

Семенов Вячеслав Федорович
учитель физкультуры
МБОУ "Куокунинская СОШ"

Подвижные игры как средство развития двигательных способностей юных волейболистов.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективность подготовки волейболиста зависит от развития общих физических качеств спортсмена: силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости, гибкости; на базе которых развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота двигательной реакции, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, скоростно-силовая, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Освоение основных технических приёмов в волейболе формирует новые двигательные навыки и умения. Чем больший запас двигательных навыков и умений имеет юный спортсмен, тем успешнее он будет овладевать техникой игры.

Наиболее эффективна игровая форма занятий. Одним из основных средств развития физических качеств и обучения основным техническим приёмам в волейболе являются подвижные игры.

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.

Подвижные игры носят в большинстве своем коллективный характер и тем самым воспитывают чувство товарищества, солидарности и ответственности. Они помогают развитию самосознания в связи с возникающими в процессе игры самыми разнообразными задачами, требующими своевременной оценки ситуации, принятия решения и его выполнения.

Правила игр способствуют воспитанию дисциплинированности, честности, выдержки.

Детские подвижные игры способствуют развитию творческого воображения. Они приучают к наблюдательности, логическому мышлению. В зависимости от роли играющего развиваются организаторские способности.

В играх развивается способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и точно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, вовлекают в динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Под влиянием движений в игре активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой, минеральный). Мышечная работа стимулирует функции желез внутренней секреции. Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему, что достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией процесса игры.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсируется дефицит двигательной активности. Как правило, оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи решаются в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Используя подвижные игры, он должен стремиться: способствовать правильному физическому развитию детей, укреплять здоровье детей и взрослых; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; воспитывать у детей морально-волевые качества; прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

При организации игровой деятельности рекомендуются следующие методы проведения подвижных игр: фронтальный, групповой.

Фронтальный метод: играющие делятся на 2-3 группы и в каждой группе одна и та же игра проводится самостоятельно.

Групповой метод: играющие также делятся на группы и в каждой группе используют различные игры. Обычно этим методом пользуются при решении различных образовательных задач (например, в детских играх - мальчикам даются игры для воспитания выносливости, силы, а девочкам - координации движений).

Руководителям игр необходимо, прежде всего, определять основные воспитательные, оздоровительные и образовательные задачи (совершенствование навыков бросания и ловли мяча, воспитание ловкости, навыков ориентирования и т. п.). Начинать игры нужно организованно по установленному сигналу. Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы (краткая команда в повелительной форме - «беги», «марш», «начинай»; сигналы: звонок, свисток, световой сигнал, цветной флажок, музыкальный аккорд; команды, требующие выдержки - «внимание, марш»).

Руководить игрой надо так, чтобы сам процесс ее доставлял играющим удовольствие. Это достигается, если участники имеют возможность проявить активность, творческую инициативу и самостоятельность. Подбирать игры необходимо в соответствии с интересами и возможностями участников, с учетом их пожеланий и настроения.

В ряде случаев тренеру-преподавателю необходимо самому участвовать в игре, показывая тем самым, как можно лучше использовать отдельные приемы, тактические комбинации.

При руководстве игрой необходимо учитывать наиболее опасные моменты и быть готовым к страховке.

Важно, чтобы процесс игры в целом вызывал положительные эмоции, благотворно влияющие на нервную систему, самочувствие и поведение играющих.

Необходимо избегать проявления отрицательных эмоций и излишнего возбуждения.

Наблюдая за выполнением правил в процессе игры, руководитель игры основное внимание уделяет взаимоотношениям, которые складываются между участниками, и руководит их обучением. Судья же следит за правильным выполнением приемов игры, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Замечания и указания играющим делаются чаще всего за нарушения правил, исправления, а также по поводу ошибок в техническом и тактическом поведении участников игры. Замечания делаются (инструктором-руководителем, судьей) в форме напоминания о правилах, разъяснения их значения, как требование подчиниться условиям игры и порицание их нарушителю. Замечания делаются как по ходу игры, так и при подведении итогов.

Дозировка нагрузки.

Каждую игру важно заканчивать своевременно, ставя ее окончание в зависимость от влияния на участников. Если игра вызвала активность у большинства играющих и по всем признакам очевидно, что нагрузка достаточна, то необходимо уловить момент, когда играющие особенно удовлетворены игрой и объявить об ее окончании. Игру следует также окончить, если появляются признаки переутомления или перевозбуждения.

При проведении подвижных игр необходимо предусматривать постепенное нарастание сложности, должен соблюдаться принцип преемственности.

Подвижные игры представляют собой сложный двигательный процесс, в который входит целый комплекс самых различных раздражителей для играющих. Сложное физиологическое воздействие игры обязывает тренера соблюдать постепенность требований, особенно в разучивании новых игр. Только постепенно вводя игроков в сложную игровую деятельность, можно добиться совершенствования технических и тактических приемов.

Для того, чтобы игры положительно влияли на организм человека, важно периодически повторять их, используя при этом различные варианты. Ценность вариантов игр заключается в сохранении движения, действия и препятствия, сходных с прежними, но в то же время во введении новых правил, условий, последовательно повышающих требования к овладению навыками и умениями.

Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным движениям и действиям, которые не образуются заново, а только перестраиваются.

Нагрузка и связанная с ней длительность игры определяются каждый раз конкретно в зависимости от ее задач, сочетания с предшествующими и последующими видами деятельности.

Для дозировки нагрузки в подвижных играх можно использовать следующие приемы:

- увеличение или уменьшение поля игры; ее времени;
- изменение характера игры (игры с интенсивным передвижением, с меньшим напряжением, с медленным передвижением);
- изменение некоторых правил в сторону увеличения или уменьшения нагрузки;
- введение в игру новых препятствий или устранение некоторых из них;
- остановки (для отдыха) для указания ошибок;
- пауза для отдыха, во время которой играющие после интенсивного бега переходят на ходьбу;
- перераспределение обязанностей водящих и в связи с этим перемена мест отдельных играющих;
- смена мест для команд;
- кратковременные паузы для совещания капитанов.

Для правильной дозировки нагрузки в подвижных играх важно учитывать физиологические особенности организма занимающихся.

Подвижные игры в тренировке волейболистов.

Современный волейбол характеризуется высокой двигательной активностью волейболистов. Эффективность подготовки волейболиста зависит от высокого уровня развития физических качеств спортсмена.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие — сила, быстрота, выносливость, координация, ловкость, гибкость — в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов.

На базе выше перечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота двигательной реакции, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, скоростно-силовая, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость.

Подвижные игры в подготовке юных волейболистов находят все большее и большее применение. Это вызвано тем, что новички не могут быстро овладеть основными техническими приемами, игра в волейбол для них на первых порах непосильна. В результате интерес к занятиям у ребят снижается. Здесь и оказывают неоценимую пользу подвижные игры, направленные на развитие физических качеств и совершенствование элементов техники. Они активизируют ребят, повышают интерес к тренировкам.

Не менее полезны подвижные игры и эстафеты при проведении «неинтересных», по мнению занимающихся, упражнений без мяча. Использование игрового метода при выполнении упражнений способствует повышению эмоционального состояния спортсменов и в итоге лучшему усвоению изучаемого материала.

Развитие силы. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и др.) или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т. п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Примерные игры, преимущественно направленные на воспитание силы (из числа приведенных в пособии): «Бой петухов», «Тяни в крут», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях», «Перемена мест», «Пушкари» и др.

Развитие быстроты. Это качество особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет, а также таких игр, как «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», эстафеты, «Падающая палка», «Наступление» и др. Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или около предельном темпе, им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,

«Скакуны» и др. При воспитании быстроты успешно применяются игры, требующие реакции на движущийся объект, что важно спортивных играх.

Развитие ловкости. Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения и координационные сочетания. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта. Примерные игры, преимущественно направленные на развитие ловкости, следующие: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Бег командами», «Падающая палка», «Защита товарища» и др.

Развитие выносливости. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например, «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других — продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают в план занятий по общей физической подготовке.

Развитие гибкости. Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Иногда, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные мышечные группы, связки и суставы. Такие игры нередко выполняются со снарядом, отягощением или с товарищем по команде, чтобы создать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Играм, направленным на развитие гибкости, надо предварять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон. Примерные игры для развития гибкости следующие: «Передача мячей», «Регби на коленях», «Палку за спину» и др.

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыков. В определенной последовательности проводятся игры при изучении технических приёмов в волейболе. Вместе с тем непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка.

Применение подвижных игр при обучении спортивной игре в волейбол характерно разнообразным чередованием движений, быстрой сменой ситуаций, изменением интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Вывод: 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;

Семенов Вячеслав Федорович – учитель физкультуры МБОУ «Куокунинская СОШ»