

«Теория без практики – мертва, практика без теории – догма».

В настоящее время подавляющая часть детских тренеров по волейболу практикует традиционные методы и практики обучения двигательным действиям на основе (подражательства (**копирования**)) предлагаемых им же эталонов с постепенным **нащупованием** биодинамической структуры (метод проб и ошибок).

Современная спортивная биомеханика (Н.П. Ратов – 1983 г.; Г.И. Попов – 1992г.) предлагает принципиально другой путь обучения, суть которого в том, что двигательный навык может формироваться не только в естественных условиях, но и в условиях специально созданных для этого внешней среды (тренажеры) эффект приспособления в навязанных условиях.

Это способствует более быстрому и качественному формированию двигательного навыка, а именно его биодинамической структуры – составляющей его основу, а так же возможность объективного контроля и корректировки на всех этапах становления спортивно-технического мастерства (высшего в том числе).

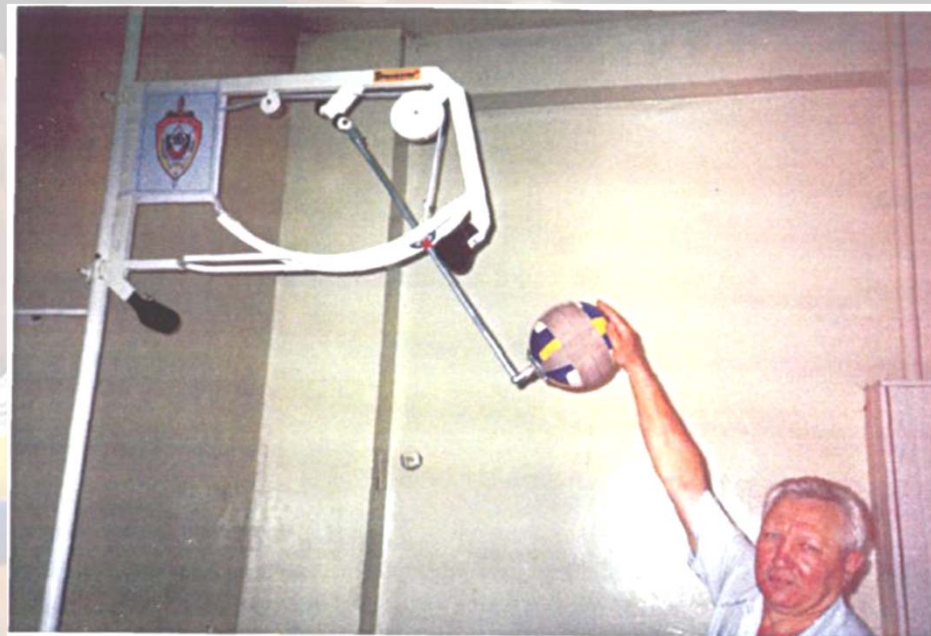


Всероссийская Федерация Волейбола



**ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО
УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ**

ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ



Предлагаемый тренажёр рекомендуется в первую очередь тренерам, работающим с детьми и подростками для более качественной постановки техники нападающего удара.

Алексеев

Алексеев А.Л.

Предисловие

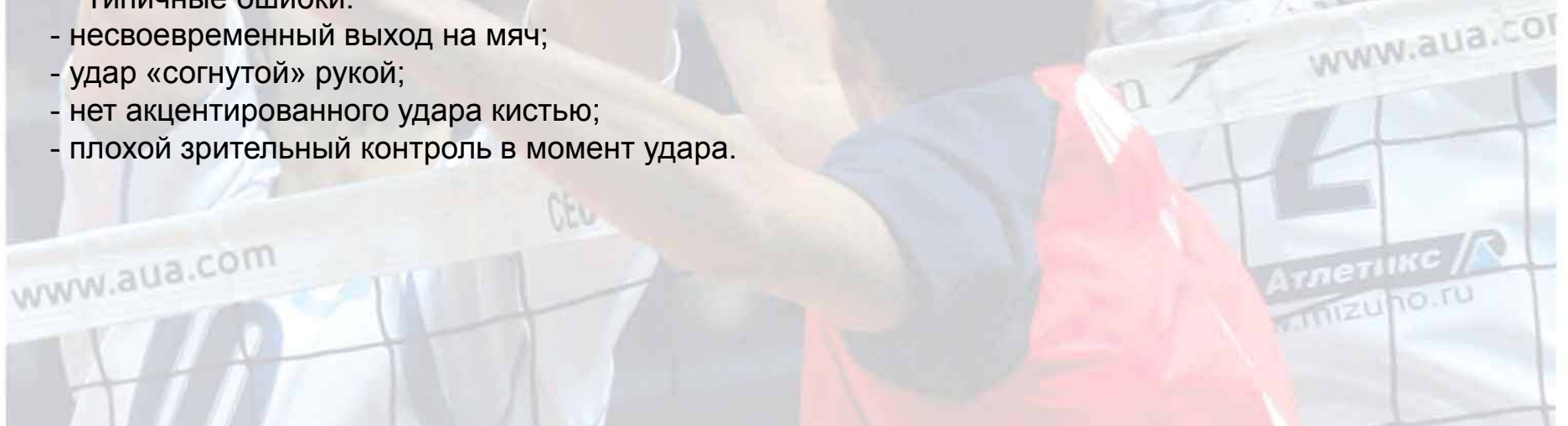
Главное оружие атаки в волейболе – нападающий удар, 53-57% выигранных командой очков приносит нападение. Так же следует отнести к средству активного нападения и современную подачу в прыжке.

Трудно найти физическое упражнение подобно нападающему удару в волейболе, которое так органично включало в себя бег, прыжок и метание. При кажущейся простоте всего комплекса движений волейболиста идущего в атаку, координация его движений в высшей степени сложна. Наибольшая сложность при обучении технике нападающего удара состоит в том, что не обладая достаточным запасом двигательных координаций юный волейболист не в состоянии точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча для удара по мячу в высшей точке прыжка.

Это в свою очередь затрудняет овладение правильным ударом по мячу и надолго затягивает формирование двигательного навыка нападающего удара.

Типичные ошибки:

- несвоевременный выход на мяч;
- удар «согнутой» рукой;
- нет акцентированного удара кистью;
- плохой зрительный контроль в момент удара.



Биомеханические характеристики тренажера

Овладение техникой игры составляет главную задачу учебно-тренировочной работы. Особенно важно, чтобы юные волейболисты изучили технику правильно, так как закрепившиеся в детском возрасте ошибки в дальнейшем исправить трудно.

Предлагаемый тренажер при систематическом и рациональном применении способствует реализации главного правила методики обучения – «только правильного выполнения» упражнений при обучении, сама суть тренажеров заключается в создании искусственных условий, имеющих моментальные педагогические и методические преимущества по сравнению с естественными условиями.

Применение тренажера на начальном этапе обучения позволяет смоделировать оптимальные условия при выполнении нападающего удара:

- волейбольный мяч «фиксирован»;
- волейбольный мяч фиксирован на оптимальной высоте;
- регламентирована «работа кисти»;
- оптимизирован процесс «соударения»;
- крепление волейбольного мяча исключает появление комплекса «промахнулся – ушибся»
- отсутствие внешних помех при выполнении попытки.

Это в свою очередь способствует решению основной проблемы тренера в ДЮСШа при подготовке высокотехнических, перспективных игроков – как научить:

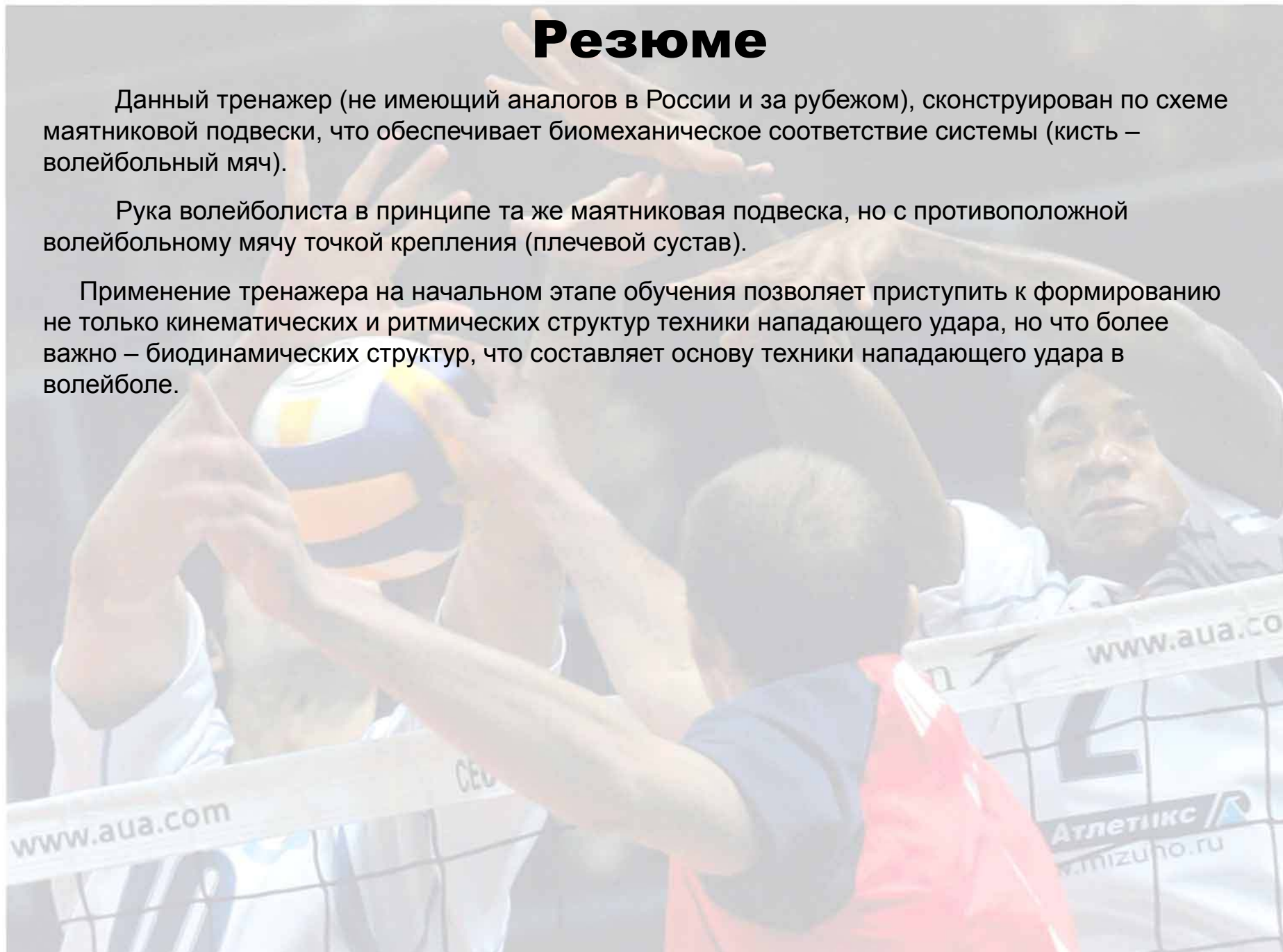
- а) без ошибок;
- б) быстро.

Резюме

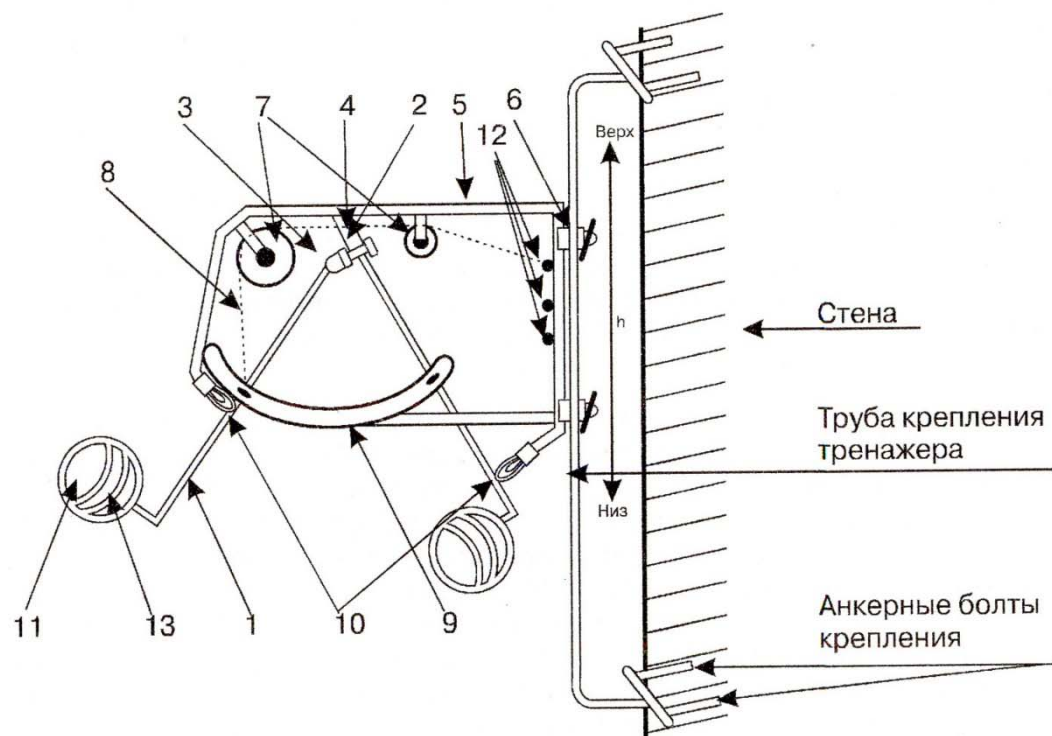
Данный тренажер (не имеющий аналогов в России и за рубежом), сконструирован по схеме маятниковой подвески, что обеспечивает биомеханическое соответствие системы (кость – волейбольный мяч).

Рука волейболиста в принципе та же маятниковая подвеска, но с противоположной волейбольному мячу точкой крепления (плечевой сустав).

Применение тренажера на начальном этапе обучения позволяет приступить к формированию не только кинематических и ритмических структур техники нападающего удара, но что более важно – биодинамических структур, что составляет основу техники нападающего удара в волейболе.



ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



Комплект поставки:

1. Тренажер
2. Труба
3. Комплект анкерных болтов - 7 штук
4. Измерительная лента для установки высоты мяча

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ЧЕРТЕЖЕЙ

- 1 — стержень;
- 2 — ось крепления стержня;
- 3 — проушины;
- 4 — шток;
- 5 — несущая рама;
- 6 — кронштейны;
- 7 — направляющая;
- 8 — упругая растяжка;
- 9 — ограничитель хода стержня;
- 10 — амортизатор ограничителя хода стержня;
- 11 — мяч;
- 12 — элементы натяжения растяжки;
- 13 — приспособление для закрепления мяча.

Практика применения тренажера

Занятие на тренажере осуществляется следующим образом:

С помощью разъемных кронштейнов крепления к трубе – стойке, несущая рама тренажера закрепляется на нужной высоте относительно середины волейбольного мяча – указатель – мерная лента на стене (цена деления – 1 см, от 2,5 м до 3,5 м).

Примечание: установка производится с помощью устойчивой стремянки с поручнем не менее двух метров высоты.

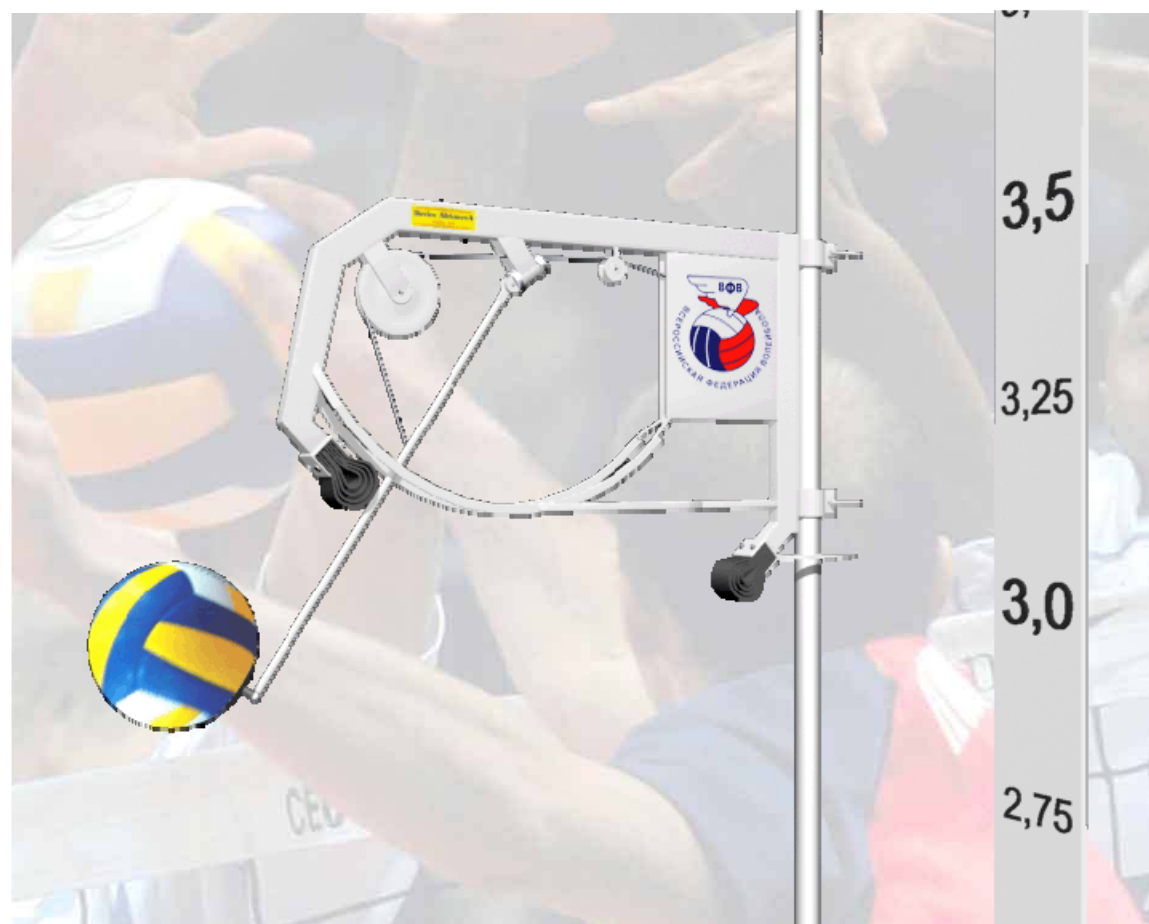
Волейболист занимает исходное положение относительно волейбольного мяча в соответствии с заданной тренером фазе или микро-фазе нападающего удара:

- А) в опорном положении, последняя микрофаза напрыгивания – далее: мах, замах, ударное действие;
- Б) с одно – двух – трехшажного рубежа;
- В) направление рубежа под углом: слева – перевод влево; справа – перевод вправо;
- Г) то же с левой рукой;
- Д) элементы блокирования (одиночное, групповое);
- и т.д. и т.п.

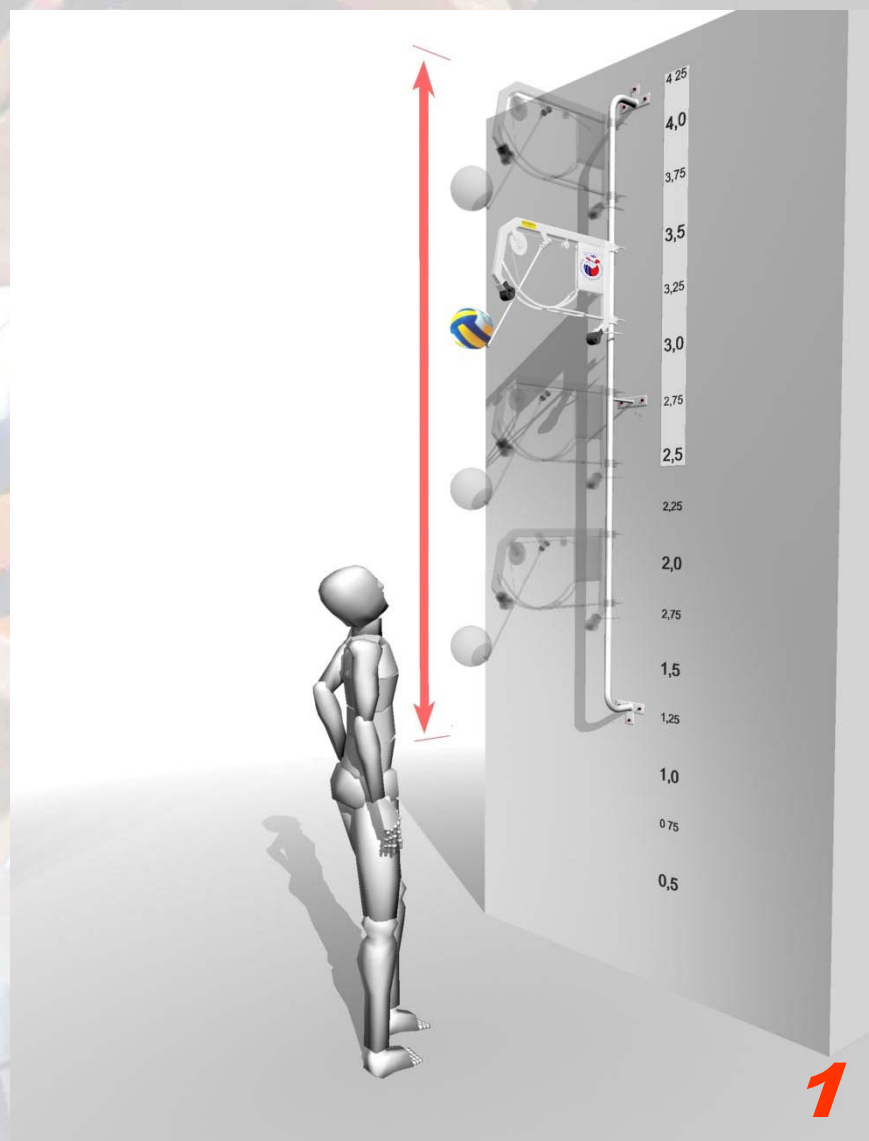


ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ

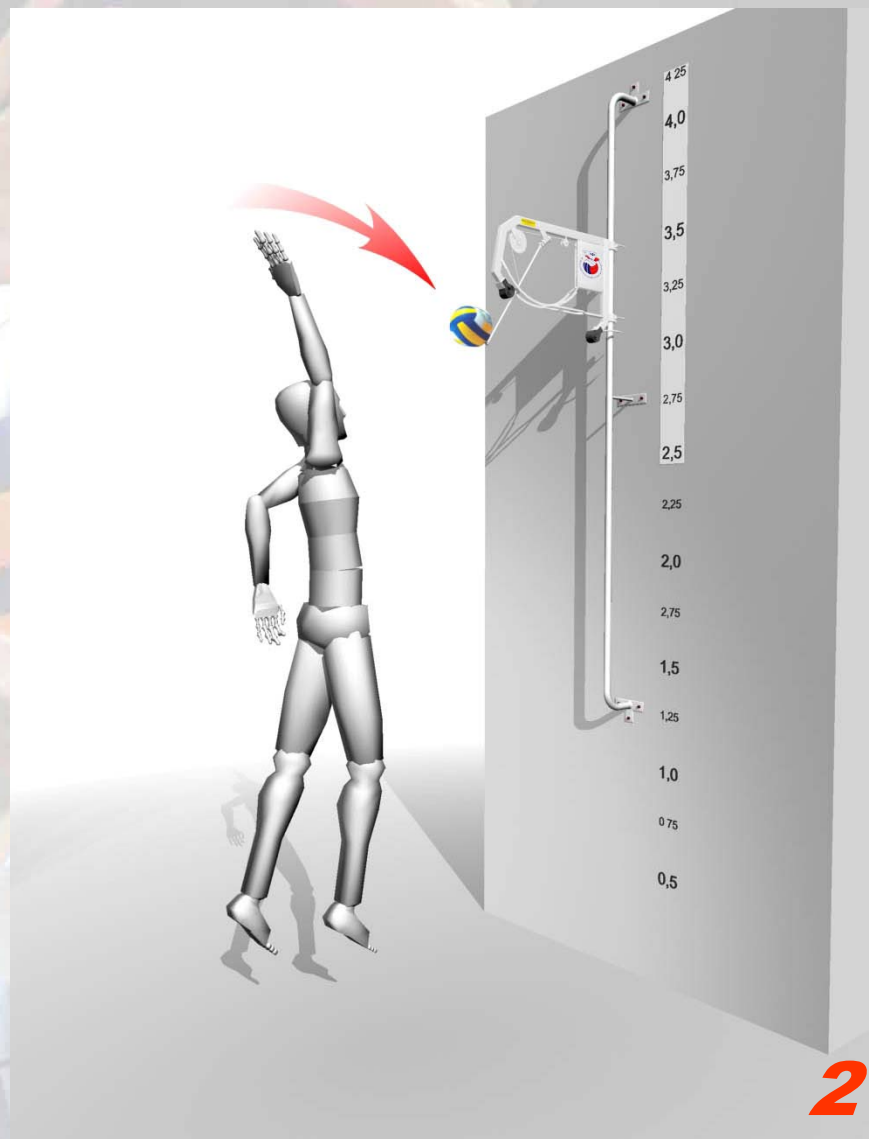
Принцип работы тренажёра



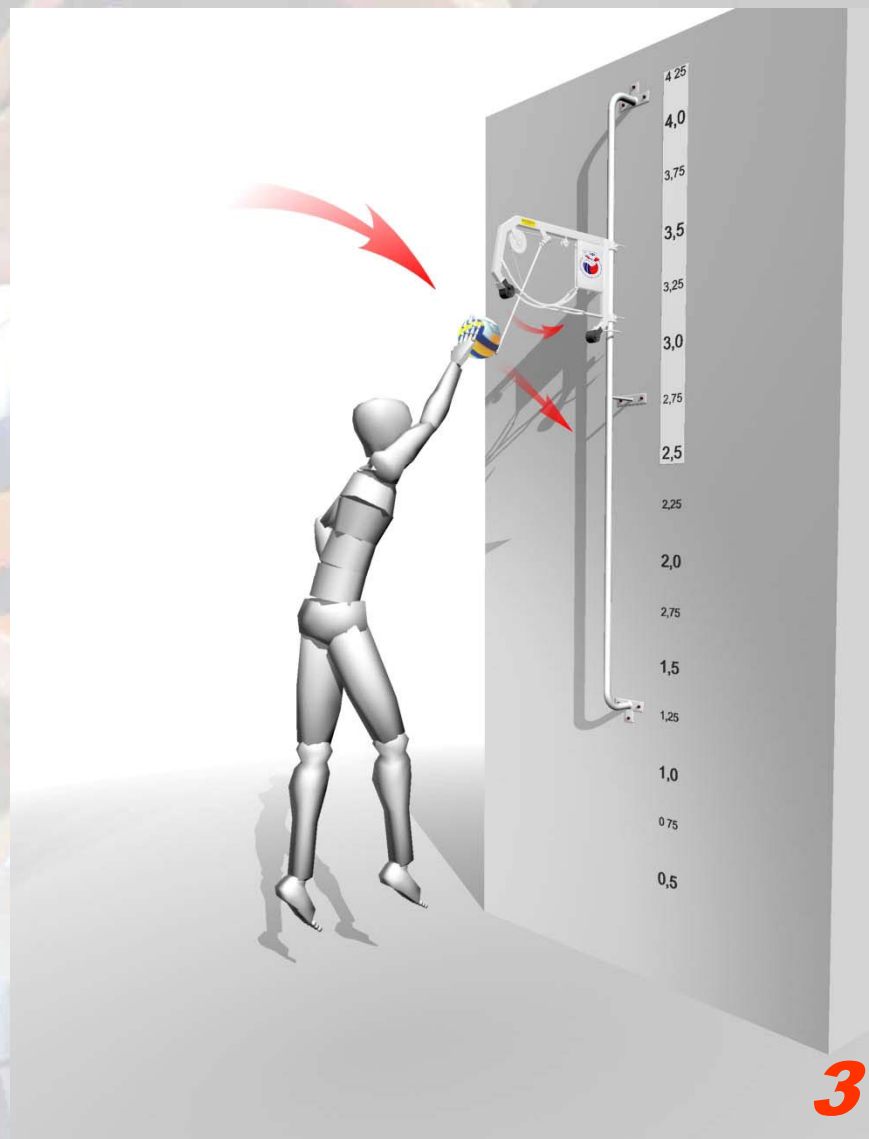
Тренажёр устанавливается на нужной высоте с помощью двух разъемных кронштейнов, закрепленных на несущей раме.



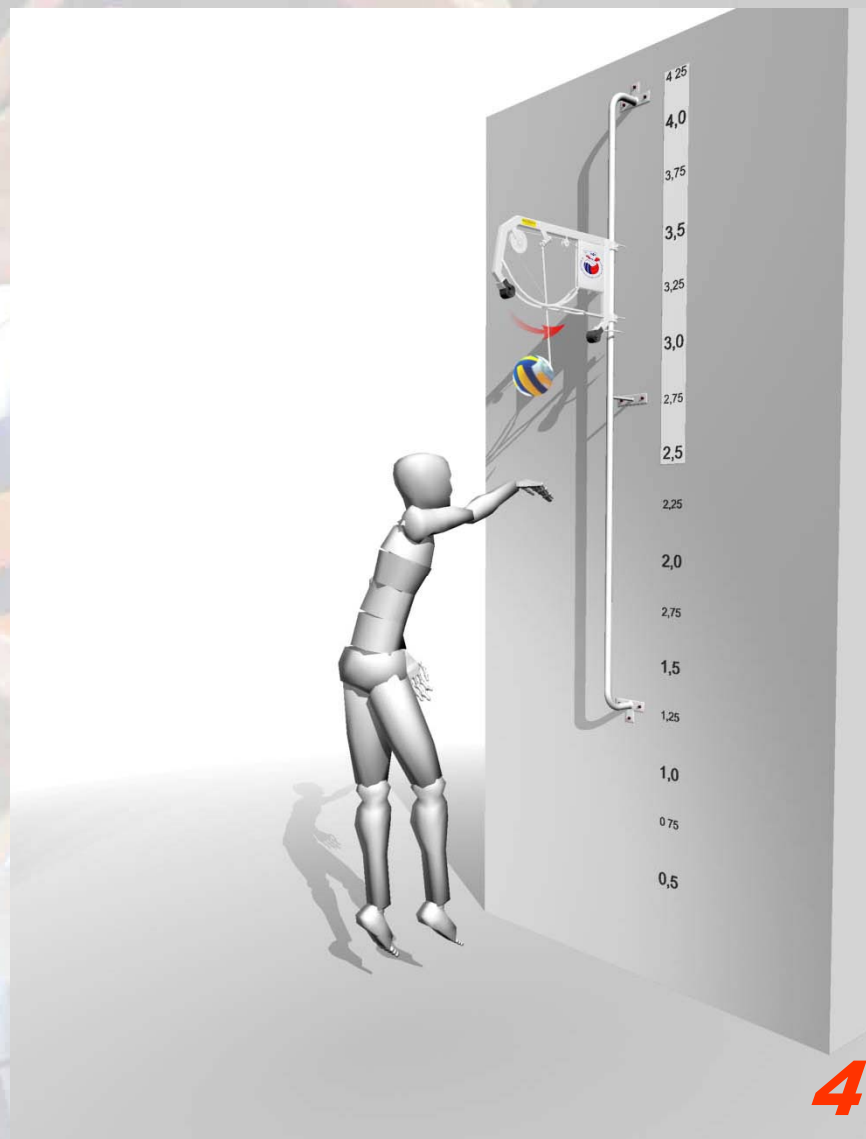
Спортсмен занимает позицию, соответствующую фазе удара, с опорой стоя или же без опоры - в прыжке.



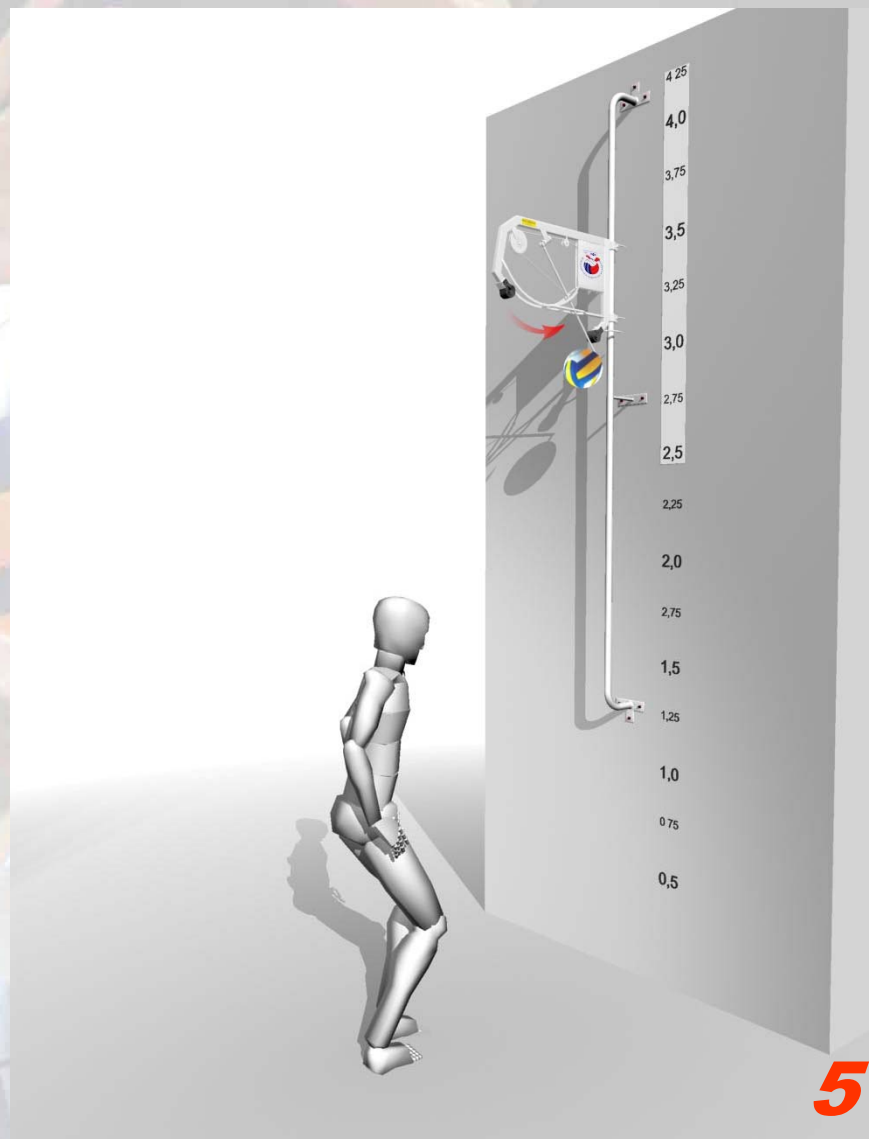
Производится ударное действие по мячу ладонной частью кисти руки.



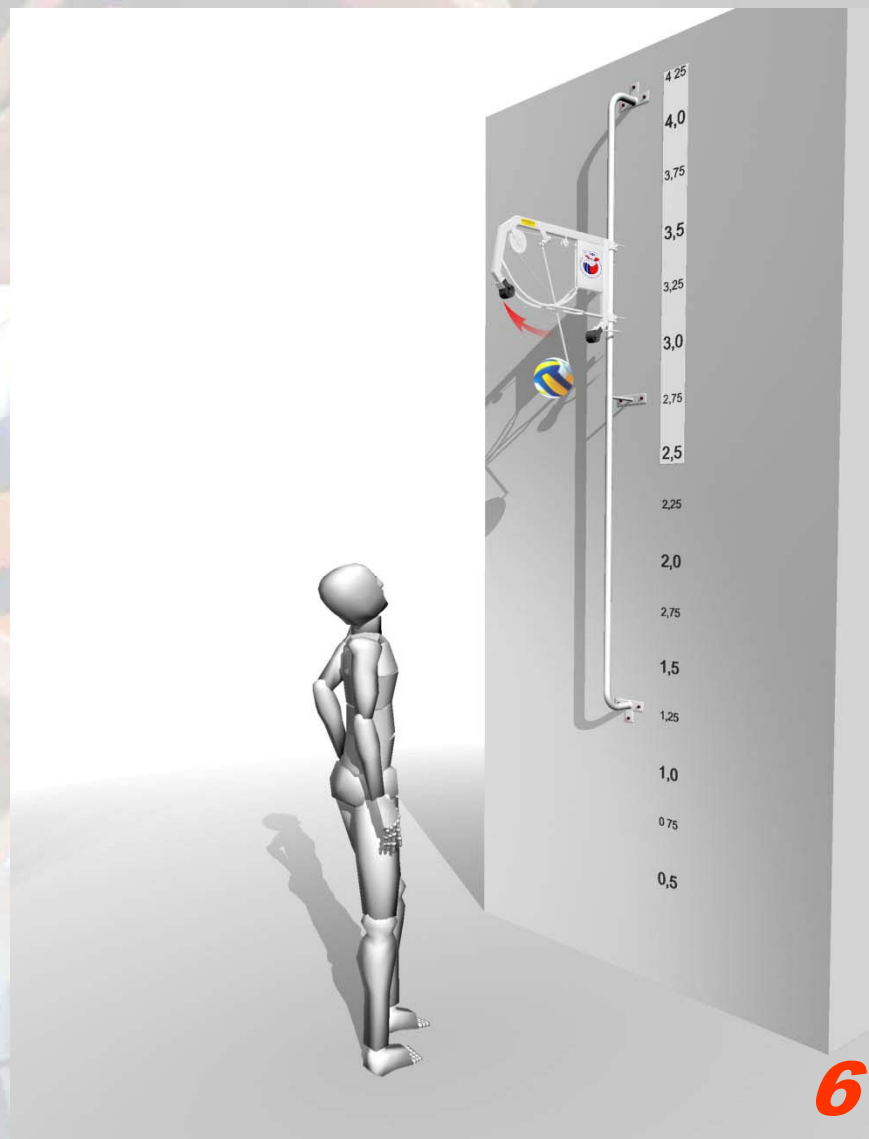
Мяч получает значительный заряд кинетической энергии и ускорение после удара.



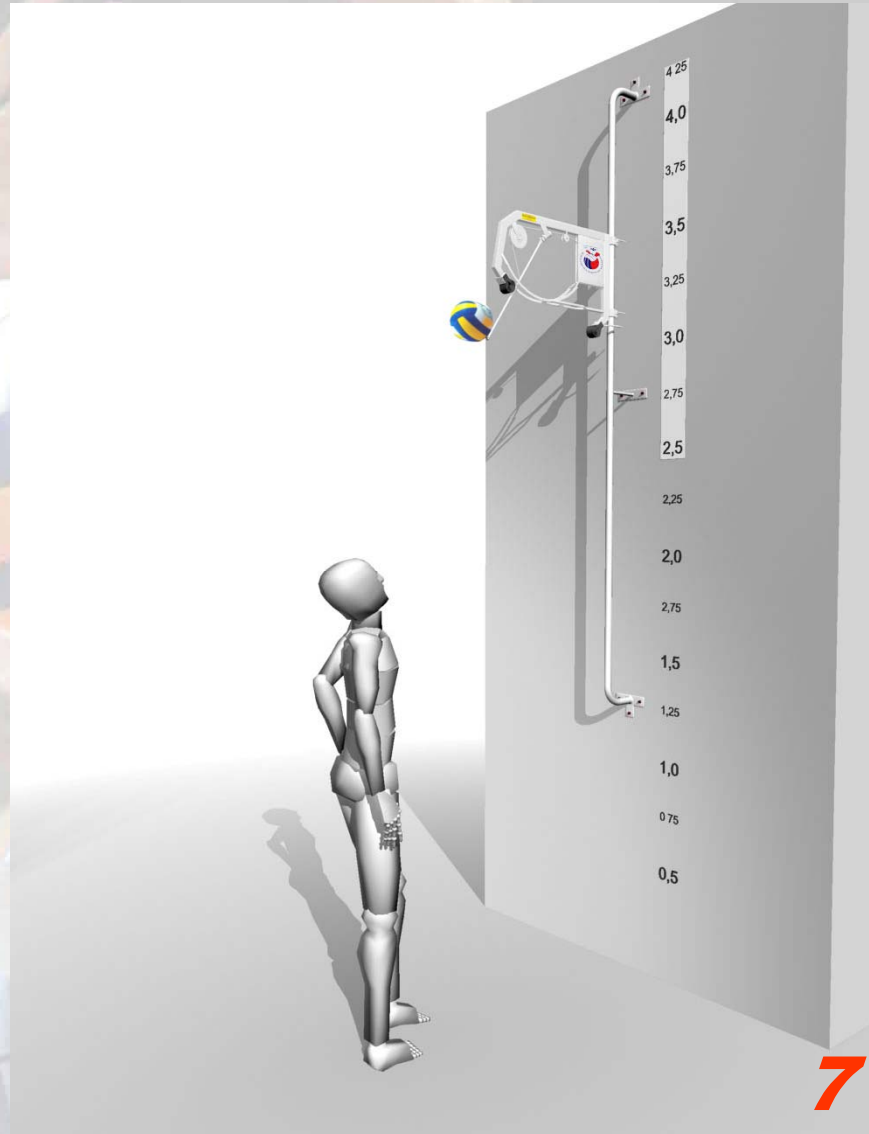
Мяч легко преодолевает натяжение растяжки, смещается по дуге и сталкивается с амортизатором.



Столкнувшись с амортизатором, мяч теряет скорость до нуля и за счет силы натяжения растяжки мяч возвращается в исходное положение.



Тренажёр вновь готово к работе.



Отзывы

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования



«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,
МОЛОДЕЖИ И ТУРИЗМА (ГЦОЛИФК)»
(ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»)



Сиреневый бульвар, д. 4, Москва, 105122, Россия
<http://www.sportedu.ru>
ОКПО 02924984, ОГРН 1027739179027, ИНН/КПП 7719022052/771901001

Тел.: (495) 961-3111, факс: (499) 166-5490

E-mail: rectorat@sportedu.ru

12.05.2012. № 146-54-11

На № _____ от _____

Отзыв на использование тренажера для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе

Кафедра Теории и методики волейбола Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма рассмотрев представленный тренажер для обучения и совершенствования техники нападающего удара и подачи в волейболе, соответствует основным положениям (средствам) теории и методики биомеханическим структурам в волейболе и соответствует более быстрому и качественному формированию двигательного навыка.

Зав. каф. Т и М волейбола
к.п.н., доцент

Булыкина Л.В.

Разрешение на установку

Общество с ограниченной
ответственностью

«САРАТОВСКИЙ ЦЕНТР
СЕРТИФИКАЦИИ
И МЕНЕДЖМЕНТА»

г.г. Тольятти, 51а, г. Саратов, 410065
Телефон: (845-2) 63-13-71, 34-01-41, 34-01-38
Факс: (845-2) 66-24-07;
E-mail: sarcsm@mail.ru; E-mail: mers@renet.ru

от 26.06.2012 № 01-17/11
На № от

ИП Алексееву А.Л.

г. Балаково, Саратовской обл.
ул. Мичурина, 53

На Ваш запрос сообщаем, что в соответствии с пунктом 3 Постановления
Правительства Российской Федерации от 01.12.2009 № 982 «Об утверждении единого
перечня продукции, подлежащей обязательной сертификации, и единого перечня
продукции, подтверждение которой осуществляется в форме принятия декларации о
соответствии», введенного в действие с 15.02.2010 и в соответствии с Постановлением
Правительства РФ от 13.11.2010 № 906 продукция :

тренажер для обучения и совершенствования техники нападающего удара в волейболе;
тренажер для обучения ударным движениям в футболе, не включена.
Обязательного подтверждения соответствия в виде сертификата соответствия и
декларации о соответствии, предусмотренных Законом «О защите прав
потребителей», на вышеуказанную продукцию не требуется.

Директора ООО «Саратовский ЦСМ»



Д.Б. Кузнецов



Гурин Г.В.
631371



Министерство здравоохранения и социального развития
Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по Саратовской области
(Управление Роспотребнадзора по Саратовской области)

Вольская ул., д.7, г.Саратов, 410028.
Тел./факс (845 2) 20 18 58. E-mail: sarppn@san.ru.
ОКПО 75959068, ОГРН 1056405410137, ИНН/КПП 6454073184/645401001

26.06.2012 № 1227

На №

А.Л. Алексееву

ул. Мичурина, д. 54, г. Балаково,
Саратовская область.

О выдаче санитарно-
эпидемиологического
заключения

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Саратовской области на Ваш вопрос о необходимости
получения санитарно-эпидемиологического заключения на продукцию, в том числе
тренажеры, сообщает, что в связи с вступлением в силу с 01 июля 2010 года Соглашения
таможенного союза по санитарным мерам и началом перемещения товаров в соответствии
с новыми правилами таможенного союза, прекращения выдачи санитарно-
эпидемиологических заключений о соответствии продукции государственным санитарно-
эпидемиологическим правилам и нормативам.

Зам. руководителя

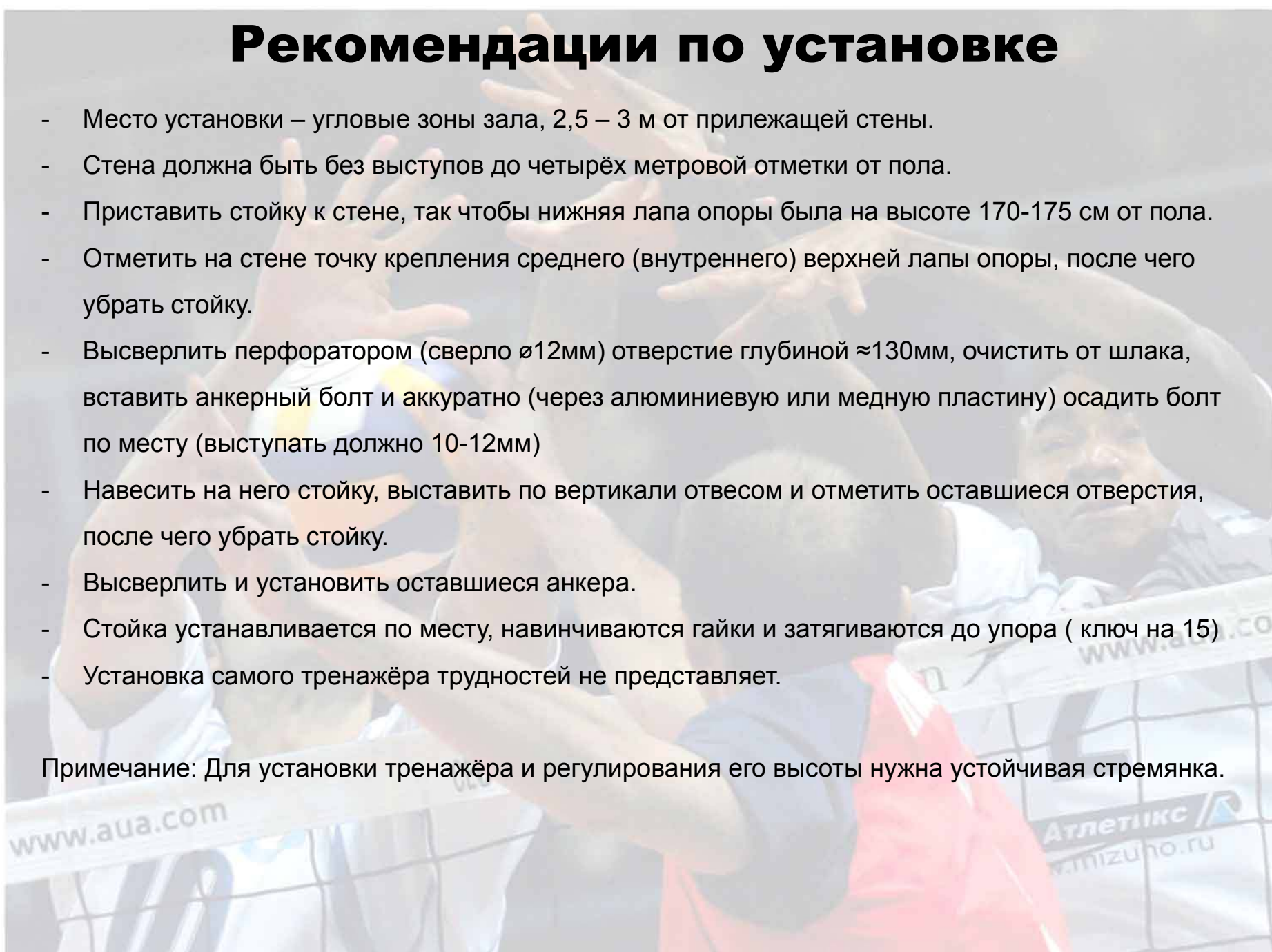
Н.И. Матвеева

О.Е. Заугольная
22-83-20

Рекомендации по установке

- Место установки – угловые зоны зала, 2,5 – 3 м от прилежащей стены.
- Стена должна быть без выступов до четырёх метровой отметки от пола.
- Приставить стойку к стене, так чтобы нижняя лапа опоры была на высоте 170-175 см от пола.
- Отметить на стене точку крепления среднего (внутреннего) верхней лапы опоры, после чего убрать стойку.
- Высверлить перфоратором (сверло $\varnothing 12\text{мм}$) отверстие глубиной $\approx 130\text{мм}$, очистить от шлака, вставить анкерный болт и аккуратно (через алюминиевую или медную пластину) осадить болт по месту (выступать должно 10-12мм)
- Навесить на него стойку, выставить по вертикали отвесом и отметить оставшиеся отверстия, после чего убрать стойку.
- Высверлить и установить оставшиеся анкера.
- Стойка устанавливается по месту, навинчиваются гайки и затягиваются до упора (ключ на 15)
- Установка самого тренажёра трудностей не представляет.

Примечание: Для установки тренажёра и регулирования его высоты нужна устойчивая стремянка.



**Формула изобретения защищена патентом РФ №2347599,
Был запатентован в США и десяти стран Европы.**

Device AlekseevA

Volley Ball

Телефон для справок:

8-960-357-75-00

oleg.alexeev69@mail.ru