

Управление образование администрации Юргинского муниципального округа
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" Юргинского Муниципального Округа

Доклад
Тема “ Подвижные игры на занятиях по
волейболу”

Разработчик : Курилов Александр Евгеньевич,
тренер-преподаватель

Юргинский муниципальный округ, 2023

Содержание

Введение

Теоретические аспекты обучения волейболу через подвижные игры

Педагогические аспекты

Психологические и физиологические аспекты обучения волейболу с помощью подвижных игр

Практика использования подвижных игр для обучения волейболу

Заключение

Введение

Подвижные игры способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств и технических приёмов, поэтому при использовании данного пособия тренерами-преподавателями, учителями физической культуры в своей практике, будут непременно достигнуты

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Повысится уровень педагогического мастерства педагога;
2. Повысится уровень организации и эффективность проведения учебно-тренировочных занятий;
3. Повысится интерес занимающихся к занятиям волейболом;
4. Повысится качество подготовки юных волейболистов.

Волейбол наших дней — это настоящий атлетический спорт. Без добротного физического развития, разносторонней технической и тактической подготовки нечего и мечтать об олимпийских высотах. Ведь во время игры волейболисту приходится в среднем совершать до двухсот мощных прыжков и быть в постоянной готовности — стремительно передвигаться, в акробатическом прыжке доставать, что ни на есть безнадежные мячи, своевременно ставить блок, умело принимать мяч, точно распасовывать, подавать крученую подачу. И все это в непрерывно меняющихся ситуациях.

Умелый волейболист должен быть напористым в нападении и цепким в защите. Одно из важнейших качеств — прыгучесть. Волейболисты вырабатывают ее при помощи всевозможных прыжков — в длину и высоту, тройных и «пятерных», акробатических и гимнастических. Испытанное средство для этого — также обыкновенная скакалка, доставание в прыжке высоко подвешенных предметов, впрыгивание на различные препятствия.

Подвижные игры имеют чрезвычайно большое значение в развитии целого комплекса физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требует от участников быстроты — быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на различные сигналы. Постоянно меняющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Игры со скоростно-силовой направленностью укрепляют силу. Воспитанию выносливости способствуют игры с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Игры с частыми изменениями направления движения развивают гибкость.

Теоретические аспекты обучения волейболу через подвижные игры

Педагогические аспекты

Обучение детей волейболу - это сложный процесс, который требует внимательности и терпения со стороны педагога. Важно понимать, что дети различных возрастных групп имеют различные способы восприятия и усвоения материала, поэтому при обучении необходимо учитывать возрастные особенности.

Один из основных педагогических аспектов обучения волейболу - это создание комфортной и безопасной обстановки для детей. Педагог должен учитывать физические возможности детей и настраиваться на их уровень, ведь ученики должны чувствовать себя уверенно и безопасно на занятиях. Также важно, чтобы тренировки были интересными и захватывающими, чтобы дети с радостью участвовали в них и стремились улучшать свои навыки.

Другим важным аспектом обучения является правильная организация тренировок. Педагог должен разбить занятия на отдельные этапы, начиная с разминки и заканчивая игровой ситуацией, чтобы дети могли понимать, что от них требуется в каждый момент времени. Важно также контролировать темп и интенсивность занятий, чтобы дети не уставали слишком быстро.

Еще один важный аспект - это поощрение детей. Педагог должен уметь находить положительные стороны в работе каждого ребенка и поощрять их достижения. Это помогает повышать самооценку учеников и мотивировать их на дальнейшее развитие.

Также важно понимать, что каждый ребенок имеет свой индивидуальный стиль обучения, и педагог должен учитывать этот фактор при обучении волейболу. Некоторые дети учатся лучше, когда им демонстрируют технику выполнения упражнений, а некоторые предпочитают обучаться на практике, через игровые ситуации.

В целом, обучение детей волейболу - это сложный, но важный процесс, который требует внимательного и индивидуального подхода со стороны педагога. С правильной организацией занятий, созданием комфортной обстановки и поощрением детей, педагог может помочь ученикам развить не только технические навыки игры в волейбол, но и такие качества, как терпение, настойчивость, командный дух и ответственность.

Одним из ключевых аспектов обучения волейболу является развитие технических навыков игры. Педагог должен уметь правильно объяснить и продемонстрировать технику выполнения различных элементов игры, таких как подача, прием, атака и блокировка. Кроме того, педагог должен научить детей читать игру и принимать решения в различных игровых ситуациях.

Психологические и физиологические аспекты обучения волейболу с помощью подвижных игр

Согласно Гермионе, для эффективного обучения необходимо учитывать как психологические, так и физиологические аспекты. В частности, важно помнить о том, что дети могут учиться и воспринимать информацию по-разному в зависимости от своих индивидуальных особенностей и потребностей.

Важным психологическим аспектом является мотивация учеников. Дети должны быть заинтересованы в изучении волейбола, чтобы они старались и уделяли достаточное время этому занятию. Педагог должен стимулировать учеников, поощрять их достижения и помогать им преодолевать трудности.

Еще одним психологическим аспектом является построение доверительных отношений между педагогом и учениками. Дети должны чувствовать себя уважаемыми и принятыми педагогом, чтобы они могли открыто общаться и задавать вопросы.

Физиологические аспекты также очень важны. Например, перед началом занятий нужно провести разминку и растяжку, чтобы избежать травм и повреждений мышц. Кроме того, необходимо учитывать возрастные особенности учеников и выбирать для них соответствующие упражнения и нагрузки.

Также важно понимать, что дети должны получать достаточное количество сна и питаться правильно для поддержания здоровья и энергии. Педагог должен обратить внимание на то, что дети должны пить достаточное количество воды, чтобы избежать обезвоживания, особенно во время тренировок.

В общем, обучение волейболу должно учитывать как психологические, так и физиологические аспекты, чтобы дети могли эффективно учиться и наслаждаться занятием спортом.

Практика использования подвижных игр для обучения волейболу

Полёт мяча

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6 – 8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с

маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Быстрые передачи

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5 – 7 м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Передачи капитану

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда,

выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Стремительные передачи

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустил мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Эстафета волейбольных передач

Задачи: Развитие быстроты, точности движений и внимания. Совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и

демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

Волейбольный обстрел

Задачи: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания. Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя они начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Попробуй, унеси

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

Круговая лопта

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара. Совершенствование нападающего удара.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

Описание игры. Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в кругу. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

Перестрелбол

Задачи: совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плена» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры - 15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

Эстафета с элементами волейбола.

Задачи: развитие ловкости и внимания. Совершенствование передач сверху, снизу двумя руками в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 - 4 м

друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше.

Встречная волейбольная пасовка над сеткой.

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впередистоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впередистоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

Заключение

В заключение, использование подвижных игр на занятиях волейболом имеет множество преимуществ. Они помогают детям развивать физические и моторные навыки, повышать уровень физической активности и улучшать здоровье. Кроме того, подвижные игры также развивают командный дух, умение работать в коллективе и настойчивость.

Важно отметить, что подвижные игры не только улучшают физическую форму детей, но и содействуют их психологическому развитию, так как помогают им укреплять уверенность в себе и развивать умение принимать решения в условиях стресса и неопределенности.

Кроме того, использование подвижных игр на занятиях волейболом помогает сделать процесс обучения более интересным и увлекательным, что увеличивает мотивацию учащихся и стимулирует их к достижению лучших результатов.

Таким образом, использование подвижных игр на занятиях волейболом - это эффективный и интересный подход к обучению, который может существенно повысить эффективность процесса обучения и улучшить здоровье детей.