

УДК 796.2/3.015.132/136(075.8)

ББК 75.5

Ю 13

Рецензенты:

кандидат философских наук, доцент, заведующий кафедрой социальной антропологии и сервиса ИСО КГПУ

им. К.Э Циолковского Лыткин В.В.

старший преподаватель кафедры физического воспитания КГПУ им. К.Э Циолковского, тренер высшей категории Рожнов А.А.

кандидат педагогических наук, профессор кафедры ТИМ спортивных игр ФБГОУ ВПО «МГАФК» Черемисин В.П.

Ю 13 Юрьев, Ю.Н. Методика использования подвижных игр в спортивной тренировке (на примере волейбола): учебно-методическое пособие / Ю.Н. Юрьев, Н.И. Добейко, В.В. Щеголев; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2015. – 48 с.

В учебно-методическом пособии раскрывается значение подвижных игр в спортивной тренировке, методика их проведения. В пособии описано содержание подвижных игр, которые возможно применять на уроках физической культуры в разделе спортивные игры (волейбол), на тренировочных занятиях по волейболу с различным контингентом занимающихся, в оздоровительном лагере, на различных открытых и закрытых спортивных площадках. В пособии приводятся подвижные игры для развития физических качеств, для совершенствования технических приёмов и тактических действий спортсменов.

Пособие предназначено для студентов вузов физической культуры, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Юрьев, Ю.Н., Добейко Н.И., В.В. Щеголев В.В., 2015

© ФБГОУ ВПО «Московская государственная академия физической культуры», 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ.....	4
2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗЛИЧНЫХ ПЕРИОДАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	6
3. РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИГР.....	8
4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	9
5. МЕСТО ПОДВИЖНЫХ ИГР В ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.....	11
6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ ИГРАЮЩИХ.....	12
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	17
8. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ. <i>Содержание подвижных игр для использования в тренировочных занятиях по волейболу</i>	19
8.1. Игры, направленные на развитие физических качеств.....	19
8.2. Игры с перемещением игроков.....	24
8.3. Игры с передачами мяча.....	26
8.4. Подвижные игры с подачами.....	31
8.5. Игры с нападающим ударом.....	32
8.6. Игры для тренировки приёма мяча.....	33
8.7. <i>Подвижные игры с постановкой блока</i>	36
8.8. <i>Игры с тактическими действиями</i>	39
9. КОНСПЕКТ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ	43
10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44