

Опыт работы тренера-преподавателя по волейболу
МУ ДО «Лямбирская ДЮСШ»
Лямбирского муниципального района РМ
Коновой Светланы Викторовны

Технические приемы передачи в волейболе

1. Актуальность и перспективность опыта

Волейбол – один из наиболее эмоциональных и доступных видов спорта, привлекающий большое количество лиц разного возраста и пола и вызывающий огромный интерес не только у самих участников, но и у зрителей. Он характеризуется большим разнообразием движений переменной интенсивности, насыщен элементами бега, прыжков и другими видами динамической работы. Большая подвижность, необходимость быстро реагировать на всякую новую ситуацию, возникающую во время игры, а также проявлять в нужных случаях силу, ловкость и выносливость, предъявлять к организму человека высокие разносторонние требования, удовлетворение которых достигается в результате повышения уровня деятельности почти всех органов и систем, и в первую очередь центральной нервной системы.

Систематические занятия волейболом способствуют физическому развитию и укреплению здоровья. У волейболистов отмечается правильное телосложение и высокие показатели физического развития: хорошо развитая мускулатура, высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие волейбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умение быстро ориентироваться в обстановке, чувство коллективизма и др. Это делает волейбол ценным средством воспитания молодежи.

Актуальность опыта состоит в том, что регулярное использование спортивной игры способствует так же воспитанию активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и других черт характера. Волейбол развивает жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывают любовь к систематическим занятиям физической культурой.

2. Концептуальность.

Мой опыт представляет собой применение комплексного способа разучивания правил игры «от простого к сложному» для физического развития способностей воспитанников. Данный способ включает:

- визуальный компонент (наглядная подача материала самим тренером – преподавателем, знакомство с технической подготовкой);

-теоретический компонент (объяснение правил выполнения передач с учетом возрастных особенностей воспитанников);

-практический компонент (разучивание и проработка техники приёма и передач, закрепление путем многократного повторения, тренировка мышечной памяти).

Интенсивность ведения соревновательных игр в значительной степени зависит от уровня развития технических приёмов. Основные проявления таких качеств в волейболе:

1) быстрота реакции на движущийся объект;

2) быстрота реакции выбора.

Все эти проявления относительно независимы одно от другого, и поэтому для их совершенствования нужно использовать разные упражнения. Необходимо отметить также, что совершенствовать быстроту реакций волейболистов можно только в игровых упражнениях.

3. Наличие теоретической базы опыта.

Теоретическая подготовка волейболистов начинается с первого года обучения в учебно-спортивных учреждениях и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

Этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте.

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренера, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка волейболистов - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории волейбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Важно не просто вооружить волейболистов знаниями, а научить продуктивно, использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. На практических занятиях надо постоянно увязывать задания и упражнения с определенными теоретическими сведениями, стимулировать стремление волейболистов воплощать в практические действия свои выводы и решения, а также осмысливать свои действия на тренировочных занятиях.

Таким образом, теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных волейболистов, как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны волейболистов.

4. Ведущая педагогическая идея.

Для развития необходимых технических приёмов и скоростных качеств у волейболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физической подготовленности и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. **Общие физические качества** - сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость - в значительной мере определяют всесторонность физического развития и здоровье спортсменов. **Специальные физические качества**, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, и прыжковая ловкость.

5. Оптимальность и эффективность средств .

Цели: гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения; подготовка спортивных резервов в волейболе, достижение обучающимися высоких спортивных результатов.

Достижение этих целей требует решения целого ряда задач: формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни; овладение обучающимися основам техники и тактики современного волейбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков; приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок; развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей и специальной физической подготовки юных волейболистов; воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Используемые средства эффективного обучения:

- образовательные технологии в процессе образования и воспитания
- применение современных форм и методов работы.

Важным элементом оптимальности и эффективности средств является определение ожидаемых результатов тренированности. Поэтому я использую наиболее эффективные методы и приемы обучения:

- лично-ориентированные
- дифференцированные
- самостоятельной работы
- практические упражнения
- предметный показ
- упрощение внешних условий в начале разучивания движений
- технические средства обучения.

А также способы организации:

- фронтальный
- групповой
- посменный
- индивидуальный.

Результатом целенаправленной работы по формированию технике приёма и передач является уровень физической подготовленности моих воспитанников.

6.Результативность опыта (ориентированность опыта на конкретный практический результат, успехи и достижения тренируемых).

- Устойчивый познавательный интерес учащихся к тренировкам
- Мониторинг уровня физической подготовленности за 2015-2018 годы.

Результаты:

Учебный год	Название конкурса	Уровень	Достижения учащихся
2015-2016	Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 1998 г.р. и моложе (октябрь)	Муниципальный	1 место девушки 1 место юноши
	Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 2001 г.р. и моложе (март)	Муниципальный	1 место - девушки 3 место - юноши
	Соревнования по волейболу среди девушек 2003 г.р. и моложе (апрель)	Республиканский	1 место - девушки
2016-2017	Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 1999 г.р. и моложе (октябрь)	Муниципальный	2 место-девушки 2 место - юноши
	Соревнования по волейболу среди девушек 2003 г.р. и моложе на призы Главы Чамзинского района (ноябрь)	Республиканский	1 место - девушки

	Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 2001 г.р. и моложе (февраль)	Муниципальный	1 место-девушки 1 место - юноши
	Соревнования по волейболу среди девушек 2003 г.р. и моложе (март)	Межрегиональный турнир	3 место - девушки
2017-2018	Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 2000г.р. и моложе (октябрь)	Муниципальный	1 место-девушки 2 место-юноши
	Соревнования по волейболу среди девушек 2003 г.р. и моложе (март)	Республиканский Первенство города	2 место-девушки
	Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 2003г.р. и моложе (март)	Муниципальный	1 место-девушки 1 место-юноши
	Соревнования по волейболу среди девушек 2003 г.р. и моложе (13 апреля)	Республиканский	2 место-девушки
2018-2019	Соревнования по волейболу среди девушек и юношей 2001 г.р. и моложе (октябрь)	Муниципальный	1 место-девушки 1 место - юноши