Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikums

**Vingrinājumi volejbola satura apguvei**

**(prasmju pilnveidei un fizisko īpašību attīstīšanai)**

**Ieteikuma metodiskais materiāls sportā**

Sporta skolotājs Arvīds Šefanovskis

2015. gads

Ievads

Sporta stundas Latvijā ir obligātas. Sporta stundās audzēkņi iegūst daudzveidīgas zināšanas gan teorijā, gan sporta veidos, vienlaicīgi attīstot fiziksās īpašības. Beidzot pamatskolu, izglītojamie ir apguvuši pamatprasmes daudzos sporta veidos. Tāpēc mācoties tālāk, audzēkņiem nepieciešams turpināt nostiprināt sporta spēlēs pamatprasmes un atīstīt fisikās īpašības. To var veikt ar dauzveidīgiem līdzekļiem un metodēm

Savā metodiskjā darbā izvēlējējos kustību prasmju pilnveidošanu volejbolā, vienlaicīgi attīstot fiziskās īpašības

Lai realizētu dotos uzdevumus, metodiskā tēma ir - pilnveidot kustību prasmes volejbolā, vienlaicīgi attīstot fiziskās īpašības. Tā būs kustību prasmju sekmējošā metode, un tiešā uzskate

**Kustību prasmju sekmējošā metode – apļa treniņš**

Vienas sporta stundas galvenās daļas realizējmaie uzdevumi:

* Nostiprināt augšējās, apakšējās piespēles volejbolā, serves
* Attīstīt fiziskās īpašības – kāju muskuļu ātrumspēku, vēderpreses muskulatūru, roku plecu muskulatūru

Līdzekļi: skriešana, lēkšana, vingrošana, spēka vingrojumi ar savu ķermeni,

**Audzēkņiem jāveic uzdevumu pa apli:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Vingrinājumi | Dozējums | Metodiskie norādījumi |
| 1. | Augšējās piespēles virs galvas | 50x | Piespēle maksimāli augstu, elkoņi nedaudz izvērsti, pirksti ‘piltuvītē”, ja kļūdās, skaitām no jauna, vingrinājumu izpilda aplī |
| 2. | Augšējās piespēles pa pāriem pāri tīklam | 15x | 15 piepēles bez sajaukšanas, ja kļūdās, sāk skaitīt no jauna |
| 3. | Augšējās piespēles pa trīs | 15x | Viens vidū, malējais piespēlē vidējam, viņš ar piespēlē atmuguriski nākošajam, pēc 15 piespēlēm maina vidējo |
| 4. | Apakšējā piespēle ar partneri | 15x | Viens pamet bumbu nedaudz priekšā, otrs ar apakšējo precīsi piespēlē atapaļ, pēc tam mainās lomām |
| 5. | Serves norādītajos kvadrātos | 6x | Laukums 6 zonās sadalīts, jāieservē norādītajā zonā, serves izvēle brīva |
| 6. | Lēcieni pa paklājiem no puspietupiena ar abām kājām vienlaicīgi | 30x | Lēcieni maksimālā augstumā 2 sērijas, pietupjoties mugura taisna, rokas pie grīdas, atpūta 1 min |
| 7. | Guļus uz muguras, rokas aiz galvas, “šķērīte”, vēzēt labo celi pie kreisā elkoņa | 30x | 2 sērijas, atpūta 1, 30 min, ar katru kāju 15x, kopā 30x, pleci nedaudz atcelti no grīdas |
| 8. | Balsts tupus, balsts, guļus atpakaļ, balsts tupus, palēciens | 45” | Augums taisns balstā guļus, palēciens maksimāli augstu, 45” lec, 15 sek atpūta – 3 minūtes |
| 9. | Atspoles skrējiens | 4x9m | 3 sērijas, atpūta 1 min, ar vienu kājas pirgstgalu pāri līnijai |

**Izmantotā lieteratūra**

1. Bērnu un pusauadžu treneru roaksgrāmata Rīga, 2008
2. visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/.../sports\_03062008.pdf