Утверждено методическим советом ЕСОШ №2 Председатель: И.В. Исакова

Методическая разработка по

теме:

« Опережающее обучение волейболу в 5-11 классах »

учителя Решетникова С.Н.

Демократизация предмета «Физическая культура» проявляется в преодолении единообразия форм Физического воспитания, в изменении сути педагогических отношений, в переходе от подчинения к сотрудничеству, в обеспечении всем школьникам доступа к ценностям физической культуры.

Воспитание культуры здоровья, здорового образа жизни, привели к необходимости пересмотра сложившегося содержания физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

В свете сказанного предмет "Физическая культура" в общеобразовательной школе понимается как единство двухсоставных частей - ориентирующей детей и подростков в сфере физической культуры и творческой деятельности.

Первая составная часть призвана создать у детей целостное представление о физической культуре, культуре здоровья как элементах общей культуры.

Вторая составная часть направляет процесс Физического воспитания на творческие способы собственно двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также умение применять их при решении ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ, ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ и ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ Задач.

Основной результат овладения физической культурой - освоение человеком базовых его основ. Этот базовый компонент — стабильная часть общего среднего образования.

На основе базового компонента можно определить степень сформированности здорового образа жизни, уровень культуры детей, региональных и национальных условий, специализации учителей и интересов учащихся.

Содержание предмета "Физическая культура" имеет следующую примерную структуру: ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ БАЗОВЫЙ КОМПОНЕНТ и ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ.

Основные блоки содержания базовой Физической культуры включают в себя знания, способы двигательной деятельности, способы физкультурно – оздоровитель- ной деятельности и способы спортивной деятельности.

Вариативный компонент содержания предмета. "Физическая культура" определяется, исходя из региональных и национальных возможностей, а также запросов учащихся и возможностей общеобразовательной школы.

Учитывая условия нашего региона, подбора учителей физической культуры / 4 преподавателя школы - волейболисты 3 разряда с высшим физкультурным образованием/, условий школы, мы сочли возможным решать задачи Физического воспитания на основе занятий волейболом.

Это объясняется не только его доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно-важных качеств и, прежде всего, основных: свойств внимания / интенсивность, устойчивость, переключение/, что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Занятие волейболом - весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Они способствуют укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствуют развитию всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Необходимость согласованных усилий в достижении общей цели во время игры, приучает игрока к коллективным действиям, к стремлению к взаимопониманию, воспитывает чувства дружбы и товарищества.

Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола - содействовать решению задач физического воспитания школьников средствами волейбола. Наряду с укреплением здоровья, всестороннего физического развития, совершенствованием жизненно—важных двигательных умений и навыков, обучить основам игры, способствовать выявлению талантов еще в школе, а также создать предпосылки систематическим занятиям этим видом спорта и другими физическими упражнениями во внеурочное время.

Говоря о подготовке волейболиста в условиях школы, необходимо отметить, что это многолетний процесс. Он строится с учетом возрастных особенностей детей школьного возраста и их возможностей на каждом возрастном этапе.

Основное направление учебного процесса в 5—7 классах — физическая подготовка. На этом этапе наиболее важное место занимают подвижные игры, эстафеты, элементы гимнастики и акробатики, легкой атлетики и других видов спорта. Собственно волейбол пока еще не занимает ведущего положения, но его элементы присутствуют постоянно в каждом уроке.

В этот период важно развить у школьников выносливость, быстроту движений, повысить скорость бега, улучшить координацию, выработать правильную осанку. В первые годы большое внимание уделяется общеразвивающим упражнениям. Параллельно с этим идет и овладение основными двигательными навыками игрока в волейбол (перемещения, стойки, передвижения), а также владение мячом (передачи, приемы).

В 8—9 классах подростки переживают этап сложной внутренней перестройки, связанной с физиологическими особенностями на границе детства и юности. Эти изменения проявляются в резком ускорении роста тела в длину, в небольшой дискоординации движений, в более быстрой утомляемости, неуравновешенности поведения. С другой стороны созревание мышц заканчивается и начинается процесс бурного развития мышечной силы, быстроты, ловкости. Поведение подростков все в большей степени определяется второй сигнальной системой. Копирование действий сменяется продуманным усвоением предлагаемого двигательного материала. Именно в этом направлении должен работать учитель при проведении уроков по волейболу. На занятиях заметно возрастает значимость и удельный вес изучения техники и тактики игры. Если в предшествующие годы обучение велось преимущественно через игровой метод, то теперь в урок все в большей мере входит аналитико-синтетический метод: упражнение — игра - упражнение.

В старших (10-11) классах завершается процесс анатомо-физиологической перестройки, и организм приближается к состоянию взрослого человека — по функциональному развитию деятельности внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы. Уроки в этом возрасте становятся более плотными и интенсивными. Большое распространение должен получить принцип круговой тренировки и интервальный метод. Ведущее место в уроках занимает сама игра в волейбол и специальная физическая - подготовка.

Основным направлением правильной организации занятий со школьниками на всех этапах обучения должно быть глубокое понимание исключительно важного значения всесторонней физической подготовки и воспитания личности школьника. При этом необходимо помнить, что кропотливая и повседневная воспитательная работа долина подкрепляется глубокими знаниями особенностей возрастного развития, характера, наклонностей, стремлений и потенциальных возможностей каждого школьника.

Рациональное сочетание БАЗОВОЙ и ВАРИАТИВНОЙ частей содержания физической культуры повышает ее значение в воспитании здорового образа жизни и более полно удовлетворяет потребности в самопознании и самосовершенствовании.

Российской академией образования в 1993 году разработан ВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ стандарт по предмету "Физическая культура" в общеобразовательной школе. Он включает базовый уровень предъявления учебного материала государством и школой и стандарт минимальным требований к подготовке учащихся основной и средней школы.

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ учащихся по окончании основной /5—9кл./ и средней /10—11кл./ школы.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | тесты | 5-9 Кл.  м д | | 10-11 Кл.  ю д | |
| Скоростные /сек./ | Бег 60 м.  100 м. | 8,9 | 10,0 | 14,1 | 17,4 |
| Координацион. /сек./ | Челночный бег 3х10 м. | 8,4 | 9,3 | 7,9 | 9,3 |
| Скоростно-силовые /см/ | Прыжок в длину с м. | 190 | 165 | 205 | 170 |
| Выносливость /мин., сек./ | Бег 2000 м.  3000 м. | 9,20 | 11,30 | 12,40 | 10,40 |
| Гибкость /см/ | Наклон  Вперед  сидя | 8 | 12 | 9 | 12 |
| Силовые  /колл. раз/ | Подтягивание  На перекладине  Из виса лежа | 7 | 12 | 9 | 13 |

Удельный вес ОБЯЗАТЕЛЬНОГО БАЗОВОГО КОМПОНЕНТА в 5х-9х классах 60-70%, в 10-11х классах 50-60%.

Успеваемость по предмету "Физическая культура" определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

противопоказаны .

АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

ЭЛЕМЕНТЫ ПРОБЛЕМНОГО ОБУЧЕНИЯ и МЕТОД САМООЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ.

Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности учащихся.

ПРОБЛЕМНЫЕ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ.

СТОЙКА ВОЛЕЙБОЛИСТА.

1 . Почему в волейболе стойка игрока имеет особо важное значение?

Ответ: она обусловливает необходимость высокой степени для передвижения к мячу.

1. Что обусловливает величину сгибания ног в коленях?

Ответ: траектория полета мяча, характер последующих действий игрока принимающего мяч.

1. Почему руки в исходном положении стойки должны быть согнуты на уровне пояса?

Ответ: учитывается траектория полета мяча, естественность передвижения, содействующая повышению скорости.

КРИТЕРИИ САМООЦЕНКИ

Принятие исходного положения в ответ на сигналы и сравнений его с эталонным учителя или кинограммы.

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ.

* 1. Чем обусловливается способ передвижения?

Ответ: характером полета мяча, его направлением, скоростью, траекторией.

* 1. Какие Факторы обеспечивают своевременное передвижение к мячу Ответ: наблюдательность, готовность, быстрота.

КРИТЕРИИ САМООЦЕНКИ.

Ловля мяча вверху над собой или внизу прямыми руками наброшенного партнером после передвижения в ответ на сигнал.

ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ.

* + - 1. Где происходит встреча рук с мячом? ответ: вверху над лицом.
      2. Чем обусловлен угол сгибания рук в локтях при передаче? Ответ: степенью развития скоростно-силовых качеств рук.
      3. От чего зависит полет мяча без вращения при передаче? Ответ: от участия в передаче всех пальцев рук и прямолинейности приложения усилий по отношению к направленности полета мяча.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

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

ПЕРВЫЙ ЭТАП - ОЗНАКОМЛЕНИЕ С РАЗУЧИВАЕМЫМ ПРИЕМОМ МЕТОДЫ: РАССКАЗ, ПОКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЕ.

Личный показ учителя дополняется демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок, схем, макетов площадок.

Пробные попытки учащихся формируют первые двигательные ощущения.

ВТОРОЙ ЭТАП - ИЗУЧЕНИЕ ПРИЕМА В УПРОЩЕННЫХ УСЛОВИЯХ.

МЕТОДЫ: УПРАВЛЕНИЯ /команды, распоряжения, зрительные и звуковые сигналы, технические средства и т.п./,

ДВИГАТЕЛЬНОЙ НАГЛЯДНОСТИ /помощь учителя, применение вспомогательного оборудования/,

ИНФОРМАЦИИ /сила удара по мячу, точность попадания/.

Успех зависит от правильного подбора подходящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническим приемам и посильны для учащихся.

ТРЕТИЙ ЭТАП - ИЗУЧЕНИЕ ПРИЕМА В УСЛОЖНЕННЫХ УСЛОВИЯХ.

МЕТОДЫ: ПОВТОРНЫЙ МЕТОД, "УСЛОЖНЕНИЕ УСЛОВИЙ ВЫПОЛНЯЕМОГО ПРИЕМА, ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОДЫ, СОПРЯЖЕННЫЙ, КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА.

Повторный метод является на этом этапе основным, только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление навыков.

ЧЕРТВЕРТЫЙ ЭТАП - ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРИЕМА /действия/ В ИГРЕ.

- МЕТОДЫ: МЕТОД АНАЛИЗА ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ /графические, магнитофонные, видео и др., МЕТОД СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ в ИГРЕ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОДЫ,

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЕЙБОЛЕ

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ: шагом, бегом, приставными шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты.

ПЕРЕДАЧИ: двумя сверху в опоре, после передвижения, назад за голову в опоре, двумя сверху в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач.

ПРИЕМЫ: двумя снизу стоя на месте, с выпадом, после передвижения, назад стоя на месте, назад после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, в стороны, на бедро, на бок, одной снизу в падении вперед с последующим скольжением на груди и на боку, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

ПОДАЧИ: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая.

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ: нападающие удары /одной сверху кулаком

одной сверху в опоре/, атакующие удары /по ходу разбега, с переводом, с поворотом туловища боковой.

БЛОКИРОБАНИЕ: одиночное с места, одиночное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное после передвижения, двойное зонное, двойное ловящее.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ, ТЕХНИЧЕСКАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий волейболист. Совершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач обучения школьников. Первое условие успешного обучения - развитие специальных физических качеств. Непосредственное же овладение техникой зависим от умелого использования подводящих упражнений. Они делают сложную технику доступной для начинающих, не искажая при этом ее сущности. Hа последующих этапах обучения подводящие упражнения используются для исправления ошибок, а также совершенствования отдельных частей техническим приемам.

В целом процесс обучений технике строится в такой последовательности:

1.Развитие специальных физических качеств, а также органов и систем организма учащихся, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого технического приема (общеразвивающие и подготовительные упражнения).

2.Овладение отдельными частями, составляющими технический прием (подводящие упражнения),- Например, в атакующем ударе это разбег в 2-3 шага и вертикальный взлет при отталкивании двумя ногами, замах и ударное движение по мячу в оптимальной точке прыжка.

3.Соединение частей в единый целостный акт технического приема (упражнение по технике). Например, атакующий удар в полной координации по мячу в держателе; атакующий удар по мячу, подброшенному учителем.

4. Овладение способами реализации технического приема (упражнение по технике и тактике),

5. Умение целесообразно применять технические приемы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки.

В процессе совершенствования техники необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся и избегать шаблона при подборе упражнений.

В 5 классе учащиеся должны изучить основные способы перемещений в волейболе; рациональные исходные положения для выполнения приемов игры волейболиста; изучить передачу мяча сверху двумя руками; освоить игры, подготовительные к волейболу.

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМ.

Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. Основу средств этого раздела составляют обычный бег и подвижные игры. Вначале упражнения должны способствовать усвоению технике бегового шага. С этой целью используют; бег по прямой, бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег с прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед, (руки согнуты в локтях, ноги выпрямлены при отталкивании). Подвижные игры: "День и ночь" (по зрительному сигналу),"Вызов", "Вызов номеров", " Попробуй унеси".

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1.Бег на короткие отрезки из различных исходных положений (по зрительному сигналу)

2.Бег в максимальном темпе на отрезки 10-20 м, бег "елочкой", "челночный бег". Все упражнения выполняются на скорость.

3.Бег с изменением скорости и направления бега в ответ на зрительные и слуховые сигналы.

4. Соревнование в беге на короткие отрезки. Эстафеты.

ОБУЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧАМ МЯЧА.

ОБЩЕРАЗВИБАЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1.Сжимание и разжимание пальцев рук вперед, в стороны, вверх.

2.Сжимание теннисного мяча (резинового).

3.Одновременное и Попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук от стены, от пола.

4.Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, (на брусьях),

5.Передвижение на руках (тачка), по кругу, носки ног на месте.

6.Ведение баскетбольного мяча, броски мяча (футбольного) в стену двумя руками от груди, попеременно левой, правой.

7.Броски н/мяча из различных исходных положений: от груди, из-за головы, снизу - сбоку, за голову.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1.Толчки н/мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом, последовательным разгибанием ног и рук. При ловле мяча руки напряжены и не опускаются ниже уровня головы. Скорость полета мяча погашается за счет сгибания ног в коленях и упругого противодействия кистей рук, (расстояние. 2 м.)

2.То же, но с изменением расстояния, траектории и направления.

3.ТО же, но в ответ на зрительные сигналы партнера.

4.В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

5.Передачи н/мяча на расстояние 20-30 си. (над собой или в стену).

б.Передача мяча (футбольного) на расстояние 1м.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте после передвижения. Упражнение начинается с основной стойки.

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

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

4. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. Партнер ловит мяч над лицом и после подброса над собой на 1 м выполняет передачу.

5.ТО же, но мяч набрасывает партнер. Вначале броски выполняются точно по определенной траектории, затем траектория и направление незначительно изменяются. Это упражнение имеет решающее значение в освоении техники передачи.

Необходимо добиться правильного соблюдения ее основных моментов: своевременное передвижение к мячу с касанием его вверху над лицом; синхронного и плавного выпрямления ног, туловища и рук.

6.Передача мяча в стену. Использование этого эффективного упражнения возможно только в том случае, если учащиеся усвоили технику передачи. Поначалу не следует использовать мишени на стене. Стремление к точности на данном этапе отрицательно скажется на технике передачи.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ.

1.В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 и по средней траектории,

2.Передачи над собой - передачи партнеру. Высота над собой .1-1,5 м.

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

4.Передачи с изменением расстояния, траектории и направления.

5.Передачи между встречными колоннами. Расстояние 2-3 м.

6.Передачи назад за голову (в тройках на одной линии)

7.Передачи назад за голову в парах ( над собой - поворот на 130 гр.)

8.Передачи в прыжке. Расстояние между уч-ся 3 м.

9.Соревнования в. передачах.

ОБУЧЕНИЕ ПОДАЧАМ МЯЧА

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1.Попеременное пружинистее отведение прямых рук назад из исходного положения - одна рука вверху.

2.Большие 'круги руками вперед-назад. То же, но в исходном положении наклона вперед «Мельница».

3.Срезиновым амортизатором. Поднимание прямой руки вперед-вверх, Тоже, но из-за головы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ,

1.Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед- вверх,

2.То же, но толчки набивного мяча из исходного положения, для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха.

3.Броски набивного мяча через сетку на точность (нижний край не закреплен).

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1-Имитация подачи мяча.

2.Обучение подбрасыванию мяча. Высокое подбрасывание отрицательно влияет на точность подачи и достижения точного удара в среднюю часть мяча.

3.Удар по мячу, установленному в держателе или подвешенному.

4.Подачи в стену на расстояние 6-7 м.

5.Подачи на партнера, располагающегося на расстоянии 3-9.м.

6.Подачи через сетку с укороченного расстояния. Партнер принимает мяч снизу двумя руками над собой.

УПРАЖНЕНИЕ ПО ТЕХНИКЕ.

1.Подачи из-за лицевой линии.

2.Подачи в Правую и левую части площадки.

3.Подачи **с** изменением траектории полета мяча.

4.Подачи с изменением расстояния полета мяча: укороченные - в зоны площади атаки и удлиненные - в зоны площади защиты.

5.Подачи на точность по зонам площадки.

6.Соревнование на большее число подач в пределы площадки. То же, но на точность.

7.Подача на силу.

ПРИЕМ ОДНОЙ РУКОЙ В ПАДЕНИИ С ПЕРЕКАТОМ В СТОРОНУ НА ВЕДРО И СПИНУ.

ОЕЩЕРАЗВИВАЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1.Кувырки вперед, назад. Вначале выполняются на гимнастических матах из исходного положения упор присев, затем на полу. То же, после передвижения.

2.Перевороты вправо, влево. То же, но после передвижения вперед, в стороны.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1.Лежа на округленной спине, ноги согнуты, покачивания перекатом вперед, назад. Из положения, лежа необходимо овладеть быстрым возвращением в низкую стойку.

2.Падение назад перекатом на спину. Вначале выполняется из исходного положения упор присеву затем из низкой стойки. При падении необходимо исключить опору на руку сзади.

3.То же, но после выпада вперед - в стороны. Вначале необходимо освоить поворот влево (вправо) и сед на пятку опорной ноги, затем приземление на бедро и спину.

4.Броски теннисного (резинового) мяча одной рукой в падении назад перекатом (в стороны на бедро и спину). То же, но после передвижения.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1.Имитация приема мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом стоя на месте: в падении в сторону на бедро и спину. То же, после передвижения.

2.Прием подвесного мяча. Мячи подвешиваются за нижний край сетки на высоте 30-40 см от пола, (с места и после передвижения).

3.В парах. Приём мяча, наброшенного партнером.

4.Прием мяча отскочившего от стены.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ.

Прием мяча снизу одной рукой в падении назад перекатом на спину после передач партнера вперед в стороны. То же, но в падении на бедро и спину.

Прием мяча отскочившего от сетки. Вначале принимающий располагается возле сетки в низкой стойке и принимает мяч, брошенный партнером в нижнюю часть сетки. Затем принимаются мячи, отскочившие от средней и верхней части сетки, стоя на месте и после передвижения.

ОБУЧЕНИЕ ПРИЕМУ МЯЧА

прием снизу двумя руками

ОБЩЕРАЗВИВАЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном (скрестно) и вертикальном направлении.

В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнера.

С резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, захватить кистями его концы. Поднимание прямых рук в стороны - вверх, вперед-вверх.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1.Броски б/мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То но сбоку вперед-вверх. Руки прямые.

2.То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски выполняются шеренгами в стену.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1 .Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы учителя.

2.Имитация приема мяча стоя на месте; с выпадом вперед и в стороны; после передвижения шагом, бегом; остановок шагом, скачком.

3.Прием подвесного мяча. Мяч подвешивается на уровне пояса.

4.Прием мяча наброшенного партнером. Вначале принимающий находится в исходной положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимается на уровне пояса. Отскок мяча под пряным углом.

5.То же, но с изменением направления, с "недобросом" мяча принимающему.

6.Серийные приемы мяча над собой. Руки, расположенные параллельно полу, выполняют пружинящие движения вверх синхронно работе ног. Высота 1-2 м.

7.Приемы мяча в стену.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ.

Основу упражнений составляют приемы мяча от подачи и атакующих ударов.

1 .В парах. Прием мяча после передач партнера стоя на месте и после передвижений в различных направлениях.

2.Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.

3.Обоюдный прием мяча через сетку на различном расстоянии, с разной траекторией.

4.Прием мяча над собой и за голову после быстрых передвижений. Партнеры стоят в затылок друг к другу, мяч у стоящего сзади, он передачей сверху направляет мяч вперед-вверх, второй увидев мяч, быстро передвигается впереди принимает его над собой или за голову.

5.Прием мяча отскочившего от сетки.

6.В тройках. Учащиеся располагаются в зонах 6-3-4 (2). Игрок зоны 4 направляет мяч передачей в зону 6, откуда следует прием мяча взону 3. Игрок зоны 3 передачей адресует мяч в зону 4 или 2.

7.Прием нижней прямой подачи в разных зонах.

8.То же, но от верхних подач на силу и без вращения.

При переходе к обучению приему подач следует учитывать, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять нижнюю прямую подачу. Нижней подачей мяч можно послать достаточно точно, что в упражнениях по приему подачи имеет, особое значение.

ОБУЧЕНИЕ АТАКУЮЩИМ УДАРАМ.

Разучивание техники атакующего удара осуществляется расчлененным методом и начинается с заключительного движения. Финального усилия – замаха и удара по мячу в опорном положении и прыжка вверх толчком двумя ногами с места и разбега. Затем условий выполнения удара постепенно усложняются: в прыжке с места и после передвижения в один, два, или три шага, с различными по высоте и расстоянию передач, при сопротивлении блокирующих.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Основная направленность в этой категории упражнений укрепление опорно-двигательного аппарата, прежде всего голеностопных, плечевых, коленных суставов, кистей рук, развития силы рук, ног, туловища, скорости сокращения мышц, развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с н/мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке, тренажерах.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. •

1.Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке толчком двумя ногами с разбега в один-два шага.

2.Прыжки через скамейку змейкой. Обращается внимание на активное движение руками назад - вперед- вверх.

3.Серийные выпрыгивания на возвышения 40-50 см.

4.Выпрыгивание вверх из приседа; серийные многоскоки на двух ногах выпрыгивание вверх с отягощениями (30% веса тела); приседание со штангой (вес 70% веса тела) и др.

5.Доставание подвешенных предметов одной рукой в прыжке с тумбы 50 см.

6.Броски н/мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места вне сетки и через сетку одной и двумя руками.

7.Броски теннисных (резиновых) мячей в цель на полу в прыжке после разбега вне сетки и через сетку. Разбег в один-два шага.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

1.Имитация прямого атакующего удара в прыжке толчком- двумя ногами с места и с разбега в 1,2,3 шага.

2.Удары по мячу на резиновых амортизаторах в положении стоя на площадке, в прыжке с места и после разбегав1-2 шага.

3.Многократные удары по мячу стоя у стены.

4.Удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером. То же, но после разбега в 1-2 шага, вне сетки и через сетку.

5.Удары через сетку с собственного набрасывания.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ.

1.Атакующие удары по ходу из зоны 4 с передачи из зоны 3. Удары из зоны2 с передачи из зоны 3. Удары из зоны 3 с передачи из зоны 2.

2.Тоже, но с изменением траектории передач.

3.Тоже, НО после приема подач.

4.Атакующиеударыс переводом.

5.Атакующие удары против одного блокирующего.

6.Атакующие удары с передач, удаленных от сетки.

7.Подготовительная игра 3x3. То же, но 4x4.' (площадка меньших размеров;

Дальнейшее освоение техники атакующих ударов осуществляется в следующей последовательности и удары после изменения направления разбега, удары после скрестного передвижения игроков; то же, но при выходе связующего к сетке из зон 1,6. Вначале все упражнения выполняются без противодействия блокирующих, затем против одиночного или двойного блока.

ОБУЧЕНИЕ БЛОКИРОВАНИЮ.

БЛОКИРОВАНИЕ - самый эффективный прием защиты, но и самый технически сложный прием игры в волейболе. Одной из - причин слабого освоения блокирования учащимися является позднее обучение этому приему. Подготовительные упражнения включают на ранней стадии обучения. Сразу же после освоения подводящих упражнений и техники атакующих ударов по ходу следует включать подводящие и упражнения по технике из раздела блокирования и в дальнейшем придерживаться принципа: минимум атак без блока.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Основная направленность упражнений такая же, как и при атакующих ударах. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Все упражнения, рекомендованные для атакующих ударов, будут полезны при изучении блокирования. С учетом специфики блокирования можно использовать следующие:

* + 1. Серийные прыжки с места толчком двух ног с последующим доставанием предметов. То же, но после передвижения в стороны, то же, но после спрыгивания с возвышения 40-50 см.
       1. Прыжки с места и после передвижения с доставанием подвесных мячей над сеткой и за сеткой (прыжки с переносом рук).

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ,

1.Имитация блокирования с места и после передвижения приставными шагами в стороны. При прыжке после передвижения необходимо, чтобы последний шаг являлся одновременно и прыжковым шагом, что будет исключать паузу (остановку).

2.Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.

* + - 1. Блокирование, стоя на специальной подставке, мячей, наброшенных партнером.
      2. То же, но в прыжке с места. Бросок мяча выполняется в определенном направлении.

5.Блокирование атакующих ударов стоя на подставке. Удары выполняются с собственного набрасывания в заданном направлении.

6.Блокирование атакующих ударов через сетку. Вначале удар выполняется в определенном направлении, затем направление варьируется. Нельзя допускать заступов за среднюю линию и столкновений с атакующим игроком.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ.

1.Блокирование атакующих ударов с собственного набрасывания. После 5-6ударовпартнеры меняются функциями.

2.Блокирование атакующих ударов в зонах 4,3,2 в определенном направлении. То же, но с изменением направления.

3.Блокирование атакующих ударов - после передвижения вдоль сетки. Вначале блокирующий располагается в 1 м от предполагаемого места отталкивания атакующего, затем в 2-3 м.

В дальнейшем совершенствовании техники блокирования осуществляется с учетом характера передач мяча в процессе совершенствования техники и тактики атакующих ударов.

ПРИЕМ одной рукой снизу в падении вперед. В СТОРОНУ С ПОСЛЕДУЮЩИМ СКОЛЬЖЕНИЕМ НА ГРУДИ, НА БОКУ.

ОБЩЕРАЗВИВАЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основу средств этого раздела составляют упражнения для развития силы рук. Поэтому все общеразвивающие упражнения из раздела "Передачи мяча" будут полезными»

1.Передвижения по кругу (ноги на месте) толчком двумя руками в упоре лежа на полу.

2.Падение вперед на согнутые руки из исходного положения, стоя на коленях. То же, но в стороны (дев.).

3.B парах. Упор, лежа (на боку) после выполнения передачи партнеру сверху двумя руками; приема снизу двумя руками.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Основной целью подготовительных упражнений будет развитие специальных физических качеств и освоение падения в структуре игрового приема.

1.Падение нырком на согнутые руки в упор, лежа (на боку) из приседа. Падение выполняется кратчайшим путем, не поднимаясь вверх.

То же, но с усилением отталкивания ногой.

То же, но из низкой стойки волейболиста и после передвижение шагом и бегом.

То же, но" в ответ на зрительные сигналы.

5.Падение со скольжением через препятствия. В качестве препятствия можно использовать шнур, который удерживает уч-ся на высоте 20—30 см от пола.

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

При выполнении всех без исключения упражнений этого и последующих разделов важнейшим условием профилактики травм будет падение под малым углом к полу.

1.Имитация приема мяча снизу одной рукой впадении вперед со скольжением груди (на боку) с места.

2.То же, но после передвижения шагом и медленным бегом, а также в ответ на зрительные сигналы учителя.

3. Прием мяча подвешенного к нижнему краю сетки на высоте 20-30 см .

4.Прием мяча с места, наброшенного учителем (партнером). Вначале мяч опускают с руки на высоте 1 м впереди принимающего или ниже, что зависит от степени подготовленности. То же, но после передвижения шагом и медленным бегом. То же но с изменением направления броска в сторону, удобную для принимающего.

УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИКЕ.

1. В парах. Прием мяча со скольжением от передач партнера вперед, в сторону.

2. Прием мяча от нападающих ударов партнера. Мячи направляются перед принимающим.

3. Страховка блокирующих. Принимающий располагается сзади блокирующего игрока на расстоянии 3 м. Три- четыре игрока выполняют медленный ("обманный") атакующий удар против одного блокирующего, стараясь обвести блок и поразить зону 3x3 м, обозначенную учителем.

ПРИЕМ МЯЧА СНИЗУ ДВУМЯ РУКАМИ.

1. Какое положение сомкнутых кистей и предплечий рук?

Ответ: кисти сомкнуты под углом и опущены вниз, руки прямые и развернутые.

2. Под каким углом должен приниматься /отбиваться/ мяч по отношению к предплечью рук. Ответ: под углом 90 градусов.

КРИТЕРИИ САМООЦЕНКИ.

1. Броски набивного мяча прямыми руками снизу вперед-вверх на расстояние 6-8 метров не поднимая рук выше плеч.

2. Прием мяча в мишень на стене /10 пр.-30 очков/ расстояние 3 м.

3. Прием мяча от подачи с доводкой в зоны 3 и 2. /3 из 5/.

ПОДАЧИ МЯЧА.

1. От чего зависит скорость полета мяча при подачах?

Ответ: от степени развития динамической силы рук.

2. Какие факторы обусловливают точность нижней подачи?

Ответ; направление замаха руки при ударе по мячу - строго

назад, высота подбрасывания 20-Зр см, удар по мячу ниже

уровня пояса.

3. За счет чего достигается полет мяча без вращения?

Ответ: за счет уменьшения высоты подброса мяча и амплитуды

замаха, что требует более высокой степени развития физических качеств.

К Р И Т Е Р И И СА М О О Ц Е Н К И .

1. Броски набивного мяча прямой рукой снизу /сверху/ вперед—вверх /6-8м/ не поднимая руки выше уровня плеч /при нижней подачи/ и не опуская ниже при бросках сверху.

1. Точность подач по зонам площадки /4 из & попыток/.
2. Полет мяча без вращения /при верхней прямой подачи/

АТАКУЮЩИЕ УДАРЫ.

1. Какую роль играют активные движения рук при отталкивании?

Ответ: усиливается давление на опору, увеличивается высота прыжка.

2. Почему рука при ударе по мячу должна быть прямой?

Ответ: увеличивает силу и повышает высоту удара над сеткой.

3. Чем достигается активное движение кисти при ударе по мячу?

Ответ: степенью развития скоростно — силовых качеств запястья, руки.

4. Чем отличается рациональная техника атакующего удара?

Ответ: высотой прыжка, силой и точностью удара кистью прямой руки.

КРИТЕРИИ САМООЦЕНКИ.

1. Разность высоты выпрыгивания вверх с места толчком двумя ногами без помощи и с помощью рук.

2. Броски утяжеленного теннисного мяча через сетку одной рукой в прыжке с разбега, не опуская руку ниже уровня плеч.

3. Атакующие удары через сетку в прыжке после разбега в один шаг с собственного набрасывания мяча.

БЛОКИРОВАНИЕ.

* 1. Что определяет активность /пассивность/ блокирований? Ответ: величина переноса рук на сторону соперника.
  2. Как определить момент прыжка для блокирования атакующих ударов?

Ответ: по траектории передачи: высокая - после прыжка нападающего, средняя- одновременно с нападающим, низкая -раньше нападающего.

* 1. Какие факторы обусловливают эффективность блокирования? Ответ: комплекс качеств: прыгучесть, своевременность прыжка, определение направления удара, величина переноса рук на сторону соперника.

КРИТЕРИИ САМООЦЕНКИ.

* + 1. Расстояние переноса рук через сетку в прыжке с места и после передвижения /20 см. и более/.

2. Результативность блокирования атакующих ударов с собственного подбрасывания /70-80,/ .

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРВЕДЕНИЯ УРОКОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ в *5х* - Их классах.

Построение уроков поизучению игры в волейбол подчинено общим методическим правилам дляуроков физическойкультуры.Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке учащихся. Если мячей недостаточно, то учащиеся, не занятые в выполнении упражненийс мячами, выполняют другие упражнения: с набивными мячами, перемещения и др.

Эффективность уроков также во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения уроков по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку. Надо иметь набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подставки /широкая скамейка/ для блокирования, гладкую стену с мишенями. Спортивный зал или площадка должны быть оборудованы так, чтобы можно было установить дополнительные сетки: параллельно центральной сетке или перпендикулярно основной сетке, это зависит от размеров спортивного зала.

В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением учащихся на группы, которые выполняют различные задания: одни - у сетки с волейбольным мячом, другие - упражнения с н/мячами, с волейбольными у стены, с мячом на амортизаторах и т.п.

Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры — чтобы все были в одинаковой мере заняты в уроке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упр,/тесты/ | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, сек. | 14, 1 | 17,4 |
| Координационные | Челночный бег 3x1Ом,сек. |  | 9,3 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 205см | 170см |
| Выносливость | Бег 2000,3000м, мин.,сек. | 12.40 | 10.40 |
| Гибкость | Наклон вперед из положе­ния СИДЯ, см | 9 | 12 |
| Силовые | Подтягивание на перекладине Подтягивание из виса лежа | 9 | 13 |

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ /В МИНУТАХ/ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА НА УРОКЕ ПО ЧЕТВЕРТЯМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид программного материала | Классы  5 6 7 8 9 10 11 | | | | | | | |
| 1.Волейбол: 1 четверть  2 четверть  3 четверть  4 четверть | 10  10  15  15 | 10  10  15  15 | 15  15  20  20 | 20  20  30  25 | 20  25  30  25 | 25  30  35  30 | 25  30  35  30 |
| 2.Легкая ат-ка.:1 четв.  2 четверть.  3 четверть.  4 четверть. | 20  5  5  15 | 20  5  5  15 | 15  5  5  10 | 15  5  5  10 | 15  5  5  10 | 10  5  5  10 | 10  5  5  10 |
| 3.Гимнастика:: 1 четв.  2 четверть.  3 четверть.  4 четверть. | 5  20  5  5 | 5  20  5  5 | 5  15  5  5 | 5  15  5  5 | 5  15  5  5 | -  10  -  5 | -  10  -  - |
| 4.подвижные: 1 четв.  И спорт. игры 2 четв.  3 четверть.  4 четверть. | 10  10  20  10 | 10  10  20  10 | 10  10  15  10 | 5  5  5  5 | 5  -  10  5 | 10  -  5  - | 10  -  5  - |

В таблице дано примерное распределение времени на каждый раздел программы в од ном уроке по четвертям .

В ПЕРВОЙ четверти основная направленность уроков на легкоатлетические упр., так как они являются базовыми для закладки фундамента общей физической подготовки, особенно в 5—7

ВО ВТОРОЙ четверти преимущество отдано упражнениям из раздела гимнастики и атлетической подготовки /в старших классах/

ТРЕТЬЯ четверть отведена ознакомлению с элементами спортивных игр /баскетбола, бадминтона, гандбола/ и подвижным играм.

В ЧЕТВЕРТОЙ четверти>закрепляются двигательные умения и навыки из раздела легкой атлетики, совершенствуются элементы волейбола и сама игра /учебная/ преимущественно на свежем воздухе.

В таблицах видно, что обучение элементам волейбола присутствует в каждом уроке и что с каждым годом увеличивается его удельный вес в уроках. Если в 5-7 к л. волейболу отводится лишь 1 0-1 5 минут , то в 1 0-1 1 к л . до 35 .минут .

Однако подчеркиваем, что приведенная таблица является примерной и не может быть долгой, так как урок — это творческий процесс и распределение времени в уроке не может быть ограничено

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упр,/тесты/ | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, сек. | 14, 1 | 17,4 |
| Координационные | Челночный бег 3x1Ом,сек. |  | 9,3 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 205см | 170см |
| Выносливость | Бег 2000,3000м, мин.,сек. | 12.40 | 10.40 |
| Гибкость | Наклон вперед из положе­ния сидя, см | 9 | 12 |
| Силовые | Подтягивание на перекладине из виса лежа | 9 | 13 |

ЗАДАЧИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОИ ПОДГОТОВКИ:

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, воспитание осанки;

* развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости);
* совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании, передвижении на лыжах и т.д.);
* укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата, групп мышц, несущих главную нагрузку в волейболе при выполнении специальных заданий и в игре.

Средства, которые используют для решения задач 0. Ф. П., можно разделить на две большие группы: общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

ЗАДАЧИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

* развитие физических способностей, специфичных для волейбола(скоростно- силовых качеств, скоростных возможностей, выносливости);
* развитие специальной ловкости, необходимой для овладения техникой игры
* развитие качеств, обусловливающих успех тактических действий волейболиста (скорость - перемещения, прыгучесть и т.д.)

Успех в решении задач физической подготовки зависит от правильного выбора и умелого применения МЕТОДОВ, а также выбора СРЕДСТВ.

МЕТОДЫ РАЗБИТИЯ СИЛЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ.

МЕТОД КРАТКОВРЕМЕННЫХ УСИЛИЙ. Он характеризуется выполнением упр., при которой волейболист проявляет силу, наибольшую для него е: данном занятии (предельные или максимальные усилия), и усилия 80-90% от максимальных.

Упражнения с предельными усилиями выполняют не больше одного раза в подходе, с околопредельными - до трех раз.

НЕПРЕДЕЛЬНЫЕ УСИЛИЯ. (30-50% максимальных), проявляемые при предельной скорости выполнения упражнений. Нельзя доводить до утомления.

СОПРЯЖЕННЫЙ МЕТОД. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение нападающего удара с отягощением на руках, ногах.

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ. Организуется 6-12 "станций". Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого волейболиста (по количеству раз или во времени). Начинают с 50-60%. максимальной нагрузки ,по мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности КРУГОВАЯ тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

МЕТОДЫ .РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.

Направлены на развитие подвижности, гибкости в тех суставах, которые участвуют евыполнении технических приемов. Упражнения должны быть близки к техническим приемам, сходны с ними по характеру, но выполняют их с большей амплитудой. Это же касается и различных наклонов, вращений,

взмахов и т.д.

Упражнения для развития гибкости делят на АКТИВНЫЕ И ПАССИВНЫЕ: АКТИВНЫЕ выполняют без отягощений и с отягощениями, пассивные с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения проводят сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с освоением упражнений для развития гибкости необходимо учить волейболистов умению расслабляться.

При выборе средств и методов физической подготовки важно учитывать возрастные особенности юных волейболистов.

Уровень развития Физических качеств и способностей, специфичных для волейбола, как известно, во многом обусловливает овладение навыками игры. Воздействие собственно средств волейбола на разностороннее физическое развитие и функциональное состояние организма спортсмена полностью зависит от уровня владения навыками игры. Поэтому на начальном этапе занятий (10-14 лет) упражнения по технике, тактике и двусторонняя игра не дают должной физической нагрузки на организм занимающихся. Чтобы нагрузка была оптимальной, необходимо применять широкий круг общеразвивающих подготовительных упражнений,

Уровень физической подготовки в полной мере сказывается на результатах волейболистов в возрасте 16-18 лет, когда соревнования проходят несколько дней подряд, а игры состоят из пяти партий.

ДОЗИРОВКА УПРАЖНЕНИИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ В ЗАНЯТИЯХ С ЮНЫМИ ВОЛЕЙБОЛИСТАМИ 15-16 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения |  | Д е | в у' ш  Под  ход | ки  . повторен. |  | Юно  под  ход. | | ш и  повтор |
|  | С гантелями (кг) | А° | 2 кг | 5-6 | 10-12раз | ДО | 5кг | 7-8 | 10-12 |
|  | С мешками с песком (кг) |  | 12кг | 4-5 | 8-12 |  | 25 | 7-8 | 10-12 |
|  | С гирей (кг) |  | 1 б кг | 2-3 | 8-10 |  | 24 | 3-5 | 10-12 |
|  | Со штангой (в "% от веса) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | толчок | до | 50 % | 2-3 | 4-6 | до | 80 % | 2-3 | 4-6 |
|  | рывок |  | ЗО% | 2-3 | 4-6 |  | 50% | 2-3 | 4-6 |
|  | ЖИМ |  | 30% | 2-3 | 4-6 |  | 50  % | 2-3 | 4-6 |
| \ | приседание со штангой |  | 50% | 2-3 | 4-6 |  | 80% | 2-3 | 4-6 |
|  | подскоки со штангой |  | ЗО% | 2-3 | 30-40 |  | 50 % | 2-3 | 40-50 |
|  | выпрыгивание из приседа |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | со штангой на плечах |  | 25 % | 2-3 | 6-8 |  | 30% | 2-3 | 8-10 |

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ,

ПОВТОРНЫЙ МЕТОД. Суть его сводится к выполнению упражнений с (около предельной), максимальной и превышающей ее скоростью. Учитывая большую роль быстроты реакции в волейболе, следует раздельно выполнять задания в ответ на сигнал (преимущественно зрительный) и на быстроту отдельных движений и заданий. Продолжительность выполнения задания такая ,в течении которой поддерживается максимальная быстрота,- от 5 до 15-20с. Период отдыха между упражнениями должен подготовить к работе- он колеблется в зависимости от характера упражнений и состояния волейболиста от 30с до 5 мин.

УВЕЛИЧЕНИЕ СКОРОСТИ ДВИЖУЩЕГОСЯ ОБЪЕКТА. Например, при обучении приему мяча вначале - его через сетку направляют передачей, затем подачами(нижней, верхней на точность, на силу) и наконец, нападающим ударом.

УВЕЛИЧЕНИЕ ВНЕЗАПНОСТИ ПОЯВЛЕНИЯ Объекта. Например, прием мяча, когда противоположная площадка закрыта шторой. Вначале мяч посылают передачей и по высокой траектории, затем траекторию снижают, а скорость полета увеличивают; в дальнейшем принимают мяч от подачи и, наконец, от нападающего удара.

СОКРАЩЕНИЕ РАССТОЯНИЯ ДО ДВИЖУЩЕГОСЯ Объекта. Например, игрок принимает мяч у лицевой линии от нападающего удара с далекой передачи от сетки, затем посылает его передачей все ближе к сетке, после этого при приеме постепенно располагается ближе к сетке.

УВЕЛИЧЕНИЕ ЧИСЛА ВОЗМОЖНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ОБСТАНОВКИ. Вначале игрок реагирует на два сигнала двумя ответными действиями, затем на три тремя и т.д.Здесь незаменимы специальные устройства со световыми сигналами и т.п.

СОПРЯЖЕННЫЙ МЕТОД. Например, перемещения с отягощениями и т.п.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАТРУДНЕННЫХ УСЛОВИЯХ. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т.п.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПР. В ОБЛЕГЧЕННЫХ УСЛОВИЯХ С БОЛЕЕ ВЫСОКОЙ СКОРОСТЬЮ. Например: бег под уклон.

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ. Упражнения подбираются так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялась быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.

ИГРОВОИ МЕТОД. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

МЕТОЛ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

ПЕРЕМЕННЫЙ МЕТОД. Непрерывное чередование ускорений и бега трусцой. Чередование скоростных передач в стену и высоких над собой, серийных прыжков в полную силу и прыжков через скакалку с небольшой интенсивностью

ПОВТОРНЫЙ МЕТОД. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха. Например, серии приема мяча от нападающего удара, серии блокирования при частом чередовании ударов, повторное про бегание отрезков дистанции и т.д.

УВЕЛИЧЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ПРИ СОКРАЩЕНИИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ. Сокращается число партий в игре, однако необходимо проводить их более интенсивно. Увеличение -числа передач, подач, нападающих ударов, блокирований по сравнению с тем, как это имеет место в игре. Например, работа со связующим двумя мячами, непрерывное чередование ударов нападающим и т.п.

УМЕНЬШЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ. Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

ПОТОЧНЫЙ МЕТОД ВЫПОЛНЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ. Волейболисту приходится последовательно выполнять упражнения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях. Этой же цели может служить и метод КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ. Для воспитания игровой выносливости спортсмены поточно выполняют ряд имитаций технических приемов, а также сами приемы(подачи, прием мяча на страховке, блокирование, нападающий удар).

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ.

МЕТОД УСЛОЖНЕНИЯ РАНЕЕ "ОСВОЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ. Усложнения достигают изменением исходных положений, включением дополнительных движений.

МЕТОД ДВУСТОРОННЕГО ОСВОЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ. Предполагает выполнение упр. В левую и правую сторону, левой и правой рукой, ногой и т.д. Это касается также обучение техники игры и совершенствования навыков.

ИЗМЕНЕНИЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ПАРНЫХ И ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ.

ИЗМЕНЕНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ГРАНИЦ. В знакомых упр. и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т.п.

ВЫПОЛНЕНИЕ ЗНАКОМЫХ ДВИЖЕНИИ В НЕИЗВЕСТНЫХ ЗАРАНЕЕ СОЧЕТАНИЯХ (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.)

УПРАЖНЕНИЯ НА ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ В ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМАХ И ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЯХ.

