

Развитие физических качеств на уроках волейбола

Подготовила: Заика Ирина Александровна
МАОУ «Гимназия г. Троицка» отделение №6

- Одним из средств решения основных задач физического воспитания (личностного становления, укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных навыков и умений, развития физических качеств школьников) является волейбол как составная часть программы по физической культуре в школе.
- Игра в волейбол таит в себе большие возможности для развития у занимающихся двигательных качеств, воспитания у них лучших человеческих свойств. Для реализации этих возможностей учителю необходимо владеть методикой обучения техническим приемам игры в волейбол и развития двигательных качеств, арсеналом педагогических методов и приемов организации урока.



- Волейбол – одна из популярных видов спортивных игр. Если профессиональный волейбол – зрелищная и захватывающая игра с силовыми подачами в прыжке, виртуозными защитными действиями, мощными нападающими ударами у сетки и с задней линии, комбинационная игра высокорослых, то волейбол любительский – не менее привлекателен и эмоционален. Интерес к игре обусловлен тем, что волейбол доступен людям различных возрастно-половых групп и типов телосложения, он, что немаловажно, бесконтактен, и существует в различных вариантах: с ограничением в счете, на уменьшенной площадке, с не полными составами, на открытой площадке, и на песке, и на



- Волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования. Это объясняется тем, что во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, волевых качеств, смекалки, взаимопомощи и других личностных качеств.



Развитие физических качеств при обучении и совершенствовании технических приёмов игры в волейбол

- Освоение новых двигательных действий, выполнение уже изученных в измененных условиях способствует воспитанию **ловкости**. Другими словами, при обучении техническим приёмам игры в волейбол (стойкам и перемещениям, передачам сверху и снизу, подаче нижней и/или верхней, нападающему удару, блокированию), организации групповых и командных взаимодействий создаются условия для развития двигательно-



- В процессе выполнения игровых действий занимающиеся имеют возможность развивать **силу** различных групп мышц опорно-двигательного аппарата, осуществляющего амортизационную функцию. Выполнение упражнений в средней и, особенно, в низкой игровой стойке способствует развитию силы мышц ног, сгибание и разгибание туловища при выполнении передач, подач, ударов, укрепляет мышцы брюшного пресса и спины, плечевого пояса. Специфичной при игре в волейбол является нагрузка на пальцы рук.



- Подбирая средства для развития **выносливости** на занятиях спортивными играми, надо понимать, что в основном будет оказано влияние на воспитание специальной, так называемой, игровой выносливости. Довольно длительное непрерывное или с незначительными паузами выполнение игровых упражнений, максимально приближенных к соревновательной деятельности, то есть включающих все компоненты спортивной игры, являются основным средством развития специальной выносливости. Организационной особенностью занятий, направленных на развитие игровой выносливости, является обеспечение минимальных затрат времени на возобновление выполнения игрового упражнения при потере мяча.



- Для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод максимальных усилий. Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять значительные мышечные усилия преимущественно благодаря усовершенствованию нервных процессов и воспитания воли. Подбираются специальные упражнения, в которых необходимо проявлять большую и предельную силу. Данные упражнения должны выполняться с незначительными интервалами, с проявлением возможно большей силы. Пользуясь данным методом, мышечная сила на



• Для развития силы волейболистов необходимо подбирать следующие упражнения:

1. Упражнения на скорость, развивающие быстроту ответной реакции.

2. Упражнения на скорость, способствующие овладению наиболее рациональной техникой выполнения движения, при котором в работе участвуют только строго определенные мышечные группы.

3. Упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам.



- Игра в волейбол насыщена короткими, но часто противоположными по направлению перемещениями, прыжками, ударами. Их выполнение способствует развитию не только координационных, но и **скоростно-силовых способностей**.
Развитию **быстроты** во время игры в волейбол способствуют короткие и быстрые перемещения, смена положений частей тела относительно друг друга, действия в соответствии с реакцией на быстро изменяющиеся игровые условия.



- После физической нагрузки волейболист должен уметь расслабиться. Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность спортсмена. Начинать обучение расслаблению нужно со специальных упражнений. Упражнение на расслабление целесообразно выполнять после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями. Кроме того, рекомендуется каждое занятие заканчивать серией упражнений на расслабление.



Спасибо за внимание!