Муниципальное бюджетное образовательное

 учреждение дополнительного образования

Климовская спортивная школа

**Методическая разработка**

«**«**Методические предпосылки к использованию подвижных игр, направленных на подготовку и овладению техникой приема игр в волейбол»

Подготовила:

 Филонова Е.В.,

тренер- преподаватель

по волейболу

Климово 2015

Введение

Систематические занятия подвижными играми способствует совершенствованию и закреплению у учащихся навыков в беге, прыжках и так далее.

Применение подвижных игр способствует успешному обучению техническим приемам, а также приучает занимающихся наиболее экономно ицеленаправленно использовать их в зависимости от обстановки.

Для этого проводятся подвижные игры, которые включают действия участников связанные с воспроизведением изучаемых приемов, обычно вупрощенной форме. В связи с разнообразными игровыми действиями у учащихся развиваются такие способности, как ловкость, быстрота, сила;вырабатывается упорство к достижению намеченной цели, решимость инициатива.

Занятия подвижными играми улучшают физическую подготовку. В процессе спортивных занятий с учащимися необходимо систематическипроверять устойчивость приобретенных навыков и учитывать результаты спортивных достижений.

Занятия подвижными играми имеют большое значение в воспитательной работе. Они прививают занимающимся любовь к спорту, укрепляютсознательность, дисциплину, развивают дружбу, коллективизм, чувство ответственности за спортивную честь своего класса, школы, команды.

В спортивных занятиях с учащимися подвижные игры применяются:

1. для разрешения специальных задач обучения и тренировки;

2. для повышения уровня общей физической подготовки;

Использование игр содействует выработке, закреплению и совершенствованию отдельных технических приемов и их сочетанию.

Подвижные игры представляют собой «поединки» в которых игроки меряются способностями наиболее точно, ловко выполнить определенноезадание.

Подобные подвижные игры приближаются, по существу к своеобразным спортивным упражнениям, сохраняя свои специфические чертытворческой, инициативной деятельности протекающей на основе определенных правил. В практике такие игры принято называть «играми - упражнениями». Они привлекают занимающихся своей доступностью, разнобразием и состязательным характером. Правила такихпредусматривает определенные выполнения некоторых способов передачи, бросания, ловли, управления мячом. Большое значениеприобретают подвижные игры содействующие целесообразному применению усвоенных приемов при целостном выполнении определенныхспортивных упражнений в спортивных играх. Они служат переходной ступенью к овладению спортивными играми.

Подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности.Игроки забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом. Очень важно помнить, что подвижные игры выступают каквспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в тренировочном процессе.

В методике обучения подвижным играм необходимо руководствоваться методическими принципами. Это выражает о осознанном восприятии игр участниками, активом участии в них, в проявлении детской инициативы и творчества. Последовательность применения игр на тренировках, объем и содержание их должны быть заранее спланированы, а процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер (Кузнецов В.С., Холодов Ж.К., 1984). Все это требует четкой педагогической группировки игр. Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам облегчает подбор и использование игрового материала в педагогической практике для решения различного рода задач. Важной особенностью подготовленных игр к волейболу является то, что вариативность приемов и действий их происходит в зависимости от изменения ситуаций. Специально могут быть подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а так же для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно («Над собой и о стенку», «По подземной мишени», «Попади в квадрат»). Техника игры двумя руками сверху хорошо закрепляется в таких играх, как «Мяч среднему», «Передал – садись» (с использованием расстояний) «Не давай мяч среднему», «Бросай – беги» (с последующим перемещением). Подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность группы, ее физическую и техническую оснащенность в плане тех задач, которые будут решаться в процессе игры. Следует учитывать еще такие факторы, как состав группы (количественный, по полу), место проведения (зал, площадка), а так же наличие соответствующего инвентаря. Для решения задач обучения техническим приемам в волейболе следует использовать два пути обоснованного подбора игр. Первый путь– логическое сопоставление двигательных действий и подвижных игр с определением адекватности отдельных фаз движений или их основных компонентов. Второй путь – это непосредственное обоснование полезной взаимосвязи подвижной игры и волейбола на основе установления навыков, приобретаемых в процессе участия в играх. (Геллер Е.М., 1971, 1977; Железняк Ю.Д., 1978; Иващенко В.П., Фейгер И.Г., 1990).

Методика отбора и использование подвижных игр на тренировках весьма разнообразна. В ней таятся неиспользованные резервы повышения эффективности и плотности тренировки.

Задачи, особенности организации и проведения подвижных игр, подготовительных к волейболу.

Общими задачами, на решение которых направлены подвижные игры, являются:

1. укрепление здоровья, закаливание, содействие правильному физическому развитию;
2. разностороннее и гармоническое духовное развитие;
3. содействие приобретению необходимого минимума знаний в области гигиены, медицины, физического воспитания и спорта;
4. обучение жизненно важным двигательным умением и навыкам, применению их в разных по сложности условиям;
5. развитие основных двигательных способностей.

Непосредственно в работе с учащимися при проведении подвижных игр, направленных на подготовку к овладению техникой приемов игры в волейбол. Решаются следующие задачи:

1. совершенствование скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей в сочетании с выносливостью и силой.
2. воспитание согласованности действий, взаимопомощи, творческой активности.
3. вооружение учащихся техническими приемами, обеспечение надежности выполнения технических приемов с учетом игровой ситуации.
4. развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей.

В организации подвижных игр решающая роль должна принадлежать педагогу. Он должен обладать способностью до предела сокращать расстояние между собой и детьми. Решать эту задачу помогает игра. Учитель должен создать условие для активного участия в игре всех занимающихся.

Подвижные игры проводятся обычно фронтальным или групповым методом.

В первом случае все играющие в одну игру (иногда разделившись на 2-3 группы).

Во втором случае игры применяются для решения разных образовательных задач, и тогда одновременно в группе проходит не одна, а две-три игры.

Хорошей организации тренировки способствует: правильный подбор игр в зависимости от качества времени, места их проведения и контингента занимающихся, обеспечение нужного инвентаря, организация играющих, своевременное и четкое обеспечение всех условий и правил.

Организация играющих – важная предпосылка для успешного хода игры. Объяснение игры проходит, когда участники построены и распределены по командам. Это правило изменять нельзя. Следует пояснить, что изложение игры надо сопровождать показом. Это помогает лучше понять игру.

1. Тренер занимает место не в центре, а в ряду играющих.
2. Любую игру нужно объяснить примерно по следующей схеме:
3. название игры;
4. роль играющих и их расположение на площадке;
5. ход игры;
6. цель игры;
7. правила игры.
8. Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всегда тогда, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомление. Необходимо для участников окончание игры может вызвать отрицательную реакцию.

После игры полезно отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке. Наблюдая за игрой, подводя ее итоги, тренер может оценить знание правил и умение их соблюдать, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, умение использовать в определенных игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

В методике обучения подвижным играм необходимо руководствоваться методическими принципами. Это говорит осознанном восприятии игр участниками, активным участии в них, в проявлении детской инициативы и творчества. Последовательность применения игр на уроках, объем и содержание их должны быть заранее спланированы, а процесс обучения игре должен носить воспитывающий характер.

Все это требует четкой педагогической группировки игр. Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам облегчает подбор и использование игрового материала в педагогической практике для решения различного рода задач.

*К первой группе*, с точки зрения А.Г. Кравца , относится игры, где участники вступают в активное единоборство. В процессе таких игр имеет место непосредственный контакт с соперником. Этот вид наиболее сложный по характеру выражения двигательных действий («Борьба за мяч», «Вызов», «Мяч капитану»). Изменчивость игровой обстановки, внезапно возникающие разнообразные условия борьбы за победу требует от участников верных решений и быстрых действий, то есть проявление уже выработанных двигательных умений и навыков по волейболу, применяемых в условиях и сочетаниях.

*Ко второй группе* отнесены игры без вступления участников в соприкосновение с командой противника, когда участники каждой команды действуют согласованно между собой, нередко применяются различные варианты тактики, но не могут оказывать прямого влияния на действия игроков другой команды(«Пионербол», «Перестрелка», «Передал- садись», «Встречная эстафета с мячом»).

*Третья группа игр* – игровые эстафеты, в которых действия каждого участника имеют одинаковую направленность, связаны с перемещением на площадке и выполнением определенных заданий. Действие проводятся в порядке очередности и по возможности с небольшим мастерством, точность и быстротой («Гонки мячей», «Передал- садись», «Эстафета с мячами»).

Все перечисленные выше группы подвижных игр имеют много общего, несмотря на различную структуру. Они регламентированы правилами, действия играющих направлены на достижение условной цели, победа достигается ценой коллективных усилий.

Важной особенностью подготовленных игр к волейболу является то, что вариативность приемов и действий их происходит в зависимости от изменения ситуаций. Специально могут быть подобраны игры для освоения перемещений и передач мяча, а так же для ориентации на зрительный сигнал, что в волейболе очень важно («Над собой и о стенку», «По подземной мишени», «Попади в квадрат»). Техника игры двумя руками сверху хорошо закрепляется в таких играх, как «Мяч среднему», «Передал – садись» (с использованием расстояний) «Не давай мяч среднему», «Бросай – беги» (с последующим перемещением).

Подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность группы, ее физическую и техническую оснащенность в плане тех задач, которые будут решаться в процессе игры. Следует учитывать еще такие факторы, как состав группы (количественный, по полу), место проведения (зал, площадка), а так же наличие соответствующего инвентаря.

Для решения задач обучения техническим приемам в волейболе следует использовать два пути обоснованного подбора игр. Первый путь – логическое сопоставление двигательных действий и подвижных игр с определением адекватности отдельных фаз движений или их основных компонентов. Второй путь – это непосредственное обоснование полезной взаимосвязи подвижной игры и волейбола на основе установления навыков, приобретаемых в процессе участия в играх.

Методика отбора и использование подвижных игр весьма разнообразна. В ней таятся неиспользованные резервы повышения эффективности и плотности урока.

Этот возрастной этап приходится на период полового созревания, когда в организме детей происходят сложные перестройки в работе различных физиологических органов и систем с приближением их к нормам возрастных людей. Роли и развитие детей происходят не равномерно. Общее явление присуще детям в этот период – это увеличение скорости роста длины тела, которая может достигаться 10 см в год. Поскольку период ускоренного роста у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, они имеют большие размеры тела. Отчетливо проявляются признаки неравномерного роста частей тела, что приводит к их диспропорций.

Возрастает вес тела подростка в результате увеличение мышечной масс и длины тела.

Наблюдается усиление окислительных и активизация ассимиляторных процессов, нарастание функциональных результатов организма, усиление морфологической и функциональной дифференцировки головного мозга и внутренних органов.

Повышается активность щитовидной железы и надпочечников, обеспечивающих появление вторичных половых признаков, стимулирующих рост и развитие мускулатуры и скелета. В состоянии усиленного роста находятся трубчатые кости, продолжается завершение образования костей таза, формирование изгибов позвоночника, окостенение хрящевой ткани. Позвоночный столб по-прежнему подвижен и податлив. Поэтому в связи с отставанием развития мышечной ткани отростка костного скелета при неблагоприятных условиях могут возникнуть различные нарушения осанки или деформация позвоночного столба, что нередко сопровождается изменением различных органов и систем.

У подростков в покое состав периферической крови такой же, как и у взрослых, различие обнаруживается только при мышечной работе.

Размеры сердца близки к величине взрослого, но отмечается узость сосудов, что ведет к ухудшению снабжения организма питательными веществами и кислородом. Увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает объем сердца, несколько увеличивается частота пульса. Это позволяет учащимся справляться с достаточно высокими физическими нагрузками.

Жизненная емкость легких составляет у подростков 2500 мл, снижается частота дыхания за счет развития вегетативной нервной системы и регулярных функций.

К окончанию пубертального периода легочная вентиляция при напряженной мышечной работе приближается к показателям взрослого человека (100 л/минуту и более). Максимальное потребление кислорода (МПК) составляет менее половины уровня МПК в 18-19 мин.

Организм детей этого возраста отличается способностью быстро настраиваться на предстоящую работу, что объясняется большой подвижностью первых процессов, интенсивным развитием коры головного мозга, увеличивающейся способностью к образованию прочных условных

рефлексов. К 13-14 годам возрастает уровень двигательных анализов, улучшается координация движений. Подростковый возраст, остро протекающий период перехода от детства к взрослости: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми.

У подростка зачастую проявляется непринятие оценок взрослых, независимо от их правоты. Собственное чувство взрослости в том, что подросток не хочет, чтобы его считали ребенком.

Трудности в воспитании детей этого возраста проявляются тогда, когда воспитательные меры воздействия применяются без учета, особенностей этого возраста. Таких как: осознание себя как личности, критическое отношение к окружающему, требование уважать себя.

Важнейшим требованием методики совершенствования двигательных способностей в период возрастного становления организма относятся всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностей возрастного становления.

Систематизация подвижных игр применительно к совершенствованию двигательных способностей учащихся.

Скоростные способности (кто дальше; салки с передачами; вызов; кто быстрее; борьба за мяч; ловля парами).

Быстрота сложной двигательной реакции (слушай сигнал, третий лишний, выбей мяч, мяч среднему, обгони мяч, мельница, передал садись, падающая палка).

Ловкость (переправа через ручей, охотники и утки, борьба за мяч, нитки и иголка).

Систематизация подвижных игр, направленных на подготовку к овладению техникой игры в волейбол.

Перемещение и передача (Зоркий глаз, вперед-назад, над собой и о стенку, мяч в воздухе, передачи по вызову, навстречу через сетку, точный пас, передал садись, эстафеты передачи мяча.

Подача и нападающий удар (бомбардиры, по наземной мишени, точная подача, защити свое поле, волейбол с надувными шарами, попади в свободное место.

Прием мяча (защита цели, быстрей отбей, встречная эстафета, только снизу, отбей мяч, волейбол двумя мячами, мяч своему игроку, попади в квадрат).

Список используемой литературы

1. В. Яковлев, 1975; Г.П. Богданов 1985; комплексная программа физического воспитания учащихся I- ХI классов общеобразовательной школы, 1998- 2004 г.).
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1965.
4. Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Беляев А.В. Исследование тренировочных и соревновательных нагрузок в волейболе. – М., 1974.
6. Волейбол: Учебник для инструкторов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1985.
7. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ВУЗов. Под редакцией Б.А. Ашмарина. – М, Просвещение, 1990.