

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

СИЛА

ВЫНОСЛИВОСТЬ

ЛОВКОСТЬ



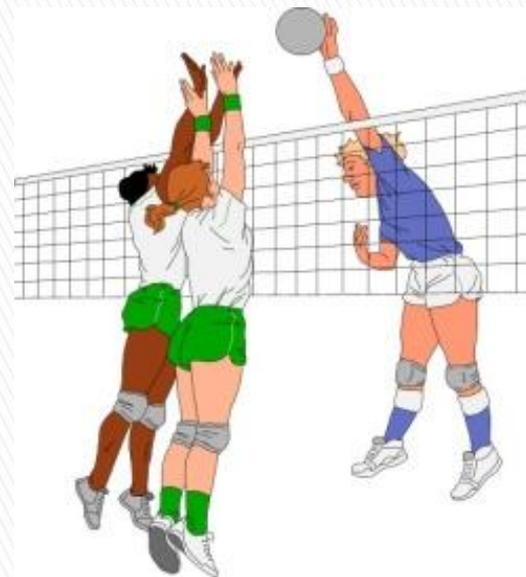
способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки



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:

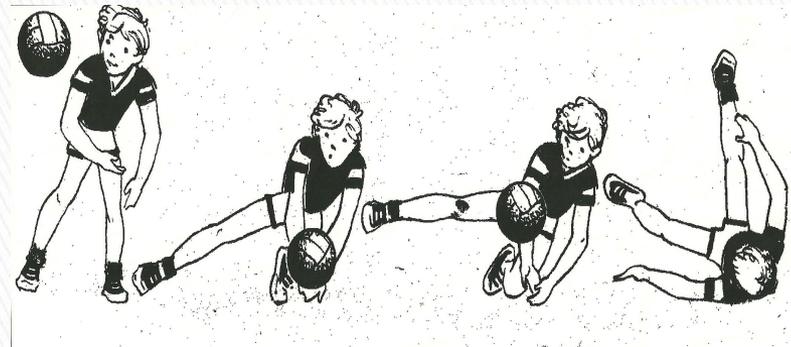
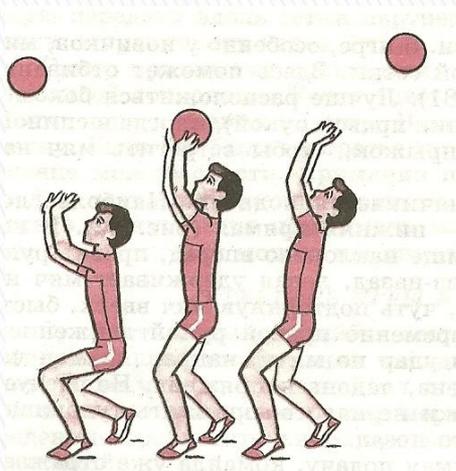
упражнения на развитие ловкости надо выполнять до силовых упражнений.

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.

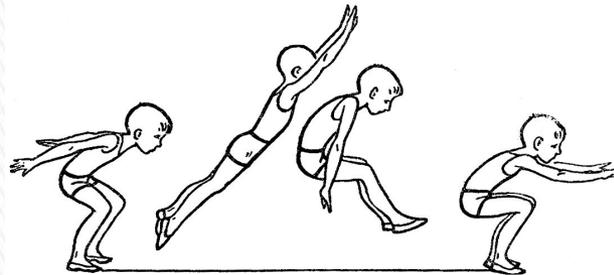
Силовые способности

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)

Формы быстроты

Элементарные

Быстрота двигательной реакции
Скорость одиночного движения
Частота(темп) движений

Комплексные

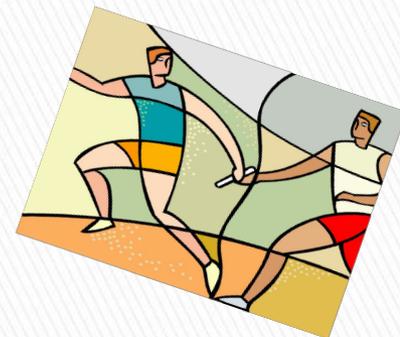
Проявляются во всех спортивных движениях (быстрота бега, движения боксёра, волейболиста, фехтовальщика, .)

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;

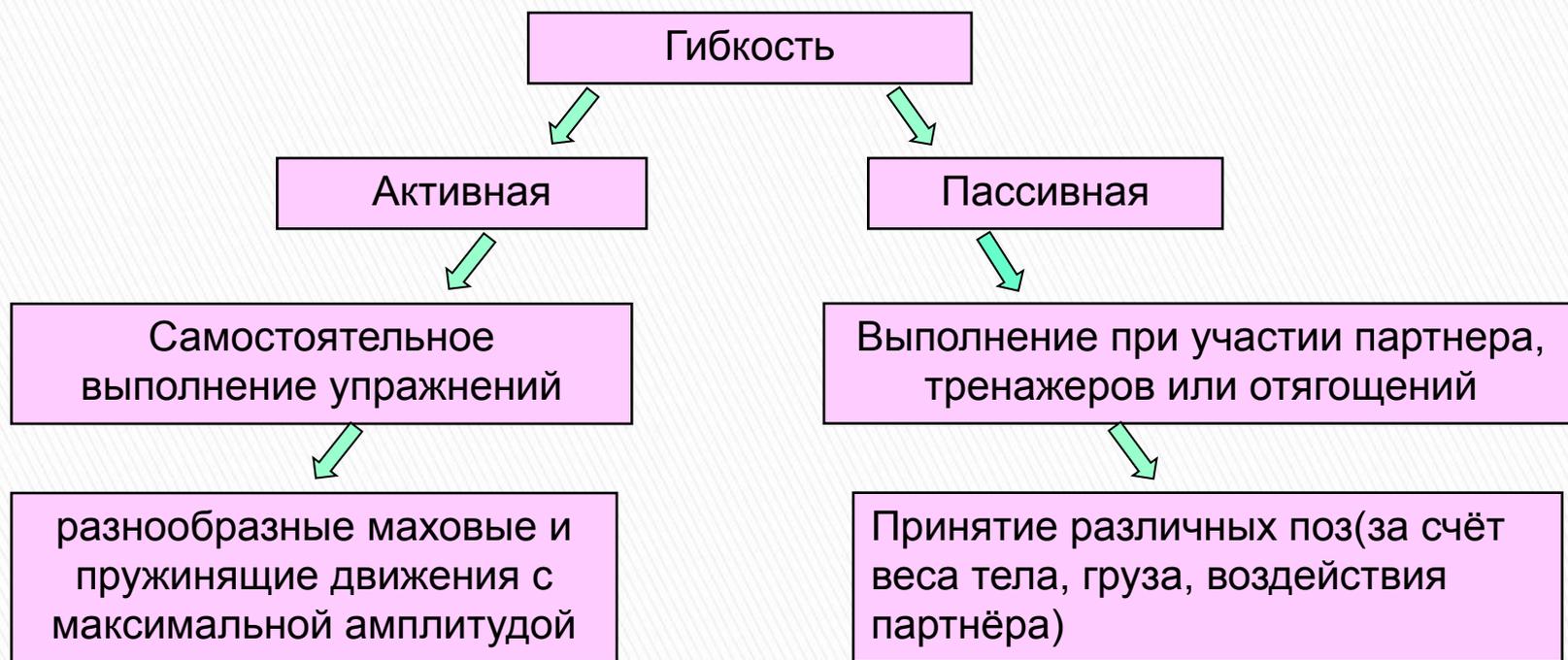
Способы оценивания быстроты:

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.



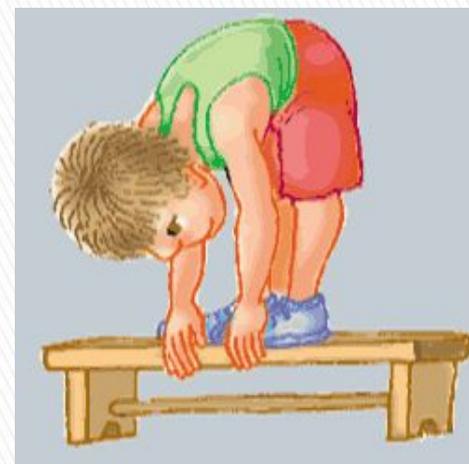
Основные требования:

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

Гибкость

Уровень гибкости зависит от различных факторов:

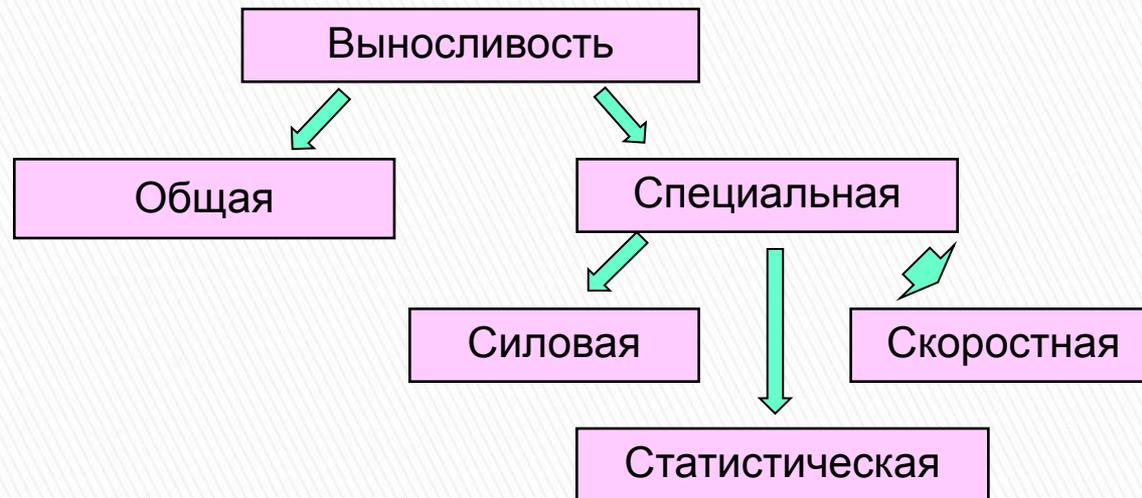
- 1. Тип сустава;*
- 2. Физиологические факторы;*
- 3. Эластичность сухожилий и связок, окружающих суставов;*
- 4. Температура тела;*
- 5. Возраст человека;*
- 6. Пол человека;*
- 7. Тип телосложения и индивидуальное развитие;*
- 8. Тренировки;*



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

Выносливость

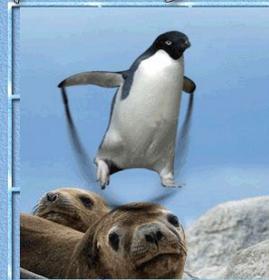
Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.
Способность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения её мощности.



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 силовочно-силовые

3. Виды быстроты

Быстрота движения и быстрота реакции, быстрота мышечного сокращения (мг), быстрота мышечного расслабления (с)

4. Виды ловкости

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

5. Вида выносливости

Сила и выносливость, выносливость в статическом положении, выносливость в динамическом положении

6. От чего зависит гибкость?

Возраста, пола, телосложения, эластичности связок, 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**

