

Роль опережающего обучения волейболу
в общеобразовательной школе



Методики обучения
техническим приемам
игры в волейбол
учащихся 11-15 лет.

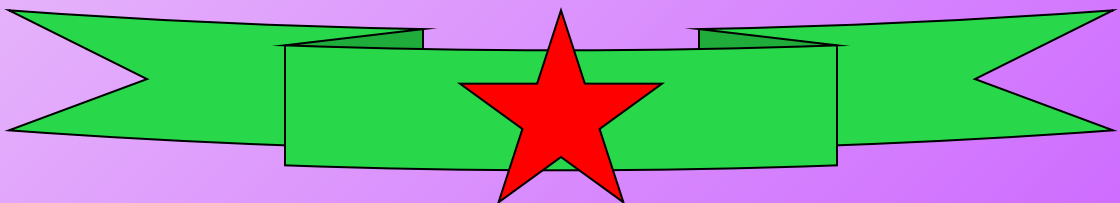


Физические качества у юных волейболистов, развиваются в определенные периоды.

- мышечная сила у *12-14* летних спортсменов развивается равномерно,
- в *14-15* лет сменяется периодом скачкообразного нарастания
- после *17* лет происходит наибольший прирост силы.

Вывод:

Регулярность занятий волейбола помогут сократить установленные периоды развития физических качеств.

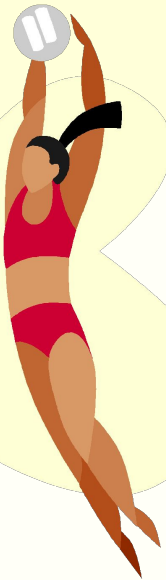


Спортивные качества.



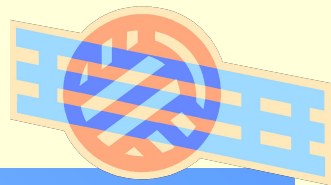
- Скорость пробегания небольших отрезков у волейболистов в период с 11 до 17 лет повышается,
- В наибольшей степени в период с 12 до 15 лет.
- В возрасте 15-17 лет намечается тенденция к стабилизации скорости бега для тех волейболистов, кто специализируется как нападающий. У связующих же игроков этот показатель должен быть несколько выше.

Рост скоростно-силовых качеств (прыгучести).



- прирост наблюдается в возрасте от 12 до 13 лет, то есть на первом этапе занятия волейболом.
- В 13-14 лет результат прыжка возрастает незначительно,
 - В 14-15 лет темп прироста снова повышается.
- Нормальное требование по прыгучести для нападающих выше, чем для связующих игроков.

Выносливость волейболистов характеризуется способностью к длительному выполнению упражнений без снижения их эффективности.



- Выносливость учащихся в работе умеренной интенсивности увеличивается с 8 до 11 лет на 110-120%,
- а с 11 до 14 лет снижается и стабилизируется.
- Гибкость достигает максимума к 16 годам.
- Знание периодов возрастного изменения физических качеств позволит более точно дозировать физическую нагрузку.

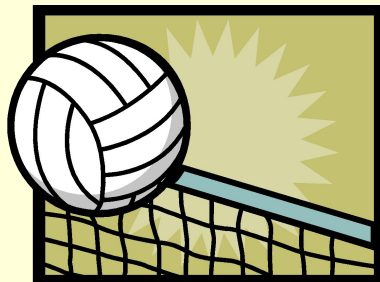
Результаты, которые должны показывать мальчики 12-14 лет, занимающиеся волейболом год:

- становая сила 100 килограмм;
- бег 30 метров с высокого старта 4,8 секунды;
- прыжок вверх с места толчком двух ног 50 сантиметров.



Мальчики 13-15 лет, которые занимаются волейболом 2 года:

- становая сила 130 килограмм;
- бег 30 метров с высокого старта 4,5 секунды; прыжок вверх с места толчком двух ног 55 сантиметров.



Мальчики 14-16 лет, которые занимаются волейболом 3 года должны показывать результаты:

- становая сила 140 килограмм;
- бег 30 метров с высокого старта 4,2 секунды;
- прыжок вверх с места толчком двух ног 60 сантиметров.



Вывод: учащиеся получают достаточную физическую подготовку для усвоения полного курса физкультуры в школе.

Сопоставление методики опережающего обучения с методикой обучения игре по комплексной программе

Методика обучения игре по комплексной программе.

- Передача мяча у сетки.
- Передача в прыжке через сетку.
- Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
- Приём мяча, отражённого сеткой.
- Прямой нападающий удар.

Методика опережающего обучения игре.

- Передача мяча сверху двумя руками.
- Передача мяча снизу.
- Приём мяча отскочившего от сетки.
- Приём подачи и первая передача к сетке в зону 3.
- Прямой нападающий удар.
- Блокирование нападающего удара.
- Верхняя прямая подача.
- Игры и эстафеты с элементами волейбола.



Упражнения для совершенствования технических приемов игры

- Передача одного или двух мячей сверху в четверках, пятерках одновременно по кругу.
- Передача сверху одного или двух мячей по диагонали в парах.
- В тройках, располагаясь на одной линии на расстоянии 2 -3 метра друг от друга. Первый крайний игрок передачей сверху набрасывает мяч среднему, который, в свою очередь, передает его назад за голову другому своему партнеру, после чего тот возвращает мяч длинной передачей мяча вперед крайнему игроку.





- В парах. Первый учащийся бросает мяч в сетку, второй принимает отскочивший мяч двумя руками снизу, стараясь после приёма как можно выше поднять его над сеткой на своей половине площадки.
- Нападающий удар по подвешенному мячу.
- В парах один набрасывает, другой выполняет нападающий удар через сетку.
- Блокирование нападающего удара. Обратит внимание на своевременность постановки блока, параллельность выноса рук над сеткой.



РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ

- Из данного рисунка мы видим, что прирост технической подготовки наблюдается в обеих группах, так как развитие шло и в той и в другой группе, но если сравнить прирост показателей в 9а с приростом показателей в 9г классе, то мы увидим, что 9а класс показал результаты выше, чем 9г класс. Это говорит о том, что методика опережающего обучения детей игре в волейбол значительно эффективней методике обучения школьной программы.

