

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE
SPORTA CENTRA
VESELĪBAS UN SPORTA IZGLĪTĪBAS NODAĻA

**MĀCĪBU SATURA IZVEIDE VOLEJBOLĀ
10.-12.KLASEI**

DIPLOMDARBS

Autors: Māris Vensbergs

Stud.apl.BibZ000041

Darba vadītājs: Ped. maģ. lekt. Rūta Ansone

RĪGA 2008

Anotācija

Volejbols ir sporta spēle ar lielu emocionālo un intelektuālo potenciālu. Volejbols ir emocionāls sporta veids. Volejbolista kustību galvenie veidi ir ātra pārvietošanās, lēcieni, kritieni. Gandrīz visas darbības notiek uz redzes uztveres pamata, kā arī ļoti liela nozīme ir skolēnu kustību koordinācijai, telpas un laika izjūtai.

Diemžēl šodien skolās, dažādu sporta veida pārsātinātajās mācību programās, volejbola apguvei nepietiek laika un nepieciešami uzlabojumi vingrinājumu piedāvājumā, lai radītu skolēnos intresi par volejbolu.

Vadoties no personīgās pieredzes, izstrādāju vingrinājumus, ar kuru palīdzību varētu paaugstināt volejbola tehnikas pilnveidošanas efektivitāti un uzlabot sporta nodarbību emocionāli pozitīvo fonu. Vingrinājumi balstās uz kustības tehikas un telpas izjūtas paaugstināšanu, tāpat palielinot stundā uzdevumu skaitu ar veiklību attīstošiem vingrinājumiem.

Darbā iekļauts tests, volejbola augšējo un apakšējo piespēļu tehnikas pārbaudei, lai varētu redzēt skolēnu pirms un pēc izstrādāto vingrinājumu izpildes, kā arī anketa, lai izzinātu skolēnu attieksmi pret volejbolu.

Atslēgvārdi: tehnika, piespēles, vingrinājumi

Annotation

Volleyball is a sport with high emotional and intellectual potential. Volleyball is an emotional sport. Typical contents of volleyball are high pace of the game, duration, competition strain, preparedness for reciprocation in conditions of time deficit, effectiveness of each method and high responsibility for each action. Main volleyball players' manners of moves are rapid movement, jumps and falls. Almost all moves are made on a base of visual perception. Movement coordination and perception of space and time of the student has also a great importance.

Unfortunately, today school programs are oversaturated with different kind of sports, and there is not enough time to acquire volleyball, and improvements on range of exercises also need to be made to establish interest about volleyball among students.

Guided by personal experience, I have worked out 5 exercises that could help to elevate effectiveness of improvement of volleyball technique and to make better the positional background of sport classes. Exercises are based on improvement of movement technique and elevation of perception of space, also increasing number of exercise that evolve agility.

Paper includes test for technique verification for upper and lower pitches to evaluate student before and after implementation of worked out exercises. It also includes questionnaire to find out attitude to volleyball among students.

Keywords: Pass, technique, exercise.

Saturs

Ievads.....	5
1. Kustību tehnika volejbolā.....	7
1.1. Piespēles, to mācīšana	7
1.1.1. Augšējās piespēles.....	9
1.1.2. Apakšējā piespēle	18
1.2. Serves	22
1.3. Bloks.....	24
2. Prasības volejbola spēles apguvei vidusskolas priekšmeta standartā volejbolā	30
3. Rīgas Komerģimnāzijas 10 - 12. klases volejbola mācību programmas saturs.....	31
4. Volejbola piespēju testa pārbaudes rezultātu analīze	32
5. Uzdevumi, ieteikumi volejbola tehnikas uzlabošanai: pilnveidošanai.....	34
5.1. Vingrinājumi	34
5.2. Vingrinājumu analīze	36
5.3. Bossabols- līdzsvara un koordinācijas attīstīšanas spēle.....	37
6. Pārbaudes rezultātu salīdzināšana un analīze	41
7. Aptaujas datu analīze.....	42
Secinājumi	50
Izmantotā literatūra.....	51
Pielikums	52

Ievads

Volejbols ir sporta spēle ar lielu emocionālo un intelektuālo piesātinātību. Volejbolista darbības psiholoģiskās īpatnības nosaka spēles noteikumi, spēļu darbības raksturojums un spēles objektīvās īpatnības. Volejbolista kustību galvenie veidi ir ātra pārvietošanās, lēcieni, kritieni, uzņemot bumbu, kurus izpildot nepieciešams risks, drosme un paš aizliedzība. Volejbola spēles tehnika atšķiras no citām sporta spēlēm ar to, ka volejbolists saskaras ar bumbu ļoti īsu brīdī, - tas pilnīgi izslēdz bumbas metienus un tvērienus.

Spēles momenta pēkšņums, zibensātrums un precizitāte volejbolā liek attīstīt reakcijas un kustību ātrumu - tas saistīts ar lielo bumbas lidojuma ātrumu. Spēli apgrūtina tas, ka daudz tehnisko paņēmienu nākas pielietot dažādās kombinācijās un situācijās

Volejbolā gandrīz visas darbības notiek uz redzes uztveres pamata. Māka redzēt spēlētāja atrašanos un pārvietošanos laukumā, bumbas virzību, kā arī prasme ātri orientēties sarežģītās situācijās - tās ir vienas no galvenajām volejbolista īpašībām, tāpēc augstas prasības ir laukuma izjūtai un acumēram.

Volejbolista darbība ir tieši atkarīga no partnera darbības un, jo sevišķi no pretinieka darbības. Nepieciešamība radīt iespējami labāku situāciju iecerēto paņēmienu īstenošanai, savu domu un darbības maskēšana, izvirza augstas prasības volejbolista taktiskajai domāšanai.

Volejbols ir viens no visemocionālākajiem sporta veidiem. Augstais spēles temps, ilgums, sacensību spriedze, gatavība atbildes darbībai laika deficītā, katra paņēmiena rezultivitāte un lielā atbildība par katru darbību, turklāt liela daudzuma skaļi reaģējošu skatītāju klātbūtne izsauc dažādas emocijas - gan pozitīvas, gan negatīvas. Volejbolistam jābūt ar ļoti noturīgu morāli. No komandām ar līdzīgu tehnisko meistarību uzvar tā, kuras spēlētāji parāda lielāku cīņas gribu. Volejbols ir kolektīva spēle, un panākumi gūstami tikai kopējā sadarbībā

Sava diplomdarba tēmu izvēlējos pamatojoties uz novēroto situāciju Rīgas Komerģimnāzijā, vadot volejbola stundas prakses laikā. Vadot stundas secināju, ka skolēnu tehniskais sagatavotības līmenis daļai skolēnu ir nepietiekams, kas skolēniem varētu radīt problēmas izpildīt Izglītības un zinātnes ministrijas mācību standartā vidusskolām noteiktās prasības 12. klasi beidzot. Prakses laikā daļēji neizdevās izpildīt sev izvirzītos uzdevumus, jo sporta stundās daļai skolēnu vispirms vajadzēja mācīt volejbola tehnikas pamatus, nevis to pilveidot, kā noteikts 10-12. klašu programmās. Domāju, ka šī problēma pastāv lielākajā daļā vidusskolās, jo sporta veidu pārsātināto sporta stundu laikā skolotāji nespēj veikt pilnvērtīgu

darbu volejbola tehnikas pilnveidošanai. Tāpēc nolēmu izveidot (izstrādāt un aprobēt praksē skolā) vingrinājumus, volejbola tehnikas ātrākai apguvei, kas paaugstinātu efektivitāti volejbola iemaņu un prasmju apguvei.

Tāpat darbā tiek piedāvāta jauna sporta spēle, kuru skolas iespējams varētu izmantot ārpusstundu darbā, radot interesi par volejbolu un uzlabotu skolēnu kustību koordināciju un prasmes, iemaņas, kas nepieciešamas volejbolā.

Diplomdarba mērķis - mācību satura izveide volejbola apguvei, izmantojot netradicionālus paņēmienus.

Darba uzdevumi:

1. Izanalizēt pedagoģijas, psiholoģijas, sporta speciālo literatūru par doto tēmu;
2. Izziņāt skolēnu domas par volejbola popularitāti, vēlmēm to apgūt sporta stundās;
3. Noskaidrot sporta standartā noteiktās prasības volejbola apguvei vidusskolā;
4. Izstrādāt un ieteikt vingrinājumus volejbola spēles sekmīgai mācīšanai skolā;
5. Noskaidrot skolēnu prasmes volejbolā pirms un pēc vingrinājumu pielietošanas sporta stundās;

Izmantotās metodes:

Literatūras analīze.

Dokumentu analīze.

Aptaujas metode – anketēšana.

Iegūto materiālu un datu apstrāde.

Pētījuma bāze – Rīgas Komerģimnāzija.

Darbs sastāv no teorētiskās un praktiskās daļas. Darba pirmajā daļā tika analizēta teorija par volejbola kustību tehniku, 10-12. klases mācību programmas ietvaros. Darba otrā daļa sastāv no skoēnu aptaujas analīzes, testa- volejbola piespēļu tehniskās pārbaudes, vingrinājumu izveides kustību sajūtu un volejbola kustību tehnikas uzlabošanai un rezultātu analīzes. Darba beigās apkopoti rezultāti veikta to analīze, izdarīti secinājumi un doti ieteikumi.

1. KUSTĪBU TEHNIKA VOLEJBOLĀ

Volejbolistu kustību tehnika ir cieši saistīta ar spēles tehniku. Kustību tehnika sastāv no vairākiem paņēmieniem un to veidiem – no stājas, pārvietošanās, lēcieniem un kritieniem. Visas šīs kustības un iemaņas nepieciešamas jebkurā spēlē ikvienam volejbolistam.

Ar stāju un pārvietošanās tehnikas mācīšanu sākas bērnu iepazīstināšana ar volejbolu vispār. [7, 11]

Volejbola spēles tehnikas paņēmieni ir piespēles, serves, uzbrukuma sitieni un bloks.

Darba turpinājumā došu ieskatu dažādu autoru viedokli volejbola piespēļu tehnikas mācīšanas un pilnveidošanas teorijās.

1.1. Piespēles, to mācīšana.

Volejbola spēles pamatelements ir piespēles. Par piespēli volejbolā pieņemts apzīmēt bumbas virzīšanas veidu savam partnerim.

Volejbola spēlē, vadoties no roku stāvokļa attiecībā pret ķermeni, izšķir augšējās un apakšējās piespēles. Izpildot augšējo piespēli, volejbolists pieskaras bumbai ar pirkstu pirmajām un otrajām falangām. Izpildot apakšējo piespēli, volejbolists bumbu skar ar apakšdelmiem. Piespēles lieto serves uzņemšanai, gremdes atvairīšanai un bumbas virzīšanai izšķirošajam sitienam.

Augšējās piespēles (kādu laiku tās sauca par otrajām piespēlēm, jo tiesnešu lielās stingrības dēļ tās praktiski nepielietoja serves uzņemšanā, bet izmantoja tikai kā otro piespēli) pielieto, uzņemot servi, virzot bumbu partnerim, piespēlē gremdei un, spēlējot aizsardzībā.

Apakšējās piespēles (kādu laiku tās sauca arī par pirmajām piespēlēm, jo tikai ar apakšējo piespēli uzņēma servi) pielieto serves uzņemšanai, spēlējot aizsardzībā, un retāk – izvirzot uzbrucēju gremdei.

Augšējās un apakšējās piespēles – ar abām rokām un vienu roku – izpilda gan uz vietas, gan palēcienā un kritienā. Abas minētās piespēles izpilda uz priekšu (uz tīkla malu un vidusdaļu) un aiz galvas. Pēc piespēles tāluma izšķir tālās, īsās un saīsinātās piespēles. [7, 20]

Manuprāt, lai arī šodien volejbolā ļoti liels uzsvars tiek likts uz servi, tās spēcīgumu, precizitāti, par pamatu uzvarai vienmēr tiks minēta stabila un noturīga serves uzņemšana, ko veic ar apakšējo un augšējo piespēli. Uzņemot veiksmīgi servi, krietni tiek atvieglots darbs visām

turpmākajām volejbolist darbībām, it īpaši celšanai vai piespēlēšanai uzbrucējam, lai varētu izdarīt sekmīgu uzbrukumu.

Kā primāro elementu, apgūstot volejbolu, vienmēr vajadzētu likt piespēļu mācīšanu un attīstīšanu un ne tikai. It īpaši apakšējo piespēļu tehnikai vajadzētu būt noslīpētai līdz pilnīgam automatiskumam, jo pretējā gadījumā piemēram, komanda ar ļoti spēcīgu uzbrukumu, kurai netieks ielikti pamati piespēļu tehnikas apgūšanā piespēlēs, nekad nespēs izmatot savu potenciālu uzbrukumā, neprecīzī uzņemot servi un izdarot piespēles.

Piespēļu mācīšanu vislabāk sākt jau pirmajās klasēs, izmantojot rotaļu metodi. Vispirms protams nevajadzētu mācīt piespēles, bet attīstīt laukuma izjūtu, komandas garu, dot vinrinājumus ar daudz kustībām pārvietojoties. Daudz izmantot metienus.

No 7. klases kā to paredz Izglītības un Zinātnes ministrijasnoteiktais mācību standarts sāk mācīt volejbola augšējās un apakšējās piespēles. Jau mācīšanas sākumposmā jāpievērš ļoti liela uzmanība stājai bumbas satveršanai, piespēlēšanai, roku stāvokli. Jālabo kļūdas, lai neiemācītu nepareizas un liekas kustības, kas traucētu tālākai piespēļu pilnveidošanai.

Piespēļu pilnveidošanas vingrinājumi kādi nepieciešami 10- 12. klasei un nosacījumi apskatīti darba turpinājumā.

1.1.1. Augšējās piespēles

Tā kā augšējā piespēle ar abām rokām uz priekšu nodrošina visprecīzāko bumbas lidojuma virzienu, trajektoriju un attālumu, tās tehniskais izpildījums ir pamats visiem augšējo piespēļu variantiem, tātad to mācīšanai nodarbībās jāveltī sevišķi liela vērība. Augšējo piespēļu tehniskais izpildījums ir jāapgūst tik nevainojami, lai, izspēlējot kādu taktisko variantu, par augšējo piespēļu tehnisko izpildījumu spēlē nebūtu jādomā. Īpaši kvalitatīvu piespēļu izpildījumu spēles noteikumi prasa no komandu saistošajiem spēlētājiem. Viņiem katrā nodarbībā jāpilnveido augšējo piespēļu tehnika. Jo augstāka viņu tehniskā sagatavotība, jo labāk iespējams iemācīt sarežģītākos un efektīvākos taktikas variantus.

Izpildot augšējo piespēli ar abām rokām, volejbolists ieņem volejbolista stāju. Kad stāja ir ieņemta, volejbolists paceļ virs galvas roku delnas, kas vērstas uz priekšu un uz augšu. Pirksti izvērsti un nedaudz saliekti.

Ieņemot volejbolista stāju, volejbolists seko bumbai, novērtē bumbas lidojuma ātrumu un trajektoriju, izvēlas pārvietošanās veidu pie bumbas. Pēc pārvietošanās volejbolists ieņem sākuma stāvokli, lai izpildītu augšējo piespēli.

Saskaršanās ar bumbu brīdī rokas delnas atrodas augstāk par pieri, pirksti ir viegli izvērsti un veido pusapļa virsmu. Rādītāja pirksti un īkšķi veido trijstūri, caur kuru volejbolists vēro lidojošo bumbu. Izejas stāvoklim (tā ir spēlētāja poza, kurā ir ērti izpildīt tehnisko paņēmieni) ir jābūt stabilam. (4)

Docenta V. Lapiņa vingrinājumi augšējo piespēļu pilnveidošanai:

1. Pāros - partneris pamet bumbu – augšējā piespēle partnerim.
2. Pāros, nelielā attālumā, partneri piespēlē bumbu viens otram (uz augšu).
3. Tas pats, kas 3.vingrinājumā, tikai pret sienu.
4. Vairākkārtīga piespēle sev virs galvas.
5. Piespēle pret sienu.
6. Tas pats, kas 6.vingrinājumā, palielinot ātrumu.
7. Piespēle virs galvas + piespēle pret sienu.
8. Piespēle virs galvas + piespēle partnerim.

Tulīt pēc augšējās piespēles uz vietas apguves vai paralēli tai māca piespēli pēc pārvietošanās.

Liela vērība jāpievērš dažādiem pārvietošanās vingrinājumiem, kā arī vingrinājumiem, kas attīsta reakcijas ātrumu un kustības ātrumu. Šādus vingrinājumus jādod katrā nodarbībā. Mācot

augšējo piespēli pēc pārvietošanās, jāuzsver, ka piespēles laikā jāapstājas vajadzīgajā stājā un tikai tad jāizdara piespēle.

Vingrinājumi augšējo piespēļu pēc pārvietošanās pilnveidošanai:

1. Piespēles imitācija bez bumbas:
 - a. Pārvietojas uz priekšu;
 - b. Pārvietojas atpakaļ;
 - c. Pārvietojas pa labi;
 - d. Pārvietojas pa kreisi.
2. Pāros – partneris met bumbu uz priekšu un atpakaļ. Pareizi satvert bumbu un, to nenolaižot, tūlīt izmest partnerim.
3. Tas pats, kas 2.vingrinājumā, tikai met bumbu pa labi un kreisi.
4. Tas pats, kas 2.vingrinājumā, tikai bumbu piespēlējot.
5. Tas pats, kas 3.vingrinājumā, tikai bumbu piespēlējot.
6. Piespēle vertikāli + neprecīza piespēle partnerim dažādos variantos.

Rakturīgākās kļūdas:

1. Stāja – taisnas kājas, rokas novieto pārāk zemu.
2. Nepareiza vietas izvēle (pārvietošanās pie bumbas un satikšanās vieta ar to).
3. Bumba paliek aiz galvas, sānis vai pārāk tālu.
4. Sākuma stāvoklis – nav līdzsvara, nav apstāšanās pirms tehniskā paņēmiena izpildes (piespēles kustībā), rokas paceltas par zemu vai viena augstāk par otru.
5. Roku kustība pretī bumbai – kustību sāk par vēlu, kad bumba jau gandrīz skar rokas, īkšķi padoti uz priekšu. Pirksti pārāk saspringti vai atslābināti.
6. Pavadošā kustība – pēc piespēles rokas iet sānis, nevis bumbai līdzī, plaukostas nepavada bumbu.
7. Pēc pārvietošanās kājas ir sakrustotas vai viena kāja atrauta no grīdas.

Mācīšanās sākuma etapā apgrūtina tas, ka, izvēloties vingrinājumus, nav iespējas izmantot citus tehniskus elementus – tos māca vēlāk. Bez tam, kā rāda spēļu pieredze, izpildot piespēli, jārisina virkne uzdevumu: noteikt bumbas lidojuma ātrumu un trajektoriju, atzīmēt satikšanās vietu ar bumbu, atrast pareizu pārvietošanās veidu, noteikt atbildes piespēles virzienu, ieņemt pareizu izejas stāvokli, izpildīt piespēli. Pieļaujot kaut vienu kļūdu šajā ķēdē, nav iespējams pareizi izpildīt augšējo piespēli.

Šo uzdevumu izpildes prasmi nodrošina spēļu pieredze, kuru nepieciešams nodot ar veselu sistēmu ievirzošo vingrinājumu, kurus izpilda atvieglotos apstākļos. Pirmajos vingrinājumos

bumba ir miera stāvoklī, gaida, kad spēlētājs varēs izpildīt piespēli bez pārvietošanās, tad vēlāk sistēma – „volejbolists – bumba” sāk pakāpeniski kustēties un pārvietoties.

Šo ievirzošo vingrinājumu sistēma dod iespēju pakāpeniski sarežģīt tehniskā paņēmiena sagatavošanas fāzi:

1. Iemācīt pareizi novietot rokas bumbas saņemšanai, kā arī sākuma stāvokli augšējai piespēlei:
 - a. s.s. – dziļš pietupiens, bumba uz grīdas pie kājām; uzlikt rokas uz bumbas no augšas un no sāniem, pacelt bumbu virs galvas;
 - b. pēc signāla ieņemt s.s. augšējai piespēlei;
 - c. tas pats, bet pēc pārvietošanās uz priekšu, atpakaļ, uz sāniem;
 - d. bumbas ķeršana piespēļu s.s. (volejbolista stājā);
 - e. pasniedzējs vai partneris met bumbu spēlētājam aiz galvas, kurš pārvietojas un, ieņēmis izejas pozīciju, fiksē bumbu rokās.
2. Attīstīt muskuļu grupas, kas nepieciešamas, lai izpildītu augšējo piespēli: pildbumbas (basketbola bumbas) mešana un tveršana, imitējot augšējo piespēli: no stājas, lēcienā, pēc pārvietošanās uz priekšu, atpakaļ, uz sāniem.
3. Iemācīt atsišanas kustību, veicot augšējo piespēli: augšējā piespēle pēc spēlētāja paša izdarīta bumbas pametiena uz augšu – priekšu, virs galvas.
4. Iemācīt savlaicīgi un pareizi izvēlēties vietu pēc pārvietošanās, izpildot augšējo piespēli:
 - a. Piespēle virs galvas, pēc tam pārvietošanās uz priekšu, atpakaļ, uz sāniem;
 - b. Tas pats, partneris pamet bumbu ar augstu trajektoriju;
 - c. Tas pats, bet pārvietošanos izpilda pēc dažādiem stāvokļiem: sēdus, guļus, pēc kūleņa utt.
5. Panākt tādu bumbas lidojuma trajektoriju, kura nepieciešama sadarbībai ar partneri. Dažādas piespēles – basketbola grozā, uz sienas uzzīmētā aplī, pāri virvei utt.:
 - a. Pēc spēlētāja paša bumbas pametiena;
 - b. Pēc partnera piespēles;
 - c. Pēc pārvietošanās tuvākā zonā;
 - d. Pēc pārvietošanās tālākā zonā;
 - e. Pēc bloka imitācijas;
 - f. Pēc gremdes imitācijas;

- g. Pēc aizsardzības imitācijas (kritieni, kūleņi, izklupieni utt.);
- h. Pēc partnera metiena tīklā bumbas uzņemšana virs galvas.

Kāju, ķermeņa un roku stāvokli, kā arī rokas un pirkstu novietojumu uz bumbas var novērtēt vizuāli – vislabāk pie spoguļa. Lai pārbaudītu, vai visi desmit pirksti pieskaras bumbas virsmai vienlaicīgi, var izmantot krītu vai magnēziju. Pirms piespēles jānoberž rokas ar krītu vai magnēziju un jāizpilda piespēle – uz bumbas paliks pirkstu nospiedumi. Lai panāktu savlaicīgu un precīzu nokļūšanu pie bumbas, var izmantot šādus vingrinājumus:

1. Volejbola bumbas satveršana volejbolista stājā; paškontrolē – skatiens koncentrējas uz bumbu, volejbolista redzeslokā ir plaukstas un partneris, kuram bumba jāpiespēlē;
2. Imitējot augšējo piespēli, spēlētājs uzņem bumbu ar galvu; paškontrolē – bumba pieskaras pieres augšējai daļai;
3. Strādājot pie augšējās piespēles, nepieciešams panākt, lai spēlētājs pavadītu bumbu ar rokām, pilnīgi tās iztaisnojot, turklāt rokas nedrīkst aiziet sānis. Paškontrolē notiek ar vizuāli un ar paša muskuļu izjūtām;
4. Izpildot augšējo piespēli pa pāriem, iesācēji savas vājās tehniskās sagatavotības dēļ nevar precīzi atspēlēt bumbu partnerim, līdz ar to piespiež partneri pirms bumbas atspēles risināt veselu virkni uzdevumu:
 - a. novērtēt bumbas lidojuma trajektoriju;
 - b. noteikt vietu, kur notiks satikšanās ar bumbu;
 - c. pareizi atrast pārvietošanās veidu un ātrumu;
 - d. savlaicīgi ieņemt pareizu sākuma stāvokli, lai izpildītu augšējo piespēli.

Šo uzdevumu risināšanu sarežģī laika limits. Ja pieļauta kaut viena kļūda, risinot šos uzdevumus, seko kļūdainas atbildes piespēles. Tāpēc spēlētājiem jāpiedāvā tādi vingrinājumi, kurus izpildot viņi nebūtu atkarīgi no partnera darbības. Turklāt vingrinājumiem jābūt tādiem, lai viņi risinātu vienu konkrētu uzdevumu.

Augšējās piespēles ieteicams sākt mācīt ar piespēli virs galvas. Uzdevums – piespēlēt bumbu uz augšu, nevis uz priekšu – piespiež spēlētāju aiziet tieši zem bumbas tajā momentā, kad jāizpilda piespēle, un tas ir svarīgi iesācējiem. Turklāt spēlētājs nekavējoties saņem informāciju par precizitāti un pareizību.

Sākuma stāvokļa īpatnība, izpildot piespēli virs galvas, ir tā, ka spēlētājs sagaida bumbu nevis sev priekšā, bet virs sevis, tāpēc plaukstas ir novietotas paralēli grīdai. Pēc sākuma stāvokļa ieņemšanas volejbolists izpilda pamata fāzi, kuru var raksturot ar roku kustību pretī bumbai.

Vienlaikus spēlētājs iztaiso ķermeni un kājas ceļu locītavās. Šīm kustībām jābūt sinhronām. Līdz ar kāju straujo iztaisošanu smaguma centrs tiek pacelts, vienlaicīgi spēlētāja rokas iztaisojas elkoņos, pakāpeniski palielinās ātrums.

Noslēguma fāzei raksturīga roku nolaišana pa īsāko ceļu, kāju saliekšana un pāreja uz nākošo darbību.

Vingrinājumi augšējās piespēles virs galvas pilnveidošanai:

1. Augšējās piespēles virs galvas imitācija pie nekustīgas bumbas.
2. Izpildot šo vingrinājumu, var tikt izmantotas ierīces, kur bumbas piekarinātas pie virves, speciāla turētāja utt.
3. Tas pats, bet ar uzdevumu piespēlēt bumbu noteiktā augstumā.
4. Augšējās piespēles pēc pārvietošanās imitācija pie nekustīgas bumbas.
5. Augšējā piespēle virs galvas pēc bumbas atsitienu no grīdas.
6. Tas pats, bet bez vizuālās kontroles.
7. Izpildot piespēli virs galvas, spēlētājs vēro bumbas lidojumu, nolaiž galvu lejā un skatās uz varbūtējo bumbas piezemēšanās vietu. Ieraudzījis bumbu piezemēšanās brīdī, spēlētājs pārvietojas un izpilda piespēli virs galvas.
8. Daudzveidīgas piespēles, stāvot uz vietas, viena piespēle virs galvas, otra – pēc atsitienu no grīdas.
9. Tas pats, bet izpilda pēc pārvietošanās uz priekšu, atpakaļ, pa labi, pa kreisi.
10. Dažādas piespēles kustībā uz priekšu – piespēle virs galvas un piespēle pēc atlēcienu no grīdas.

Lai efektīvāk notiktu mācīšana, partneri pāros jāsaliek tā, lai tehniskās sagatavotības ziņā viens būtu labāks par otru.

Augšējās piespēles pāros izpildes tehnika nedaudz atšķiras no iepriekš aprakstītās.

Vingrinājumi augšējās piespēles virs galvas pa pāriem pilnveidošana:

1. Augšējā piespēle virs galvas + piespēle partnerim.
2. Tas pats, palielinot attālumu starp partneriem.
3. Trīs piespēles virs galvas + piespēle partnerim: dažādi pārvietošanās veidi – uz sāniem, uz priekšu, par vienu soli atpakaļ.
4. Tas pats, kas 3.vingrinājumā, pārvietošanās par diviem soļiem.
5. Tas pats, kas 4.vingrinājumā, ar roku pieskaršanos grīdai.
6. Augšējā piespēle virs galvas ar pagriezienu par 360° + piespēle partnerim.
7. Augšējā piespēle pretējās kolonnās.

8. Augšējā piespēle aplī.
9. Augšējā piespēle pāros pēc pārvietošanās ar partneri pa labi un pa kreisi.
10. Tas pats, kas 9.vingrinājumā, pārvietojoties pārkāpj šķēršļiem (vingrošanas soli, pildbumbas utt.), kas novietoti 2,5 – 3 m attālumā.
11. Spēlētāji izvietoti pāros 4 m viens no otra. Viens piespēlē bumbu partnerim aiz galvas un iziet priekšā. Partneris pārvietojas atpakaļ un atspēlē bumbu partnerim.
12. Tas pats, kas 11.vingrinājumā, bet spēlētāji pārvietojas, pārkāpjot šķēršļus.
13. Augšējā piespēle pāri tīklam no pretējām kolonnām.
14. Vingrinājumu var izpildīt divās kolonnās, kas novietotas viena pretim otrai. Spēlētājs piespēlē bumbu un pārvietojas uz pretējās kolonnas galu.
15. Tas pats, kas 13.vingrinājumā, bet bumbu piespēlē pa diagonāli un spēlētājs pārvietojas uz pretējās kolonnas galu.

Augšējā piespēle aiz galvas ir viena no daudzveidīgajām slēptajām piespēlēm. Īpatnība – nedaudz augstāks apakšdelmu un plaukstu stāvoklis piespēles brīdī, turklāt delnas ir vairāk atliektas un atrodas virs galvas, kas nepieciešams, lai bumbu novirzītu aiz galvas. Ķermeņa svars – vienmērīgi uz abām kājām.

Piespēles laikā rokas iztaisno uz augšu atpakaļ, ķermeņa svaru pārnes no kājas, kas novietota aizmugurē, ķermeni atliec viduklī.

Ļoti daudz ir jāstrādā, lai varētu bumbu piespēlēt sev aizmugurē ar zemu trajektoriju, lielu ātrumu un lielā attālumā.(4)

Vingrinājumi augšējās piespēles aiz galvas pilnveidošanai:

1. Imitācija bez bumbas.
2. Imitācija ar bumbu, neizlaižot to no rokām.
3. Spēlētājs pats pamet bumbu vertikāli augšup, augšējā piespēle atmuguriski.
4. Augšējā piespēle virs galvas, piespēle atmuguriski, pagriezties, pārvietoties, noķert no grīdas atlecošo bumbu.
5. Tas pats, kas 4.vingrinājumā, bet noķert bumbu, neļaujot tai pieskarties grīdai.
6. Augšējā piespēle vertikāli virs galvas, piespēle atmuguriski partnerim.
7. Partneris pamet (piespēlē) bumbu, piespēle virs galvas, pagriezties pa 180°, piespēle partnerim. Augšējā piespēle atmuguriski trijniekos, kad visi stāv uz vienas līnijas. Piespēlē bumbu centrā stāvošam cilvēkam.
8. Tas pats, kas 7.vingrinājumā, bet spēlētājs centrā pagriežas pret vienu un pret otru spēlētāju.

9. Augšējā piespēle atmuguriski pāros pēc kustības.
10. Spēlētājs piespēlē bumbu partnerim un pārvietojas 2 m aiz viņa, tur saņem atmuguriski piespēlētu bumbu no partnera, kas pagriežas pret viņu ar seju. Atkārtoti 10 – 15 reizes un mainās uzdevumiem.
11. Augšējā piespēle atmuguriski pēc pārvietošanās.

Vingrinājumu izpilda pa pāriem. Partneri novietojas uz vienas līnijas. Pirmais pamet bumbu ar augstu trajektoriju uz priekšu vai uz sāniem, otrais pēc pārvietošanās piespēlē partnerim atmuguriski, lai partneris noķertu bumbu, neizkustoties no vietas. Lai sarežģītu vingrinājumu, nepieciešams palielināt intensitāti, attālumu, sērijas utt.

Spēles apstākļi prasa, lai mācīšanas sākuma etapā spēlētāji sāktu izpildīt augšējo piespēli ar abām rokām lēcienā, jo bieži bumbu uz tīklu piespēlē ar augstu trajektoriju un tādos apstākļos piespēli var izpildīt tikai lēcienā. Piespēli lēcienā spēlētājs var izpildīt gremdes vietā, kas vēlāk noderēs kā māņu piespēles ar gremdes imitāciju. Lai izpildītu augšējo piespēli ar abām rokām lēcienā, spēlētājs, atsperoties no balsta, ir spiests ņemt vērā bumbas lidojuma trajektoriju savas darbības koordinēšanai. Izpildot piespēli lēcienā, spēlētājam ir jābūt iespējami augstākajā punktā. Šis piespēles tehniskais izpildījums ir pamatā tāds pats kā augšējai piespēlei no balsta stāvokļa.(4)

Docenta V.Lapiņa vingrinājumi augšējās piespēles ar abām rokām lēcienā pilveidošanai:

1. Spēlētājs pamet bumbu un lēcienā to satver.
2. Tas pats, satverot un izmetot bumbu.
3. Augšējās piespēles lēcienā virs galvas imitācija pie nekustīgas bumbas.
4. Tas pats, kas 3.vingrinājumā, bet bumbu piespēlē noteiktā augstumā.
5. Spēlētājs pats pamet bumbu, augšējā piespēle lēcienā virs galvas (nelielā augstumā).
6. Augšējā piespēle lēcienā pēc bumbas atlēciena no sienas.
7. Partneris pamet bumbu, augšējā piespēle lēcienā virs galvas.
8. Tas pats, kas 7.vingrinājumā, piespēle partnerim.
9. Augšējā piespēle virs galvas + piespēle partnerim lēcienā.
10. Tas pats, kas 9.vingrinājumā, palielinot distanci līdz 4-5 metriem.
11. Augšējā piespēle lēcienā pāros.
12. Augšējā piespēle lēcienā pretējās kolonnās.
13. Tas pats, kas 12.vingrinājumā, pāri tīklam.
14. Augšējā piespēle lēcienā paralēli tīklam no dažādām zonām.

Augšējā piespēle ar abām rokām lecieņā vairāk nepieciešama spēlētājiem, kuri vada saspēli. Tāpēc manuprāt augšējās piespēles lecieņā vajadzētu pilnveidot tikai tad, kad spēlētājiem ir izkristalizējušās viņu pozīcijas laukumā jeb ampuā.

Augšējā piespēli kritienā.

Lai sāktu izpildīt augšējo piespēli kritienā, ir nepieciešama iepriekšēja sagatavotība, kuru var sniegt ar sagatavojošiem, ievirzošiem un speciāliem vingrinājumiem. Sagatavojošie vingrinājumi var būt vingrinājumi ar kūleņiem, pārvēlieniem, vingrinājumi ar pildbumbām:

1. Pildbumbas ķeršana zemā stājā un pārvēliens uz muguras.
2. Tas pats, bet izklupiens ar labo (kreiso) kāju un pārvēliens uz sāniem, uz gurniem.
3. Tas pats, kas 2.vingrinājumā, bet ar bumbas izmešanu kritiena brīdī.

Vingrinājumi augšējās piespēles kritienā pilnveidošanai:

1. Pārvēliens uz muguras un gūžas – muguras, imitējot augšējo piespēli.
2. Tas pats pēc dažādiem pārvietošanās veidiem.
3. Tas pats, kas 1.vingrinājumā, metot bumbu ar abām rokām no krūtīm.
4. Tas pats, kas 3.vingrinājumā, bet pēc pārvietošanās.
5. Bumbas pamešana virs galvas + piespēle partnerim ar kritienu uz muguras.
6. Augšējā piespēle pēc partnera pamestas bumbas ar kritienu un pārvelšanos uz muguras.
7. Augšējā piespēle virs galvas, tad – partnerim ar kritienu un pārvelšanos uz muguras, ātri piecelties utt.
8. Mācot augšējo piespēli kritienā, jāizvairās no raksturīgas kļūdas – krītot atbalstīties pret grīdu ar roku, kas var novest pie traumas. Mācīšanas sākumā var izmantot vingrošanas paklājus.

Raksturīgākās kļūdas:

1. Spēlētājs zem bumbas nokļūst ar nokavēšanos.
2. Spēlētājs pārvietojas lēni un nepaspēj saņemt bumbu volejbolista stājā, stiepj rokas pretim bumbai. Nepareizs roku stāvoklis apgrūtina piespēli, var novest pie pirkstu traumām.
3. Nepareizs izejas stāvoklis pirms bumbas saņemšanas un piespēles. Spēlētājs saņem bumbu nestabilā stāvoklī, pēc pārvietošanās turpina kustību sānis.
4. Bumbas uzņemšanas brīdī spēlētāji stāv uz taisnām kājām.
5. Bumbu uzņem zemu (krūšu līmenī, sejas līmenī) un aiz galvas.
6. Nav amortizācijas fāzes brīdī, kad pirkstu gali saskaras ar bumbu.

7. Bumbu uzņem uz pārāk saspringtiem vai pārāk brīviem pirkstiem.
8. Plaukstas nepavada bumbu.
9. Kājas, ķermenis un rokas nedarbojas sinhroni.
10. Rokas nesimetriski pieskaras bumbai, īkšķi padoti uz priekšu. Elkoņi pārāk plati vai ļoti piespiesti pie ķermeņa.

Augšējo piespēli ar vienu roku parasti pielieto lēcienā, kad bumba pietuvojusies tīklam un saistošais spēlētājs cenšas piespēlēt gremdei kā sev priekšā, tā arī aizmugurē. Spēlētāji bieži pielieto šo piespēli, lai pārsistu bumbu uz pretinieka pusi (iemānītu), apietu bloku. Piespēli izpilda ar to roku, kura tuvāk tīklam. Kustībai jābūt plūstošai, bez metiena. Nedrīkst pieļaut, ka bumba pieskaras delnai, jo šādos gadījumos tiesneši vienmēr atzīs to par kļūdu.

Pirksti jānovieto tā, lai bumbas saskare būtu ar pēc iespējas lielāku plaukstas laukumu, jo tad būs precīzāka bumbas piespēle.

Ja bumba krīt uz tīkla troses vai lido tīklā līdz trešajai rūtiņai, tad bumbu var pārsist pāri ar dūri. Piespēli ar dūri var lietot lēcienā vai bez lēciena. Piespēle lēcienā – saskare ar bumbu notiek augstākā punktā, iztaisnojot rokas elkoņu locītavās.

Vingrinājumi augšējās piespēles ar vienu roku pilnveidošanai:

1. Piespēles imitācija bez bumbas.
2. Pa pāriem – viens spēlētājs piespēlē vai met ar augstu trajektoriju bumbu uz tīklu, otrs bumbu piespēlē ar vienu roku sev priekšā ar nelielu trajektoriju.
3. Tas pats, kas 1. vingrinājumā, tikai piespēle ar augstu trajektoriju.
4. Partneris piespēlē bumbu vai met bumbu augšējā trosē, otrs ar dūri pārsit bumbu pāri tīklam.
5. Bumbu piespēlē virs troses, partneris lēcienā ar vienu roku to piespēlē uz pretinieka pusi.

Raksturīgākās kļūdas:

1. Piespēle ar roku, kas atrodas tālāk no tīkla.
2. Roka nav iztaisnota elkoņa locītavā.
3. Lēciens tīklā. (7; 20-34)

1.1.2. Apakšējā piespēle

Apakšējās piespēles ar abām rokām mācīšana volejbolā sākas pēc tam, kad ir apgūta augšējā piespēle. Mācīšanas vingrinājumiem jābūt tādiem, lai katram spēlētājam būtu bumba un tie varētu vingrinājumus izpildīt individuāli. Iesākot apakšējo piespēļu mācīšanu, nepieciešams audzēkņus iepazīstināt ar bumbas atlēciena īpatnībām. Daudzi faktori iespaido bumbas lidojuma trajektoriju, un tas agrūtina bumbas uzņemšanu. Bumbas lidojuma trajektorijas dažādība piespiež spēles laikā spēlētājam piemēroties nemitīgi mainīgiem apstākļiem. Spēlē ir svarīgi precīzi bumbas atlēcieni, sevišķi, uzņemot bumbu pēc serves vai gremdes.

Nerotējošas bumbas atlēcienam no gludas virsmas ir spēkā elementārs likums – kritiena lenķis ir līdzīgs atlēciena lenķim. Atlēciena neprecizitāte vienmēr ir saistīta ar bumbas uzņēmēja nelīdzenu roku virsmu, ar roku saliekšanu elkoņos un retāk – ar augšdelmu nepareizu lenķi. Kad bumba lido ar nelielu ātrumu, spēlētājs viegli nosaka atlēciena lenķi, bet arī tad nepietiek nekustīgi palikt rokas zem bumbas. Lai bumbai mainītu trajektoriju, nepieciešams izpildīt kustību pretī krītošai bumbai. Kad bumbas lidojuma ātrums ir liels, nepieciešams pavājināt bumbas atlēcieni, t.i., lidojošās bumbas sitiena spēļu vajag amortizēt tā, lai atsitiens notiktu precīzā virzienā.

Ja **rotējoša bumba** krīt vertikāli uz horizontālo plāksni, tad tā neatlec uz augšu. Bumbas rotēšana maina atlēciena lenķi, kurš novirzās uz rotēšanas pusi. Turklāt, jo bumba vairāk griežas, jo lielāks atlēciena lenķis.

Volejbolā, servējot bumbu, izmanto trīs veidu rotācijas: labo, kreiso un augšējo. Izpildot servi ar labo rotāciju, bumbas lidojuma trajektorija novirzās pa kreisi, ar kreiso rotāciju – pa labi, augšējās rotācijas gadījumā bumbas lidojuma trajektorijas novirze ir minimāla. Lai izlīdzinātu atlēciena trajektoriju bumbai, kura lido ar rotāciju, ir nepieciešams pagriezt apakšdelmu uz atsitienu pusi.

Apakšējā piespēle ar abām rokām ir drošs līdzeklis serves uzņemšanai, gremdes uzņemšanai, laukuma segšanai, spēlējot aizsardzībā. Kā mēs uzņemsim bumbu, tas ir atkarīgs no bumbas lidojuma ātruma. Bumbu, kura lido ar mazu ātrumu, spēlētāji uzņem vidējā stājā ar nelielu rokas kustību pretim bumbai, ķermeņa iztaisnošanu un aktīvu kāju darbību. Bumbu, kura lido ar lielu ātrumu, spēlētājs uzņem zemā stājā un bez roku kustības pretim bumbai. Amortizācijas fāzē un bumbas atlēcienā no rokām spēlētāja ķermenis tiek nedaudz padots atpakaļ - uz augšu un ir bezatbalsta stāvoklī. Roku kustības ātrums ir minimāls, tas palīdz amortizēt un pazemināt bumbas lidojuma ātrumu pēc saskaršanās ar rokām.

Apakšējās piespēles tehnika, kad jāuzņem zemu lidojoša bumba, atšķiras no iepriekšējās ar to, ka šajā gadījumā kājas vairāk saliektas ceļu locītavās.(5)

Docenta V. Lapiņa vingrinājumi apakšējās piespēles ar abām rokām pilnveidošanai:

1. Sākuma stāvokļa ieņemšana – volejbolista stāja.
2. Apakšējās piespēles imitācija.
3. Tas pats, kas 2.vingrinājumā, pēc dažāda veida pārvietošanās.
4. Apakšējās piespēles imitācija pie nekustīgas bumbas.
5. Tas pats, kas 4.vingrinājumā, pēc dažāda veida pārvietošanās.
6. Spēlētājs pats pamet bumbu, apakšējā piespēle vertikāli (vienu reizi, pēc tam vairākas reizes).
7. Bumbu pamet virs galvas, augšējā piespēle virs galvas, apakšējā piespēle virs galvas utt. (žonglēšana).
8. Partneris pamet bumbu, apakšējā piespēle vertikāli.
9. Apakšējā piespēle virs galvas pēc bumbas atlēciena no grīdas.
10. Partneris pamet bumbu, apakšējā piespēle partnerim.
11. Tas pats, kas 10.vingrinājumā, pēc pārvietošanās uz priekšu (daži soļi).
12. Piespēle virs galvas uz vietas + piespēle virs galvas pēc atlēciena no grīdas.
13. Apakšējā piespēle pie sienas.
14. Apakšējā piespēle ar uzdevumu (basketbola grozs, aplis pie sienas utt.).
15. Apakšējā piespēle virs galvas, izpildīt kūleņus, pietupienus, pagriezienus par 90°, 180°, 360°.
16. Augšējā piespēle aiz galvas, pārvietošanās, apakšējā piespēle virs galvas pēc bumbas atlēciena no grīdas.
17. Tas pats, kas 16.vingrinājumā, bet bez atlēciena no grīdas.
18. Augšējā piespēle virs galvas + augšējā piespēle partnerim.
19. Augšējā piespēle virs galvas + apakšējā piespēle partnerim.
20. Viens spēlētājs piespēlē tikai apakšējo piespēli, otrs – tikai ar augšējo.
21. Apakšējā piespēle pēc pārvietošanās (pa labi, pa kreisi, uz priekšu, atpakaļ).
22. Apakšējā piespēle pēc atlēciena no grīdas, piespēli pret sienu izpilda partneris.
23. Apakšējā piespēle, paralēli pārvietojoties pa volejbola laukumu.
24. Apakšējā piespēle virs galvas, piespēle pa kreisi, pārvietošanās utt.
25. Tas pats, kas 7.vingrinājumā, bet pārvietošanās uz priekšu, uz sāniem.
26. Apakšējā piespēle pāros ar divām bumbām.

27. Tas pats, kas 9.vingrinājumā, ar pārvietošanos pa laukumu.

Raksturīgākās kļūdas:

1. Nesavlaicīga iziešana pie bumbas. Spēlētājs pārvietojas pārāk lēni un tāpēc netiek pie bumbas, zūd volejbolista stāja vai bumba lido spēlētājam gar sāniem. Tas liek spēlētājam virzīt rokas uz sāniem, un viņš nevar bumbu kontrolēt.
2. Roku nepareizs stāvoklis: spēlētājs rokas tur nesimetriski, apakšdelmi nav kopā, rokas saliektas elkoņos.
3. Roku kustības ātrums pretim bumbai neatbilst bumbas lidojuma ātrumam. Kad šis ātrums nav liels, spēlētājs vienkārši paceļ rokas, neizpildot kustību ar rokām uz priekšu – augšu, un bumba neaizlido līdz partnerim; un otrādi, kad bumba lido ar lielu ātrumu un spēlētājs aktīvi liek rokas pretim bumbai, arī tas neļauj sadarboties ar partneri.
4. Neprecizitāte, nosakot varbūtējo bumbas kritiena punktu atkarībā no bumbas lidojuma trajektorijas. Spēlētājam ir jāprot atšifrēt pretinieka serves veidu un atkarībā no tās ieņemt izejas pozīciju bumbas uzņemšanai.

Spēles situācijās ir momenti, kad bumbu nepieciešams pārsist pāri tīklam vai piespēlēt partnerim ar apakšējo piespēli atmuguriski. Piespēlējot bumbu ar apakšējo piespēli atmuguriski, roku sākuma stāvoklis ir tāds pats, kā piespēlējot ar apakšējo piespēli sev priekšā, - ķermeņa augšdaļa mazliet atliekta, svars sadalīts uz abām kājām vienmērīgi. Piespēlējot rokas vēzē plecu locītavās uz augšu, kājas ceļu locītavās iztaisno. Mācīšanas laikā apakšējā piespēle atmuguriski jāizpilda dažādos attālumos un ar dažādu bumbas lidojuma trajektoriju.(2)

Docentes D. Krepšas Vingrinājumi apakšējās piespēles atmuguriski pilnveidošanai:

1. Partneris pamet bumbu ar augstu trajektoriju pāri partnera galvai nelielā attālumā, panāk bumbu, apstājas un piespēlē sev virs galvas.
2. Tas pats, kas 1.vingrinājumā, tikai atspēlē ar apakšējo piespēli atmuguriski.
3. Tas pats, kas 2.vingrinājumā, tikai partneris piespēlē ar augšējo piespēli.
4. Tas pats, kas 3.vingrinājumā, palielinot attālumu.
5. Volejbolists ieņem visizdevīgāko vietu un ar apakšējo piespēli atmuguriski atspēlē bumbu partnerim.

Apakšējo piespēli ar abām rokām kritienā uz muguras volejbolā pielieto, uzņemot spēcīgu gremdi vai gremdservi, kad bumba lido zemu. Bieži volejbolisti krīt uz muguras, izdarot izklupienus sānis. Mācīšanas metodika ir tāda pati kā augšējai piespēlei kritienā uz muguras.

Spēlē pielieto gan apakšējo piespēli ar abām rokām, gan arī ar vienu roku. Pēc tam, kad spēlētājs jau noteicis lidojuma virzienu, viņš pārvietojas zem tās. Ja bumba tuvojas pa labi no spēlētāja, viņš to uzņem ar labo roku, bet, ja pa kreisi – ar kreiso roku. Abos gadījumos pirms bumbas uzņemšanas jāizdara izklupiens pa labi vai pa kreisi. Kritienā uz krūtīm uzņem tādas bumbas, kuras krīt spēlētāja priekšā vai sānis no viņa. Šo paņēmieni pielieto, ja ar citu veidu bumbu uzņemt nevar. Atkarībā no attāluma un laika, kas ir spēlētāja rīcībā, bumbu uzņem ar iepriekšēju pārvietošanos vai bez tās. Ja bumba krīt sānis no spēlētāja, viņam vispirms jāpagriežas ar seju bumbas virzienā un tikai pēc tam var izdarīt pārējās nepieciešamās kustības. Lai racionālāk izmantotu spēlētāja rīcībā esošo laiku, kritienu izdara ne tik daudz uz augšu, kā uz priekšu – leju. Ja spēlētājs bumbu uzņem bezatbalsta stāvoklī, tad viņš šo paņēmieni ir pielietojis pareizi, bet, ja sitienu izdara tad, kad vēl kājas nav atrautas no grīdas, paņēmieni izmantoti nevietā – bumbu bija iespējams paņemt vienkāršāk. Šīs piespēles tehniskais izpildījums prasa labu fizisko sagatavotību. Šo piespēli māca, kad iemācīts lēciens un kritiens.(5)

Vingrinājumi apakšējās piespēles ar vienu roku pilnveidošanai:

1. Piespēles imitācija lidojumā.
2. Piespēles imitācija lidojumā pie iekārtas bumbas.
3. Bumbas atsitiens pret grīdu – piespēle kritienā uz krūtīm no vietas.
4. Bumbu ar augstu trajektoriju pamet partneris – piespēlē kritienā uz krūtīm no vietas.
5. Tas pats, kas 4.vingrinājumā, bumbu pamet ar zemāku trajektoriju.
6. Tas pats, kas 4.vingrinājumā, pēc pārvietošanās.
7. Tas pats, kas 5.vingrinājumā, pēc pārvietošanās.

Apakšējo piespēli ar vienu roku kritienā uz muguras pēc izklupiena izpilda no vietas un pēc pārvietošanās. Ja bumba lido pa kreisi no spēlētāja, izklupieni izpilda ar kreiso kāju, ja pa labi – ar labo kāju. Piespēlējot rokai jābūt taisnai. Bumbai jāsasaskaras ar apakšdelma iekšpusi.

Šīs piespēles mācīšanas metodika ir tāda pati, kā mācot augšējo piespēli kritienā uz muguras pēc izklupiena.(5;34-39)

1.2. Serves

Serve ir elements ar ko sākas volejbola spēle. Šodien volejbolā servi jau tiek virzīti ka uzbrukuma taktiskais ierocis uz kuru tiek likt spamatīgs uzsvars. Profesionālu augstākās klases spēlētāju gremdserves ātrums jau pārsniedz 130 kilometrus stundā, kas prasa no pretinieka ļoti precīzu vietas izvēli un ļoti labu reakciju, lai uzņemtu šādu servi.

Sākot spēli, spēlētāji izpilda servi. Izšķir apakšējās un augšējās serves. Tās var būt gan priekšējās, gan sāniskās, bet pēc izpildījuma manieres – spēcīgas, lēnas, planējošas vai grieztas. Serves izpildi iedala šādās fāzēs:

- Sākuma stāvokļa ieņemšana;
- Bumbas pamešana gaisā un vienlaicīgs spēcīgākās rokas atvēziens.
- Sitiens pa bumbu ar spēcīgākās rokas delnas pamatni un lielā amplitūdā.

Pēc tam spēlētājs nekavējoties ieņem vietu laukumā. Jāuzsver, ka bumbas lidojuma trajektorija atkarīga no vietas, kur izdarīts sitiens pa bumbu, no sitiena spēka, virziena un bumbas rotācijas.

Ieņēmis sākuma stāvokli, spēlētājs koncentrējās servei. Visā serves laikā viņa skatiens vērsts uz bumbu. Atkarībā no vēziena, bumbas un rokas saskares vietas (ķermeņa priekšā, virs galvas utt.) serves iedala: apakšējā priekšējā, apakšējā sāniskā, augšējā priekšējā, planējošā, augšējā sāniskā un augšējā serve palēcienā.

Apakšējo priekšējo servi parasti māca pirmo. Sāpumā spēlētājs nostājas aiz laukuma gala līnijas ar seju pret tīklu, kreiso kāju izliek priekšā, saliektu ceļa locītavā. Ķermeņa svaru pārnes uz kreiso saliektu kāju, labā kāja aizmugurē taisna. Bumbu tur kreisajā rokā, kuras elkonis ir gandrīz taisns. Reizē ar labās rokas vēzienu lejup atpakaļ ar kreiso roku pamet bumbu gaisā sev priekšā (10-20cm). Sitienu pa bumbu izpilda ar labās (spēcīgākās) rokas delnu jostas augstumā. Roka sitiena brīdī – taisna. Pēc sitiena izpilda soli uz priekšu un iekļaujas spēlē.

Docenta V. Lapiņa vingrinājumi apakšējās serves pilnveidošanai:

1. Demonstrējums.
2. Paskaidrojums.
3. Serves imitācija bez bumbas.
4. Serves imitācija, metot bumbu.
5. Bumbas pamešana (ar rokas atvēzienu).
6. Bumbas pamešana, rokas atvēziens un sitiens (neizlaižot bumbu no rokas).
7. Serve pret sienu.

8. Serve partnerim (4-6 m attālumā, bez tīkla).
9. Serve pāri tīklam:
 - a. 3 m no tīkla;
 - b. 6 m no tīkla;
 - c. No gala līnijas;
10. Serve ar uzdevumu (piemēram, trāpīt vingrošanas paklājā, kas novietots volejbola laukumā).

Raksturīgākās kļūdas:

1. Nepareizs sākuma stāvoklis.
2. Bumba pamesta uz priekšu, sānis vai virs sevis.
3. Servē no rokas bez bumbas pametiena.
4. Ķermeņa svars nav pārnests uz kreiso kāju.
5. Nepietiekošs vēziens ar roku.

Augšējā priekšējā serve, pateicoties spēcīgai rokas darbībai pleca un plaukstu locītavā, kā arī visa ķermeņa aktīvai līdzdalībai, izpildot sitienu pa bumbu, var būt ļoti spēcīga. Servētāja frontālais stāvoklis pret tīklu dod iespēju līdz pēdējam brīdim novērot pretinieka laukumu, kā arī pēc serves iekļauties spēlē. Šis serves veids ir atzīts par visprecīzāko, jo bumbu var raidīt uz noteiktu vietu pretinieka laukumā. Servējot augšējo priekšējo servi, ir iespējams piešķirt bumbai zināmu griešanās kustību – veidojas rotējošā serve. Bumbai rotējot ap vertikālo vai horizontālo asi, tiek apgrūtināta bumbas normāla piespēle. Bumbas rotācija ap vertikālo asi lidojuma noslēgumā maina bumbas virzienu pa labi vai pretējā virzienā, kas apgrūtina piespēli. Visos serves veidos bumbas griešanās panākama, ja sitienu pa bumbu neizdara centrā, bet pa bumbas sāniem. Izpildot augšējo taisno (frontālo) servi, bumbas griešanos var panākt gan spēcīgas, gan vājas serves gadījumā. Pat tehniski labi sagatavotiem spēlētājiem šādas serves uzņemšana sagādā grūtības.

Sākumā servētājs nostājas ar seju pret tīklu aiz volejbola laukuma gala līnijas. Kājas novieto soļa stājā. Servējot ar labo roku, kreisā kāja priekšā. Ķermeņa svars sadalīts uz abām kājām vienādi. Ar kreiso roku pamet bumbu gaisā 1 – 1,5 m virs galvas un 20 – 30 cm priekšā. Pārnēsot ķermeņa svaru uz kreiso kāju, ar labo roku, gandrīz iztaisnotu elkonī, notiek sitiens pa bumbu vietā, kur labās rokas plaukstu pamats sitienu vēzienā krustojas ar bumbas kritiena ceļu.

Vingrinājumi augšējās priekšējās serves pilnveidošanai:

1. Serves imitācija bez bumbas.
2. Serves imitācija, metot bumbu.

3. Atvēziens, sitiens pa nekustīgu bumbu (neizlaižot bumbu no rokām).
4. Tas pats, kas 3.vingrinājumā, izlaižot bumbu no rokām.
5. Bumbas pamešana.
6. Bumbas pamešana, rokas atvēziens, sitiens, neizlaižot bumbu no rokām.
7. Augšējā priekšējā serve pret sienu.
8. Tas pats, kas 7.vingrinājumā, partnerim (4 – 6 m).
9. Tas pas, kas 8.vingrinājumā, pāri tīklam no laukuma vidus.
10. Tas pats, kas 9.vingrinājumā, pāri tīklam no gala līnijas.

Raksturīgākās kļūdas:

1. Nepareizs sākuma stāvoklis.
2. Servētājs pamet bumbu tālu priekšā virs sevis vai aiz galvas, pa labi vai pa kreisi.
3. Bumbas pamešana gaisā netiek saskaņota ar labās rokas vēzienu.
4. Labās rokas vēziens ir nepilnīgs.
5. Neprecīza delnas saskare ar bumbu.
6. Sitiens pa bumbu ar elkonī saliektu roku.
7. Sitiens pa bumbu nenotiek augstākajā punktā.
8. Pēc sitiena ķermeņa svars nav pārņests uz priekšā stāvošo kāju. [6;51-58]

1.3. Bloks

Apzinātu pretdarbību gremdei – roku pacelšanu virs tīkla tā tiešā tuvumā vai pāri tam, lai neļautu bumbai iekļūt savā pusē – sauc par bloķēšanu.

Bloks var tikt izdarīts no vietas un pēc pārvietošanās. Bloks volejbolā ir viens no svarīgākajiem aizsardzības paņēmieniem. Volejbola spēlē izšķir vienspēlētāja bloku un grupu bloku. Grupu bloku atkarībā no tā, cik spēlētāju piedalās bloka veidošanā, iedala divspēlētāju un trīsspēlētāju blokā. Spēlētājiem spēles laikā un atsevišķā situācijā jāorientējas, kādu bloku pielietot. Pareiza vienspēlētāja un grupu bloka pielietošana nodrošina komandai sekmīgu aizsardzību, jo ar sekmīgu bloku ir iespējams nosegt galveno gremdes virzienu un aizsardzības spēlētājam tiek atvieglināta bumbas, kura atlēkusi no bloka, uzņemšana un no jauna ievadīšana spēlē. Pat aizsardzībā vislabāk spēlējošai komandai ir grūti spēlēt pret spēcīga uzbrukuma komandu, ja nepielieto bloku. Bloķēšanu var iedalīt šādās fāzēs:

- Sagatavošanās blokam jeb novērošana;
- Pārvietošanās;

- Atlēciens;
- Bloka veidošana;
- Piezemēšanās.

Sagatavošanās blokam ir saistīta ar to, ka bloķētājs novērtē, vai attiecīgo piespēli var gremdēt, kurā vietā un virzienā ir iespējams gremdēt un kurš no spēlētājiem gremdēs.

Pārvietošanās seko pēc sagatavošanās blokam, kad bloķētājs ir novērtējis situāciju. Pārvietošanās notiek paralēli tīklam, lietojot parastos skrējiena soļus, krustsoļus un pielikšanas soļus.

Atlēcieni bloķētājs parasti izdara no vietas. Pirms lēciena kājas saliecas ceļos, bet rokas izpilda nelielu vēzienu uz leju atpakaļ. Lēciena brīdī kājas ātri iztaisnojas ceļu locītavās, bet rokas, saliektas elkoņos, gar ķermeņiem tiek strauji celtas uz augšu. Atspēriena beigu posmā plaukstas atrodas nedaudz augstāk par seju.

Bloka veidošana seko pēc atlēciena, spēlētājs lēciena augstākajā punktā iztaisno rokas un pārnes tās vajadzīgajā virzienā pāri tīklam pretī bumbai. Bloķējot pirksti ir plati jāizvērš un nav pārmērīgi jāsprindzina. Delnu savstarpējam atstatumam jābūt tādā, lai neizlaistu bumbu starp tām.

Pēc bumbas atsišanas seko piezemēšanās. Piezemēšanās brīdī jāpievērš uzmanība roku darbībai, jo parasti rokas bloķējot sniedzas pāri tīklam. Mūsdienu volejbolā izšķir trīs bloka veidus:

- Zonālais bloks, kad bloķētājs nosedz noteiktu virzienu neatkarīgi no tā, kā tiek izpildīta gremde;
- Kustīgais bloks, kad bloķētājs cenšas bloķēt visos iespējamajos virzienos gremdēto bumbu, iepriekš novērtējot, kurā virzienā tiks izpildīta gremde;
- Māņu bloks, kad bloķētājs savā darbībā parāda gremdētājam, ka bloķēs kādu noteiktu virzienu, bet pēdējā brīdī pārvieto rokas vajadzīgajā virzienā.

Vienspēlētāja bloks:

Docenta V. Lapiņa vingrinājumi vienspēlētāja bloka pilnveidošanai:

1. Bloka imitācija bez tīkla:
 - No vietas, bez lēciena. Vispirms māca roku kustības blokā, galvenā uzmanība jāvelta pareizai roku pacelšanai un izvirzīšanai uz priekšu;
 - Lēcienā, pareizs roku vēziens, ķermeņa smaguma centru pārnes uz papēžiem.
2. Bloka imitācija pie tīkla:
 - No vietas. Tīklu nolaiž tik zemu, lai bloķētāja rokas būtu virs tīkla;

- Pēc pārvietošanās (skrējiens, krustsolis, pielikšanas solis);
 - Lēcienā, tīklu paceļ augstāk (bloķētājs lec augšup tikai tad, kad ir uzlēcis gremdētājs).
3. Bloka imitācija pret nekustīgu bumbu:
 - Bumbu partneris tur virs tīkla, stāvot uz vingrošanas sola;
 - Tas pats pēc pārvietošanās.
 4. Bloks bez lēciena: bloķētājs stāv uz vingrošanas sola, partneris met bumbu precīzi rokās.
 5. Tas pats, kas 4.vingrinājumā, bet partneris bumbu met neprecīzi (sānis).
 6. Bloks lēcienā:
 - Partneris met bumbu ar nelielu trajektoriju virs tīkla, otrs bloķē;
 - Partneris spēcīgi met bumbu lēcienā, otrs bloķē;
 - Gremde pēc partnera pamestas bumbas, trešais bloķē;
 - Gremde pēc otrās piespēles, partneris bloķē.
 7. Bloks pēc pārvietošanās: gremdētāji atrodas 4. un 2. zonā, bloķētāji pēc bloķēšanas 4.zonā pārvietojas uz 2.zonu un bloķē tur.

Mācīšanas laikā spēlētājs piespēlē bumbu gremdētājam gan tuvāk, gan tālāk, līdz ar to bloķētājam pirms bloka veidošanas attiecīgi jāpārvietojas.

Lai bloku sekmīgāk pilnveidotu nepieciešams izpētīt kļūdas, kādas spēlētāji pieļauj, to veidojot.

Raksturīgākās kļūdas:

1. Bloku neveido laikā: parasti bloku veido par ātru vai bloķētāji izdara atlēcieni reizē ar gremdētāju.
2. Bloķētājs stāv pārāk tālu no tīkla.
3. Pirms bloķēšanas spēlētāja rokas nolaistas lejā, pirksti nav izplesti.
4. Bloķētāja rokas bloka laikā ir pārāk plaši izvērstas.
5. Spēlētājs bloķējot skatās tikai uz bumbu, bet neseko gremdētāja darbībai.
6. Atspēriens un lēciens nevis uz augšu, bet uz priekšu.
7. Bloķētājam rokas nesniedzas pāri tīklam.
8. Pārāk lēna pārvietošanās uz atspēriena vietu.
9. Bloķētājs bloka laikā aizver acis.
10. Bloķētājs pēc bloka piezemējas uz iztaisnotām kājām.
11. Piezemēšanās laikā rokas tiek virzītas sānis, - tas traucē partnera darbību.

12. Spēlētājs bloķējot, pirms beidzas darbība, pieskaras tīklam.

13. Bloķētājs pārkāpj laukuma viduslīniju.

Vingrinājumi kļūdu labošanai:

1. Jāpievērš uzmanība tam, ka bloķētājam ir jālec nedaudz vēlāk kā gremdētājam.
2. Atspēriens un bloķēšanas kustība pret fiksētu bumbu. Atspēriena un piezemēšanās vietu var marķēt.
3. Roku stāvokļa paškontrolē pirms darbības blokā.
4. Partneris pamet bumbu virs tīkla, bloķētājs virs tīkla saķer bumbu un met to lejup.
5. Bloķētājam ir jāredz gremdētāja darbība un bumba: gremde ar uzdevumu, bloķētājs atšifrē.
6. Partneris izpilda augšējās piespēles. Laukuma pretējā pusē spēlētājs pārvietoja bumbas virzienā un piespēles brīdī imitē bloku.
7. Pēc bloka jāpiezemējas uz saliektām kājām, tas dod iespēju ātrāk iesaistīties spēlē:
 - Pēc piezemēšanās partneris vai treneris met bumbu, kura pēc pārvietošanās vai kritiena ir jāatsit;
 - Atkārtoti lēcieni blokā uz laiku.
8. Bloķētājs pēc strauja ieskrējiena (perpendikulāri tīklam), attiecīgi novietojot kājas pēc atspēriena, lec vertikāli augšup.
9. Bumbas bloķēšana pēc gremdes pirmās piespēles un atlēciena.

Divspēlētāju bloku vienlaicīgi veido divi spēlētāji, kas spēlē priekšējā līnijā. Divspēlētāju blokā piedalās spēlētājs no 3.zonas un viens no 2. vai 4.zonas spēlētājiem. Pārvietošanās notiek tāpat, kā veidojot vienspēlētāja bloku. Bloķētāju lēcieni un roku kustības ir tādas pašas, kā veidojot vienspēlētāja bloku. Spēlētāju kustībām ir jābūt ļoti saskaņotām, gan ieņemot lēciena vietu, gan lecot, gan izdarot kustības ar rokām bloka veidošanas laikā.

Vingrinājumi divspēlētāju bloka pilnveidošanai:

1. Divspēlētāju bloka imitācija:
 - Slēgšanās (satuvināšanās) blokā bez tīkla;
 - Slēgšanās, bloks un roku stāvoklis.
2. Tas pats, kas 1.vingrinājumā, tikai pie tīkla.
3. Tas pats, kas 2.vingrinājumā, pie nekustīgas bumbas. Viens no spēlētājiem tur bumbu.

No kreisās kolonnas spēlētājs liek labo roku uz bumbas, kreiso blokam, bet no labās kolonnas spēlētājs liek kreiso roku uz bumbas un labo – blokam.

4. Divspēlētāju bloks pret gremdi.

Spēlētājs, kas piedalās blokā 2.zonā, labo roku iegriez nedaudz uz laukuma pusi, lai gremdētāji nevarētu atspēlēt bumbu no bloka centrā.

Rakturīgākās kļūdas:

1. Bloku neveido laikā: bloku veido par ātru vai bloķētāji izdara atlēcieni reizē ar gremdētāju.
2. Bloķētāji sākumā stāv pārāk tālu no tīkla (vai viens no bloķētājiem): lec tālu no tīkla.
3. Pirms bloķēšanas spēlētāju rokas ir nolaistas lejā, pirksti nav izvērsti.
4. Liekot rokas uz bumbas, bloķētāji neievēro to, ka katram tikai viena roka jāliek uz bumbas, bet otra roka – blakus.
5. Spēlētāji bloķējot skatās tikai uz bumbu, bet neseko gremdētāja darbībai.
6. Atspēriens un lēciens notiek nevis uz augšu, bet uz priekšu.
7. Bloķētāju rokas nesniedzas pāri tīklam.
8. Bloķētāji bloka laikā aizver acis.
9. Bloķētāji pēc bloka piezemējas uz iztaisnotām kājām.
10. Bloķētāji pirms pārvietošanās stāv pārāk tuvu un traucē pārvietoties uz vienu vai otru pusi.
11. Spēlētāji bloķējot, pirms beidzas darbība, pieskaras tīklam.
12. Spēlētāji pēc bloka veidošanas pārkāpj laukuma viduslīniju.
13. Malējais bloķētājs nav iegriezis roku uz laukuma pusi.
14. Lēciens nav sinhrons abiem bloķētājiem.

Kļūdas divspēlētāju blokā labojamas ar tiem pašiem vingrinājumiem, kurus pielieto kļūdu labojumiem vienspēlētāja blokā. Saslēgšanās kļūdas vai nesinhronas kustības novērš ar imitācijas vingrinājumiem vai pie nekustīgas bumbas.

Trīsspēlētāju blokā piedalās visi pirmās līnijas spēlētāji. Vadošais trīsspēlētāju blokā ir 3.zonas spēlētājs. Viņš nosaka bloka likšanas vietu. Šo bloka veidu māca tad, kad ir labi apgūts divspēlētāju bloks.

Vingrinājumi trīsspēlētāju bloka pilnveidošanai:

1. Trīsspēlētāju bloka imitācija:
 - No vietas bez tīkla, roku pareiza kustība;
 - Bez tīkla, slēgšanās (satuvināšanās) blokā un roku kustība.
2. Trīsspēlētāju bloks pie tīkla bez bumbas: no vietas lēciens, pareizs roku stāvoklis.

3. Trīsspēlētāju bloks pie tīkla ar nekustīgu bumbu: no vietas (vidējais bloķētājs liek abas rokas uz bumbas, malējie bloķētāji savas rokas nedaudz iegriež pret laukuma vidu, liek blokus).
4. Tas pats, kas 3.vingrinājumā, tikai pēc pārvietošanās un slēgšanās.
5. Trīsspēlētāju bloks pret gremdi no 3.zonas.
6. Trīsspēlētāju bloks pret gremdi no 4.zonas.
7. Trīsspēlētāju bloks pret gremdi no 2.zonas. [6;69-76]

2. PRASĪBAS VOLEJBOLA SPĒLES APGUEVI VIDUSSKOLAS PRIEKŠMETA STANDARTĀ VOLEJBOLĀ.

Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta standartu izstrādā Izglītības un Zinātnes ministrija. Šī standarta prasību ietvaros ir spēju un prasmju iegūšana un attīstīšana izvēlētajos sporta veidos. Katra skola atkarībā no izglītojamo interesēm, skolas apstākļiem un pedagoga sagatavotības izvēlas vismaz sešus no piedāvātajiem sporta veidiem: vingrošana, vieglatlētika, slēpošana, sporta spēles (basketbols, volejbols, handbols, futbols - viena sporta spēle tiek skaitīta kā viens sporta veids), dejošana un ritmika, orientēšanās sports, tūrisms, atlētiskā vingrošana, cīņas sports (pašaizsardzība). Sporta stundu mērķis ir turpināt attīstīt fiziskās īpašības, pilnveidot nepieciešamās prasmes un zināšanas sporta veidos; veicināt izglītojamā prasmi un vēlmi mācīties patstāvīgi un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm visa mūža garumā kā vienu no veselības saglabāšanas un nostiprināšanas pamatnoteikumiem.

Rīgas komercģimnāzijas sporta metodiskais kabinets kā vienu no šiem sporta veidiem ir izvēlējis volejbolu, jo skolai ir pieejama sava sporta zāle, volejbola tīkls kā arī volejbola bumbas.

Pamatprasības volejbola kustību tehnikas apguvei, beidzot 12.klasi ir prast uztvert servi, vairāku dalībnieku grupā - augšējās un apakšējās piespēles ar dažādu trajektoriju un attālumu, priekšējā gremde; vienu vai divu spēlētāju bloks.(9)

Pamatprasības vidusskolu beidzot manuprāt nav ļoti augstas, tomēr prasa pamatīgu atdevi un nopietnu pieeju no skolēniem sporta stundās. Prasību apguvei tracē apstākļi, ka skolās arvien vairāk ienāk jaunu sporta veidu, kas ir skatāmāki un ientersantaki nekā esošie. Bieži vien skolas izvēlas savās sporta stundu mācību saturos iekļaut populāru, atraktīvu, jaunu spēli nevis volejbolu.

Pozitīvs ir fakts, kad 2007. gadā iznākusi jauna gramata „volejbol ABC”, kas ir darba burtnīca skolotājiem. Šajā grāmatā ir paredzētas lapas kopēšanai ar daudziem un dažādiem interesantiem vingrinājumiem. Tas lielā mērā atvieglo skolotāju darbu un rada skolēnos lielāku interesi pa sporta stundām, kurās tiek apgūts volejbols.

3. Rīgas Komerģimnāzijas 10 - 12. klases volejbola mācību programmas saturs

Rīgas Komerģimnāzijas volejbola mācību programmas saturs volejbolam izveidots vadoties pēc Izglītības un zinātnes ministrijas noteiktajām prasībām 12.klasi beidzot un ieteicamās literatūras, mācību metodikas materiāliem, kas nepieciešami veidojot mācību programmu volejbolā 10-12. klasei. Mācību saturs volejbolā ņemts no mācību programmas, kas veidota pēc autore Kurzemiece L, Sports 10.–12.kl. darba grāmatas.

Rīgas Komerģimnāzijas sporta skolotāji mācību programmas saturu papildinājuši ar dažiem vingrinājumiem, rotaļām un spēlēm. Mācību programmas izveidotas vadoties pēc skolas individuālajām īpatnībām. Rīgas Komerģimnāzijas 10 - 12. klases volejbola mācību programmas saturs pievienots pielikumā.

Lai arī skolā ir varāki skolēni, kas nodarbojas ar sportu labā līmenī, ko parāda aptaujas analīze (7. 2. attēls), ir skolēni kuriem ir problēmas ar prasību izpildīšanu.

Mācību programma sastādīta katrai klasei atsevišķi un ietver sevī pilnveidošanas, mācīšanas un fizisko īpašību attīstīšanas uzdevumus. Tā, protams, ietver sevī visus nepieciešamos uzdevumus, metodes un mācību līdzekļus vidusskolas standarta noteikto prasību izpildei, tomēr bieži vien šīs programmas nav pilnvērtīgi īstenojamas skolu un klašu individuālo īpatnību dēļ (mācību bāze, skolēnu apzinīgums, aktivitāte, kavētās stundas). Ir sporta stundas, kuras ir ļoti plaši apmeklētas un tās ir konkrēti 11. klašu stundas. 12. klašu stundās skolēnu skaits ir izteikti mazāks, kas skaidrojams ar skolēnu aizņemtību mācībās, gatavošanos eksāmeniem.

Tāpēc papildus šo programmu vingrinājumu bāzei un izveidoju vingrinājumus ar netradicionālu pieeju volejbolam un kustību tehnikas apguvei. Vingrinājumus pielietoju stundās, lai paceltu stundu emocionālo fonu, radītu lielāku interes un pilnveidotu kustību tehniku volejbolā

4. VOLEJBOLA PIESPĒĻU TESTA PĀRBAUDES REZULTĀTU ANALĪZE.

Lai pārbaudītu izveidotos vingrinājumus praksē un pierādītu vingrinājumu efektivitāti, tas ir, skolēnu tehnikas uzlabošanu, izveidoju pārbaudes formu - testu. Testā iekļāvu samērā ļoti vienkārši izpildāmus, tomēr zināmu tehnikas pamatu iemaņu un prasmes nepieciešamus, volejbola piespēļu vingrinājumus. Pirms izpildīt testu, skolēniem katram uzdevumam tika dots viens mēģinājums.

Augšējo piespēļu tests:

1. Augšējās piespēles pēc pārvietošanās. Skolēns izpilda 10 augšējās piespēles pārvietojotie gar volejbola sānu līniju, ar 10 piespēlēm pāriet pāri volejbola laukumam

2. Augšējās piespēles virs galvas. Skolēns izpilda 10 augšējās piespēles virs sevis. Piespēles izpilda basketbola centra aplī, neizejot ārpus tā.

Apakšējo piespēļu tests:

1. Apakšējās piespēles pret sienu.

Skolēns nostājas 3 metru attālumā no sienas un izpilda 10 apakšējās piespēles

2. Apakšējās piespēles uz vietas.

Skolēns izpilda 10 apakšējās piespēles virs sevis. Piespēles izpilda basketbola centra aplī, neizejot ārpus tā.

Ņemot par pamatu visai vidējas prasības izstrādāju vērtēšanas sistēmu. Vērtēšana: 10 piespēles- 10 punktu 9 piespēles- 9 punkti, 8 piespēles- 8 punkti, utt. Piespēļu skaitu sāk skaitīt no pirmās piespēles un skaitījumu aptur, kad skolēns pazaudē bumbu vai izpilda citu piespēli, vai bumbas atsišanas paņēmieni.

Šī vērtēšana neatbilst skolēnu piespēļu precizitāti ierastajā vērtēšanas sistēmā. Punktu summa tiek izmantota par pamata atskaiti, lai noteiktu skolēnu izaugsmi, progresu. Tātad maksimālā iegūstamā punktu summa ir 40. Atsevišķi neizdalīju augšējās un apakšējās piespēles, jo manu izstrādātu vingrinājumu mērķis ir pilnveidot volejbola kustību tehniku, attīstīt telpas izjūtu, kā rezultātā uzlabotos gan augšējo, gan apakšējo piespēļu precizitāte.

Testu izpildīja 143 skolēni no 10., 11., un 12. klases, tai skaitā 86 zēni un 55 meitenes.

Piespēļu vidējo skaitu aprēķināju pēc formulas kopējais piespēļu skaits/skolēnu (zēnu, meiteņu) skaitu. Piespēļu rezultāti tika pierakstīti ar cipariem aiz komata, lai vēlāk maksimāli precīzi

varētu noteikt izmaiņas tehnikā, kas atainosies piespēļu skaita mainīgajā rādītājā (skatīt tabulu 4.1.).

4.1.tabula

Piespēļu testa rezultāti

	Aušējās piespēles uz vietas	Augšējās piespēlēs pēc pārvietošanās	Apakšējās pret sienu	Apakšējās uz vietas	Vidējais kopējais
Zēni	8,5	5,7	6,3	6,9	6,8
Meitenes	4,2	5,1	4,6	3,7	4,4

Kā redzams 4.1. tabulā rezultāti nav augsti, lai arī uzdevumi ir samērā vienkārši. Lai arī testa mērķis nav noskaidrot skolēnu tehniskās sagatavotības līmeni, šie rezultāti zināmā mērā parāda skolēnu vājo tehnisko sagatavotību, kuras ietvaros nav iespējama pilnvērtīga gan augšējo, gan apakšējo piespēļu tālāka pilnveidošana. Izteikti labāk piespēles izpilda zēni, kas gan nav absolūts rādītājs.

Zēnu testa rezultāti ir labāki pateicoties zēnu vidēji augstākam fiziskās sagatavotības līmenim, kas ļauj zēniem piespēles izpildīt vairāk. Jāsaka, ka dažu zēnu tehniskais izpildījums ne vienmēr bija labs. Tam traucēja lieks muskuļu sasprindzinājums un steiga izpildot vingrinājumus.

Meiteņu piespēļu precitāti varētu vērtēt ne visai labu, lai gan jāsaka meiteņu piespēļu tehniskais izpildījums reizēm pat bija ļoti labs. Izpildīt vairāk piespēles meitenēm traucē nepietiekamā telpas sajūta, kas apgrūtina pārvietošanās līdz bumbai un pareizas stājas ieņemšana pirms izpildīt piespēli. Pārsvārā meitenes līdz zināmam skaitam ļoti labi izpilda piespēles, tomēr maz meiteņu spēj izpildīt vairāk par 5 piespēlēm pēc kārtas, līdz ar to krietni pazeminot vidēji izpildīto piespēļu skaitu.

5. UZDEVUMI, IETEIKUMI VOLEJBOLA TEHNIKAS UZLABOŠANAI, PILNVEIDOŠANAI

5.1. Vingrinājumi piespēļu tehnikas uzlabošanai.

Vingrinājumi ir sporta treniņu pamatlīdzeklis. Ar to palīdzību var atrisināt gandrīz visus jautājumus, kas saistīti ar tehnisko, taktisko un fizisko sagatavošanu. Sevišķu vietu vingrinājumi ieņem sporta spēlēs, kur tie palīdz apgūt individuālās tehikas iemaņas, attīstīt fiziskās īpašības, kā arī pilnveidot grupu un komandas taktiku.

Pielietojot mācību treniņu procesā dažādas rotaļas, stafetes un vingrinājumus, kas tuvinā procesus spēles epizodēm, ir iespēja ne tikai paaugstināt volejbolista sporta meistarību, bet arī likvidēt garlaicību un vienmuļību sporta nodarbībās.

Vadoties no autora personīgās pieredzes, spēlējot dažādu valstu rīkotajās sacensībās un ārpus tām vērojot volejbola nodarbības skolā un jauniešiem, autors izstrādāja 5 vingrinājumus, ar kuru palīdzību varētu paaugstināt volejbola tehnikas pilnveidošanas efektivitāti un uzlabot sporta nodarbību pozicionālo fonu. Izveidotie vingrinājumi balstās uz kustības tehikas un telpas izjūtas paaugstināšanu, tāpat palielinot stundā uzdevumu skaitu ar veiklību attīstošiem vingrinājumiem.

1. Vingrinājums.

Vingrinājuma uzdevums: attīstīt veiklību, spēt ātri orientēties telpā, ātra komandas sadarbība

Skolēni sadalās divās komandās un izvietojas volejbola laukumā. Piespēļu un gremdes vietā skolēni izpilda metienus. Pieskārienu - metienu skaits katrā pusē 3. Šie 3 pieskārieni jaizdara 5 sekunžu laikā. Komanda kurai nav bumba, skaļi skaita no 5 uz leju. Spēles uzdevums - piezemēt bumbu pretinieka laukumā ar metienu. Papildus spēles gaitai, skolotājs dod signālu - ar svilpi, plaukstu sasišanu. Pēc signāla komanda, kurai tajā brīdī nav bumba, izdara pietupienus, kritienus vai kūleņus.

Organizatoriski metodiskie norādījumi: metienus savā starpā izpildīt maksimāli ātri, īpaši laikā, kad pretinieku komanda pietupjas, vai kūleņo. Punkts tiek ieskaitīts tikai piezemējot bumbu aiz 3 metru līnijas. Spēlē līdz 25 punktiem.

2. vingrinājums.

Vingrinājuma uzdevums: augšējo piespēļu pilnveidošana, mācību priekšmeta- literatūras integrācija

Skolotājs sagatavo vairākas latviešu mīklas vai ticējumus uz A4 lapām, uz katras lapas viens vārds. Lapas piesprauž ar saspraudēm skolēniem uz muguras. Skolotājs katram skolēnam pasaka

teikuma pirmo vārdu. Skolēni pārvietojas brīvi pa zāli izpildot augšējo piespēli un mēģina izveidot pareizu teikumu, atrodot un izlasot uz muguras pārejos nepieciešamos vārdus.

Organizatoriski metodiskie norādījumi: vingrinājumu izpilda 1 minūti. Vingrinājuma beigās skolēni pasaka savas mīklas atminējumu. Atkārto vingrinājumu, dodot skolēniem citus vārdus. Sekot līdz piespēļu izpildei, labot kļūdas

3. vingrinājums

Vingrinājuma uzdevums: Augšējo, apakšējo piespēļu uzlabošana, komandas atbildības sajūtas audzināšana.

Skolēni sadalās divās daļās un izveido kolonnu ar skatu pret basketbola vairogu apmēram 4 -5 metrus no tā. Pēc signāla izdara piespēli pret vairogu un pārvietojas uz otras kolonnas beigām, laukuma vidū izdarot līdzsvara un balsta aparāta treniņa vingrinājumu, piemēram, metot 2 kūleņus vai izdarot palēcienus ar apgriezīgu par 360 grādiem un atpakaļ.

Svarīgi nenolaist bumbu zemē, kontrolēt piespēli, izvairoties partneri maksimāli ērtā piespēles pozīcijā. Izpilda vingrinājumu 5 min, kur ik pēc minūtes pēc signāla maina piespēļu veidu (apakšējā piespēle, piespēle virs galvas utt.)

Organizatoriski metodiskie norādījumi: Sekot līdz vingrinājuma izpildei, labot kļūdas.

4. vingrinājums

Vingrinājuma uzdevums: Augšējo, apakšējo piespēļu pilnveidošana, piespēļu precizitātes uzlabošana.

Katram skolēnam bumba. Skolēni nostājas uz volejbola sānu līnijas. Visi reizē sāk izpildīt augšējo piespēli virs galvas, pēc signāla piespēlē bumbu ar augstu trajektoriju uz laukuma viduslīnijas. Pašam skolēnam jāaizskrien ātrāk kā bumbai līdz otrai sānu līnijai, jāapgriežas un jāturpina jau apakšējās piespēles uz vietas virs sevis, pēc signāla tas pats uz otru pusi.

Organizatoriski metodiskie norādījumi: piespēli piespēlēt tika tālu, lai atsītoties pret zemi tā kristu uz sānu volejbola līnijas. Ieņemt pareizu stāju pirms piespēļu izdarīšanas.

5. vingrinājums

Vingrinājuma uzdevums: Kustību iemaņu, veiklības un laukuma izjūtas attīstīšana

Apvienotā spēle. Volejbola spēle bez piespēlēm un gremdes, tikai ar metieniem. Uz laukuma divas bumbas - volejbola un tenisa. Bumbas ievada spēlē abas reizē. Punktu gūst komanda, kurai izdodas piezemēt vienreiz volejbola bumbu un divreiz tenisa bumbu vienā izspēles reizē. Spēlē līdz 10 punktiem vai laika limita ietvaros. Vienu setu spēlē, kad volejbola bumbu drīkst piezemēt aiz 3 metru līnijas un tenisa tikai pirms 3 metru līnijas, otro otrādi. Uzvar tā komanda, kurai visvairāk punktu.

Organizatoriski metodiskie norādījumi: Bumbas drīkst mest pāri tīklam tikai reizē.

5.2. Vingrinājumu analīze sporta stundās

Iepriekš minētos vingrinājumus prakses laikā iesaistīju Rīgas komerģimnāzijas sporta stundās 10, 11 un 12. klasei. Katru vingrinājumu iesaistīju sporta stundā 2 reizes ar 2 nedēļu intervālu. Ņemot vērā, skolas sporta stundu grafiku, viegli izdevās aprobēt vingrinājumu stundās. Katru pārdienu skolā dažādām klasēm notika sporta stundas, kas bieži vien bija saliktas viena pēc otras, tādejādi ļoti atvieglojot iekļaušanos laikā, kas sākumā neizdevās. Pozitīva vērtējama ir skolas taktika sadalīt lielākās klases meiteņu un zēnu grupās, kas skaidrojams ar skolēnu lielo skaitlu dažās klasēs. Tas atviegloja dažu vingrinājumu pielietojumu reizēs, kad tik pilnveidotas piespēles, kur tomēr pastāv zināmas atšķirības starp dzimumiem gan piespēļu tehnikas apguves līmenī, gan motivācijā. Meitenes vienmēr bija ieinteresētas izpildīt vingrinājumus. Zēnu starpā dažreiz gadījās skolēni, kas nodarbojas ar visu ko citu tikai ne ar vingrinājumu izpildi.

Vingrinājumu izpildi vienmēr sāku ar vingrinājuma skaidrojumu uzdevumu, ko katrs vingrinājums dod. Pirmajās stundās skolēni bieži vien apmulsā un nezināja ko darīt, jo vingrinājumu, lai arī ne īpaši grūti tomēr bija nestandarta un skolēniem bija nepieciešams neliels laiks, lai pie tiem pierastu. Ar katru stundu uzdevumi tika izpildīti arvien labāk un ar pieaugošu interesi. Ļoti lielu atsaucību no skolēnu puses izpelnījās 2. vingrinājums, kurā tika integrēts mācību priekšmets- literatūra. Skolēni ļoti centīgi, izpildot piespēles pārvietošanas zālē, mēģinot atrast savai tēmai atbilstošus vārdus.

Jāatzīst, ka arī ne vienmēr izdevās vingrinājumus skolēniem izpildīt. Ar sarežģījumiem nācās saskarties gan dažu skolēnu nepietiekošās tehniskās sagatavotības, gan arī skolēnu nepietiekoša skaita dēļ. Visi šie vingrinājumi vairāk ir tendēti un skolēnu paškontroli un apziņu. Vingrinājumu izpilda visi reizē un ne vienmēr varēja pārskatīt visu skolēnu darbības. Izpildot vingrinājumus ar augšējo apakšējo piespēļu pilnveidošanu vingrinājums reizēm apstājas, jo daži skolēni līdz šin nebija iemācījušies pareizi izpildīt piespēles. Šajās reizēs skolēnus ar redzami nepietiekamu sagatavotību piespēļu precizitātē iesaistīju individuālos, tehniski daudz vieglākos vingrinājumos.

Kopumā vingrinājumu aprobāciju sporta stundās varu uzskatīt par veiksmīgi izdevušos. Pārvarot starta satraukumu vingrinājumus skolēni uztvēra ļoti pozitīvi. Vingrinājumies ar spēles elementiem skolēni uzvedās ļoti azartiski un nepiespiesti. Pilnveidojošos vingrinājumus centās izpildīt precīzi. Labi uztvēra pamācības un laboja kļūdas.

Vingrinājuma efektivitāti noteica piespēļu precizitātes testa analīze.

5.3. Bossabols- līdzsvara un koordinācijas attīstīšanas spēle

Bossabols ir spēle starp divām komandām. Tas ir volejbola, futbola, vieglatlētikas un kapoeiras apvienojums, kas radies Brazīlijā.

Spēles laukums ir līdzīgs volejbola laukumam, tikai tas ir uzpūšams un katrā tīkla pusē pa vidu ir batuts. Lai šo laukumu uzstādītu vajag mazāk nekā 45 minūtes un spēle var sākties...

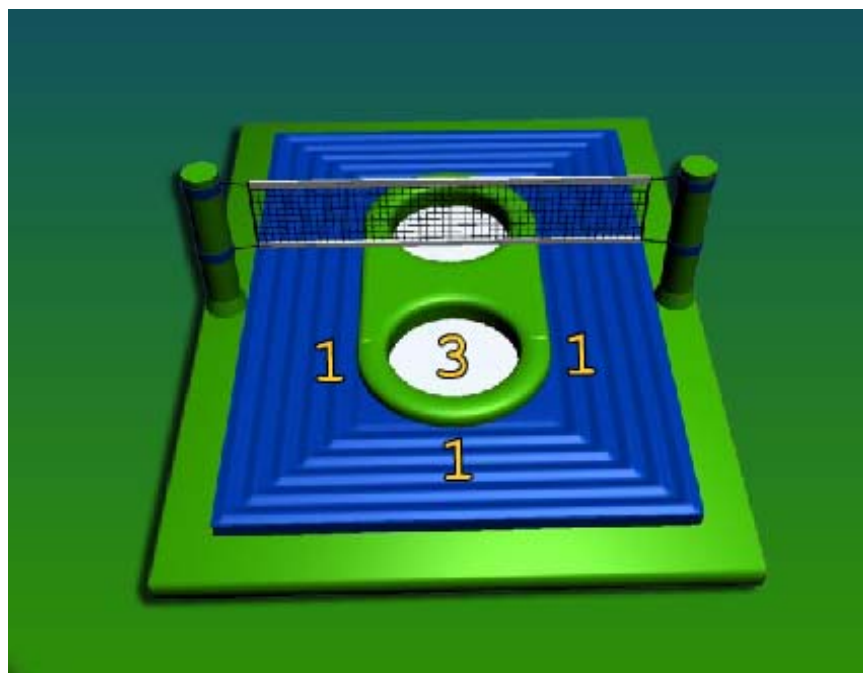
Bossabolu var uzstādīt ļoti dažādās vietās: viesnīcās, dažādos atpūtas parkos, sporta klubos, pludmalē, skolās, u.c. Ļoti plašs ir bossabola pielietojums. Tā kā tā ir ļoti atraktīva spēle, tas piesaista cilvēku interesi, lai kur tas arī parādītos.

Lai arī šis sporta veids ir ļoti jauns tas jau ir plaši izplatīts un tiek spēlēts dažādos festivālos, vasaras pasākumos un kā arī tiek rādīti paraugdemonstrējumi Vācijā, Spānijā, Portugālē un Nīderlandē.

Bossabolu spēlē līdzīgi kā volejbolu un futbolu. Spēles uzdevums ir piezemēt bumbu pretinieka laukuma pusē.

Lai to izdarītu, katrai komandai savā laukuma pusē atļauts veikt 8 pieskārienus, lai spēlētājs uz batuta spētu ieņemt izdevīgu pozīciju sitenam vai gremdei. Pieskārienus atļauts veikt vienreiz ar rokām, dubultpieskārienu ar kājām vai galvu

Bossabolā rezultātu skaita līdzīgi kā volejbolā. Ik reizi, kad bumba piezemējas pretinieku komandas laukumā, tiek gūts viens punkts. Ja punktus gūst no batuta, tad komanda iegūst 3 punktus savā labā. Ja bumba piezemējas uz apļa ap batutu, punkti netiek gūti un spēle turpinās(skatīt 5.3.1. attēlu).



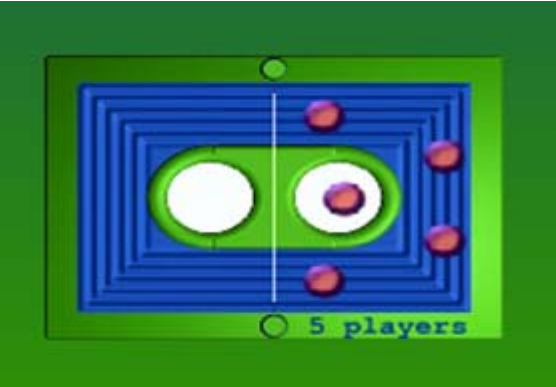
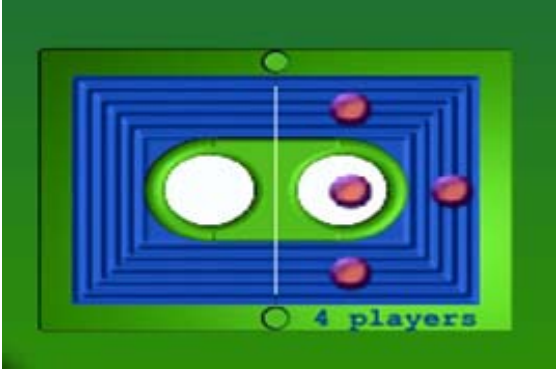
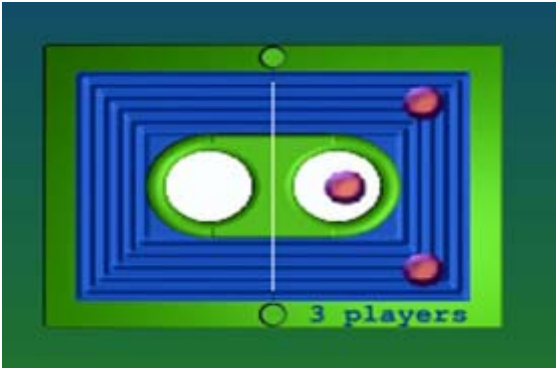
5.2.1.att. Punktu skaitīšana bossabolā

Bossabola tiesnešiem ir svilpe, mikrofons, šādi tādi sitamie instrumenti un dj aparatūra. Bossabola tiesnešiem nav jātiesā spēle, bet jāpadara tā interesantāka un atraktīvāka. Bossabola laikā parasti skan samba. Šī spēle izklaidē cilvēkus un ir iespēja aktīvai atpūtai.

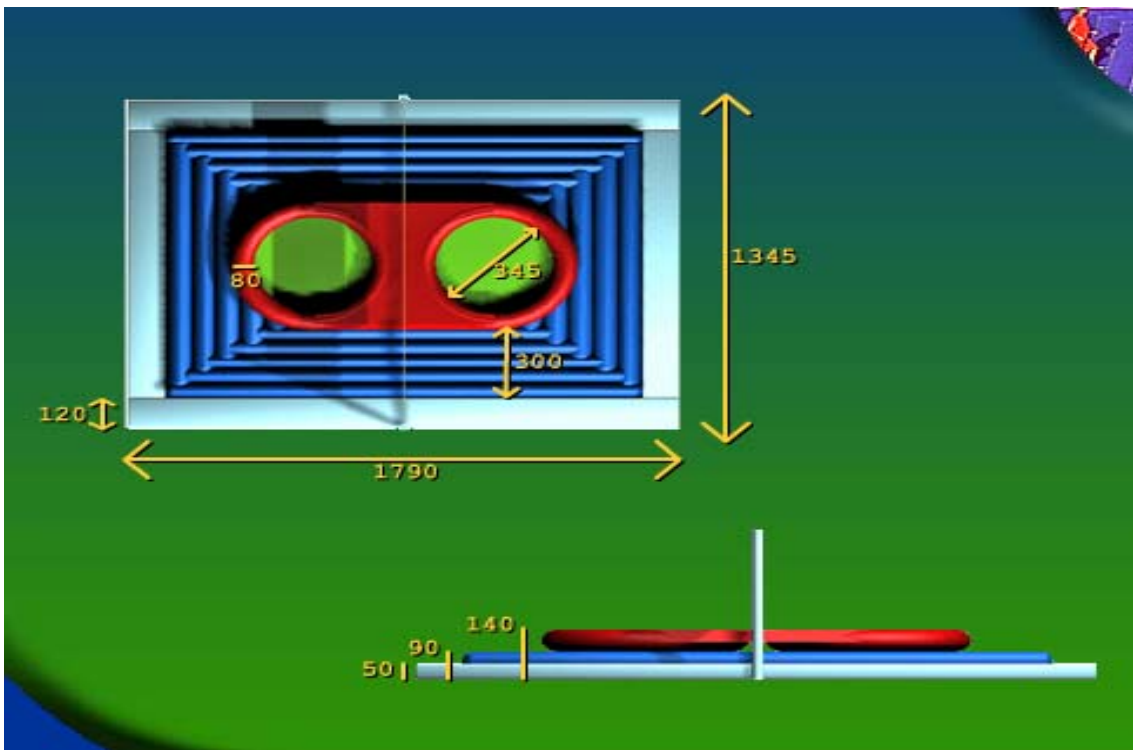
Spēlētāju drošība bossabolā ir galvenās rūpes. Tieši tāpēc viss spēles laukums sastāv no mīksta materiāla, kur nevar gūt traumas spēlētāji. Uz katru pusi no batuta ir vismaz 3 metrus plašs laukums, kur varētu piezemēties spēlētājs, kurš netīšām izlēcis no batuta laukuma

Tīklu starp komandām var piemērot dažādiem līmeņiem: profesionāļiem, vīriešiem, sievietēm, bērniem.

Bossabolu var spēlēt komandās no 3 līdz 5 cilvēkiem. Atkarībā no cilvēku skaita komandā mainās to izvietojums uz laukuma. Spēlētāju izvietojums laukumā uzskatāmi pārādīts 5.2.2. attēlā. 5.2.3. attēlā redzams bossabola laukuma horizontālie un vertikālie izmēri (8)



5.2.2.att. Spēlētāju izvietoņums uz laukuma bossabolā



5.2.3.att. Bossabola laukuma izmēri

6. TESTA REZULTĀTU SALĪDZINĀŠANA, ANALĪZE

6.1.tabula

Piespēju testa rezultāti

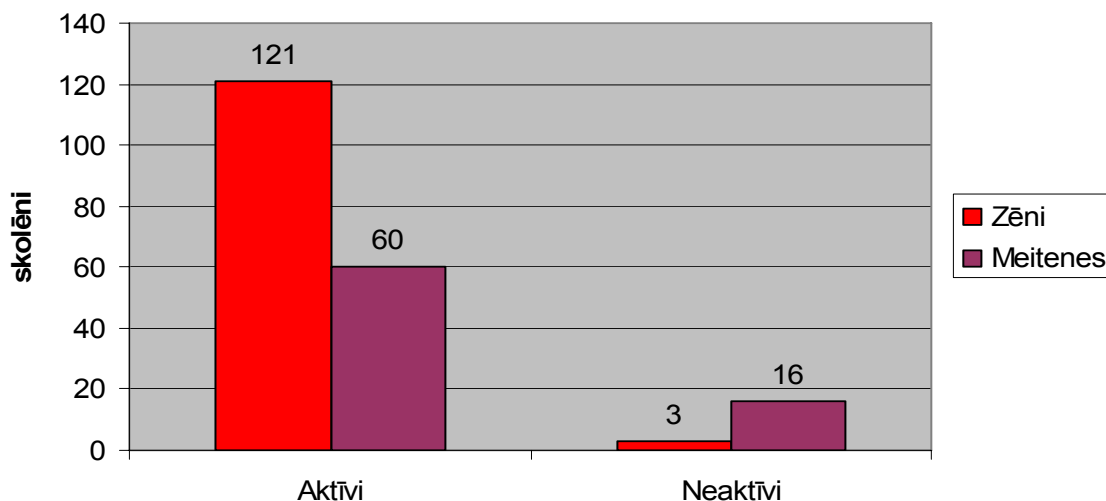
	Augšējās piespēles uz vietas	Augšējās piespēlēs pēc pārvietošanās	Apakšējās piespēles pret sienu	Apakšējās piespēles uz vietas	Vidējais Kopējais rezultāts
Zēni	8,7	6,3	6,9	7,8	7,4
Meitenes	5,3	6,0	4,9	5,3	5,4

Ja salīdzinām testa rezultātus pirms un pēc autora ieviestajiem vingrinājumiem mācību saturā, izmaiņas ir acīmredzamas un ar progresējošu attīstību. Piespēju skaits, ko parāda testa rezultātu tabula 6.1. pēc vingrinājumu izpildes ir palielinājies. Tāpat ir uzlabojusies kustību tehnika kā arī uzlabojusies skolēnu stāja un pārvietošanās izpildot augšējās piespēles gaitā. Visvairāk ir uzlabojusās piespēles meitenēm, un konkrēti visvairāk apakšējās piespēles pret sienu un augšējās piespēles uz vietas vidēji kopā par 1,35 piespēlēm vai 13,5 %. Mazāk uzlabojusās piespēles zēniem, kas skaidrojams ar zēnu rakstura iezīmēm šajā vecumposmā, kad zēni vairāk cenšas izcelties uz pārejo fona, sacenšas regulāri viens ar otru un visiem un mazāk velta savu enerģiju tehnisko elementu pilnveidošanai. Tas uzskatāmi parādās arī 6.1. tabulas kopējo rezultātu ailē pēc otrā testa; zēnu vidējais piespēju skaita uzlabojums ir 1, vai 10%, kad zēniem attiecīgi 0,6 piespēles vai 6%. Salīdzinot šos rezultātus varam secināt, ka meitenes uzlabojusās savu piespēju kvaliāti par 4% labāk kā zēni.

Kā augstas klases volejbolists ar augstu piespēju tehnisko sagatavotību prakses gaitā sekoju līdz skolēnu kustības tehnikas progresam. Novēroju, ka ļoti lielu vēlmi progresēt un darboties izrādīja meitenes, ko galu galā parāda rezultāti. Pēc savas pieredzes varu teikt, lai uzlabotu piespēju precizitāti un sasniegtu ļoti labu līmeni nepieciešamas ne tikai nedēļas un mēneši, bet pat gadi. Tāpēc skolēnu jau acīmredzamo progresu uzskatu par ļoti augstu. Daudz augstāku precizitāti būtu iespējams sasniegt tikai ātrāk apgūstot piespēju tehnikas pamatus un regulāri šīs prasmes nostiprinot sporta stundās un ārpusstundu darbā. Ļoti lielu soli spērusi Latvijas volejbola federācija, kas sadarbībā ar sponsoriem izveidojusi dažādas launiešu vidū populāras sacensības, kas vienmēr būs stimuls skolēniem trenēties vairāk.

7. Aptaujas datu analīze

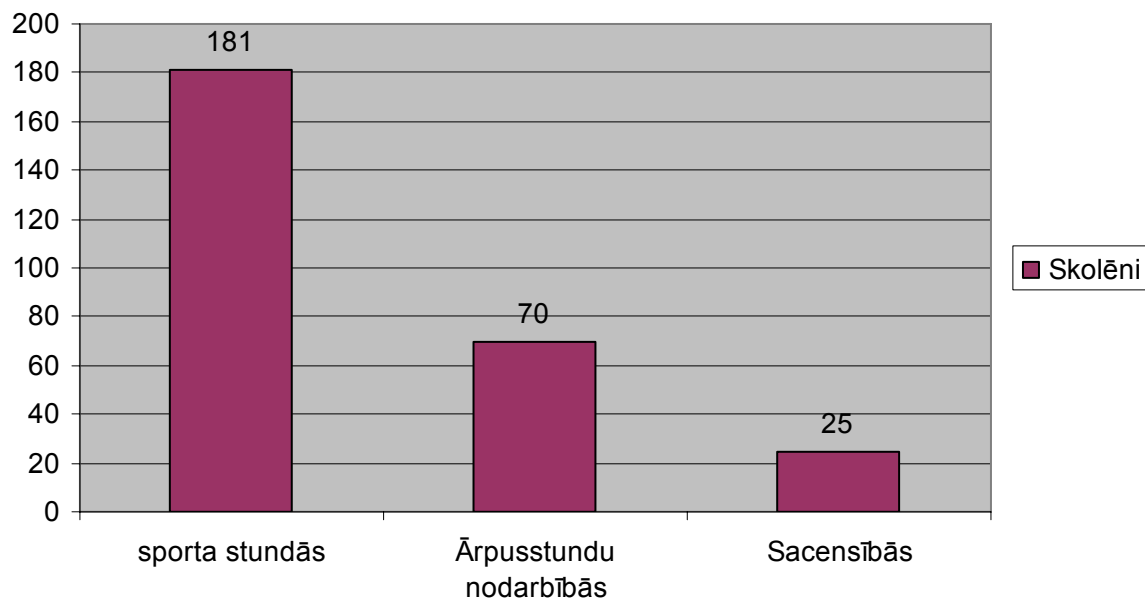
Lai izzinātu volejbola popularitāti 10-12.klašu skolēnu vidū, tika izveidota aptauja (pielikums Nr.1). Aptaujā tika iekļauti jautājumi gan par volejbolu, gan par fiziskām aktivitātēm kopumā. Anketēšanā piedalījās 200 skolēni, no tiem 76 meitenes un 124 zēni.



7.1.att. Fiziski aktīvie skolēni

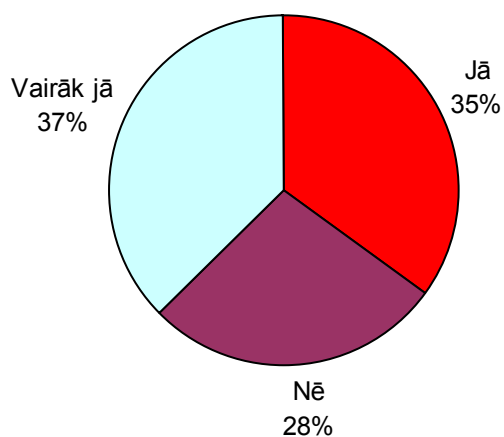
7.1.attēlā redzams, ka no 200 skolēniem vairums ir fiziski aktīvi, no tiem 121 zēns un 60 meitenes, atlikušie 19 skolēni pēc aptaujas datiem sevi pieskaita pie fiziski neaktīvajiem skolēniem. Pārrēķinot šos datus procentuāli 90,5% no aptaujātajiem skolēniem ir fiziski aktīvi un 9,5% fiziski neaktīvi.

7.2. attēlā redzams kādās fiziskās aktivitātēs skolēni visvairāk ņem dalību. Protams, visi fiziski aktīvie skolēni dalību ņem sporta stundās – 181 skolēns. No tiem 70 skolēni vēl papildus nodarbojās ārpusstundu sporta nodarbībās, no kuriem 25 skolēni piedalās dažādu sporta veidu sacensībās. Tātad no rezultātiem autors var secināt, ka 12,5% skolēnu sportam pievērsušies nopietnā līmenī.

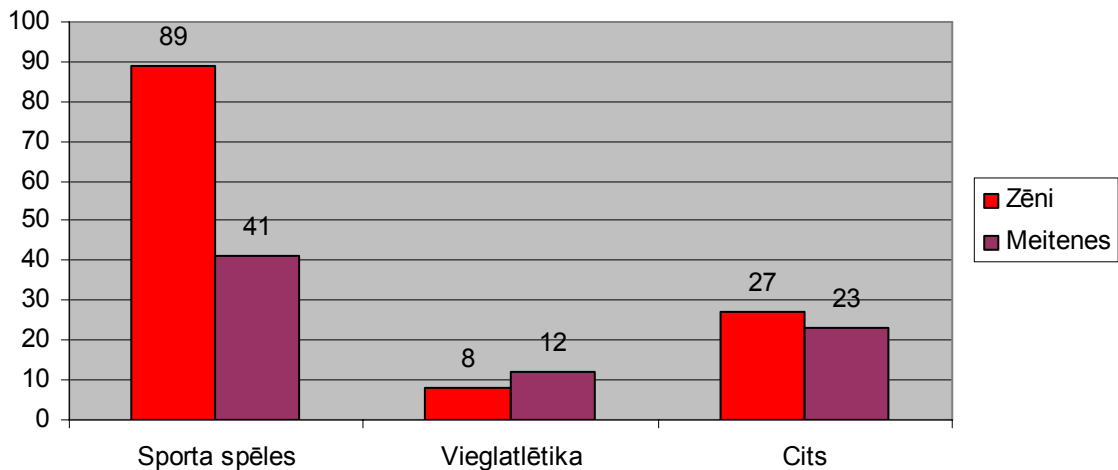


7.2.att.Skolēnu fiziskās aktivitātes

7.3.attēlā noskaidrota skolēnu apmierinātība ar sporta stundu saturu. Šajā diagrammā redzams, ka viedokļi dalās gandrīz vienādās daļās. Pilnīgi apmierināti ar sporta stundu saturu ir 35% aptaujāto skolēnu, 37% ne viss apmierina sporta stundās, tomēr lielākā daļa sporta stundu satura tiek uztverta pozitīvi. 28% aptaujāto skolēnu ir pilnīgi neapmierināti ar sporta stundās piedāvāto mācību programmu.



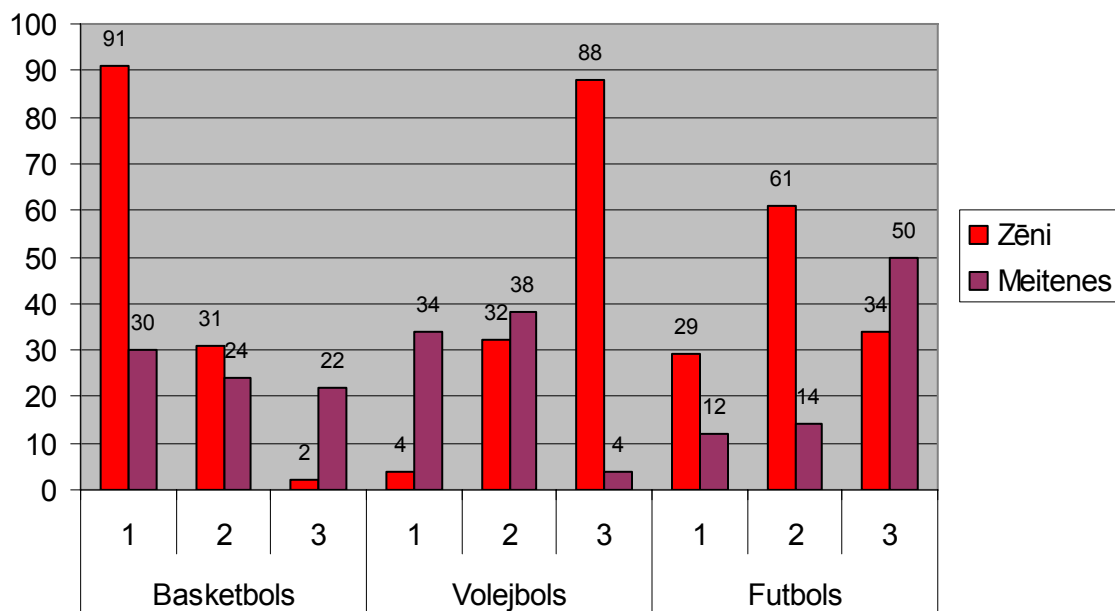
7.3.att. Skolēnu apmierinātība ar sporta stundu saturu



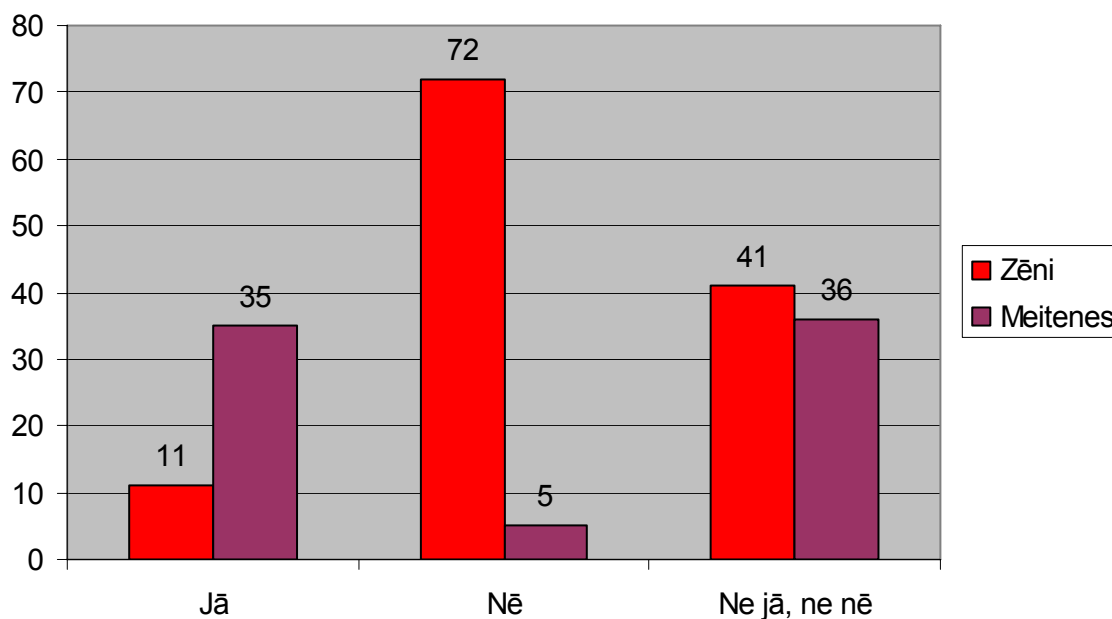
7.4.att. Kāda satura sporta stundas patīk vislabāk

7.4.attēls sniedz atbildi, kādas sporta stundu nodarbības aptaujātie skolēni apmeklē vislabprātāk. Sporta spēļu (basketbols, volejbols, futbols, u.c.) nodarbības skolēnu vidū guvušas ievērojamu pārsvaru. 130 skolēni vislabprātāk apmeklē sporta nodarbības, kurās tiek pilnveidotas sporta spēles. 89 zēni jeb 72% no zēnu kopskaita un 41 meitene jeb 54% no meiteņu kopskaita vislabprātāk piedalās sportas stundās, kur tiek spēlētas vai pilnveidotas kādas no sporta spēlēm. 8 zēni jeb 6% no zēnu kopskaita un 12 meitenes jeb 16% no meiteņu kopskaita izvēlētos sporta stundas ar vieglatlētikas elementiem. 27 zēni jeb 22% no zēnu kopskaita un 23 meitenes jeb 30% no meiteņu kopskaita izvēlētos sporta nodarbības, kurās nebūtu ne sporta spēļu, ne vieglatlētikas, bet tiktu apgūts kaut kas cits no mācību programmas.

7.5.attēlā autors vēlējās noskaidrot sporta spēļu popularitāti un atšķirību kā sporta spēles vērtē zēni un kā meitenes. No aptaujas rezultātiem attēlā redzams, ka sporta spēļu līderis ir basketbols. 121 skolēns (91 zēns un 30 meitene) basketbolu ievietojuši sporta spēļu pirmajā vietā. Otro vietu sporta spēļu topā pēc aptaujas rezultātiem iegūst futbols – 41 skolēns (29 zēni un 12 meitenes). Trešo vietu iegūst volejbols – 38 skolēni (4 zēni un 34 meitenes). Ja apskata katru dzimumu atsevišķi, tad zēnu vidū sporta tops izskatītos tāds pats, kā kopējais, bet meiteņu vidū tas mainītos. Meitenes topa pirmajā vietā ierindo volejbolu, otrā vieta tiek basketbolam un trešā – futbolam. Lai arī atšķirības starp basketbola un volejbola piekritējām ir nelielas, tas parāda, ka šīs sporta spēles meiteņu vidū konkurē.



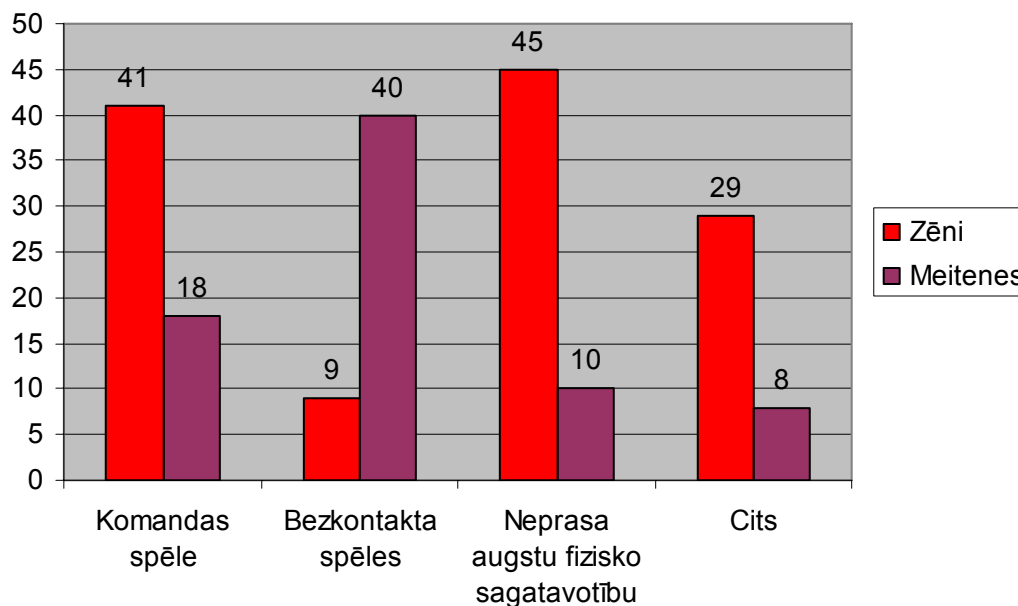
7.5.att. Sporta spēļu popularitāte



7.6.att. Volejbola popularitāte (vai patīk volejbols?)

7.6.attēlā veikta aptauja par skolēnu attieksmi pret volejbolu, vai tas patīk skolēniem. 46 skolēniem (11 zēni jeb 9% no zēnu kopskaita un 35 meitenes jeb 46% no meiteņu kopskaita) volejbols patīk. 77 skolēni (72 zēni jeb 58% no zēnu kopskaita un 5 meitenes jeb 7% no meiteņu

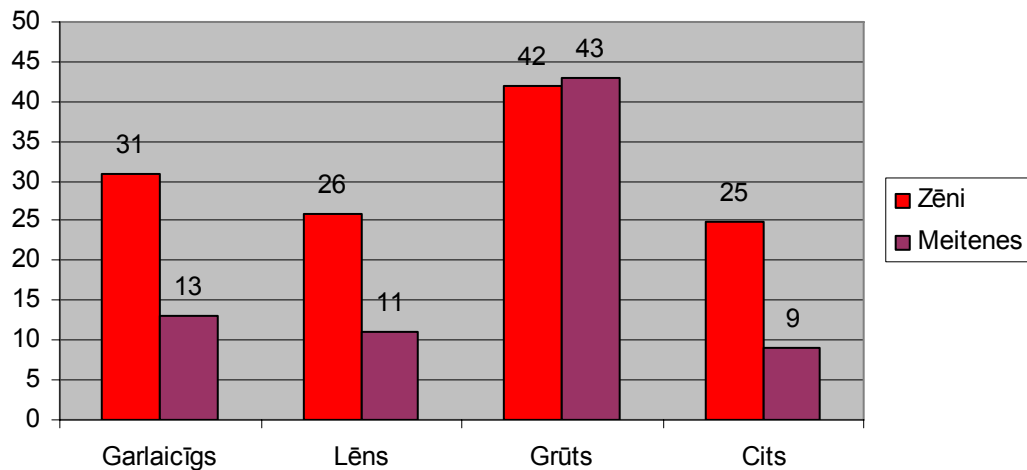
kopskaita) ir negatīvi noskaņoti pret volejbolu – nepatīk. Tik pat cik negatīvi noskaņotie ir arī tādi skolēni, kuriem volejbols ir vienaldzīgs – ne īsti patīk, ne nepatīk.



7.7.att. Patīkamais un interesantais volejbolā

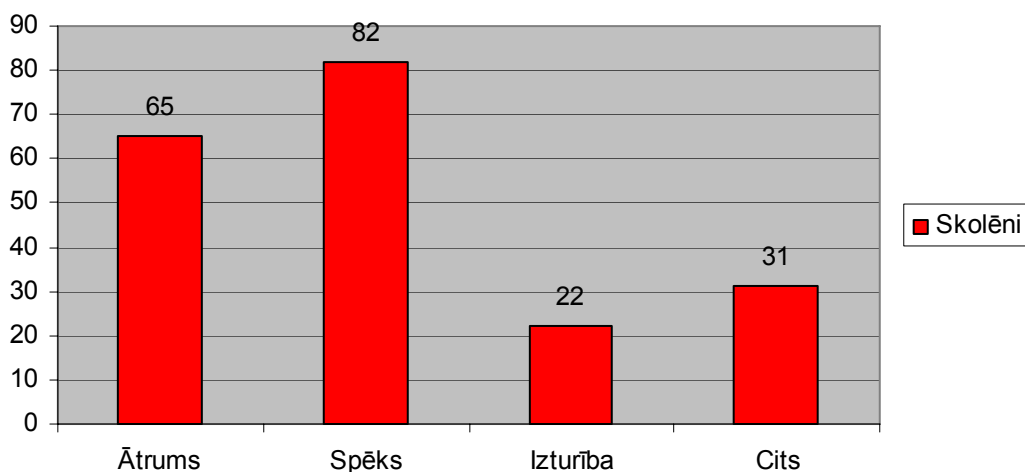
Veicot aptauju par patīkamo un interesanto volejbolā noskaidrojās, ka 45 zēni jeb 36% no zēnu kopskaita uzskata, ka volejbolā nav nepieciešama augsta fiziskā sagatavotība. Meitenēm volejbols šķiet pievilcīgs, jo tā ir bezkontakta spēle (40 meitenes jeb 53% no meiteņu kopskaita). 41 zēns jeb 33% no zēnu kopskaita atzina, ka volejbols šķiet patīkams, kā komandas sporta spēle. To pašu varēja arī apgalvot 18 meitenes jeb 24% no meiteņu kopskaita. Neizdalot skolēnus pa dzimumiem, volejbols vislielāko atzinību guva kā komandas sporta spēle – 57% no skolēnu kopskaita. Rezultāti redzami 7.7.attēlā.

Kā redzams 7.8. attēlā skolēni, kā lielāko volejbola mīnusu uzskata tā sarežģītību. Volejbolu kā grūtu sporta veidu atzina 42 zēni jeb 34% no zēnu kopskaita un 43 meitenes jeb 57% no meiteņu kopskaita, kas ir 43% no kopējā aptaujāto skaita. Garlaicīgs volejbols šķiet 31 zēnam jeb 25% no zēnu kopskaita un 13 meitenēm jeb 17% no meiteņu kopskaita. Volejbolu kā lēnu sporta veidu atzīmēja 26 zēni jeb 21% no zēnu kopskaita un 11 meitenes jeb 14% no meiteņu kopskaita.

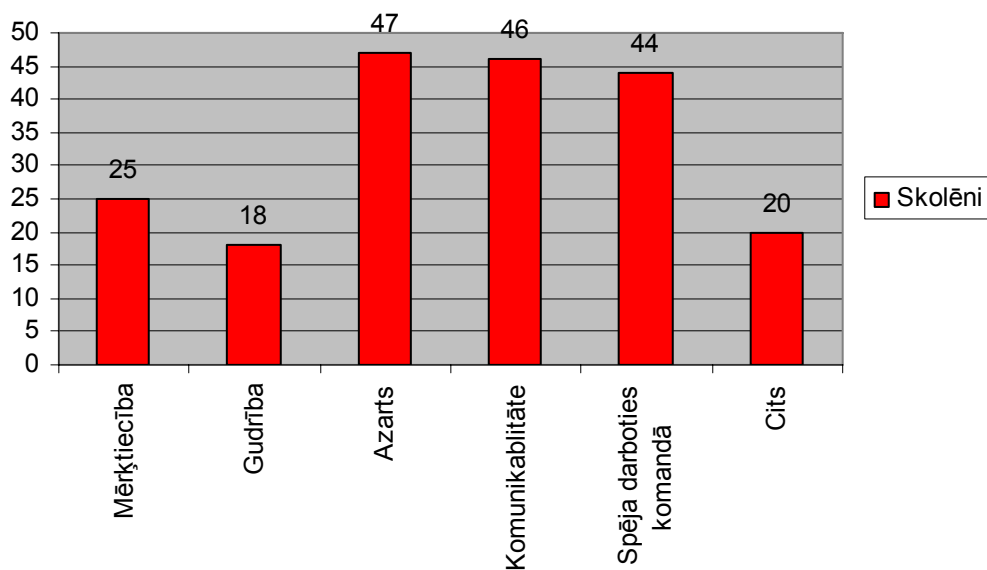


7.8.att. Volejbola mīnusi

Aptaujā autors vēlējās noskaidrot kādas fiziskās un rakstura īpašības pēc skolēnu domām ir nepieciešamas, lai varētu spēlēt volejbolu. 7.9. attēlā parādīts fizisko īpašību sadalījums. 82 skolēni jeb 41% no aptaujāto skolēnu kopskaita uzskata, ka nodarbojoties ar volejbolu ir nepieciešams spēks. 65 skolēni jeb 33% no aptaujāto skolēnu kopskaita kā svarīgāko fizisko īpašību min ātrumu, 22 skolēni jeb 15% o aptaujāto kopskaita – izturību.



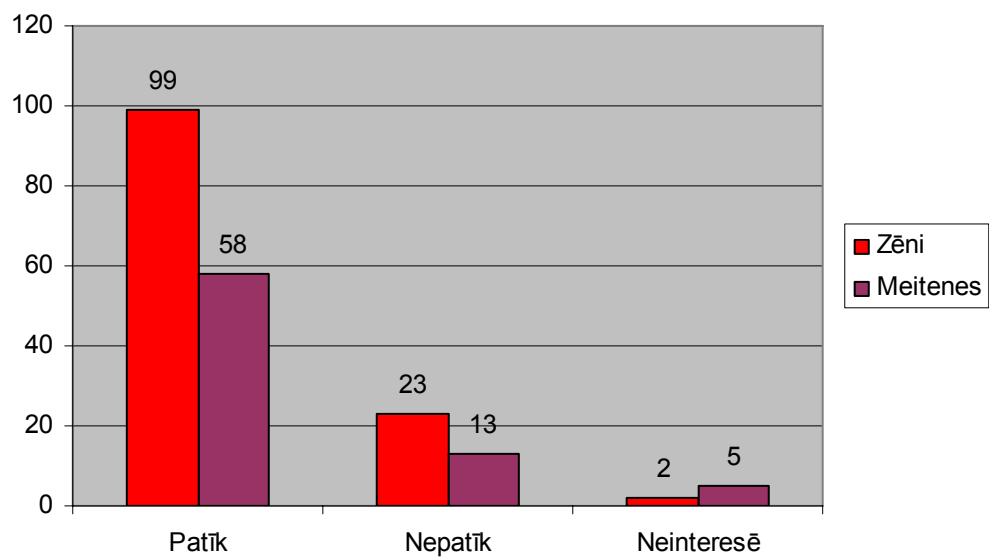
7.9.att.Volejbolam nepieciešamās fiziskās īpašības



7.10.att.Volejbolam nepieciešamās rakstura īpašības

7.10. attēlā redzamas volejbolam nepieciešamās rakstura īpašības. Trīs no aptaujā piedāvātajām rakstura īpašībām ieguva ļoti līdzīgu skaitu atbalstītājus. Azarts, komunikabilitāte un spēja darboties komandā aptaujātajiem skolēniem šķita visnepieciešamākās rakstura īpašības, lai nodarbotos ar volejbolu. Attiecīgi 47 skolēni jeb 23,5% no aptaujāto kopskaita visnepieciešamāko rakstura īpašību atzīmēja azartu, 46 skolēni jeb 23% no aptaujāto skolēnu kopskaita atzīmēja komunikabilitāti un 44 skolēni jeb 22% no aptaujāto kopskaita minēja spēju darboties komandā. 43 skolēniem domas dalījās starp mērķtiecību un gudrību, 20 skolēniem nepieciešamākā rakstura īpašība, lai nodarbotos ar volejbolu nebija starp anketā piedāvātajām.

Autors aptaujā noskaidro kāda ir skolēnu attieksme pret pludmales volejbolu, ko mēdijos devē par kaislīgāko, karstāko vasaras spēli. Vairākumam aptaujāto skolēnu pludmales volejbols patīk. 157 skolēni jeb 78,5% no aptaujāto skolēnu kopskaita deva šādu atbildi. 36 skolēniem jeb 18% no aptaujāto skolēnu kopskaita pludmales volejbols šķiet nepievilcīgs un pavisam neliela daļa skolēnu par pludmales volejbolu neinteresējas vispār.



7.11.att. Skolēnu attieksme pret pludmales volejbolu

SECINĀJUMI UN PRIEKŠLIKUMI

Secinājumi:

Strādājot pie diplomdarba veicu pedagoģisko, psiholoģijas, sporta speciālo literatūras par doto tēmu analīzi, veicot darba uzdevumu secināju, ka:

1. Darbā gaitā tika izveidoti netradicionāli kustību tehniku attīstoši vingrinājumi. Vingrinājumi uzlaboja skolēnu prasmes un iemaņas un kuru efektivitāti apliecināja pārbaudes rezultātu salīdzināšana pirms un pēc vingrinājumu ieviešanas mācību stundās.
2. Skolēnu piespēju precizitāte uzlabojās, izmantojot izstrādātos vingrinājumus – augšējās un apakšējās piespēles pilnveidošanai
3. Vingrinājumu izpildes laikā secināju, ka ,radot netradicionālus un interesantus vingrinājumus, iespējams panākt augstāku skolēnu ieinteresētību un motivāciju darboties stundā ar pilnu atdevi. kas lielā mērā sekmē volejbola tehnikas pilnveidošanas efektivitāti.
4. Ar skolēnu aptaujas palīdzību autors noskaidroja, ka pilnībā apmierināti ar sporta stundu programmu ir 35% skolēnu.
5. Skolēnu ataujas analīzē parāda, ka sporta stundas, kur tika spēlētas sporta spēles, kuru skaitā ir arī volejbols ir ļoti populāras.
6. Anketēšana atklāja, ka starp sporta spēlēm meitenes atzīst volejbolu par vispatīkamāko un interesantāko sporta spēli.

Priekšlikumi:

1. Skolotājiem, pilnveidot sporta stundu programmu un ņemot par piemēru manu pētījumu un testu rezultātus, kurās tiku iekļauti vingrinājumi ar daudzpusīgām fizisko īpašību un kustību tehnikas attīstošiem vingrinājumiem.
2. Skolām, savu finansiālo un materiālo iespēju robežās apsvērt ideju izveidot bossabola laukumu, kuru varētu izmantot vasarā ārpusstundu pasākumos, sporta dienās, brīvdabas sporta spēļu turnīros.
3. Rast iespēju skolēniem nodarboties ar bossabolu, kas rada dinamiski radošu un pozitīvu atmosfēru gan spēlētāju, gan skatītāju vidū, paralēli tam uzlabojot skolēnu veselību un fizisko aktivitāti skolā, gan ārpus tās.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Jansone R. Sporta izglītība skolā. Raka, 1999
2. Krepša D. Volejbola taktika. II d. Aizsardzības taktika, Rīga, 2003
3. Kurzemiece L, Sports 10.–12.kl., Zvaigzne ABC
4. Lapiņš V. Volejbola apakšējās piespēles macīšana un pilnveidošana Rīga, 2001
5. Lapiņš V. Volejbols. Mācīšanas taktika. Rīga, 2002
6. Lapiņš V Volejbola tehnikas mācīšana un pilnveidošana, Rīga 2008
7. Misiņš J. Vingrinājumi volejbolistiem. Rīga. Liesma. 1992
8. Zelmanis V. Īss pedagoģijas kurss. Didaktika. Rīga. Zvaigzne, 1991
9. <http://isec.gov.lv/normdok/mk070544.htm#17>
10. www.bossabal.com
11. www.volejbols.lv

Pielikumi

Pielikums Nr.1.

Aptaujas anketa

1. Jūsu dzimums:
 - a. Zēns
 - b. Meitene
2. Vai jūs esat fiziski aktīvs?
 - a. Jā
 - b. Nē
3. Kādās fiziskās aktivitātēs jūs ņemat dalību:
 - a. Sporta stundās
 - a. Ārpusstundu nodarbībās
 - b. Sacensībās
4. Vai jūs apmierina sporta stundu saturs?
 - a. Jā
 - b. Nē
 - c. Vairāk jā
5. Kādas sporta stundas jums patīk labāk:
 - a. sporta spēļu
 - b. Vieglatlētikas
 - c. Citas....
6. Sastādiet sporta spēļu topu sporta stundās?
 - a. Basketbols
 - b. Volejbols
 - c. Futbols
7. Volejbols kā sporta veids jums patīk?
 - a. Jā
 - b. Nē
 - c. Neitrāls
8. Patīkamais un interesantais volejbolā
 - a. Komandas spēle
 - b. Bezkontakta spēle
 - c. Neprasa speciālu fizisko sagatavotību
 - d. Cits...
9. Volejbolam mīnusi?
 - a. Garlaicīgs
 - b. Lēns
 - c. Grūts
 - d. Cits....

10. Volejbolam nepieciešamās fiziskās īpašības.

- a. Ātrums
- b. Spēks
- c. Izturība
- d. Cita....

11. Volejbolam nepieciešamās rakstura īpašības

- a. Mērķtiecība
- b. Gudrība
- c. Azarts
- d. Spēja saprasties ar partneriem
- e. Komandas gars
- f. Citas...

12. Pludmales volejbols?

- a. Patīk
- b. Nepatīk
- c. Nezinu

2. PIELIKUMS.

Volejbola mācību programmas saturs 10. klasei:

- Augšējās, apakšējās piespēles;
- Serve;
- Aizsardzības taktika ar vienu, divu un trīs spēlētāju bloku;
- Uzbrukuma taktika ar cēlāja iziešanu pie tīkla no otrās līnijas.

3.1. tabula

Mācību līdzekļi, metodes un paredzamais rezultāts

Vingrinājumi – vispār – attīstošie, speciālie	Rotaļas, spēles, stafetes	Metodes	Fiziskās īpašības	Zināšanas, prasmes, fiziskā sagatavotība	Starp– priekšmetu saikne
Volejbola speciālie sagatavojošie vingrinājumi, VAV uz vietas un kustība ar volejbola bumbām uzmanības un uzdevuma tipa vingrinājumi, vingrinājumi ar pildbumbām, stiepšanās un lokanības vingrinājumi	„Spēle 3:3”, „Pa sešām servēm”, „Spēle 4:4”, „Skautbols”	Specifiskās – stingri reglamentētā vingrinājumu metode, dalītā kustību darbības metode, fizisko īpašību attīstošās metodes – atkārtojuma metode, ilgstoša darba metode	Atsevišķu kustību ātrums, koordinācija, ķermeņa muskulu spēks, spēks ar plinometrisko vingrinājumu palīdzību	Veic volejbola piespēles virs galvas, serve. Veic volejbola elementu kombināciju Veic volejbola spēli	Fizika, anatomija, matemātika

Volejbola macību programmas saturs 11. klasei.

Vairāku dalībnieku grupā aukšējās, apakšējās piespēles ar dažādu trajektoriju un attālumu;

- Divu spēlētāju bloks;
- Serves taktika.

3.2. tabula

Mācību līdzekļi, metodes un paredzamais rezultāts

Vingrinājumi – vispār – attīstošie, speciālie	Rotaļas, spēles, stafetes	Metodes	Fiziskās īpašības	Zināšanas, prasmes, fiziskā sagatavotība	Starp– priekšmetu saikne
Vispārējie iesildīšanas vingrinājumi, volejbola speciālie sagatavojošie vingrinājumi, VAV uz vietas un kustība ar volejbola bumbu, uzmanības un uzdevuma tipa vingrinājumi, stiepšanās un lokanības vingrinājumi, vingrinājumi ar pildbumbām	„Bumba gaisā”, „Piespēlēji – apsēdies”, „Volejbolista lapta”, „Trāpi vietā”	Specifiskās – stingri reglamentētās vingrinājumu metode, dalītā kustību darbības metode, fīzisko īpašību attīstošās metodes	Dinamiskais spēks, aktīvā lokanība, koordinācija	Izpilda augšējās un apakšējās piespēles vairāku dalībnieku grupā Veic spēli	Fizika, anatomija, matemātika

Volejbola mācību saturs 12. klasei.

Pirmspēles iesildīšanās;

- Augšējās piespēles (palēcienā, atpakaļ kritienā) un apakšējās piespēles;
- Uzbrukuma taktika;
- Divu spēlētāju bloks

3.3.tabula

Mācību līdzekļi, metodes un paredzamais rezultāts

Vingrinājumi – vispār – attīstošie, speciālie	Rotaļas, spēles, stafetes	Metodes	Fiziskās īpašības	Zināšanas, prasmes, fiziskā sagatavotība	Starp–priekšmetu saikne
Vispārējie iesildīšanas vingrinājumi, volejbola speciālie sagatavojošie vingrinājumi, VAV uz vietas un kustība ar volejbola bumbu, uzmanības un uzdevuma tipa vingrinājumi, vingrinājumi ar pildbumbām, stiepšanās un lokanības vingrinājumi	„Trāpi brīvā vietā!”, „Spēle 3:3”, „Pa sešām servēm”, „Spēle 4:4”	Specifiskās – stingri reglamentētā vingrinājumu metode, dalītā kustību darbības metode, fizisko īpašību attīstošās metodes – atkārtojuma metode, intensīvā darba intervāla metode, ilgstoša darba metode	Atsevišķu kustību ātrums, aktīvā lokanība, koordinācija, ķermeņa muskuļu spēks, ātruma reakcija	Veic pirmspēles iesildīšanos Veic augšējo un apakšējo piespēli pāri tīklam Veic serves	Fizika, anatomija, matemātika

Diplomdarbs „Mācību saturs izveide volejbolā 10.-12.klasei” izstrādāts Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātē veselības un sporta izglītības nodaļā.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: Māris Vensbergs

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai:

Vadītāja: ped. maģ., lek. Rūta Ansone

Recenzents ped.mag.,lekt. E. Rubenis

Darbs iesniegts Veselības un sporta izglītības nodaļā 29.05.2008

Metodiķe: Inta Liepiņa

Darbs aizstāvēts gala pārbaudījuma komisijas sēdē
protokola Nr.

Vērtējums

\Komisijas sekretāre Rūta Ansone