Обобщение педагогического опыта работы тренера-преподавателя МБУДО «Центр дополнительного образования для детей» Большеигнатовского муниципального района Республики Мордовия

**Левщанова Валерия Петровича**

***по теме: «Развитие физических качеств обучаемых через спортивную игру «Волейбол».***

***1. Общие данные .***

Ф.И.О – Левщанов Валерий Петрович

Дата рождения - 25.07.1966г

Какое учебное заведение окончил - МГПИ им. М.Е.Евсевьева, в 1991г.

Специальность по диплому - " Начальная военная подготовка и физическая культура"

Стаж работы: 28 лет

Педагогический: 28 лет

***Актуальность и перспективность опыта.***

В Государственном образовательном стандарте отмечено, что одной из важнейших целей физической культуры является «развитие основных физических качеств и повышение физической подготовленности учащихся…»

Ценности физической культуры направлены на развитие личности. Ее идеалом является физически, нравственно и психически здоровая личность, способная реализовать себя и приносить пользу людям.

Работа тренера-преподавателя непосредственно связана с работой учителя физкультуры, со школой. Поэтому у школьников основным видом деятельности является умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц. Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях НТР значимость различных координационных способностей постоянно возрастает. Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья.

Из года в год отмечается большое количество простудных заболеваний среди учащихся. Школьники пропускают уроки, а затем освобождаются от уроков физической культуры. Анализ ситуации показывает, что необходимо найти способы и методы для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях секции по волейболу, являются основой формирования здорового образа жизни обучаемых.

В МБУДО «Центр дополнительного образования для детей» я веду секцию по волейболу. «Игрой миллионов» называют волейбол в нашей стране. Это командная игра прочно завоевала симпатию людей различного возраста. Развитие физических качеств, укрепление опорно – двигательного аппарата, повышение работоспособности организма, эмоциональный заряд, сохранение бодрости – вот далеко не полный перечень его достоинств. Трудно найти коллектив, в котором не было бы волейбольной секции. Правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством сохранения и укрепления здоровья обучаемых, всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач. Объясняется это большой эмоциональностью игры, а также несложным оборудованием. Немного времени уходит и на то, чтобы усвоить суть и правила игры. Однако часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол - простая и доступная всем игра и, чтобы научиться играть в нее, нужны всего лишь сетка, мяч и площадка. Это, конечно, неправильно. Нельзя смешивать внешний характер игры, ее сущность и правила с процессом овладения навыками игры. Овладение техникой и тактикой в совершенстве - процесс весьма сложный и трудоемкий, он требует больших совместных усилий тренера-преподавателя и обучаемых.

Однако эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения обучаемых к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укрепление и совершенствование своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет проходить более успешно.

Спортивная игра, в силу присущей ей психологической особенности, вызывает сильный эмоциональный отклик у обучаемых. Поэтому, играя дети с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения.

***Ведущая идея педопыта***

**Моя личная позиция:**

* поиск активных форм и методов формирования здорового образа жизни обучаемых;
* включение каждого обучаемого в активную двигательную деятельность;
* создание на занятиях секции по волейболу атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки.

Возникновение  моего опыта   обусловлено следующими причинами:

* ухудшение здоровья детей;
* снижение мотивации к занятиям физической культуры и спорта;
* недостаточная материально-техническая база.

За годы своей педагогической деятельности я понял, что наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех обучаемого. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У ребят, удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

Осознание этого помогло мне в свое время сделать  для себя исходной точкой работы с детьми основной принцип обучения и воспитания – в каждом ребенке есть способности, которые необходимо найти и развить. Именно этим я и занимаюсь.

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения по площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных сочетаниях. Физическая подготовленность слагается из общей и специальной, между которыми существует тесная связь. Эта спортивная игра требует от игроков таких качеств как концентрированность, сила удара, ловкость, координация и быстрота движений.

Достоинства волейбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Популярность волейбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись волейболом и познав горечь первых поражений, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему не хватает умения высоко прыгать, выносливости, точности удара. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься прыжками, бегом, общими развивающими упражнениями. Так волейбол открывает доступ к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Решая сложнейшую задачу по развитию физических качеств у школьников, тренеру нельзя забывать об индивидуальных особенностях каждого обучаемого. Доктор педагогических наук В.И.Лях отмечал, что у разных людей уровень развития и сочетания слагаемых названных физическими качествами очень различны. Индивидуальные особенности организма (максимальное потребление кислорода, высокая подвижность нервных процессов, быстрота мышления или длина туловища) отражаются на процессуальной и результативной стороне деятельности. Особенности физического развития программируются на генетическом уровне, поэтому дети похожи на родителей, Наследственная программа передается из поколения в поколение. Это необходимо использовать для реализации дифференцированного подхода к физическому воспитанию школьников. Особенно надо быть внимательными к обучаемым с повышенной массой тела: даже небольшое превышение нормальной массы усложняет обучению некоторым элементам.

***Адресность опыта***

Свой опыт я могу предложить и начинающим тренерам-преподавателям, и опытным специалистам. Волейбол – это доступная игра для любого возраста, которая укрепляет здоровье, развивает физические качества, воспитывает моральные и волевые качества, имеет высокий зрелищный эффект и не требует дорогих вложений в инвентарь. А как приятно будет родителям на отдыхе поиграть со своими детьми в эту увлекательную спортивную игру.

Мой опыт показывает, что тренеру-преподавателю можно применять его с обучаемыми любого возраста, но лучше всего с 10 лет.

***Технология опыта.*** В настоящее время важна проблема повышения эффективности учебно – воспитательного процесса. Его можно успешно реализовать, применяя различные средства, методы, способы физического воспитания.

Цель моей педагогической деятельности: поднять уровень физической подготовленности обучаемых.

Задачи:

- укреплять здоровье детей;

- развивать двигательные способности;

- способствовать физическому развитию детей;

- воспитывать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать чувства коллективизма, ответственности.

Занятие – основная форма обучения в дополнительном образовании. На занятиях и мероприятиях применяю самый эффективный метод - соревновательно – игровой. Соревновательно – игровой метод – это метод, который исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование. Он вызывает радость, способствует движению вперед.

Во время занятия можно использовать фронтальный метод, когда задание дается для всей группы обучаемых, во время выполнения беговой разминки, когда персональное задание получает каждый при работе с мячами.

Успех обучаемых зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приема. Например, челночный бег развивает координацию движений, бросок теннисного мяча через сетку учит технике нападающего удара.

Специальные упражнения, если их систематически применять, являются хорошим средством для улучшения физической подготовленности, технической и тактической подготовки учащихся при игре в волейбол.

На своих занятиях использую и современную технику. Удачным средством самоконтроля считаю разбор игры каждым игроком своих действий, снятых на видеокамеру. Учащиеся наблюдают за собой со стороны, видят свои ошибки, обсуждают с товарищами свои действия.

Лучшие игроки группы принимают участие в муниципальных, зональных и республиканских соревнованиях.

Для определения уровня физической подготовленности школьников я провожу следующие тесты:

- бег 30 метров (быстрота),

- челночный бег 3\*10 метров (координация движений),

- подтягивание на перекладине у мальчиков и поднимание туловища из виса лежа у девочек (сила),

- 1000 метров (выносливость),

- наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость).

- прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)

- поднимание туловища(скоростно-силовые качества)

В ходе занятий необходимо постоянно закреплять и совершенствовать перемещения с выходом на игровую позицию для выполнения какого-либо технического приема. Учу детей сочетанию различных способов перемещений, умению выбирать нужный в данный момент способ перемещения, соответствующей игровой обстановке (расстояние до мяча, траектория его полета и др.). иногда рисую схематическое изображение на листе бумаги и вместе с обучающими решаем, что нужно предпринять (в какой точке, с какой зоны, какой прием использовать и т.д.).

Эффективность освоения перемещений во многом зависит от уровня координированности обучаемых, сокращения времени на выполнение отведенных действий, быстроты, ловкости и скорости передвижения. Для развития этих качеств даю задания: передача мяча партнеру с различной высотой полета, траекторией, направлением, одним словом, усложняя их. Также включаю подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.

Для технического освоения приемов мяча сверху и снизу двумя руками даю задания таким образом: у каждого обучаемого в руках баскетбольный мяч, который дети используют вместо волейбольного мяча, выполняем передачу мяча над собой двумя руками сверху от 50 раз в общем количестве, которое постепенно увеличивается до 300 раз. За время выполнения этого упражнения есть возможность подойти к каждому обучаемому, исправить ошибки, похвалить, подбодрить. Та же самая работа используется на освоение техники нижнего приема, но только уже с волейбольным мячом. Благодаря методу многократных повторений дети быстрее обучаются технике приемов и передач.

Для закрепления навыка передачи мяча сверху выполняем работу во встречных колоннах. Обучаемые располагаются на обеих сторонах площадки во встречных колоннах по 3-4 человека. При этом нужно стремиться, чтобы дети точно адресовали мяч встречному игроку, акцентировать их внимание на своевременный выход под летящий мяч и сохранение в момент передачи устойчивого равновесия. После того, как обучаемые осваивают передачи мяча во встречных колоннах, упражняясь на одной стороне площадки, переходим к совершенствованию этого упражнения через сетку. Здесь даю задание, чтобы при передаче мяча через сетку сохраняли высокую траекторию полета мяча (мяч не должен касаться сетки). Перемещения обучаемые выполняют в заданных направлениях. Такие упражнения позволяют эффективнее усвоить технику выполнения приемов и передач мяча сверху 2-мя руками.

Для обучения подачам использую следующий подход. Во-первых, обучаю детей выполнять только верхнюю прямую подачу и происходит это таким образом: подача сначала с 3- метровой линии с одного шага выполняется бросок мяча как в пионерболе одной рукой сверху в соответствии с техникой волейбольной подачи, затем по мере овладения подачей с 3-х метровой линии расстояние до сетки постепенно увеличивается и достигает лицевой линии. Далее переходим непосредственно к верхней подаче, но уже по всем требованиям в волейболе. Изучаем подачу с одного шага. Мяч в левой руке на уровне глаз, правая рука поднята над головой примерно на 10 см, кисть - открыта, правая нога впереди. С одновременным подбрасыванием мяча вверх – вперед, делаем 1 шаг вперед левой ногой и ударяем прямо по мячу открытой кистью правой руки (для левши – наоборот). Сначала подачу выполняем с 3-х метровой, а затем, для каждого обучаемого индивидуально, если получилось, мяч достиг цели, делаем 1 шаг к лицевой линии и т.д.

Для того, чтобы повысить интерес обучаемых, предлагаю самым смелым выполнить подачу с прыжка и тут же ее показываю, эффект потрясающий: дети стремятся сделать также, глаза горят, лица сияют.

Для закрепления навыков подач предлагаю подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка», пионербол и др.

По мере освоения технических приемов, передач и подач, конечно же, очередь доходит и до двусторонней учебной игры по упрощенным правилам. Во-первых, мы играем в пионербол с элементами волейбола. Игра происходит по следующим правилам:

Игрок подачу подает если пионербольную, то конечно из-за лицевой линии, но если волейбольную – за 6 метров от сетки.

Мяч, перелетевший сеть, ловим двумя руками, как и в пионерболе, затем выполняем верхнюю передачу в зону 3 (зоны на площадке размечаю мелом), игрок, находящийся в зоне 3, принимает мяч двумя руками сверху и передает его в зону 2 или 4 для выполнения нападающего удара. Здесь тоже есть варианты: если игрок не уверен, что он выполнит нападающий удар с прыжка как в волейболе, ему разрешается поймать мяч и выполнить удар с разбега 3-х шагов, как в пионерболе. Очко, выигранное после таких действий, засчитывается. По мере освоения техники и тактики игры, условия ее меняю. Например: мяч в нападении обязательно ударяем ладошкой, независимо от того в какой он точке находится или первый мяч после подачи обязательно принимаем на нижний прием и передаем в зону 3 (через разводящего). Игру постоянно комментирую, останавливаю ее, чтобы указать учащимся на явные ошибки. Иногда сам встаю на площадку проигравшей команды в зону 3, показываю, как игрок данной зоны должен выйти к мячу и передать его в заданном направлении.

Для развития физических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость) применяю методы круговой тренировки.

На каждом занятии дети выполняют различные прыжковые упражнения со скакалкой и без нее. Режим работы со скакалкой разный: либо количество прыжков, либо по времени. На занятиях показываю различные виды прыжков со скакалкой. Особенно детям нравятся двойные прыжки, и они стараются их выполнить. Прыжки со скакалкой входят в обязательное домашнее задание. Выполняем прыжки в длину с места, тройной прыжок, многоскоки, прыжки через скамейку, выпрыгивания и т.д.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий партнера. Это хороший способ воспитания чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями. Именно эти качества необходимо прививать детям. Благодаря игре в волейбол на занятиях, они находят товарищей из старших групп, налаживают отношения среди своих сверстников.

Основными в моей работе были  и остаются неизменные категории: доброта, справедливость, требовательность. Помочь каждому ребёнку реализоваться, наметить свою высоту, увидеть даже самый малейший успех.

Жизнь тем и интересна, что не позволяет останавливаться на достигнутом. Нужно совершенствоваться самому постоянно.

Выбрав когда-то этот путь, педагога я нисколько не жалею. Ведь рядом много надёжных друзей, у которых я учусь, и которые учатся у меня. Рядом дети, они тебя ждут и, надеюсь, любят как тренера, как человека, как личность.