

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа
г.Ардатов.**

Опыт работы тренера-преподавателя по волейболу

Раскина Валентина Николаевича

г. Ардатов

2019 г.

Введение

Тема опыта: «Совершенствование навыков игры нападающего удара и блокирования в волейболе».

Окончил МГПИ им. М.Е. Евсевьева в 1982 году по специальности учитель физического воспитания. Стаж, педагогической деятельности 36 лет. В ходе работы есть периоды подъема педагогического творчества, сменяющиеся анализом и осмыслением деятельности. В настоящее время работаю учителем физической культуры в МБОУ «Чукальская ООШ», тренером-преподавателем в ДЮСШ г. Ардатов Ардатовского муниципального района.

Основные направления деятельности:

- Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к различным формам физкультурно-спортивной деятельности, с целью оздоровления обучающихся;
- Развитие массового детско-юношеского спорта (подготовка спортсменов массовых разрядов по волейболу).

На заседаниях методических объединений постоянно освещаем вопрос о повышении качества учебно-тренировочного процесса, результатов сборной команды района на соревнованиях по волейболу различного уровня.

Только при наличии определенных условий можно говорить о решении проблемы. К таким условиям отношу:

- Существование основной теоретической подготовки юных волейболистов /отбор занимающихся, их мотивация, методические рекомендации по обучению двигательным навыкам/.
- Профессионально квалифицированный и высокообразованный тренер.
- Создание материально-технической базы, как важнейшего условия для успешного учебно-тренировочного процесса.
- Личный пример участия в спортивных мероприятиях

Своими задачами считаю:

- системный подход к всестороннему развитию личности ребёнка;
- укрепление состояния здоровья; дальнейшее развитие физических: качеств, функциональной подготовленности; совершенствование технико-тактического арсенала волейболиста;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитания специально психологических качеств;
- пропаганда здорового образа жизни

3. Волейбол в системе физического воспитания

Волейбол одно из активных средств укрепления здоровья, физического и умственного развития (быстрота мышления, умение принимать решения в быстро меняющихся ситуациях), повышения работоспособности и улучшения настроения. Занятия волейболом компенсируют

дефицит двигательной активности, способствуя гармоничному развитию обучающихся. Достоинство волейбола в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. Все движения в волейболе носят естественный характер, основанные на беге, прыжках, приемах и ударах по мячу.. Популярность волейбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта.

Одной из главных задач ДЮСШ является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки по волейболу включает следующие компоненты:

- модель для изучения проблемы управления сложными движениями в вариативных условиях спортивной деятельности;
- разработаны методические приемы и взаимодополняющие друг друга технические средства, направленные на программированное усвоение эффективных спортивных достижений в волейболе.

Технология опыта

Российское спортивное движение базируется на научно обоснованной системе физического воспитания, в которой одно из основных мест занимают спортивные игры. Эти виды спорта способствуют наиболее полному и всестороннему развитию человека. Поэтому в современной спортивной школе используются новые методы, подходы, позволяющие совершенствовать технику и тактику волейболистов. В своей работе я применяю следующие методы:

- метод изменяемых форм, заключающийся в том, что техника совершенствуется в различных упражнениях: в паре с партнером, в учебно -тренировочной и соревновательных играх;
- контрольный метод, который максимально приближает совершенствование приемов к выполнению их в соответствующих условиях, близких к соревновательным(контрольные учебно-тренировочные занятия);
- метод подводящих упражнений, состоящий в том, что путем применения специально подобранных упражнений облегчает усвоение и улучшает качество выполнения приема в целом и отдельных его деталей. Этот метод имеет 2 варианта: метод вспомогательных упражнений и специальных упражнений.

Для развития быстроты реакции обучающихся в сложных ситуациях, применяю тактику по комплексам, то есть, исходя из какой-либо ситуации в игре изучаю одновременно и атакующие, и защитные действия.

Применяя этапы совершенствования техники и тактики основных приемов и способов их подготовки, одновременно провожу работу над совершенствованием физических качеств обучающихся.

Для совершенствования технических элементов непосредственно в процессе игры, применяю методы: демонстрации, словесный, разучивание по элементам, акцентированного внимания, эпизодов игры, дифференцирования. Таким образом, мною учитываются индивидуальные возможности и потребности каждого обучающегося, на основе которых выстраиваются индивидуальные пути обучения.

При обучении техническим приёмам игры главной задачей ставлю формирование эффективных динамических механизмов двигательной структуры (а не имитация таковых), реализующих основные условия эффективного решения двигательных задач волейболиста.

Основополагающим принципом эффективного обучения (без переучивания) структуре движений является принцип «только правильного выполнения» предлагаемых упражнений.

Для повышения эффективности процесса обучения двигательным навыкам игры в волейбол использую «опорные модели» технических приёмов. Они позволяют сформировать и закрепить в памяти обучающихся образы и вербальные формулы основных требований к структуре движений.

Методы обучения:

В своей работе использую:

- Словесный метод обучения.

Сообщаю учебную информацию, обучающиеся слушают, воспринимают, копируют способ действия и тем самым выполняют учебные задания.

- Программированный вид обучения.

Предлагаю учебный материал, предварительно разбив его по частям. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям. Провожу контроль и самоконтроль.

- Проблемный вид обучения.

Ставлю перед обучающимися проблему и выделяю ее основные части, заинтересовываю ребят. Обучающиеся осознают, понимают проблемную ситуацию, осуществляют поиск ответа, обеспечивают процесс разрешения проблемы, получают результат, усваивают знания, вырабатывают способ их приобретения.

- Игровой вид обучения.

Присваиваю роли обучающимся, провожу игровой эксперимент. Получаем результат. Проводим обсуждение, делаем выводы.

- Самостоятельный вид обучения.

Обучающийся самостоятельно находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает полученную информацию, применяет, вырабатывает способы формирования умений, знаний, навыков на практике.

Воспитывая юных волейболистов, применяю методы убеждения, методы, поощрения, методы наказания (замечания, устный выговор, разбор поступков в спортивном коллективе). В коллективе спортсмен развивается всесторонне- в нравственном, умственном и физическом

отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению команды использую в своей работе выпуск стенных газет, провожу походы, вечера отдыха, создаю для ребят хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Решение педагогических задач

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Решение образовательных задач состоит из усвоения обучающимися теоретических и методических основ волейбола, овладение двигательной культурой игры. Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных и волевых качеств. Решение оздоровительных задач позволяет контролировать развитие форм и функции организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Проводя теоретические занятия в группе, знакомя воспитанников с историческим опытом и элементами культуры волейбола. Ребята осваивают методические основы планирования, методов обучения, тактики, овладевают

способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

На учебных занятиях изучаю с воспитанниками различные элементы техники и тактики, они учатся исправлять ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми элементами, способами защиты, техническими действиями.

Большое внимание в практических занятиях я уделяю разминке. В разминку включаю различные упражнения: для крупных групп мышц, малых групп мышц, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Стараюсь приучать воспитанников выполнять удары левой и правой рукой, что позволяет увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства волейболисты должны почувствовать с первых дней занятий, что позволит закрепить их интерес к игре.

На занятиях прививаю обучающимся культуру поведения, скромность, честность, трудолюбие, доброжелательность старших по отношению к младшим. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения волейболу.

В своей деятельности реализую образовательную программу физкультурно-спортивной направленности: волейбол, которая составлена на основании примерных программ для системы дополнительного образования детей детско-юношеских спортивных школ и нормативно-правовых документов, регулирующих их деятельность.

Полноту выполнения образовательной программ характеризует количество фактически выполненных часов по программе и соответственно достижения детей занимающейся по ней в избранном виде спорта.

Контингент обучающихся нельзя назвать постоянно стабильным, это связано с рядом противоречий:

- маленькая численность обучающихся в школе;
- кроме волейбола разнообразие кружков в школе, что позволяет обучающимся выбрать, что им необходимо для развития.

Результативность опыта

Подготовка к соревнованиям различного уровня.

За последние 3 года сложилась позитивная динамика качества знаний по результатам контрольно переводных нормативов по общефизической и специально физической подготовке обучающихся, участию в соревнованиях различного уровня.

При подготовке команды я ориентируюсь не только на их высокий уровень физической и технической подготовленности, а постоянно веду поиск путей повышения результатов в игре за счет рационального использования технического мастерства на базе высокой технической подготовки волейболистов. Большую роль в достижении победы играет тактическая подготовка. Поэтому я стараюсь научить обучающихся рационально распределять силы в процессе соревнования, игры и на более качественной основе выполнять приемы атаки и защиты.

Результаты участия воспитанников в официальных соревнованиях

| | Муниципальный уровень | Республиканский уровень | Межрегиональный уровень |
|------|---|--|---|
| 2015 | Первенство Ардатовского р-на по волейболу 2 м девушки 3 м юноши | Первенство РМ по волейболу 1999-2000г.р. 3 м юноши | Межрегиональный турнир по волейболу на приз ОО «Вертикаль» п. Чамзинка 3 м юноши |
| 2016 | Первенство Ардатовского р-на по волейболу 1 м юноши 2 м девушки | Первенство РМ по волейболу 1999-2000г.р. 3 м юноши | Межрегиональный турнир по волейболу посвященный выводу советских войск из ДРА г.Алатырь, Ч.Р 2 м юноши |
| 2017 | Первенство Ардатовского р-на по волейболу 2 м юноши | Первенство РМ по волейболу 2000-2003 г.р 3е место юноши 2е место девушки | Межрегиональный турнир по волейболу на приз ОО «Вертикаль» п. Чамзинка 03.03.2017г. |

| | | | |
|------|---|---|--|
| | 3м девушки | Первенство РМ по волейболу среди образовательных организаций на призы клуба «Летающий мяч» 3 м девушки | 3 м юноши |
| 2018 | Первенство Ардатовского р-на по волейболу 2 м юноши 3 м девушки | Первенство РМ по волейболу 7-8ноября 3 м девушки 3 м девушки | Межрегиональный турнир по волейболу посвященный выводу советских войск из ДРА г.Алатырь.Ч.Р 2 м юноши Первенство городского округа Саранска по волейболу среди юношей 3 м юноши |

Стиль педагогической работы - демократический. К каждому из воспитанников стараюсь найти индивидуальный подход: кого-то похвалить, подбодрить, кого-то призвать к порядку, кому-то привести в пример товарища по команде, а кому-то создать ситуацию успеха. Очень важно в каждом спортсмене вовремя увидеть что-то необыкновенное и оценить это.

Для меня очень важно, чтобы каждый воспитанник чувствовал себя частью большой и дружной команды, ему хотелось идти на тренировку, и он был бы уверен, что его с радостью ждут.

Считаю необходимым проведение систематической работы с родителями. В начале учебного года родители пишут заявления на отделение волейбол, где указывают место работы, контактный телефон. Это позволяет общаться с родителями, решая организационные вопросы соревнований, возникшие проблемы и т.д. К каждой встрече с родителями тщательно готовлюсь, подбираю нужные добрые слова в адрес каждого ребенка, стараясь найти в них прежде всего лучшие качества.

В спортивной школе, я могу рассчитывать на любую помощь моих коллег и администрации, которая поддерживает новые начинания. Принимаю активное участие в дискуссиях, возникающих в коллективе, по организации учебно-тренировочного процесса. При обобщении и распространении опыта советуюсь с инструктором-методистом, председателем МО учителей физкультуры и тренеров-преподавателей.

Анализируя свою спортивно-педагогическую деятельность, отмечаю, что цель, которую я ставлю перед собой не достигнута до конца. Есть проблемы, над которыми я продолжаю работать:

- спортивная ориентация детей;
- привлечение одаренных детей;
- воспитание выдающихся спортсменов.

Главной целью для себя считаю; учитывая задатки, способности, уровень заинтересованности в занятиях спортом и условия для подготовки юных спортсменов, рассчитывать на подготовку команды волейболистов высокого уровня.

Список литературы

1. Алексеев В. А. Физкультура и спорт. М.: Просвещение, 1986.
2. Андронов О. П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992.
3. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности. М.: Мысль, 1976. 158 с.
4. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
5. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М., 1993.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 1968. 464 с.
7. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А. В. Петровского. М.: Просвещение, 1973. 288 с.
8. Гончаров С. Т. Российская система физического воспитания. СПб.: Кристалл, 1997.
9. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: Физкультура и спорт, 1986. 182 с.
10. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье. М.: Медицина, 1967. 75 с.
11. Дуркин П. К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом // Теория и практика физической культуры. 1995. №11. С. 49.
12. Жилиев А. Спорт? Спорт! М.: Советская Россия, 1986.
13. Захарова Е. Л. Как спорт помогает оценивать себя. М., 1988.
14. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2000. 508 с.
15. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. 486 с.