сезона:

- разминка
- отработка ранее изученных навыков
- обучение и отработка новых навыков
- отработка в условиях, приближенных к игровым
- заминка
- оценка

Когда учителя или тренеры планируют практический сезон с новичками, следует учитывать следующие учебные цели:

- индивидуальный способ передвижения по площадке
- принятие и возвращение в исходное положение
- подача мяча в определенные зоны, используя подачу снизу и сверху
- правильная передача предплечьем в позицию пасующего
- правильная передача в позицию бьющего
- атака мяча в определенные зоны площадки
- положение руки для блока
- правильная техника атаки
- базовые знания стратегий нападения и защиты
- основные правила игры
- общение с товарищами по команде

Организация и проведение тренировки — это гораздо больше, чем перечисление упражнений в логическом порядке и выполнение этих упражнений спортсменами. Для успешного занятия учитель или тренер также

должны использовать свою собственную личность, навыки общения и знания об игроках.

Разновидности передвижения по полу

Сидеть и играть на полу — это основа волейбола сидя. Высота сетки следует идее требования к сидению. Передвижение по полу можно практиковать с помощью различных видов деятельности, таких как маневрирование в разных направлениях на площадке, игра в небольшие игры в положении сидя и ориентирование в похожих упражнениях. Положение сидя является ключевым вопросом для любого дальнейшего развития и прогресса в игре. Игроки в волейбол сидя используют руки для передвижения и, если характер инвалидности позволяет, также и ноги. Игра на полу должна сопровождаться соответствующим временем для релаксации, что позволяет раскрыть части тела, особенно ладони рук и ягодицы, чтобы отдохнуть. Во время практики перемещения на полу следует учитывать тип и уровень инвалидности каждого игрока.

Игроки могут практиковать перемещение на полу следующим образом:

- перемещение вперед
- перемещение назад
- перемещение вбок
- перемещение прямо
- перемещение по диагонали
- перемещение зигзагом
- перемещение по отдельности
- перемещение парами
- перемещение небольшими группами.

Эффективная подвижность в положении сидя во многом зависит от ручных способностей игроков. Поэтому ограничения верхних конечностей оказывают негативное влияние на двигательные навыки. Спортсмены с ограниченными возможностями нижних конечностей, как правило, полностью подвижны, в то время как игроки с ампутацией обеих ног выше колена

считаются самыми быстрыми. Участники сидячего волейбола не используют протезы во время игры.

Разминочные упражнения и игры

Игроки должны подготовить свое тело к практическому занятию по сидячему волейболу. Разминочные упражнения занимают до 15 минут в зависимости от условий тренировки и способностей игроков. Обычно это:

- упражнения в легком темпе
- легкие подвижные упражнения
- передача мяча
- растяжка
- игры в пятнашки и т. д.

Этого достаточно для новичков, чтобы подготовить свои мышцы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы к более энергичным действиям и предотвратить травмы.

Игры в пятнашки просты и удобны в использовании в период разминки практического занятия. Цель состоит в том, чтобы двигаться, менять направление и уклоняться, чтобы пометить кого-то или заставить других потерять контроль над объектом или избежать пометки. Стратегия для новичков основана на навыках, которые им знакомы, и включают:

- быть готовым двигаться в любом направлении
- всегда сохранять равновесие
- использовать различные обманные движения при пометке или избегании пометок
- менять направление
- менять скорость
- контролировать ситуацию во время игры
- избегать столкновений

Каждый игрок должен иметь возможность наслаждаться игрой и чувствовать себя успешным. Вариации и адаптации действий должны быть

постоянной заботой учителя или тренера при занятиях волейболом для людей с ограниченными возможностями.

Адаптация навыков волейбола

Учителя и тренеры, которые включают спортсменов с ограниченными возможностями в волейбол для инвалидов, должны уметь применять принципы адаптации видов спорта и игр к каждому человеку. Ниже приводится предлагаемая процедура адаптации волейбола для игроков с ограниченными возможностями:

- выбрать и проанализировать волейбольную игру
- определить проблемы, которые возникнут у отдельного спортсмена при участии в игре
- внести изменения
- выбрать принципы адаптации, которые могут применяться к специфике волейбола сидя или стоя

Физические ограничения спортсменов с ограниченными возможностями связаны с возможностью участия в волейболе для инвалидов, как в сидячей, так и в стоячей версии игры. Руководитель должен понимать ограничения игроков, помещений, оборудования и времени. Лучшие практики, как правило, те, которые создает учитель или тренер. Помните, учитель или тренер должны быть гибкими.

Адаптации в волейболе стоя:

Адаптации производятся в соответствии с техническими и тактическими требованиями в игре и способностями игроков. Например, подача — это элемент, в котором игрок с ампутацией верхней конечности должен адаптировать свою технику подачи к ситуации с одной рукой. Атакующее построение, с другой стороны, требует от игрока с ампутацией нижней конечности тщательно спланированных и адаптированных техник как для фазы взлета, так и для фазы приземления. Тренеру также необходим творческий подход для адаптации многочисленных тактических решений во время игры в соответствии с медицинскими классификационными рангами его игроков.

Правильная адаптация означает большой шаг к максимизации потенциала спортсмена.

Адаптации в волейболе сидя:

Перемещение по площадке с помощью рук и игра в мяч из положения сидя требуют некоторых серьезных адаптаций. Поэтому размеры игрового поля и высота сетки значительно меньше и ниже. Технические элементы, такие как подача, пас, установка, удар и блокировка, должны практиковаться в рамках индивидуальной программы тренировок, чтобы стать полезными в конкретных соревновательных обстоятельствах. Тренер должен тщательно адаптировать стратегии нападения и защиты в соответствии с физической подготовкой и уровнем инвалидности игроков.

Техника волейбола

Для игры в волейбол игроки должны уметь выполнять следующие пять элементов:

- подача
- прем передачи
- передача на удар
- удар (или нападающий, удар)
- блок

Волейбол сидя и стоя — это волейбол в три касания, который включает:

- прием и пас
- установка
- удар

После подачи игрок команды соперника принимает подачу и передает мяч пасующему. Он подает мяч партнеру, чтобы завершить атаку, приблизившись и ударив мячом на площадку соперника (в волейболе сидя) или приблизившись, высоко подпрыгнув и ударив (в волейболе стоя). Защищающаяся команда должна предотвратить такое действие, блокируя у сетки или восстанавливая мяч. В случае успеха команда имеет свою собственную игру в три касания.

Подача

Помимо ввода мяча в игру, подача является эффективным способом для команды набрать очки. Учитель или тренер должны обращать внимание на следующие требования к подаче:

- мяч должен быть подброшен в воздух и ударен любой частью руки
- мяч не должен касаться антенн
- мяч должен приземлиться на площадке команды соперника

Подающий может выбрать подачу снизу или сверху. Новички обычно сначала изучают подачу снизу. подача сверху требует больше координации, тайминга и силы. Преподаватели и тренеры должны знать, что игра в волейбол сидя требует от игроков постоянного положения сидя, что также влияет на то, как игрок делает подачу.

Основы подачи сверху:

- найдите сбалансированное, устойчивое положение тела
- рука держит мяч, вытянутый от тела на уровне плеча перед бьющей рукой
- вес переносится вперед, когда плечи и бедра проходят через него, и игрок готовится коснуться мяча
- рука полностью выпрямлена, а запястье напряжено, рука должна касаться мяча в положении 1 час (вверху, немного впереди)
- бьющая рука должна быть на одной линии с ногой бьющей стороны

Пример упражнения:

Название: нацеливание

Цель: научить игроков контролировать и направлять свои подачи в выбранные области на площадке

Организация: игроки выстраиваются на линии атаки и нацеливаются на обозначенные области на противоположной стороне сетки. Когда игроки достигают своей цели по попаданию в цель, они перемещаются на воображаемую линию на один метр назад и снова нацеливаются. В случае

успеха игрок отходит назад, пока не достигнет линии подачи, где заканчивается упражнение. Цели меняются по размеру по мере развития игроков.

Обучающий или тренерский момент: игроки должны практиковать подачу в обозначенные области на корте.

Практика фокусируется на короткой, глубокой линии и перекрестном нацеливании.

Вариация: Практика в положении сидя и стоя.

Обнаружение и исправление ошибок при подаче сверху:

подброс обычно является проблемой при подаче сверху. Игроки, и особенно новички, теряют уверенность, когда не могут подать мяч в игру.

Ошибка:

– подбрасывание непоследовательно, что делает подачу ненадежной и неконтролируемой.

Исправление:

– проверьте, что рука на полке подбрасывает мяч перед плечом игрока, выполняющего подачу

– пусть игроки потренируются подбрасывать мяч, не ударяя по нему.

Сосредоточьтесь на подбрасывании на правильной высоте

– посмотрите на положение тела и ног подающего

– игрок должен нанести удар мячом в положение «1 час»

Существуют две основные адаптации правил, касающихся волейбола сидя: игрокам разрешено держать ноги внутри площадки во время подачи, но они должны сидеть за линией подачи, и правила WOVD разрешают блокировать подачу.

Прием подачи

Прием мяча с подачи может быть сделан либо пасом предплечьем (подкатом), либо с лета. Пас предплечьем (подкатом) используется при получении мяча после подачи или для игры в мяч, который находится слишком низко для отбивания с лета. Прием предплечьем (dig) происходит, когда две руки сжаты и удерживаются вместе, а контакт с мячом происходит

предплечьями, обращенными вверх. Удар с лета выполняется, когда мяч находится над головой, что является наиболее распространенным способом игры в мяч. Удар с лета используется для передачи мяча, создания смэша или игры мячом через сетку. Контакт с мячом происходит чуть выше лба и осуществляется пальцами обеих рук, обхватывающими мяч. Ладони рук не касаются мяча, полный контакт осуществляется большим пальцем и первыми двумя пальцами. Остальные два пальца каждой руки контактируют с мячом, но не полный контакт. Пальцы должны быть расслаблены и не напряжены. Удар с лета является наиболее используемым навыком в игре в волейбол.

Игроки должны уметь хорошо принимать мяч с подачи. Пас предплечьем начинается с хорошей позиции готовности. Положение тела для паса предплечьем в волейболе сидя зависит от инвалидности и должно быть адаптировано для каждого отдельного игрока. Прием мяча предплечьем требует от игрока, чтобы голова и плечи были немного впереди коленей, а руки расслаблены и вытянуты перед телом под углом 45 градусов.

Основы приема - передачи предплечьями

- начните в сбалансированной позиции готовности с расслабленными руками и вытянутыми от тела примерно на 45 градусов
- соедините руки, чтобы сформировать плоскую платформу предплечья
- при контакте руки следуют и направляют мяч к цели

Пример упражнения:

Название: Игра под углом

Цель: научить игроков передавать мяч под углом и использовать навыки общения.

Организация: игроки формируют многоугольную формацию. Игрок 1 бросает мяч игроку 2, который передает мяч предплечьем игроку 3. Игрок 3 ловит мяч и бросает игроку 1, который передает мяч предплечьем игроку 2 и т. д. Игроки привлекают внимание других игроков, говоря «готов», «мой», «пас» и т. д. Тренерский момент: обратите внимание на положение рук игроков и позицию готовности к игре.

Вариация: отрабатывайте в положении сидя и стоя.

Обнаружение и исправление ошибок при приеме – передаче мяча предплечьем

Игроки на раннем этапе игры часто испытывают проблемы с оценкой скорости и расстояния движущегося мяча.

Ошибка:

– игрок неправильно оценивает мячи и касается мяча верхней частью руки вместо предплечья

Исправление:

– следите за тем, как игрок касается мяча

– уделяйте особое внимание перемещению тела, чтобы занять сбалансированное положение перед контактом с мячом

– мяч должен касаться предплечий между локтем и запястьем на плоской платформе

– игрок может преодолеть неправильное оценивание мяча, наклонив платформу предплечья, чтобы отклонить мяч в сторону цели

– игрокам необходимо занять низкую позицию и вытянуть руки от тела при контакте с мячом

Игроки в волейболе сидя обычно самостоятельно находят способ занять позицию готовности для паса предплечьем.

Передача

Подача — это действие, при котором игрок передает мяч другому игроку для выполнения смэша (или удара). подача выполняется близко к сетке. Мяч должен быть установлен на высоте над сеткой, чтобы смэшер мог выполнить мощный смэш или перебросить мяч через блок.

Основы передачи (паса)

– в позиции готовности к установке руки сложены чашечкой над лбом, определяя местоположение мяча

– контакт мяч находится посередине лба

– подушечки пальцев должны касаться мяча

– при контакте распасовщик вытягивает руки (в волейболе сидя) и ноги вверх (в волейболе стоя)

Подготовка игроков к подаче мяча из правильной позиции готовности является первой частью успешной подачи.

Пример упражнения

Название: Параллельная передача мяча

Цель: Развитие навыков передачи мяча в ситуациях свободного мяча (первое касание) и передачи мяча (второе касание).

Организация: Подающий начинает с перебрасывания мяча через сетку пасующему, который пасует сеттеру. Сеттер устанавливает мяч параллельно сетке, пасующий приближается к сетке, чтобы поймать сет, а затем катит мяч обратно подающему.

Тренерская задача: Поощрять сотрудничество и динамичные действия без игры с твердыми мячами.

Вариация: Практика в положении сидя и стоя.

Обнаружение и исправление ошибок при подаче

Для новичков используйте более мягкий и легкий мяч, чтобы они чувствовали себя увереннее и не травмировали пальцы.

Ошибка:

– игроки используют неправильное положение рук при подаче, они делают жесткий контакт

Исправление:

- начинайте обучать новичков с более легких мячей
- пересмотрите основы положения рук

Подача — вторая часть волейбола в три касания. Сеттер руководит атакой.

Удар (смэш)

Смэш (или шип, удар) — самый динамичный из всех навыков волейбола. Подход к сетке должен быть выполнен на достаточной скорости (волейбол сидя) и максимальной высоте прыжка (волейбол стоя). Отталкивание

изначально производится с обеих ног, в некоторых ситуациях в волейболе стоя для инвалидов корректировки индивидуальны. Руки машут вперед и вверх, обеспечивая максимальный подъем и равновесие в подготовке к удару. Мяч ударяется в верхней точке досягаемости и открытой ладонью. Запястье должно быть расслабленным, но не гибким. Время имеет решающее значение, если мы хотим извлечь максимум из ударного действия. Смешеры также используют тактические мячи, известные как дамп, и обогащают свой атакующий репертуар. Существуют различные способы атаки мяча: жесткий удар, удар на скорости, удар стоя и наконечник или тактический мяч.

Основы удара

- нападающий должен повернуться и отойти на несколько шагов от сетки
- обеспечить взрывное движение для удара по мячу
- замах руками для обеспечения максимальной эффективности, рука как хлыст
- рука должна быть твердой и открытой
- удар по верхней половине мяча ладонью
- контакт с мячом в положении 1-2 часа
- резко продолжить движение, щелкая запястьем, чтобы направить мяч, рука должна продолжить движение и закончить его с той же стороны тела
- игрокам не разрешается касаться сетки какой-либо частью тела

Пример упражнения

Название: атака пола

Цель: помочь игрокам развить правильный замах рукой и точку контакта для удара

Организация: игроки с мячами подбрасывают себе и вытягиваются вверх, чтобы ударить мячом об пол, затем отскакивают вверх и от стены. Когда мяч отскакивает назад, игрок движется, чтобы поймать мяч, и возвращается, чтобы подбросить и ударить снова.

Тренерский совет: Игроки концентрируются на контакте с мячом высоко, в положении «1 час». Акцент на движении рук.

Вариант: Практика в положении сидя и стоя.

Обнаружение и исправление ошибок при ударах

Время имеет решающее значение в атакующих действиях.

Ошибки:

– игроки подпрыгивают или двигаются слишком рано или слишком поздно

– игроки продолжают выбивать мяч за пределы поля

– игроки не контролируют свое тело

Исправления:

– игроки должны контактировать с мячом на пике прыжка или пике положения мяча в волейболе сидя

– проверять подход и время действий игроков

– игроки должны следить за сетом, чтобы они могли оценить свой подход к мячу и сделать удар

– контролировать взмах рук игроков

– контролировать контакт между мячом и ладонью, когда игроки наносят удар по мячу

Когда игроки способны правильно наносить удар по мячу, они открывают дверь к удовольствию и волнению в игре.

Блокирование

Блокирование используется для отражения удара. Блок выполняется любым или всеми игроками передней линии. Игроки пытаются заблокировать удар руками. При выполнении блока важны четыре фактора:

– позиционирование

– тайминг

– прыжок (быстрая реакция в волейболе сидя)

– агрессия

Блок должен быть сделан открытыми руками и расставленными пальцами, чтобы охватить как можно большую площадь и попытаться заставить мяч опуститься на площадку противника. Хорошая блокировка подразумевает способность читать намерения атакующего сокрушителя. В волейболе сидя

правила разрешают блокировать подачу, что имеет последствия в стратегиях защиты.

Основы блокирования

Положение готовности позволяет игрокам выровняться для установки хорошего блока.

- блокирующий должен смотреть на сетку, руки открыты и расслаблены, держаться перед плечами на уровне головы

- блокирующий наблюдает за сокрушителем и реагирует на его попытку

- подчеркните, что блокирующий должен оставаться за пределами сетки

- игрок в блоке должен быть готов двигаться в любом направлении после блокировки

Пример упражнения

Название: Стена

Цель: научить игроков, как ощущается сильный удар при блокировке

Организация: игроки в положении сидя в волейболе поднимают руки над сеткой, тренер бьет мячом по вытянутым рукам блокирующего. Игрок получает очко за удачное блокирование мяча.

Тренерский момент: по мере того, как игрок развивает навык, увеличивайте скорость атак.

Вариация: отрабатывайте в положении сидя и стоя.

Обнаружение и исправление ошибок при блокировании

Рука блокирующего должна быть твердой и под правильным углом.

Ошибки:

- руки не твердые

- сильные удары отклоняются от блокирующего и выходят за пределы поля

- нескоростные удары отклоняются от блокирующего и выходят за пределы поля

Исправление:

- блокирующий должен держать тело параллельно сетке
- по возможности вытянуть руки над сеткой
- блокирующий должен повернуть внешнюю руку к площадке, чтобы мяч мог отскочить обратно на площадку соперника
- блокирующий должен держать руки твердо и сильно
- следить за углом положения рук для отскока мяча

При блокировании каждый игрок может играть эффективную роль блокирующего, хотя более высокие имеют преимущество, в то время как более низкие игроки могут быть эффективны, используя свою скорость на площадке.

Командное нападение и командная защита

Прогресс в упражнениях позволяет игрокам развивать свои навыки принятия командных решений в соревновательных ситуациях. Игроки сначала изучают командные концепции в сложной тренировочной среде. Тренер создает командный дух, обучая игроков тактике волейбола, подчеркивает важность группы как единого целого, обучает основным навыкам волейбола и заставляет каждого чувствовать себя частью команды.

Командное нападение:

Командное нападение не может начаться, пока команда не сыграет успешную защиту. После того, как команда получила подачу или удар с лета от противника, команда переходит в наступление. Защитный переход является очень важным навыком, позволяющим нападению развиваться. В волейбольной игре нападающий сталкивается с ситуациями, когда ему/ей необходимо противостоять ситуации с помощью:

- атакующих построений без блокирующих
- атакующих построений с одним блокирующим
- атакующих построений с двумя или тремя блокирующими

Практика нападения должна включать следующие элементы:

- ловкость

- суждение при движении к мячу
- правильное позиционирование под мячом
- понимание позиций на площадке
- понимание обязанностей игроков
- соблюдение правил
- сотрудничество с товарищами по команде

Распространенной ошибкой в нападении команды является то, что игроки стоят вокруг и не общаются, когда мяч оказывается между ними, а затем обвиняют друг друга в том, что они не играют в мяч.

Защита команды:

без хорошей защиты команды, такой как копание и блокирование покрытия, команда не сможет выполнить наступательное действие. Расстановка защитной команды зависит от типа атаки, которая может варьироваться от агрессивных ударов до подсказок. Тренер — тот, кто определяет стратегию команды, которая основана на способностях игроков и возможностях команды противника.

У игроков могут возникнуть проблемы, и они могут совершать ошибки, когда они расстроены, пытаясь защитить сильную атаку, и не находят решения, чтобы остановить нападение противника.

Насколько быстро и сбалансированно команда может переходить из защиты в нападение — это переходная ситуация, которая определяет, на каком уровне команда владеет ситуацией в игре. Чем быстрее команда может оправиться от атаки противника и взять мяч под контроль, тем быстрее она может организовать свою атакующую атаку.

Оценка

Оценка включает в себя систематический сбор данных для нескольких целей. Оценка может предоставить информацию:

- о действиях
- о результатах, которые показывают, что на самом деле делают действия и влияют на дизайн программы

- в содействии принятию решений
- в оценке общей потребности в программе
- в определении слабых сторон программы
- в определении того, что игроки думают о программе
- в определении сильных сторон программы

Самая важная причина оценки программы обучения – это улучшение дизайна программы. Оценка полезна, когда она основана на качественной информации. Насколько это возможно, оценка должна включать взгляды и мнения участников. Оценщик должен уважать конфиденциальность и конфиденциальность информации, которые защищены законом.

Пример оценки:

- название программы: базовый курс по волейболу сидя
- руководитель программы: инструктор
- респондент: участник

Пожалуйста, ответьте на следующие утверждения, указав свое согласие или несогласие: (баллы: полностью согласен - 5, согласен - 4, не знаю - 3, не согласен - 2, полностью не согласен - 1)

- цели и задачи курса по волейболу сидя ясны
- продолжительность курса 4 дня - как раз то, что нужно
- сочетание теоретических и практических занятий хорошо сбалансировано – учебный материал помогает лучше понять материал курса
- подходящие письменные политики и процедуры направляют работу программы
- ориентация предоставляется всем участникам программы
- коммуникация инструктора и участника является дружелюбной и поддерживающей
- место и техническое оборудование для программы клиники являются подходящими
- программа обучения способствует взаимодействию между участниками

– программа обучения использует персонал соответствующей квалификации

– содержание программы отражает цели программы

– занятия в группе соответствуют возрасту

– программа обучения требует некоторой подготовки к обучению перед началом занятий

– знание курса поможет мне улучшить свою работу в волейболе сидя

– занятия в программе мотивируют меня быть более активным

– от занятия к занятию было достаточно разнообразия

мои предложения:

– в чем мои сильные стороны в волейболе для инвалидов:

Похвала и поощрение – два способа, с помощью которых мы все можем чувствовать себя хорошо в команде. Найдите разные способы сказать «очень хорошо». Как игроки, капитаны команд, учителя, тренеры или инструкторы, мы должны использовать это поощрение, особенно при работе с молодыми игроками и новичками.

– превосходно

– молодец

– ты отлично справился

– потрясающе

– у тебя все отлично

– ты действительно прогрессируешь

– превосходно

– хорошая работа

– невероятно

– огромно

– идеально

– хорошо продвигаешься

– чудесно

– ух ты

- ты быстро учишься
- поздравляю
- совершенно верно
- отлично
- это здорово
- хорошо
- действительно здорово
- вот так и надо делать
- продолжай в том же духе
- хорошая мысль
- это лучше
- это правильно
- фантастика
- отлично
- ты запомнил
- теперь тебя ничто не остановит, и тд.

Это учебное и тренерское пособие по волейболу для инвалидов познакомило вас с фундаментальным и современным подходом к волейболу сидя для начинающих.

Ссылки и ресурсы

Избранные ссылки

1. Beal, D., Brassey, L., Brown, D., et al. (1993): Gold Medal Volleyball. The Sports Group, Inc., Pittsburgh.
2. Council of Europe (1995): European Charter for Sport for All: Disabled persons. Council of Europe Publishing, Strasbourg.
3. De Haan, J. (1986). Sitting Volleyball. Den Haag: Uitgeverij De Vrieseborch.
4. De Pauw, K. P., Gavron, S. J. (2005). Disability Sport. Champaign: Human Kinetics.

5. Macedo, C., D. (2005). Analysis das características do jogo ofensivo de Voleibol Sentado a partir da recepção do serviço (side-out). Порту: Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

6. McGown, C. (ред.) (1994): Science of Coaching Volleyball. Human Kinetics Publishers, Шампейн.

7. Goodman, S. (2005). Coaching Athletes With Disabilities. Сидней: Australian Sports Commission.

8. Papageorgiou, A., Spitzley, W. (1996): Handbuch für Volleyball. Meyer & Meyer Verlag, Ахен.

9. Valkova, H., R. Vute (ред.) (1998): Adapted Physical Activities in Central Europe. Университет Палацкого, Оломоуц.

10. Vute, R. (2005). Self-perception of national team coaches in volleyball for the Disabilities. Gymnica, т. 35, № 1, стр. 69–77.

11. Vute, R. (1999): Показатели навыков подсчета очков ведущих международных мужских команд по волейболу сидя. Gymnica, т. 29, № 2., стр. 55–62.

12. Vute, R. (2004). Исследования волейбола для инвалидов. Любляна: Всемирная организация волейбола для инвалидов.

13. Stopford, V. (1987). Понимание инвалидности: причины, характеристики и преодоление. Лондон: Edward Arnold.

14. Williams, T., Almond, L., Sparkes, A. (ред.) (1992): Спорт и физическая активность. E & FN Spon, Лондон.

Другие учебные материалы:

Видео: De Naan, J. (1986). Волейбол сидя.

DVD: Урнаут, А., Вуте, Р. (2007). Волейбол для инвалидов: Учебный материал для тренерских курсов.

Полезные адреса

Райко Вуте

Университет Любляны, Педагогический факультет Кардельева пл. 16 SI-1000 Любляна Словения E-mail: rajko.vute@guest.arnes.si WOVD – Всемирная

организация по волейболу для инвалидов <http://www.wovd.info> IPC –
Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org> FIVB –
Международная федерация волейбола <http://www.fivb.org>

Аккредитованные WOVD учебные курсы

Базовый курс: 4 дня

Базовый курс: 4 дня (30 учебных единиц)

Количество единиц теории: 15 единиц

Количество единиц практики: 15 единиц

Продолжительность учебной единицы: 45 минут

Сертификат: участники получают сертификат WOVD только за полное участие

Продвинутый курс – Преподавание: 4 дня

Обучение волейболу для инвалидов в интегрированных школах, специальных учреждениях и университетах

Продвинутый курс – Тренерская работа: 4 дня

Тренерская работа по волейболу для инвалидов на уровне клуба или национальной сборной. Как составлять планы и программы, как разрабатывать и адаптировать мероприятия для удовлетворения потребностей игроков, как обучать новых инструкторов.

Курс лектора: 4 дня

Для опытных инструкторов, которые хотят преподавать теоретическую сторону волейбола для людей с ограниченными возможностями.

Все 4 дня курса могут быть разделены для упрощения проведения курсов в выходные дни.

Демонстрационная программа (однодневное обучение)

Демонстрационная программа: 1 день; Количество единиц теории: 4 единицы; Количество единиц практической работы: 4 единицы; Продолжительность учебного блока: 45 минут

Школы, институты, университеты и другие учреждения часто запрашивают введение и демонстрацию игры в волейбол сидя или стоя. С этой

целью была подготовлена демонстрационная программа. Ее продолжительность составляет около шести часов в общей сложности, состоящая из теории и практики. Демонстрационная программа основана на темах базового курса и дает участникам образец только подхода к волейболу для людей с ограниченными возможностями.

Сертификаты:

Участники курса получают сертификат WOVD о посещении.

Инструкторы WOVD:

Старший инструктор занимает общую руководящую должность и несет ответственность за планирование, проведение и оценку образовательных программ. В целом, от старшего инструктора требуются следующие основные навыки и знания: подробные теоретические и практические знания всех аспектов волейбола для инвалидов; знание специфики инвалидности и потребностей в адаптации спортсменов, занимающихся волейболом; методика обучения волейболу для инвалидов; способность применять методы, используемые для влияния на мотивацию в спорте и физических упражнениях; знание функций системы организма спортсмена с ограниченными возможностями во время спортивных достижений; понимание психологии групповой динамики и командных видов спорта; способность проводить спортивные научные или основанные на упражнениях исследовательские проекты; понимание ключевых вопросов в методах исследований спорта и физических упражнений; способность предоставлять обратную связь по результатам спортсмену или команде; способность планировать программы занятий для отдельных лиц и команд; знание разных возрастов, полов и инвалидностей и их влияния на физические упражнения и спортивные результаты; способность планировать и проводить тренировочные сессии для определенной группы; эффективные навыки общения, командной работы и связей с общественностью, а также эффективные и действенные организационные навыки и навыки управления временем. Поэтому старший инструктор должен иметь опыт работы в спорте

в качестве игрока, тренера или учителя для инвалидов и волейбола на национальном или международном уровне; опыт проведения курсов, мастер-классов, семинаров, лекций на национальном или международном уровне и не менее десяти лет опыта игры, тренерской работы или преподавания на национальном или международном уровне.