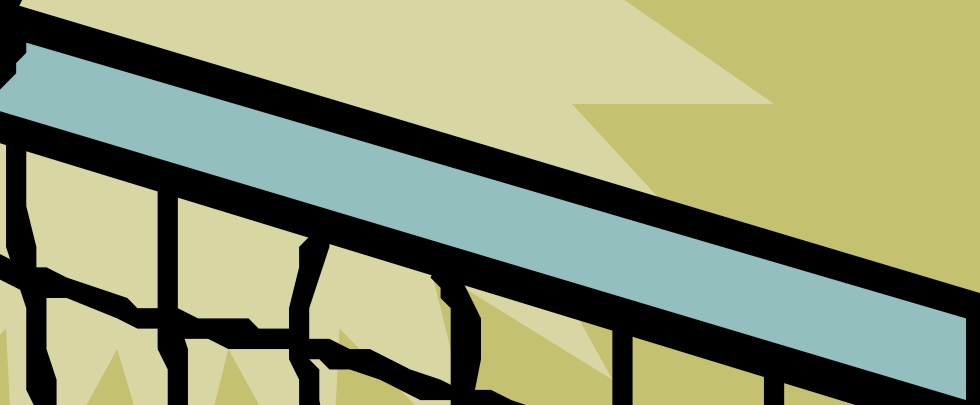
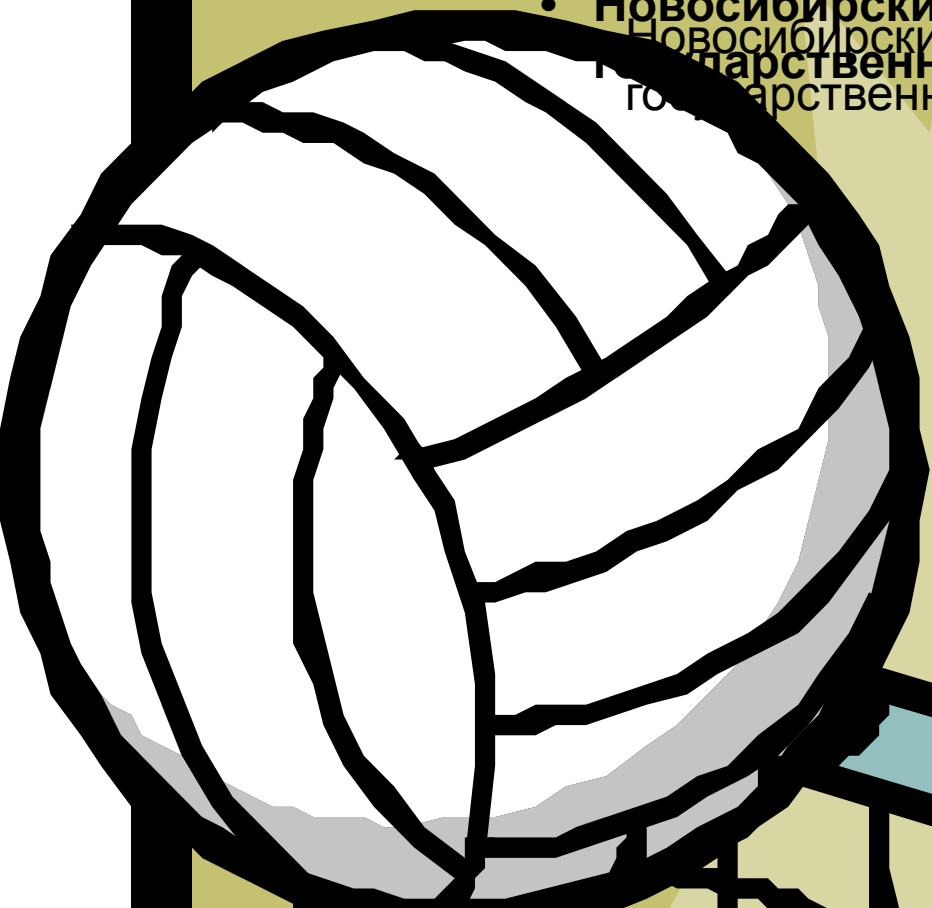


• Новосибирский
Новосибирский
государственный
государственный



- **Новосибирский государственный архитектурно-строительный университет (СИБСТРИН)**

Роль разминки в спортивной игре волейбол

Проблема

Так ли уж нужна нам эта разминка?

Эксперимент

Суть его в сравнительном анализе состояния двух команд.

Ответ нам даст результат эксперимента.

Способ

1. Опрос
2. Тестирование- по основным физическим показателям в начале цикла и через три месяца.
3. Двусторонняя игра.



- **Учитель:**

- 1. В чем заключается необходимость разминки во время проведения тренировки?
- 2. Проблема: несерьезное отношение занимающихся к разминке.
- 3. Цель: развитие осознанного отношения к разминочным упражнениям.
- Гипотеза: учащиеся самостоятельно должны прийти к выводу о том, что разминка просто необходима перед любой интенсивной работой.

Ученик:

1. Так ли уж нужна нам эта разминка?

А давайте проведем эксперимент

Способ:

1. Опрос 18 человек.

Таблица № 1. (15 октября)

Мнение 18 человек разделилось следующим образом

Сторонники разминки	Противники разминки
10 человек	8 человек

Таблица №2 (15 января)

Сторонники разминки	Противники разминки
17 человек	0 человек

2.Тестирование по основным физическим показателям (прыгучесть, координированность, реакция, динамометрия) в начале цикла и через три месяца.

Таблица №3

Группа №1		Прыгучесть.		Реакция		Динамометрия	
№	Ф. И.	15 X	15 I	15 X	15I	15X	15I
1	Кнурёв В.	220	235	Норма	+	22(прав)	25
2	Вашурин В.	219	223	Норма	+	24(прав)	27
3	Иванов С.	225	230	Норма	+	25(прав)	28
4	Решетников В.	215	225	Норма	+	27(прав)	30
5	Пестриков М.	210	220	Норма	Норма	20(левая)	23
6	Попов А.	230	237	Норма	+	23(прав)	26
7	Свиридов А.	225	233	Норма	+	22(левая)	25
8	Балабин Р.	225	230	Норма	+	21(прав)	24
9	Жуков Е.	230	237	Норма	+	25(прав)	28
10	Задимидько А.	218	228	Норма	Норма	24(прав)	27



Таблица №4

Группа №1		Прыгучесть.		Реакция		Динамометрия	
№	Ф. И.	15 X	15 I	15 X	15I	15X	15I
1	Костюк В.	210	210	Норма	-	22(прав)	22
2	Прошкин К	220	215	Норма	+	22(прав)	22
3	Найденов Ю	225	225	Норма	-	23(прав)	24
4	Сазонов Д.	215	215	Норма	+	23(прав)	23
5	Гуков В.	225	225	Норма	Норма	20(левая)	22
6	Бондаренко Д.	228	228	Норма	+	23(прав)	22
7	Дорешев А.	225	225	Норма	Норма	22(прав)	22
8	Игумнов Р	225	225	Норма	Норма	21(прав)	21
9	Мирошников И	230	230	Норма	Норма	25(прав)	25
10	Босов Д	218	218	Норма	Норма	22(прав)	22

- -Двусторонняя игра
- Результат игры: из пяти партий 3:1
- Эксперимент: суть его в сравнительном анализе состояния двух команд.
- -Сторонников разминки.
- -Ее противников.



Гипотеза

Разминка необходима, так как постепенно подводит состояние игрока к оптимальному перед игрой, а также сводит риск получения травм к минимальному.

Результаты эксперимента

- Эксперимент показал, что группа №2 (противники разминки) по всем параметрам уступили в подавляющем большинстве сторонникам разминки, это сказалось в следующих результатах эксперимента:
 1. в сравнительной характеристике основных физических качеств показанных участниками эксперимента в начале и по его окончании (см. таблицу №3 - №4)
 2. ребята сами пришли к выводу, что разминка необходима перед любой серьезной и интенсивной работой и необязательно во время тренировок, но и на уроке, перед соревнованием (см. табл. №1 и №2)

Результаты эксперимента

3. кроме того были получены некоторые неожиданные результаты, а именно:

- после первого месяца эксперимента некоторые противники разминки, начали проситься на разминку
- оказалось, что у тех кто не разминается повышается риск получения травм (за время эксперимента три травмы: два растяжения и один перелом ногтевой фаланги пальца правой руки)
- большое количество не вынужденных ошибок в двусторонней игре у противников разминки.

Разминка не только готовит организм к интенсивной работе, способствует проявлению его максимальных возможностей, но и является хорошей профилактикой спортивного травматизма.

А значит, без разминки не бойтись!



Методические рекомендации:

- - Разминка нужна для того, чтобы подготовить организм к выполнению интенсивной работы;
- - Начинать разминку надо за 30 минут до тренировки (игры, соревнований);
- - Разминку перед игрой принято делить на общую и специальную;
- - Общая разминка должна включать в себя: бег по прямой с изменением направления и скорости; маховые вращения руками ; наклоны и повороты туловища, выпады вперед и в стороны, прыжки в верх на месте и после разбега;
- - Специальную разминку проводят с мячом;
- - Кроме того следует продолжить разминку каждому в зависимости от игрового амплуа.



Комплекс разминки

Общая разминка включает в себя :

Бег, бег с изменением направления, бег с доставанием высоко висящих предметов.

Обще развивающие упражнения для различных групп мышц а именно :пальцев, плечевого пояса, туловища и ног.

Специальная разминка включает в себя упражнения в зависимости от поставленных задач.

Нижняя прямая подача :

Упражнение №1

Подача в правую, левую половины площадки.

Упражнение № 2

Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Упражнение№3

Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5,4,2.

Передача мяча двумя руками сверху.

Упражнение№1

Передача мяча в парах или в стенку .

Упражнение№2

Передача мяча над собой.

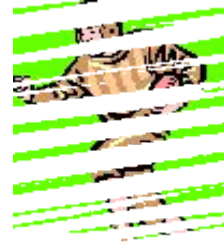
Упражнение №3

Передача мяча в парах стоя спиной к партнеру.





- Железняк Ю. Д., Слупский Л.П. Волейбол в школе М.: Просвещение- 1989.
- Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу М.: ФиС - 1970.
- Фурманов А.Г., Болдырев Д.Н. Волейбол. М.: ФиС – 1983.
- Фурманов Г.А. Играй в мини волейбол. М.: Советский спорт- 1989.



Скачано с
www.znanio.ru