



### Из резолюции I Всероссийского съезда дефектологов

При организации коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ и инвалидностью учитывать потенциал адаптивной и лечебной физической культуры, изобразительной деятельности и музыки.

## МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ ПО-ЯПОНСКИ КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ



В статье раскрываются возможности мини-волейбола по-японски как одного из средств адаптивной двигательной рекреации для учащихся с легкой умственной отсталостью. Приведены правила игры, материалы для планирования занятий.

#### Ключевые слова:

мини-волейбол по-японски, умственная отсталость, адаптивная двигательная рекреация.



**Высовень Галина Ивановна** —  
канд. пед. наук, доцент  
кафедры теории, методики и  
практики физической культуры  
и спорта ФБОУ ВО «Морской  
государственный университет  
имени адмирала Г.И. Невельского»,  
г. Владивосток.  
**E-mail:** visowen.gal@yandex.ru



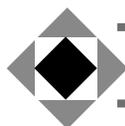
**Барабаш Ольга Алексеевна** —  
д-р пед. наук, доцент,  
директор Частного  
учреждения дополнительного  
профессионального образования  
«Инфоцентр», г. Владивосток.  
**E-mail:** olga-barabash@yandex.ru

**Я**понский мини-волейбол — спорт для всех. В него могут играть люди любого возраста и разного уровня физической подготовки. Замечательные отзывы на форумах и материалы конференций различных уровней подтверждают положительные результаты влияния японского мини-волейбола на развитие физических способностей человека, формирование мотивации к занятиям физической культурой и приобретение знаний по адаптивной физической культуре. Мини-волейбол по-японски является доступным видом двигательной активности, он удовлетворяет потребность умственно отсталого школьника в движении и участии в (доступных) спортивных соревнованиях. Полученные в ходе апробации положительные результаты развития двигательных способностей, освоение техники, тактики данного вида спорта подтверждают возможность использования мини-волейбола по-японски школьниками 12–13 лет с легкой умственной отсталостью в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией.



Игра «Мяч через сетку»

С 2010 г. мини-волейбол по-японски успешно применяется в образовательных учреждениях Приморского края. Так в ходе педагогического эксперимента, проходившего в период с 2010 по 2015 г., в апробации методики обучения мини-волейболу по-японски приняли участие 362 человека. Из них — 280 учащихся с легкой умственной отсталостью. В результате было установлено положительное влияние разработанной методики обучения этому виду спорта на развитие физических способностей у детей экспериментальной



## Из истории мини-волейбола



Мини-волейбол по-японски появился в Японии на острове Хоккайдо в городе Тайки и переводится как «миниатюрный волейбол». Его изобретателем является Хидетоши Кодзима, впоследствии ставший президентом Всеяпонской ассоциаций мини-волейбола. В то время как в Японии мини-волейбол явля-

ется массовым видом спорта, которым увлекаются свыше 100 тысяч человек, в России он только набирает популярность. В 2017 г. в Сочи прошел Первый открытый турнир по японскому мини-волейболу. Этим настоящим «спортом для всех» могут заниматься мужчины и женщины всех возрастов. Играют в

него как любители, так и профессионалы. Особенно такой волейбол нравится детям. Большой легкий мяч, не вызывающий боязни у детей, низкая сетка и небольшие размеры игровой площадки создают комфортные условия для обучения этой игре и детей с легкой умственной отсталостью.

### Сравнительная характеристика мини-волейбола по-японски и классического волейбола

Характеристика	Мини-волейбол по-японски	Классический волейбол
Игровая площадка (м)	9х6,1	18х9
Высота сетки (м)	1,55 — для мужчин и женщин	2,24 — для женщин 2,43 — для мужчин
Диаметр мяча (см)	35	20–22
Вес мяча (г)	50	260–280
Игровой формат	– Три партии – Одна партия – 11 очков – На площадке 4 игрока – Команда, выигравшая две партии, считается победителем	– Три или пять партий – Одна партия – 25 очков (решающая партия – 15 очков) – На площадке шесть игроков – Команда, выигравшая две партии (из трех) или три партии (из пяти), считается победителем

*Мини-волейбол по-японски является доступным видом двигательной активности, он удовлетворяет потребность умственно отсталого школьника в движении и участии в спортивных соревнованиях.*

времени на прохождение технических приемов, с учетом индивидуальных особенностей; применение специальных средств наглядности; снижение темпа обучения; создание положительного эмоционального фона на занятиях.

группы в сравнении с детьми контрольной группы: статистически достоверно улучшились результаты показателей, характеризующих развитие быстроты ( $P \leq 0,05$ ), координационных способностей ( $P \leq 0,05$ ), силовой выносливости ( $P \leq 0,05$ ), скоростно-силовых способностей ( $P \leq 0,05$ ). При оценке сформированности знаний по физической культуре с использованием тестов О.А. Барабаш (2010) было установлено, что учащиеся экспериментальной группы демонстрируют более уверенное владение теоретическими сведениями о правилах



Обучение технике передачи сверху

*С 2010 г. мини-волейбол по-японски успешно применяется в образовательных учреждениях Приморского края.*

игры в волейбол, истории Олимпийского движения и т. д.

Методика обучения мини-волейболу по-японски учащихся 12–13 лет с легкой умственной отсталостью включает в себя: широкий круг подводящих и имитационных упражнений к каждому техническому приему в сочетании с упражнениями на дыхание и расслабление мышц; уменьшенный объем учебных заданий при увеличении

Распределение времени на виды подготовки в разработанной нами методике обучения мини-волейболу по-японски незначительно отличается от традиционной методики обучения классическому волейболу: теоретическая подготовка — 10%; общая физическая — 30%; специальная физическая — 25%; техническая — 20%; тактическая — 5%; интегральная — 5%; педагогический контроль — 5%.

При организации занятий необходимо:

- ограничить использование физических упражнений статического характера, приводящих к утомлению нервной систе-



### Обучение технике верхней подачи

мы и нарушающих кровообращение и дыхание;

- применять при постоянном контроле силовые упражнения, требующие чрезмерного функционального и нервного напряжения, а также упражнения со значительной нагрузкой на вестибулярный аппарат;

- исключать упражнения, предполагающие сильное и длительное физическое напряжение (у детей с умственной отсталостью отмечается недоразвитие коры больших полушарий головного мозга, и они не в силах их выдерживать);

- использовать подготовительные упражнения для овладения структурой конкретных технических приемов, имитационные упражнения, а также специальные упражнения по технике игры, как важные составляющие игровой обстановки;

- отводить значительное количество времени действиям с мячом;

- включать подвижные игры и эстафеты для развития инициативы, выдержки, чувства товарищества, для приобретения навыков в нестандартных условиях;

- использовать положительные оценки, похвалу, поощрение учащихся при проведении занятий;

- учитывать настроение и самочувствие подростков;

- четко и громко объяснять технику выполнения упражнений, наглядно показывать различные приемы и оказывать помощь при выполнении упражнений.

Планируя процесс обучения мини-волейболу по-японски в ходе организации летней физкультурно-оздоровительной работы, целесообразно рассчитать программу на 17 занятий (таблица 1).



*Полученные в ходе апробации положительные результаты развития двигательных способностей, освоение техники, тактики данного вида спорта подтверждают возможность использования мини-волейбола по-японски школьниками 12–13 лет с легкой умственной отсталостью в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией.*



**Теоретическая часть** должна преподаваться в течение всех 17 занятий. Она включает следующие разделы:

1. Техника безопасности на занятиях мини-волейболом по-японски.

2. Общие гигиенические требования к занимающимся, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Таблица 1

**Тематическое планирование занятий мини-волейболом по-японски  
для учащихся 12–13 лет с легкой умственной отсталостью**

<b>№ п/п</b>	<b>Основное содержание занятий</b>	<b>Дозировка (мин)</b>	<b>Нагрузка</b>
1	1. Изучение правил игры. 2. Обучение стойкам и перемещениям	45	умеренная
2	1. Изучение правил игры. Ознакомление с мерами предупреждения травматизма. 2. Обучение передачам мяча двумя руками сверху на месте	45	умеренная
3	1. Развитие физических качеств. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче мяча двумя руками	45	умеренная
4	1. Развитие физических качеств. 2. Обучение передачам мяча двумя руками сверху после перемещения. 3. Обучение нижней прямой подаче	45	умеренная
5	1. Развитие физических качеств. 2. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 3. Обучение нижней прямой подаче	45	умеренная
6	1. Развитие физических качеств. 2. Обучение верхней передаче после перемещений. 3. Обучение нижней прямой подаче. 4. Изучение тактики первых и вторых передач	45	умеренная
7	1. Развитие физических качеств. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Обучение верхней передаче. 4. Обучение нижней подаче	45	умеренная
8	1. Развитие физических качеств. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Обучение верхней передаче. 4. Обучение нижней подаче	45	умеренная
9	1. Развитие физических качеств. 2. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 3. Обучение приему мяча с подачи	45	умеренная
10	1. Развитие физических качеств. 2. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 3. Обучение приему мяча сверху с подачи. 4. Тактика первых и вторых передач	45	умеренная
11	Учебная игра с заданием	45	умеренная
12	1. Развитие физических качеств. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи	45	умеренная
13	1. Развитие физических качеств. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи (на точность)	45	умеренная
14	1. Развитие физических качеств. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подачи	45	умеренная
15	Учебная игра	45	умеренная
16	1. Развитие физических качеств. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи	45	умеренная
17	Контрольные испытания: ВП, НП, НПП	45	умеренная

3. История развития мини-волейбола по-японски. Правила игры.

#### **Практическая часть:**

Общеразвивающие и специальные упражнения проводятся в течение всего курса.

Подводящие и специальные упражнения по технике нападения и защиты

**1. Перемещения и стойки:** сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами — в течение первых 10 занятий.

#### **2. Передача мяча сверху двумя руками:**

а) над собой — на месте и после перемещения различными способами — в течение 17 занятий с контрольными на 11-м и 17-м занятиях;

б) встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку — на 5, 8, 11, 14 и 17-м занятиях;

в) из глубины площадки для нападающего удара — на 6, 9, 12 и 15-м занятиях.

#### **3. Подача мяча:**

– нижняя прямая (боковая) — с 3-го по 17-е занятия с контрольной на 16-м занятии.

#### **4. Прием мяча:**

а) снизу двумя руками — с 3-го по 17-е занятие;

б) прием мяча сверху двумя руками — на 5, 8, 11, 14, 17-м занятиях;

в) нижняя передача на точность — на 4, 7, 10, 13, 16-м занятиях;

г) прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 1, 4 и первая передача в зоны 3, 2 — на 7, 9, 12, 15-м занятиях.

Что касается **нападающих ударов** (нападающий удар из зон 3, 2 с высоких и средних передач) и **блокирования** (одиночное

блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 3, 2), то они в данных занятиях не применяются.

#### **5. Индивидуальные действия:**

а) выбор места при приеме нижней и верхней подач — с 7-го по 17-е занятия

б) определение времени для отталкивания при блокировании отсутствует.

в) выбор приема мяча, посланного через сетку (сверху, снизу, с падением) — на 5, 8, 11, 14 и 17-м занятиях.

**6. Контрольные испытания** должны проводиться на 11, 16 и 17-м занятиях.

**7. Подвижные и учебные игры** предполагается проводить в течение всего курса.

**8. Групповые действия** (взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приеме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов) и **практика судейства** не предполагаются.

#### **Литература**

1. *Барабаш О.А.* Контроль результата образования по предмету «физическая культура» в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида : учебное пособие / О.А. Барабаш. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2010.

2. *Виноградов Г.П.* Теория и методика рекреационных занятий физическими упражнениями : Монография / Г.П. Виноградов. – СПб., 1997.

3. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общ. ред. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2007.