

Тема:

Развитие двигательных способностей в волейболе.



Цель :

Способствовать освоению знаний о развитии двигательных способностей в волейболе.



Задачи:

- Формирование общественных и личностных представлений о необходимости развития двигательных способностей.
- Систематизация знаний по основам развития двигательных способностей в волейболе.
- Воспитание уверенности и коллективизма, стремления к самореализации в области физической культуры.

Волейбол – командный, комбинационный вид спорта

Интересные факты

- Изобретателем волейбола считается Вильям Дж. Морган.
- Основные правила игры сформировались в 1915—25гг.
- Скорость полёта мяча при подаче у лучших игроков может достигать 130 км/ч.
- Первыми подавать в прыжке начали бразильские волейболисты в начале 80-х



Важнейшие качества волейболистов: прыгучесть для возможности высоко подняться над сеткой, быстрота реакции, координация (ловкость), физическая сила для эффективного выполнения подачи и атакующих ударов.

БЫСТРОТА

ЛОВКОСТЬ



ДВЛАТЬЕВЬНЬЕ СПОСОБНОСТИ

ГИБКОСТЬ

ВЫНОСЛИВОСТЬ

СИЛА

ЛОВКОСТЬ



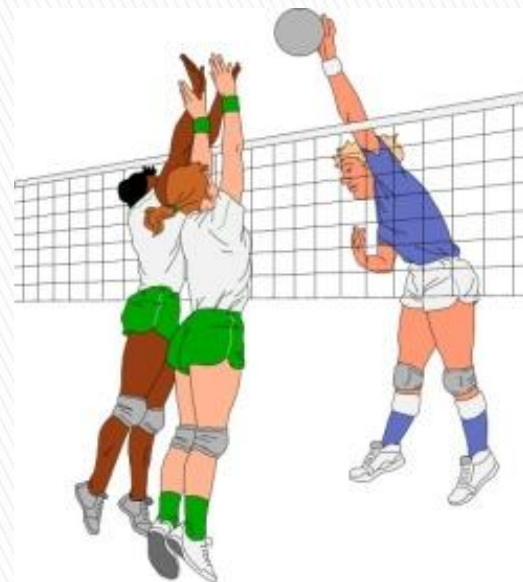
способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки



Это комплекс психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.

Виды ловкости:

- телесная ловкость;
- ловкость при передвижениях;
- ловкость при единоборствах;
- синхронная ловкость (ритмическая);
- предметная ловкость(локомоторная);
- ловкость при коллективных взаимодействиях



Тестовое упражнение: варианты челночного бега (5 x 6 м).

Важно знать:

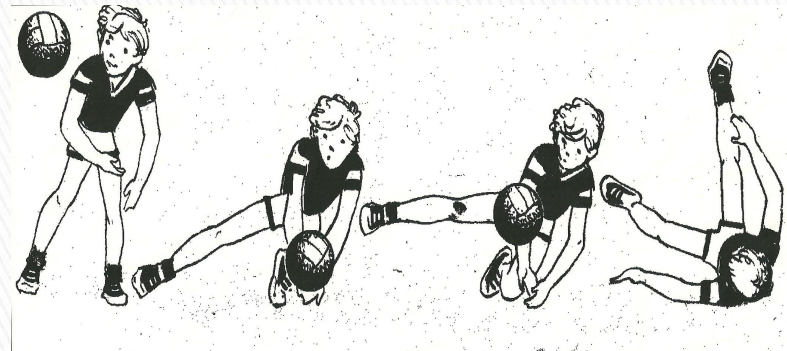
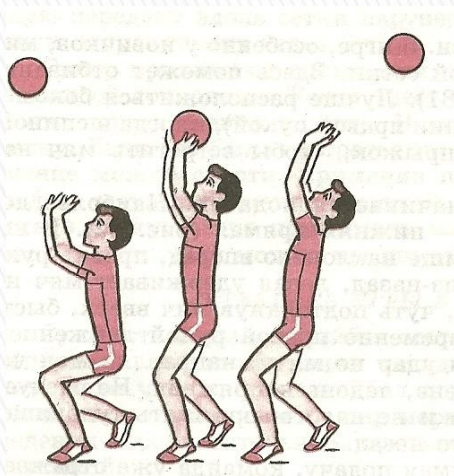
упражнения на развитие ловкости надо выполнять до силовых упражнений.

ЛОВКОСТЬ

3 этапа в развитии ловкости:

Совершенство

1. пространственной точности и координации движений
2. быстро и экономично (в сжатые промежутки времени)
3. в неожиданно изменяющихся условиях



ЛОВКОСТЬ



Средства: упражнения,

- связанные со сменой позы-быстро сесть, встать, повернуться (телесная ловкость);
- выполняемые в сложной меняющейся обстановке(сочетания технических приёмов, полоса препятствий, лазания);
- с меняющимся сопротивлением (преодоление сопротивления, приём сильного и слабого нападающего удара, одиночный или групповой блок и т.д.);
- связанные с манипуляцией предметами (броски и ловля, жонглирование, и т.д.);
- требующие согласованности действий нескольких участников (ОРУ в парах и т.д.);
- требующие взаимодействия и противодействия (передачи мяча в парах после отскока от стены, обводка предметов и партнера и т.д.).



Сила



способность человека
воздействовать на внешние силы
или активно им противодействовать
за счёт мышечных напряжений

Силовые способности



Собственно-силовые
(медленная или плавная)



Скоростно-силовые
(взрывная сила - прыгучесть)

Методы тренировки.

Для развития силы используют специальные упражнения с отягощениями
В качестве отягощения: а) вес тела человека или его отдельных частей;
б) одновременно вес тела или его частей и вес различных спортивных снарядов.

3 метода: непрерывный и повторный (сериями с небольшими интервалами отдыха),
«до отказа», статический, максимальных усилий, метод круговой тренировки.

На начальном этапе применяется метод неопредельных отягощений.
По мере тренированности – метод максимальных отягощений.

Основное правило: выполнение до первых признаков утомления.

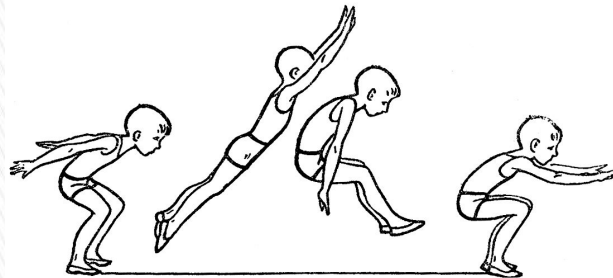
Силовые способности

Средства:

- комплексы упражнений на последовательное напряжение различных групп мышц (например: приседания, сгибание и разгибание рук в упоре, сгибание туловища из положения лёжа)
- упражнения с предметами: с гантелями, эспандерами, роликами, набивными мячами.
- разнообразные прыжки, метания тяжёлых предметов.
- упражнения с сопротивлением партнера
- бег в гору и другие упражнения, вызывающие повышенное напряжение мышц.

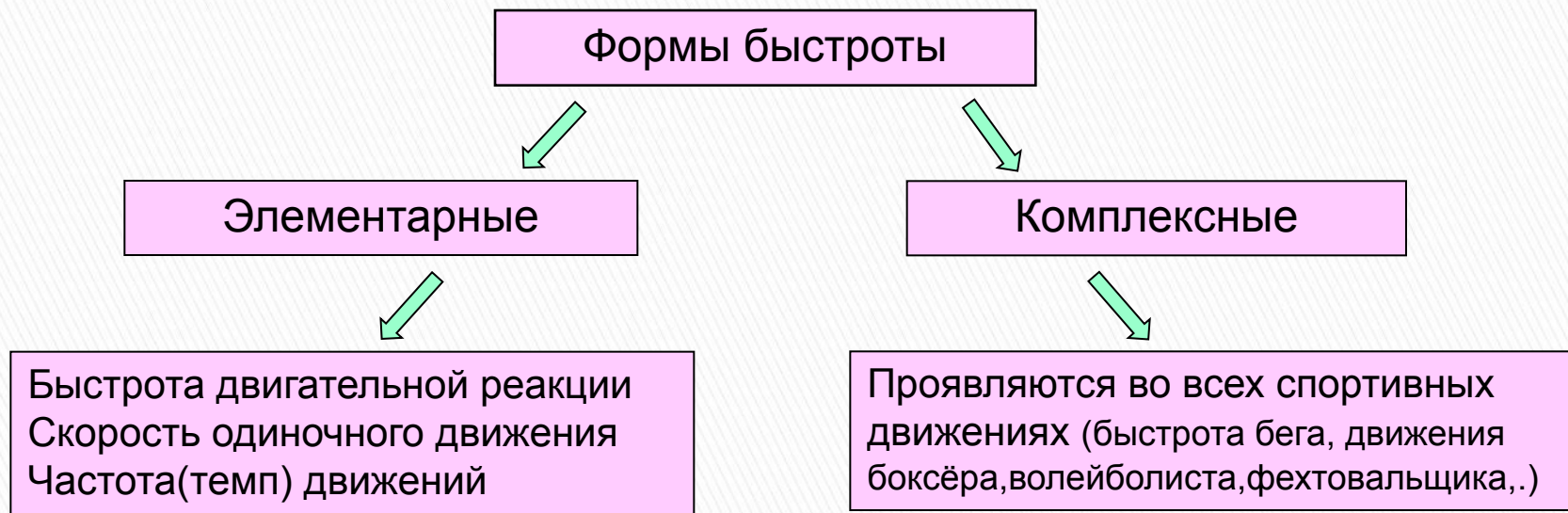
Способы оценивания силовых способностей:

1. при помощи измерительных приборов – динамометров;
2. выполнение контрольных заданий на силу (тесты):
сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища из положения лёжа на полу, подтягивания, прыжок в длину с места и т. д.



Быстрота

способность выполнять движения в минимально короткий отрезок времени (проявляется через скоростные способности)

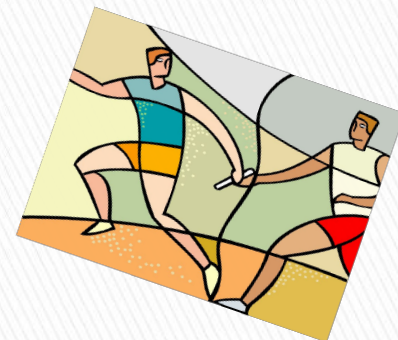


Методы:

1. повторного выполнения упражнения - основной метод;
2. игровой и соревновательный методы;
3. выполнение в облегчённых условиях;
4. выполнение в усложнённых условиях, чередование методов.



Быстрота



Средства:

- повторные упражнения в максимально быстром и высоком темпе;
- ускорения из различных исходных положений;
- спринтерский бег; старт на короткие дистанции по определенным сигналам;
- чередование облегчённых, нормальных, утяжелённых мячей в играх, метании;
- плавание на короткие дистанции;
- перемещения в спортивных играх, приём нападающего удара в волейболе;
- эстафеты и подвижные игры на быстроту и скоростно-силовые качества;

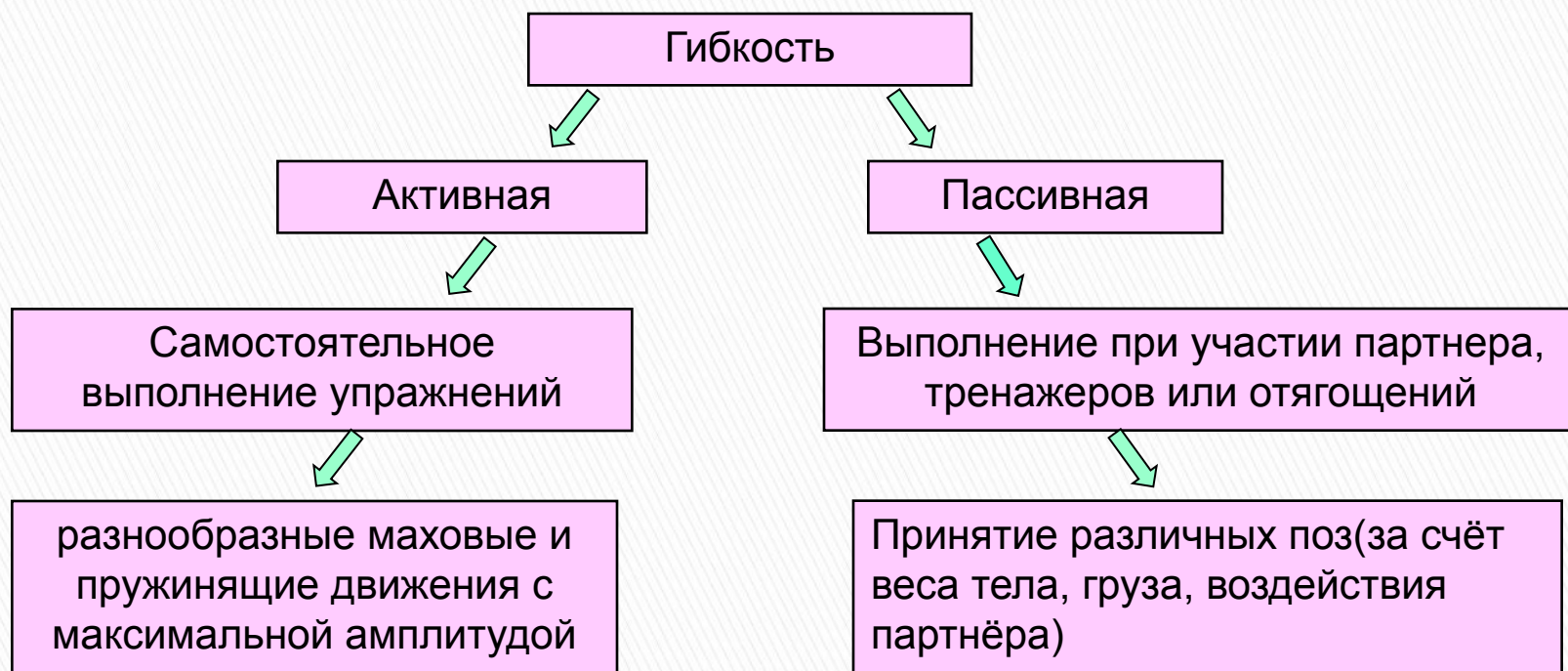
Способы оценивания быстроты:

1. при помощи измерительных приборов – секундомеров;
2. выполнение контрольных заданий на быстроту:
бег на 30 м., 60 м., 100 м.

Гибкость



Это анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие совершать движения с большой амплитудой.



Основные требования:

предварительное «разогревание» мышц, амплитуду увеличивать постепенно, при появлении мышечных болей надо прекратить занятия.

Гибкость

Уровень гибкости зависит от различных факторов:

- 1. Тип сустава;*
- 2. Физиологические факторы;*
- 3. Эластичность сухожилий и связок, окружающих сустав;*
- 4. Температура тела;*
- 5. Возраст человека;*
- 6. Пол человека;*
- 7. Тип телосложения и индивидуальное развитие;*
- 8. Тренировки;*

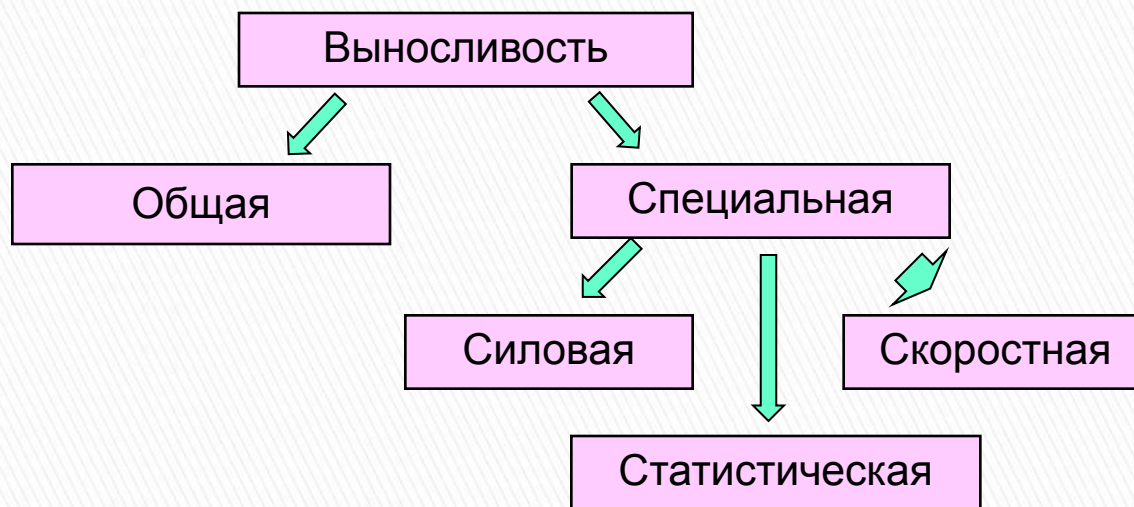


Тест: наклон вниз стоя на скамейке или наклон вперёд сидя на полу

Выносливость

Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Способность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения её мощности.



Правило: выполнять продолжительно и до определенной степени утомления (усталости), постепенно увеличивая нагрузку.

Выносливость

Зарядись позитивом!!!



Средства:

- ходьба с бегом;
- бег на средние и длинные дистанции;
- продолжительный бег, передвижения на лыжах, велосипеде,
- плавание с постепенным увеличением дистанции;
- кросс по пересечённой местности в парах или группе;
- прыжки через скакалку;
- подвижные и спортивные игры

Тест: бег 1000 м.,
прыжки через скакалку



Викторина. Вопросы и ответы.



1. Назовите виды гибкости.

Активная и пассивная

2. Силовые виды

Собственно-силовые и силовое-силовые

3. Виды быстроты

Быстрота движения и быстрота реакции, скорость передвижения человека (сп), движения (сп)

4. Виды ловкости

Ловкость в статическом положении, предметная, при передвижениях, синхронизация при единоборствах, при выполнении упражнений

5. Вида выносливости

Сила и выносливость, выносливость в работе

6. От чего зависит гибкость?

Возраста, пола, температуры тела, тренировки, физиологического фактора

7. Кто считается изобретателем волейбола?

Вильям Дж. Морган

8. Какова скорость полёта мяча при подаче в волейболе?

До 130 км/час

9. Волейболисты какой страны первыми выполняли подачу в прыжке?

Бразилии

**ДВИЖЕНИЕ
ЖИЗНЬ**

