

Общая физическая подготовка на занятиях по волейболу

Выполнила:
Верещагина О.С
Группа: ОБ-ФҚДО-21

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Он очень популярен. Достоинства волейбола заключаются в сравнительной простоте оборудования, мест для игры, правил ее ведения, большой зрелищности. В волейбол могут играть все: дети и люди пожилого возраста, студенты и рабочие, мужчины и женщины.

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

Волейбол введен в программу физического воспитания в школах, техникумах, высших учебных заведениях.

Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Формирование двигательных навыков и техники приемов игры неразрывно связано с развитием физических качеств. Освоение приемов игры в волейбол происходит успешнее при направленном развитии специфических для него качеств.



Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист.

Физическая подготовка волейболиста тесно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрейшему овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют особой выносливости.

Правила по волейболу строго оценивают чистоту выполнения технических приемов, что требует огромного нервного напряжения и непрерывного внимания в течение всей игры.





Om1.
ИНФОРМАЦИОННЫЙ
ПОРТАЛ Ом



- Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:
- 1. Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- 2. Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- 3. Увеличение функциональных возможностей.
- 4. Укрепления здоровья.
- 5. Увеличение спортивной работоспособности.
- 6. Стимулирование процессов восстановления.
- 7. Расширение объема двигательных навыков.
- Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знака равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Организация урока по волейболу с использованием ОФП

- Изучение техники и тактики игры в волейбол осуществляется или на уроках физической культуры, посвященных этой игре полностью, или в сочетании с изучением упражнений из других разделов школьной программы [15, С.18]. Рассмотрим организацию урока, полностью отводимого на изучение учебного материала по волейболу. Как любой другой урок по физической культуре, урок по волейболу состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.
- *Вводная часть урока (5-8 мин)* включает организацию класса (построение, рапорт, сообщение задач урока) и упражнения, способствующие подготовке организма занимающихся к выполнению задач основной части занятия. Учебный материал вводной части должен быть органично связан с материалом основной части урока и содержать упражнения на внимание, строевые и порядковые упражнения, упражнения на осанку, различные виды ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и специальные упражнения. В эту часть урока включают упражнения для пальцев и кистей рук, плечевых, голеностопных и коленных суставов.
- В вводную часть необходимо включать ранее изученный материал из раздела «Стойки и перемещения», а также упражнения имитационного характера: приставной шаг - стойка - имитация передачи; двойной шаг - стойка - имитация передачи; скачок - стойка - имитация нижней передачи; разбег, напрыгивание, прыжок - имитация нападающего удара; перемещение вдоль сетки приставными или двойными шагами - прыжок - имитация.

- Например, вводная часть может быть такой:
- 1. Построение, приветствие.
- Сообщение задачи урока.
- 2. Повороты на месте, ходьба.
- 3. Бег с заданием по сигналу «свисток»
- 1 свисток - имитация верхнего приема, 2 свистка - нижний прием, 3 свистка - имитация верхнего нападающего удара.
- а) Вращение кисти
- б) Вращение вперед одной левой руки, от плеча, тоже правой рукой - вперед и назад.
- в) Одновременное вращение рук вперед, назад с подскоками.
- Вращение рукой выполнять с полной амплитудой.
- 1) Общеразвивающие упражнения - в движении
- И.п. - левая рука вверх, рывки руками на 1-4 р.
- Подтягиваем поочередно левое или правое колено к груди с одновременным вращением рук. Упражнение выполняется с полной амплитудой, руки прямые.



- 2) И.п. - руки перед грудью
- 1-2 - рывки руками
- 3-4 - отведение рук в стороны
- Рывки выполняются с полной амплитудой, руки держать ровно на уровне груди, отведение прямых рук в сторону.
- 3) И.п. - руки к плечам
- 1-4 - вперед одновременно вращение плечевым суставом
- 1-4 - назад.
- Вращение выполняется с полной амплитудой, руки не отрывать от плеча.
- 4) То же, только по очереди
- 5) И.п. руки скрепить в замок
- 1- руки вперед
- 2- вверх
- 3-4 - то же самое
- Руки прямые - не задерживаем дыхание.



- 6) И.п. - руки в замке
- 1-4 - выполняем «волну» в левую сторону
- 1-4 - то же самое вправо.
- Выполняем «волну» - вращение под счет, не задерживаем дыхание.
- 7) И.п.
- 1 - выпад на левую ногу
- 2 - на правую ногу
- 3-4 - то же самое, все выполняется в движении
- Выпад стараться выполнять глубже, спину держим прямо, дыхание не задерживаем.



Круговая тренировка на развитие выносливости в волейболе

Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают хорошо знакомые ученикам упражнения. Если занятия проводятся в зале, то станции располагаются по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15–40 сек.).

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3–6 недель этим способом уточняем последующую дозировку. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

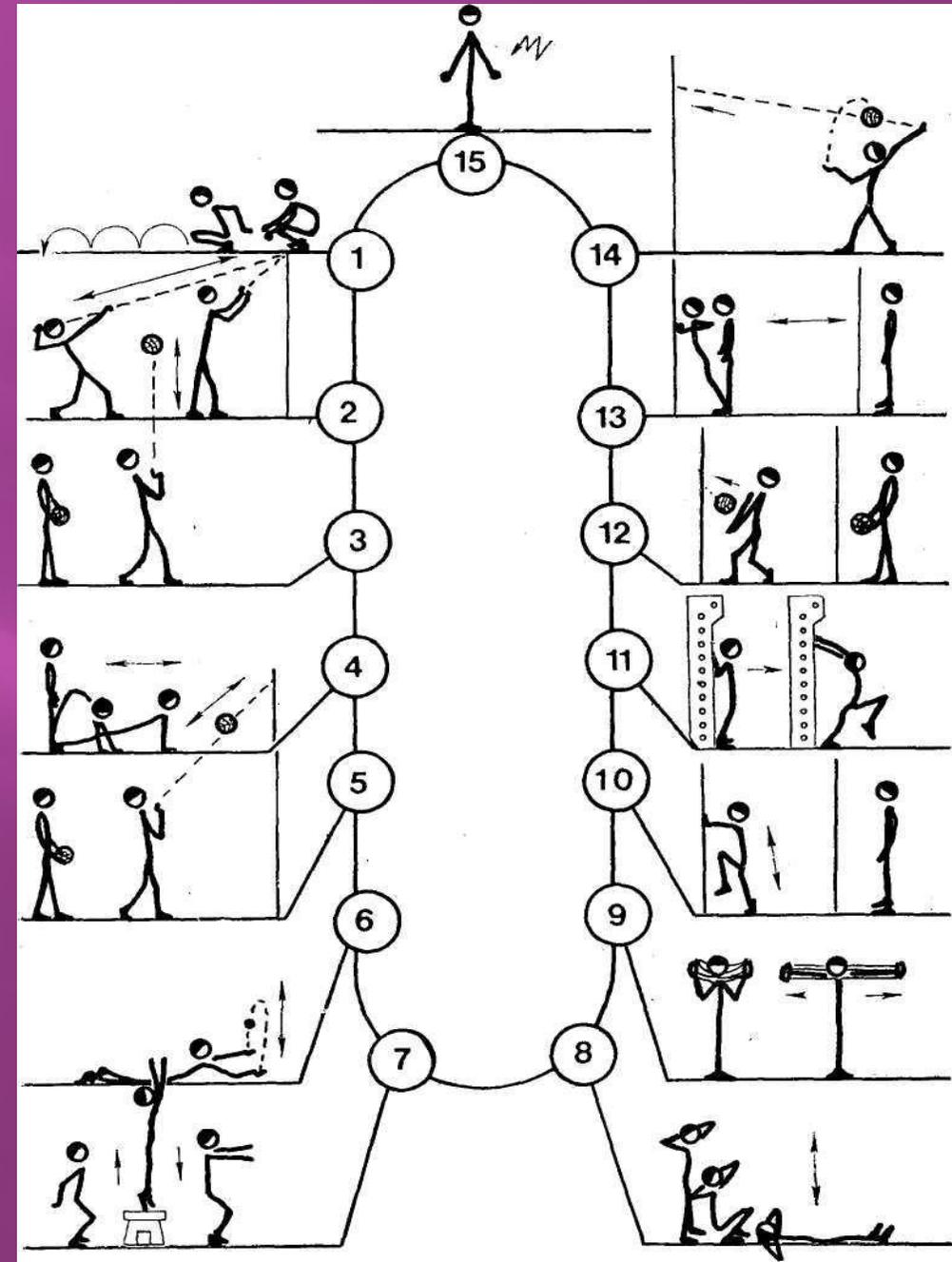
Основу «круговой тренировки» составляет серийное повторение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают хорошо знакомые ученикам упражнения. Если занятия проводятся в зале, то станции располагаются по кругу. Каждое упражнение на станции дозируется в зависимости от задач количеством повторений или отрезком времени (15–40 сек.).

Важное место в «круговой тренировке» занимает дозировка нагрузки. Это представляет сложность для данного метода. Можно выбрать следующий путь определения дозировки. На первом занятии перед учащимися ставится задача выполнить максимальное для себя количество повторений за определенное время. Оптимальная нагрузка составит половину максимальных повторений. После 3–6 недель этим способом уточняем последующую дозировку. Для контроля нагрузки между сериями измеряем частоту сердечных сокращений. Этот метод позволяет учащимся самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает «круговая тренировка». Для решения этой задачи самое важное – моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

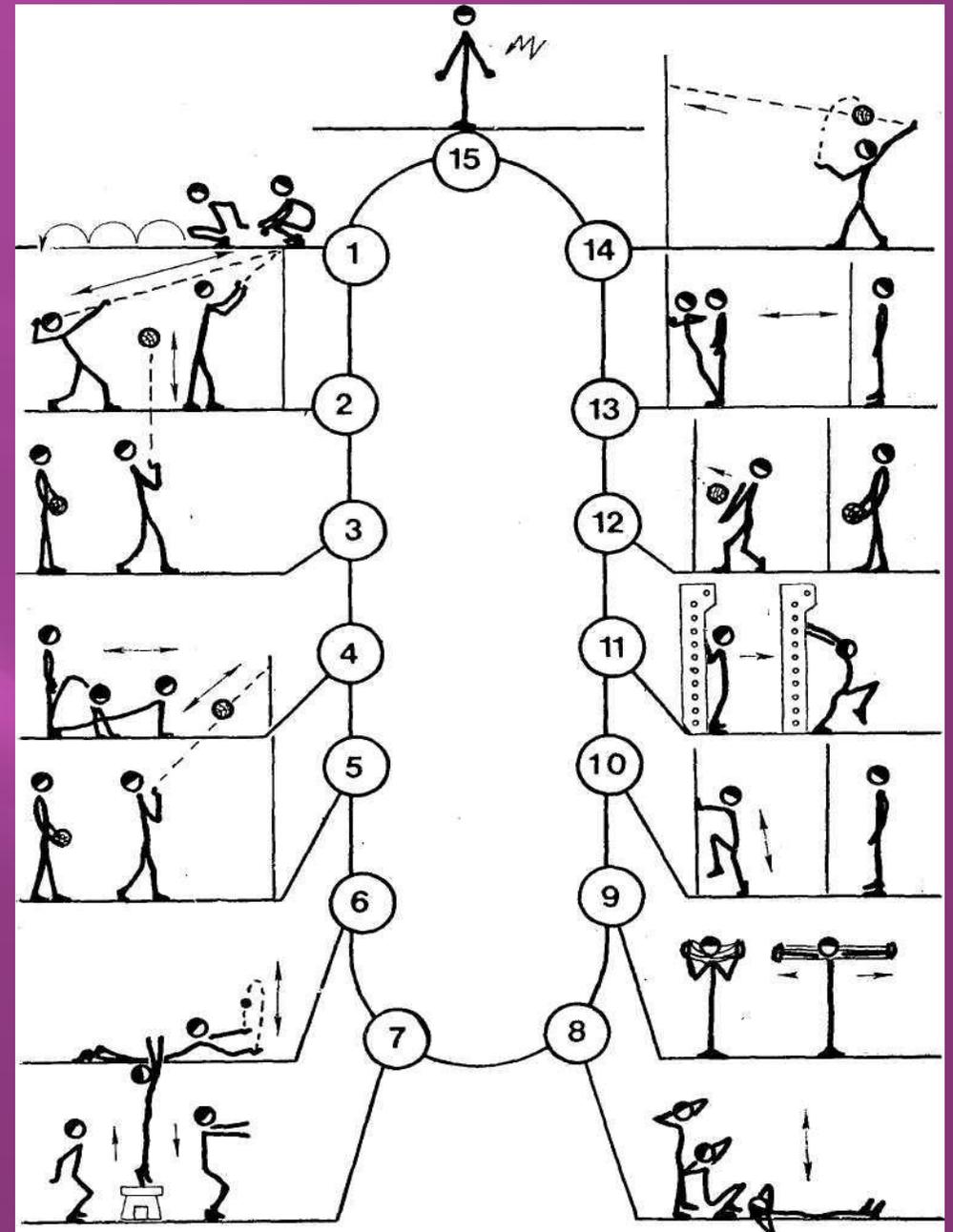


Круговая тренировка на развитие выносливости (15 станций)

- 1) из низкого приседа прыжки с продвижением вперед;
- 2) стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча;
- 3) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте;
- 4) из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение;
- 5) верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м;
- 6) лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование);
- 7) темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения;



- 8) стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение;
- 9) стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны;
- 10) из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе;
- 11) стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед;
- 12) нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы;
- 13) стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение;
- 14) подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения;
- 15) стоя руки внизу в стороны, сжимание и разжимание кистевого эспандера.



Спасибо за внимание!