

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/kursovaya-rabota/436475>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
§1. Волейбол и специфика уроков по физкультуре в общеобразовательной школе	5
§2. Литературные источники о создании тренировочных групп и секций в школе	7
§3. Методика обучения защитным действиям в волейболе	12
§4. Анализ основ начального обучения технике игры защиты в волейболе на уроках по физкультуре	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	28
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	30

§1. Преподавание волейбола в системе физического воспитания общеобразовательной школы

Волейбол занимает особое место в системе физического воспитания в общеобразовательных школах. Спортивная подготовка школьников имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать, чтобы правильно организовать воспитательную и тренировочную работу на уроках физкультуры.

Систематическое физическое воспитание оказывает положительное влияние на здоровье и физическое и умственное развитие детей. Такая разносторонняя физическая активность, построенная с учетом положительно-го взаимодействия используемых средств с базовыми двигательными навыками, оказывает положительное влияние на воспитание школьников.

Задача используемых упражнений - развить силу, скорость, выносливость и гибкость. Организм школьников все еще находится на стадии не-завершенного формирования и физического развития. Однако следует особо отметить, что воздействие физических упражнений на организм школьников может быть положительным или отрицательным [12].

Волейбол входит в цикл базовых дисциплин в структуре школьного образования и, наряду с другими базовыми дисциплинами, необходим для формирования двигательных навыков и способностей, а также физических качеств у школьников.

Основная задача дисциплины «Волейбол» - сформировать у учащихся целостное представление о деятельности волейболиста (техника, тактика, физическая подготовка). При системном подходе ученик получает определенный уровень знаний и навыков от этой игры.

Волейбол - это спортивная игра, традиционно популярная среди всех слоев населения страны, благодаря своей многогранности волейбол служит эффективным средством физического воспитания школьников. Волевые упражнения были введены в учебные программы почти во всех учебных заведениях и широко практиковались во внеклассных мероприятиях. Волейбол помогает развить жизненно важные качества ученика, такие как внимательность, интенсивность, жизненная сила, переключаемость и т. д.

Изучение техники и тактики волейбола направлено на физическое развитие школьников, воспитание у них выносливости, дисциплины и умения работать в команде.

Волейбол способствует гармоничному развитию мышц, костей и координации движений. Большинство игровых приемов волейбола связаны с максимальным проявлением скорости, силы и ловкости.

Волейбол - это командная игра, и эта игра характеризуется различными чередующимися движениями, быстрой сменой ситуаций, изменением продолжительности активности и интенсивности каждого игрока.

Условия для игры в волейбол помогают школьникам:

- достигать общую цель путем подчинения своих действий интересам коллектива;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и способностей, преодолевать трудности на

протяжении всей игры;

- следить за ходом игры, оценивать меняющуюся обстановку и принимать правильные решения [15].

Эти качества способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма, настойчивости, решимости, целеустремленности, внимательности и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями и совершенствованию основных физических качеств.

Игра в волейбол формирует у учащихся представления о деятельности и двигательных навыках волейболиста, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества ученика и повышает работоспособность его организма.

Так, занятия волейболом в общеобразовательных школах способствуют формированию у учащихся культуры физической активности, воспитанию положительных личностных качеств и соблюдению норм коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

§2. Литературные источники о создании тренировочных групп и секций в школе

Чтобы создать волейбольную секцию или кружок в общеобразовательной школе и привлечь к занятиям как можно больше заинтересованных детей и подростков 5-7 классов, целесообразно проводить несколько занятий в команде. Вы можете начать с просмотра фильма о соревнованиях по волейболу, таких как чемпионат мира, вечером или после общего собрания. Затем состоится встреча с известными волейболистами страны, города, лучшими тренерами, которые расскажут о волейболе, об интересных эпизодах из своей спортивной практики, о том, что дают занятия по волейболу [13].

Занятия в секции проводятся в форме учебных занятий по общепринятой схеме, по расписанию, составленному с учетом занятости лиц учебной деятельностью и имеющейся материальной базы. Также целесообразно давать учащимся задания по самостоятельному и более детальному совершенствованию отдельных приемов игровой техники, повышению физической подготовки, укреплению здоровья и закаливанию организма, а в течение всего года на занятиях проводится подготовка к сдаче президентских нормативов. Для начинающих и юных спортсменов действуют нормы тренировок (в соответствии с разделом физическая подготовка).

Основными задачами учебных групп (в первый и второй год обучения в школе) являются: привить интерес к волейболу и воспитать спортивное усердие; укрепить здоровье, всестороннюю физическую и психологическую подготовку на основе присвоения и сдачи президентских экзаменов, развитие необходимых волейболисту качеств - скорости, силы, выносливости, ловкости; овладение основными приемами игровой техники и простейшими тактическими действиями в атаке и защите; приобретение опыта в соревнованиях (участие в соревнованиях на уроках физкультуры).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировок. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 184 с.
2. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2002. - 368 с.
3. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с.
4. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
5. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. - 3-е изд., испр., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 270 с.
6. Галкин Г. А. Волейбол как средство физического воспитания в школе // <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/154468-volejbol-kak-sredstvo-fizicheskogo-vospitanij>
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров. - М., 1988. - 192 с.
8. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
11. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
12. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском

государственном университете.: Учебное пособие. - Томск, 1996. - 64 с.

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.

14. Особенности проведения занятий по волейболу в различных звеньях отечественной системы физического воспитания// evivi.ru/best/Osobennosti-provedeniya-zanyatii-po-voleibolu-v-razlichnykh-zvenyakh-otchestvennoi-sistemy-fizicheskogo-vozpitaniya-ref233277.html

15. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007. - 280 с.

16. Развитие физических качеств школьников различного возраста// <https://infourok.ru/razvitie-fizicheskikh-kachestv-shkolnikov-razlichnogo-vozrasta-1125727.html>

17. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2008. - 32 с.

18. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2004. - 400 с.

19. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2001. - 520 с.

20. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.

21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.

22. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.

23. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2007. - 56 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/436475>