

муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»  
Селивановского района Владимирской области

**Опыт работы педагога дополнительного образования на тему:**

## **«Развитие физических качеств через занятия волейболом»**

Подготовила: педагог дополнительного  
образования муниципального бюджетного  
образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный  
спортивный центр» Селивановского района  
Владимирской области **Абражеева Е.А.**

## **1. Условия возникновения и становления опыта.**

Я работаю педагогом дополнительного образования детей в МБОУ ДО ДООСЦ Селивановского района Владимирской области с 26 августа 1992 года. Моя педагогическая деятельность началась с работы в спортивной школе тренером – преподавателем по волейболу. Работу над этой темой я начала в 2015 году в должности педагога дополнительного образования по волейболу МБОУ ДО «Детского оздоровительного - образовательного спортивного центра».

Возникновение моего опыта связано с популярностью волейбола среди молодёжи и его применение в системе физического воспитания обуславливаются, прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи. Волейбол – один из самых распространённых и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к подготовке к сдаче норм комплекса ГТО, к активному отдыху. Одним из средств решения основных задач физического воспитания детей (личностного становления, укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных навыков и умений, развития физических качеств) является волейбол, как средство дополнительного образования детей. Правильная организация учебной работы в секциях и в других группах, создает предпосылки к пополнению сборных команд района и области молодыми способными волейболистами. К обучению игре волейбол, особенно в секциях следует привлекать детей с 10–12-летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. 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. Занятия волейболом вырабатывают такие ценные качества, как силу, ловкость, быстроту и выносливость, а все движения, применяемые при игре, носят естественный характер. 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, метаниях. Подготовка волейболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития, зачисляемых учащихся в ту или иную группу подготовки. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

В данном опыте рассматривается влияние физических нагрузок в виде игры в волейбол на развитие физических качеств занимающихся. Совершенствование способов и методов проведения игры в волейбол является актуальным вопросом. Именно поэтому цель опыта – рассмотрение упражнений, выполнение которых

помогает при подготовке к игре в волейбол, тем самым влияет на физические качества занимающихся.

В 2016-2017 учебном году 65% воспитанниц демонстрировали высокий уровень выполнения контрольных нормативов по волейболу, 40% - оптимальный. На тренировках и товарищеских встречах девушки проявляли умения и навыки, свидетельствующие о наличии у них больших потенциальных возможностей.

Возможность обеспечения эффективной соревновательной деятельности при условии повышения уровня физической подготовленности девушек привела к мысли об использовании в этих целях оптимальной системы общефизических и специальных методов и средств.

Успешности учебно-тренировочного процесса в группе способствовала и материальная база ДООСЦ: спортивный (игровой) зал, в котором имеется стандартная волейбольная площадка; стадион Олимп, который оборудован волейбольной площадкой, ямой для прыжков в длину, турниками и другим спортивным оборудованием и инвентарём. В тренажерном зале имеются различные силовые тренажёры.

## **2. Актуальность и перспективность педагогического опыта**

Актуальностью моего опыта является интерес к волейболу как к виду спорта, как одним из эффективных средств всестороннего физического развития. Одной из важных проблем теории и практики спорта является проблема управления тренировочным процессом, как взрослых спортсменов, так и детей. В настоящее время продолжается научный поиск новых эффективных методов и средств тренировочного процесса по отдельным видам подготовки. Основными средствами решения задач по занятию волейболом являются физические упражнения. Среди них выделяют основные (упражнения по технике, тактике игры, сама игра), и вспомогательные (общеразвивающие и специальные).

Общеразвивающие упражнения – для развития физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков: разновидности бега, прыжки, метания, элементы гимнастики и др.

Специальные упражнения – подводящие (для овладения основами техники игры) и подготовительные (специально направленные на развитие тех двигательных качеств, которые позволят повысить результативность игровой деятельности: быстрота реакции и перемещений, прыжковая подготовка, специальная выносливость и т.п.).

Волейбол, в силу присущей ей психологической особенности, вызывает сильный эмоциональный отклик у учащихся. Поэтому, играя учащиеся с одной стороны, улучшают свое физическое развитие, а с другой, делают это с удовольствием и без принуждения. Волейбол, как вид спорта, один из эффективных средств всестороннего физического развития. Игра в волейбол таит в себе большие

возможности для развития у занимающихся двигательных качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение работоспособности организма, эмоциональный заряд, сохранение бодрости, воспитания у них лучших человеческих свойств.

### **3. Ведущая педагогическая идея**

Ведущая педагогическая идея заключается во введение активных форм и методов формирования здорового образа жизни учащихся; включение ученика в активную двигательную деятельность; создание на занятиях по волейболу атмосферы сотрудничества, сопереживания, взаимной поддержки. Важность занятий физической культурой и спортом стараюсь доводить до каждого ученика.

Повышение эффективности и качества физического воспитания детей находится в центре внимания педагогов. Однако в целом система физического воспитания в учреждениях дополнительного образования детей все еще не отвечает современным требованиям в связи с действием ряда объективных факторов:

- возрастанием гиподинамии подростков, обусловленной дальнейшей интенсификацией их умственного труда, с одной стороны, и снижением двигательной активности с другой, что вызывает такие тревожные явления, как сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, нарушение осанки
- массовым падением интереса подростков к физической культуре в связи с появлением других, более сильных интересов.

Главная цель моего опыта:

- формирование сборных команд девушек по волейболу Селивановского района, с целью привлечение любви воспитанников к их малой родине, воспитание патриотизма, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на спортивных соревнованиях
- популяризация игры в волейбол среди подрастающего поколения,

Для достижения этой цели я поставила следующие задачи:

- 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;
- применение двигательного опыта в повседневной жизни.

Для достижения поставленных цели и задач использую различные методы, формы и средства в обучении, использую индивидуальный подход к каждому занимающемуся. В систему спортивной подготовки по волейболу я вовлекаю

ежегодно максимальное число детей и подростков, а также воспитанников закончивших обучение.

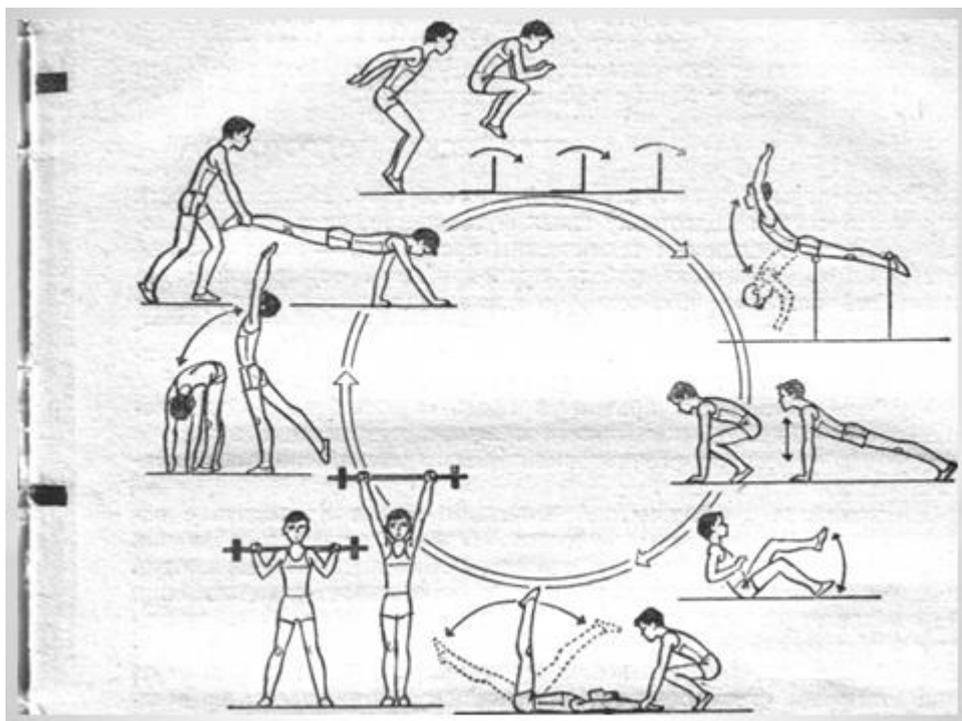
#### **4. Теоретическая база опыта**

В современном волейболе игрок должен сохранять высокую игровую активность на протяжении довольно длительного времени, от 50 до 180 минут. И вполне естественно, что без высокоразвитых функциональных свойств организма, которые обуславливают проявление силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и обеспечивают выделение энергии, необходимой для выполнения мышечной работы невозможно эффективное проявление двигательных игровых действий. Волейбол относится к видам спорта, в которых практически любая обработка мяча заканчивается ударом. Этому предшествует большое количество разнообразных подготовительных действий спортсмена, цель которых найти оптимальное сочетание показателей, характеризующих удар. К таким показателям в различных фазах движения относятся кинематические и динамические характеристики, которые можно выразить количественно.

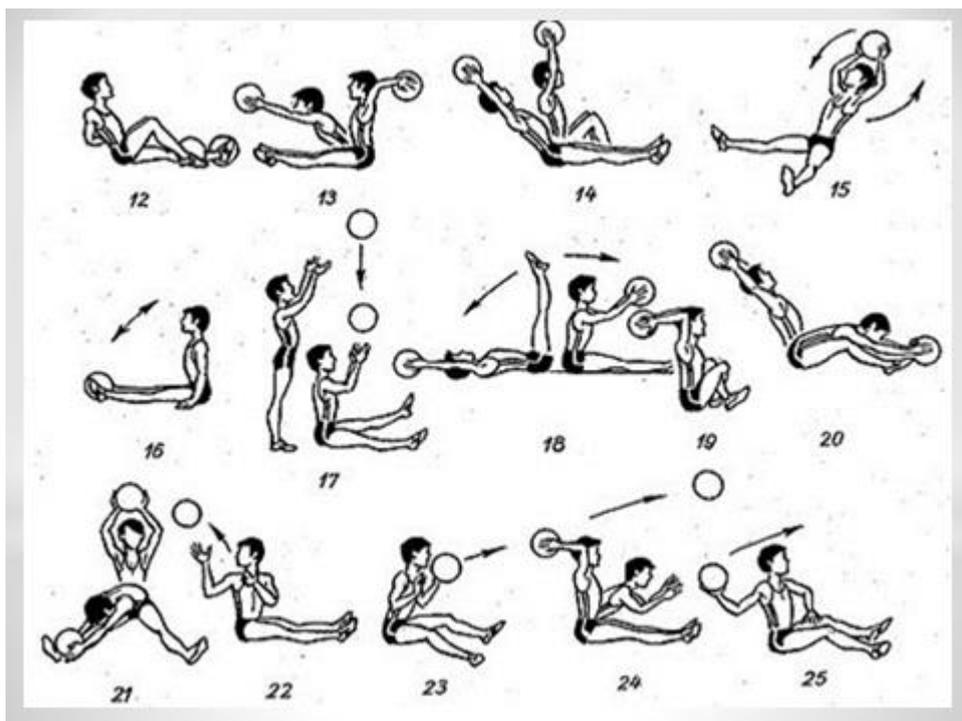
Например: высота прыжка спортсмена 70 сантиметров, высота расположения мяча над сеткой 1,5 метра, скорость полета мяча 15 м/сек., сила удара по мячу составляет 100 кг и т.д. Такая унифицированная форма описания технического приема позволяет педагогу и воспитаннику более легко ориентироваться в потоке информации, сравнивать свои показатели движения с показателями высококвалифицированных спортсменов, планировать в перспективе достижения конкретных величин движения и т.д. Современный волейбол требует от игрока проявления высокоэффективных технико-тактических действий, успех выполнения которых зависит от уровня развития специальных физических качеств.

Разнообразие двигательных навыков в волейболе и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, но и по координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств человека: *силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости в гармонических сочетаниях.*

1. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила»: собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость, силовая ловкость.



Средствами развития силы являются физические упражнения с отягощением (сопротивлением): весом собственного тела, весом внешних предметов, противодействием партнёра, специальные упражнения волейбольного характера с отягощением. Данными упражнениями являются сгибание и разгибание ног, ножной жим, жим над головой, тяга в положении сидя. Характерная черта развития силы — возможность избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Упражнения, воспитывающие силу необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.



Наиболее характерное проявление силы в волейболе – при ударных движениях (подаче нападающих ударах), прыжках на блок и для нападающего удара, при бросках, перемещениях падениях. Для выполнения передачи двумя руками сверху необходим определенный уровень развития силы мышц, кистей; подачи — силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц туловища; нападающего удара — комплексное развитие «взрывной» силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления мышечных усилий (метания, ударные движения, прыжки, броски и др.).



2. Быстрота – возможность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени. Скоростные способности весьма трудно поддаются развитию, повышение скорости движений достигается не только воздействием на собственно скоростные способности, но и через воспитание силовых и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, совершенствование техники движений и др.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной, либо около предельной скоростью. Быстрота обуславливается подвижностью нервных процессов, биохимическими процессами в работающих мышцах (скорость расщепления и восстановления энергии), степенью владения техническим приемами, силовой подготовленностью, подвижностью в суставах и эластичностью сухожилий и мышц. Специальная быстрота в волейболе быстрота проявляется в трех основных формах:

а) быстрота двигательной реакции (на сигнал партнера, на изменение игровой ситуации и др.);

- б) предельная быстрота отдельных движений (выполнение технических приемов);
- в) быстрота перемещений — максимально быстрое перемещение по площадке к мячу с последующим выполнением технико-тактических действий.

Быстрота как способность выполнять движения быстро наиболее характерно проявляется в волейболе при приёме подач и нападающих ударов, страховке, перемещениях и блоке. Она в определённой степени зависит от силы мышц.

#### Упражнения для развития *быстроты*.

Для развития «общей» быстроты движений целесообразно использовать комплексный метод тренировки, который предусматривает применение подвижных и спортивных, эстафет, рывков и ускорений, гладкого бега, игровых упражнений. Наиболее эффективной для развития быстроты движений является разносторонняя физическая подготовка с акцентированием внимания на упражнениях скоростно-силового характера. Переменный метод - относительно ритмичное чередование движения с высокой интенсивностью (10-15 сек) и движений с меньшей интенсивностью (от 15 сек и выше)

3. Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности или способность к длительной двигательной деятельности без снижения её эффективности. Игра в волейбол с переменной интенсивностью при длительной (от 1 до 2ч) быстрой и почти непрерывной реакции на изменяющуюся обстановку требует от игроков высокой выносливости. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Поэтому воспитание общей выносливости выражается, прежде всего, в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания.

Подбирая средства для развития выносливости на занятиях спортивными играми, надо понимать, что в основном будет оказано влияние на воспитание специальной, так называемой, игровой выносливости. Довольно длительное непрерывное или с незначительными паузами выполнение игровых упражнений, максимально приближенных к соревновательной деятельности, то есть включающих все компоненты спортивной игры, являются основным средством развития специальной выносливости. Организационной особенностью занятий, направленных на развитие игровой выносливости, является обеспечение минимальных затрат времени на возобновление выполнения игрового упражнения при потере мяча. Поэтому следует внимательно следить за поддержанием непрерывности игровых действий в каждой группе занимающихся и оказывать помощь в сборе мячей в удобном месте, привлекать к помощи освобождённых от занятий и отдыхающих в данный момент воспитанников. Немаловажным условием эффективности влияния игровых упражнений, является темп выполнения заданий. Для его поддержания требуется умение создавать и поддерживать «ситуацию успеха» для каждого занимающегося, позитивный эмоциональный фон занятия.

#### 4. Влияние занятий волейболом на ловкость спортсмена

Ловкость - способность выполнять сложные двигательные действия правильно и быстро. В волейболе это умение управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки в игре. Ловкость в волейболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Составляющими ловкости волейболиста являются:

— координация движений — способность выполнять двигательные действия, соразмеряя их во времени, в пространстве и по усилию (от координации движений зависят быстрота, точность и своевременность выполнения технического приема);

— быстрота и точность действий — от них зависит результативность всей игры (выполнить технический прием правильно — значит выполнить его быстро и точно); точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием быстроты и зависит от подвижности нервных процессов;

— способность распределять и переключать внимание — функция, которая обеспечивается суммарной деятельностью анализаторов и подвижностью нервных процессов;

— устойчивость вестибулярных реакций — непременное условие проявления ловкости в игре, которая изобилует падениями, ускорениями, рывками, прыжками, внезапными остановками.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность волейболисту быстро ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим.

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у волейболиста способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела. Развитие ловкости волейболиста — это совершенствование координации движений, а главное — способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в безопорном положении.

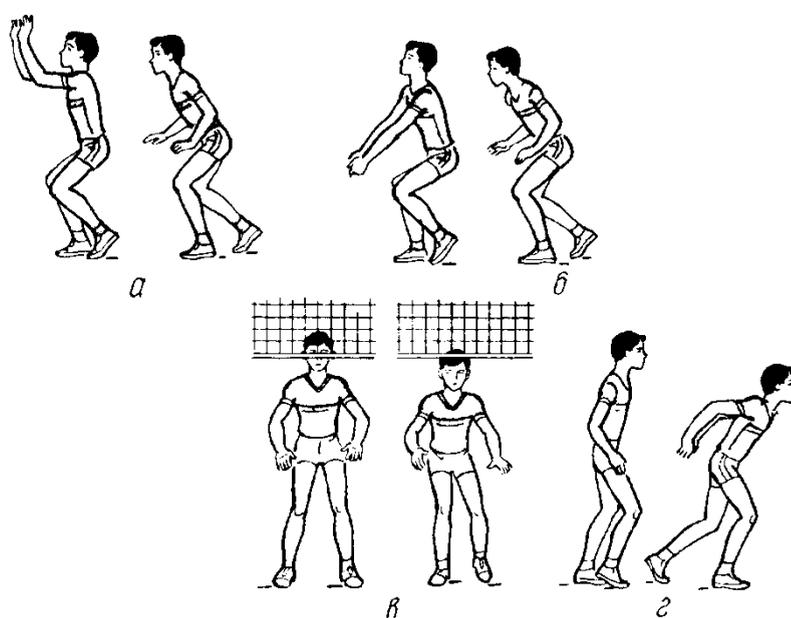
#### Упражнения для развития ловкости

Упражнения на развитие общей ловкости: акробатические прыжки и перевороты, прыжки на батуте, падения кувырки, подвижные игры...

Упражнения на развитие специальной ловкости: с поворотами на 90 и 130 градусов прыжки на месте с ведением 1 или 2-х мячей, у стены в парах передачи мяча и со сменой мест, передачи осуществляются одним мячом, прыжки через барьеры и ведение мяча при этом.

Освоение новых двигательных действий, выполнение уже изученных в измененных условиях способствует воспитанию **ловкости**. Другими словами, при обучении техническим приемам игры в волейбол (стойкам и перемещениям, передачам сверху и снизу, подаче нижней и/или верхней, нападающему удару, блокированию), организации групповых и командных взаимодействий создаются условия для развития двигательных-координационных способностей.

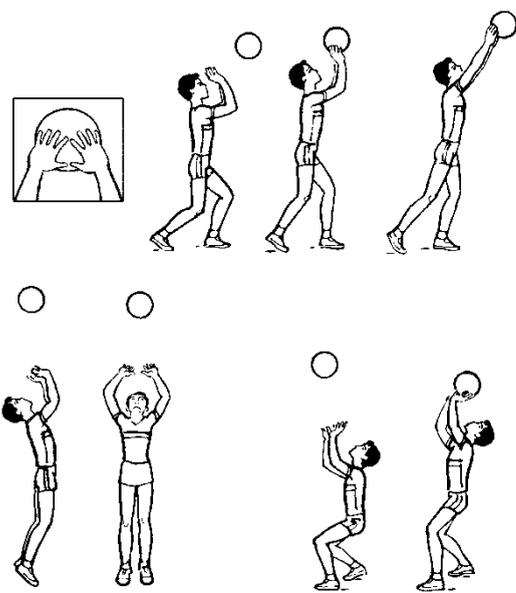
**Стойки и перемещения** являются основой для выполнения всех игровых действий. *Стойка* – это исходное положение, позволяющее выполнить любой игровой прием, она динамична и может иметь множество производных в зависимости от игровых ситуаций и характера предстоящих действий: ноги волейболиста могут быть почти выпрямлены (например, при подаче или блокировании) или согнуты до полного приседа (нижняя передача), находиться рядом (верхняя передача) или широко поставленными до положения выпада вперед или в сторону (игра в защите) и т.д.



**Рис. 1.** Стойки и перемещения волейболиста: а) перед выполнением верхней передачи, б) перед выполнением нижней передачи, в) перед выполнением блокирования, г) прыгивание.

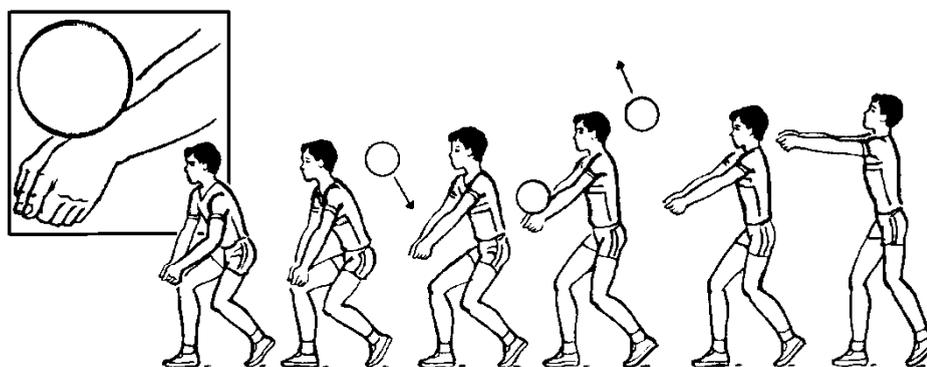
Итак, перемещения волейболиста – это подготовка к основным игровым действиям, успех которых зависит от того, насколько тщательно они подготовлены.

**Передача мяча** - это технический прием, являющийся средством взаимодействия игроков на площадке. Различают передачи *сверху* (когда соприкосновение рук с мячом осуществляется вверху над лицом) и *снизу* (когда соприкосновение рук с мячом происходит ниже пояса верхних конечностей)



**Рис. 2.** Передача двумя руками сверху

Объяснение: в выполнении верхней передачи участвуют ноги, туловище и руки - их последовательное выпрямление придает ускорение мячу, но мяча касаются только фаланги пальцев. Для выполнения верхней передачи игрок перемещается под мяч так, чтобы он падал ему на лоб. Руки подняты и согнуты так, чтобы кисти были на уровне лица, пальцы разведены, большие и указательные пальцы образовывали треугольник. Встречное движение выпрямления ног, туловища и рук начинается еще до соприкосновения с мячом, иногда приходится подпрыгнуть для того, чтобы выполнить передачу высоко летящего мяча.



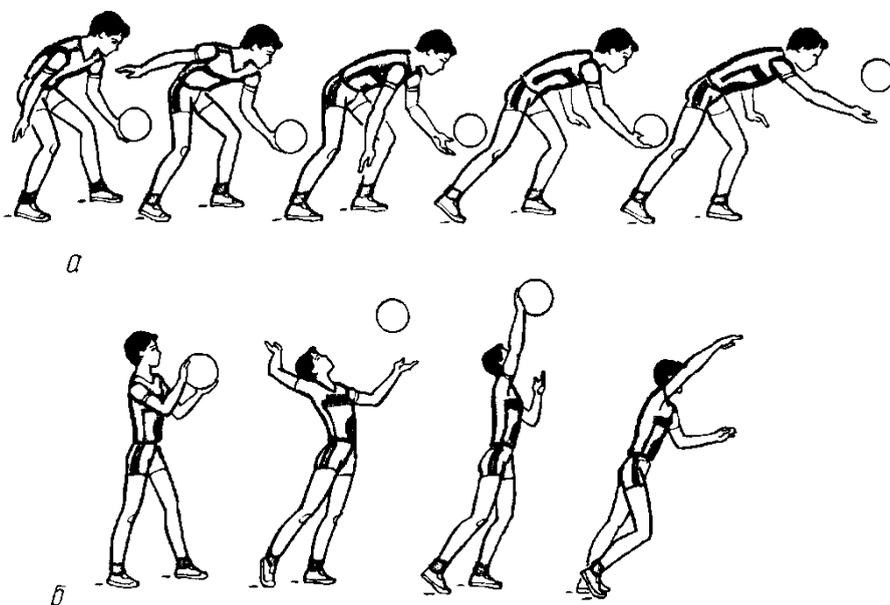
**Рис. 3.** Передача снизу

*Передача снизу* используется при игре в защите: приеме подачи, страховке блока, отражении атакующих и обманных ударов, в случае неудавшейся организации атаки - как третье касание для перевода мяча на сторону соперника (рис.3).

Объяснение: для выполнения нижней передачи игрок, находясь в динамичной стойке волейболиста, несколько наклоняет туловище вперед (так, чтобы проекция коленей и плеч была примерно на одном уровне), выводит руки вниз-вперед и соединяет их следующим образом: одну кисть сжимает в кулак, не сгибая большого пальца, другой его охватывает, на этот «замок» опускает большие пальцы, стараясь

при этом образовать предплечьями ровную площадку, на которую и будет приниматься мяч. Передача выполняется при согласованном выпрямлении ног, встречном движении к мячу туловища и рук.

**Подача** – это технический прием, которым вводится мяч в игру. Правилами игры определено, что мяч должен быть подброшен и направлен на сторону соперника ударным движением одной рукой из-за лицевой линии волейбольной площадки. На выполнение подачи отводится 8 секунд. По характеру движения ударяющей руки и положения игрока по отношению к площадке в момент удара по мячу различают следующие способы подачи: нижние прямые и боковые подачи, верхние прямые и боковые подачи. В последнее время наибольшую популярность приобрела верхняя прямая подача в прыжке, представляющая собой, по сути, нападающий удар с собственного подбрасывания. Этому способствовали нововведения в правилах игры, разрешающие считать подачу выполненной, если мяч коснулся сетки, и упростившие требования к приему подачи.



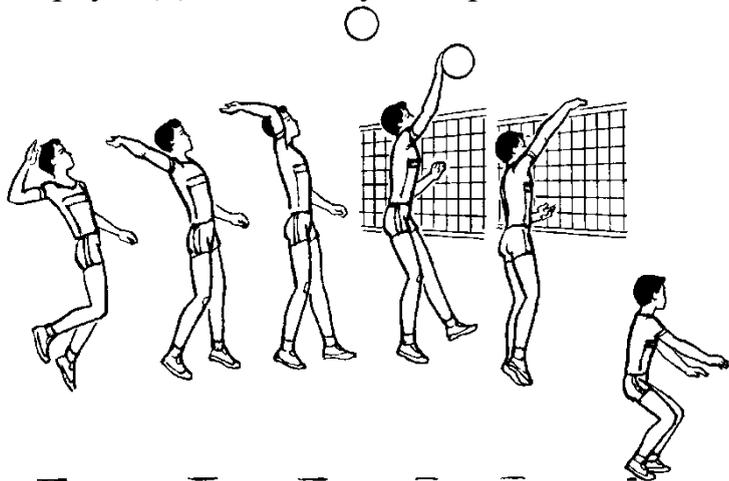
*Рис. 4. Подача: а) нижняя прямая, б) верхняя прямая.*

Целесообразно учить одному из видов подач, и только после уверенного его выполнения учащимися переходить к освоению другого. Сложность или легкость выполнения того или иного вида подачи в большей степени зависит от индивидуальных особенностей воспитанников.

**Нападающий удар** – технический прием, позволяющий наиболее эффективно завершить атакующие действия команды. Он выполняется и у сетки, применяется и с задней линии, и используется в качестве подачи. Нападающий удар - координационно сложный элемент игры: игрок должен сориентировать свои действия относительно сетки (ее нельзя касаться), площадки (нельзя переходить среднюю линию, наступать на линию атаки при выполнении нападающего удара с задней линии и на лицевую - при выполнении подачи в прыжке), подвижного мяча, своих партнеров и соперника - и обучение ему вряд ли возможно за один урок. Его

выполнение требует проявления не только ловкости, но скростно - силовых качеств, быстроты. Успешному овладению этим техническим приемом будет способствовать применение на занятиях, предшествующих обучению нападающему удару, игр и упражнений с большим количеством бросков мяча из-за головы, прыжков: напрыгиваний на невысокие препятствия (например, гимнастическую скамейку) и спрыгиваний с них, допрыгиваний до подвешенных предметов и т.п.

Объяснение: нападающий удар состоит из разбега, прыжка, удара и приземления. Длина разбега, количество шагов (от 1 до 4) индивидуальны и варьируются в зависимости от игровой ситуации, важно, что последний шаг остается определяющим и играет роль стопора, переводит горизонтальную скорость в вертикальную и обеспечивает оптимальную высоту прыжка. В последнем шаге нога выносится вытянутой вперед с напрыгиванием, ставится на пятку, руки при этом отводятся назад и, в момент приставления другой ноги, выполняют маховое движение вперед–вверх, затем рука, которой будет нанесен удар, уводится в замах, в оптимальной точке по мячу раскрытой кистью наносится удар, характеризующийся резким движением предплечья и хлестким движением кисти, накрывающей мяч сверху. Далее следует приземление, как правило, на обе ноги (рис.5).

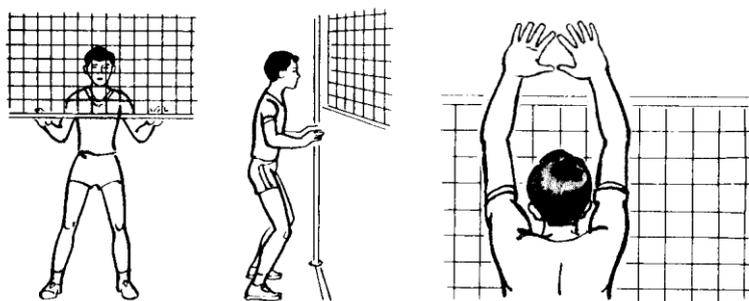


*Рис.5. Нападающий удар*

Особое внимание в волейболе придается прыжкам. Техника выполнения прыжков в волейболе имеет свои специфические особенности, главная из которых заключается в, так называемом, напрыгивании. Для напрыгивания можно отталкиваться как левой, так и правой ногой, что не всегда правильно. Например, для выполнения передачи в прыжке, не имеет значения, с какой ноги выполнено напрыгивание, а при выполнении нападающего удара напрыгивание зависит от того, какой рукой он будет совершаться: напрыгивание надо выполнять с таким расчетом, чтобы создать наиболее благоприятные условия для дальнейших действий руками и эффективного завершения действия в целом. То есть, если удар будет выполняться правой рукой, то желательно, чтобы перед ударом вперед было выведено левое плечо, приставлять нужно левую ногу, а наскок совершать - на правую.

**Блокирование** - это технический прием, позволяющий ослабить или остановить атаку соперника. Поставить блок – это значит выполнить у сетки прыжок вверх и

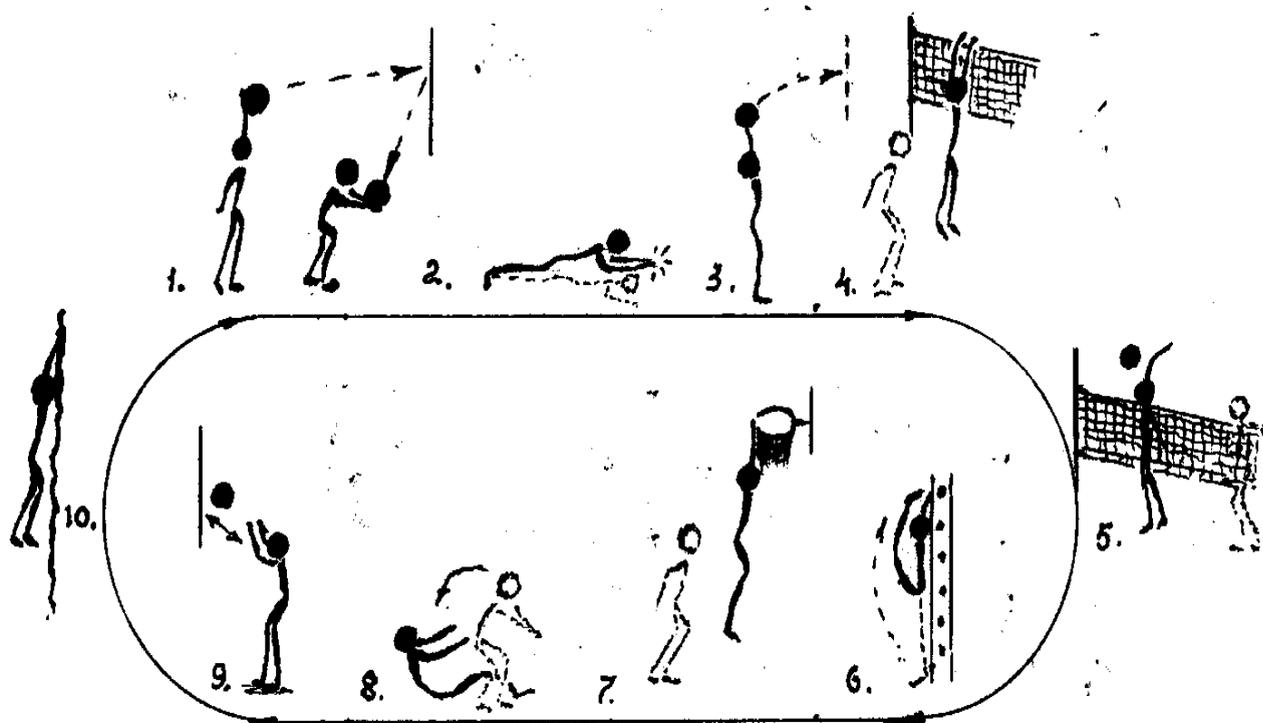
вынести руки на сторону соперника. В техническом плане это несложный элемент, но он сложен как элемент тактики (рис.6).



*Рис. 6. Блокирование*

Объяснение: из динамичной средней или высокой игровой стойки, когда руки согнуты в локтевых суставах и кисти находятся на уровне лица, или после перемещения вдоль сетки, игрок выполняет прыжок вверх, руки при этом по кратчайшей траектории выносятся вверх-вперед как можно ближе к сетке и друг к другу, кисти раскрыты, пальцы разведены и напряжены. При приземлении вернуться в исходное положение, не разводя локти в стороны. Не следует руками выполнять замах перед выносом на сторону соперника, мяч сможет «провалиться» между игроком и сеткой даже после обманного удара, откуда поднять и оставить его в игре сложно; если руки будут широко разведены, мяч пролетит между ними; если пальцы будут расслаблены - большая вероятность получения травмы.

Упражнения для развития ловкости в волейболе.

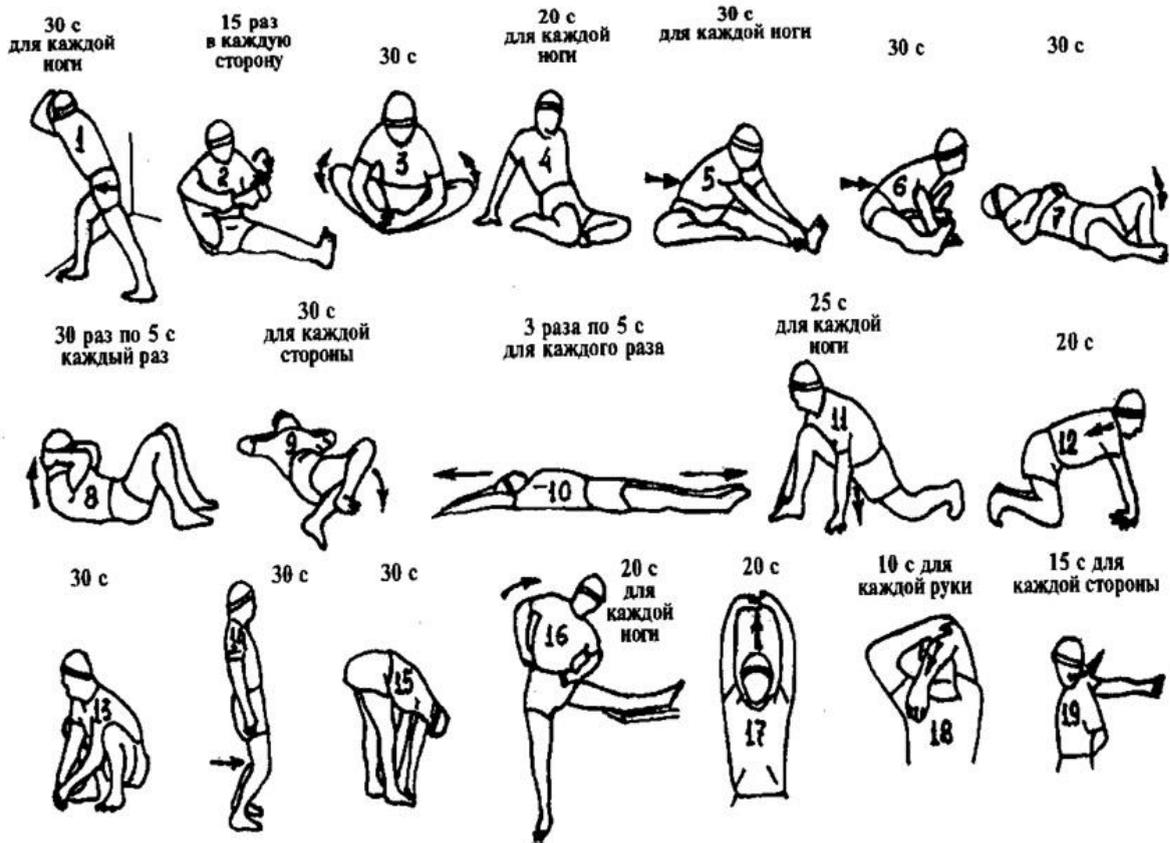


5. Гибкость – это подвижность в суставах, позволяющая выполнять различные движения с большой амплитудой. Она зависит главным образом от формы суставной поверхности, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок,

сухожилий и мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приёмов. Поэтому во время игры у спортсменов хорошая подвижность во всех суставах, которая способствует эффективному ведению игры. Применительно к отдельным суставам выделяют подвижность в плечевых суставах, тазобедренных, голеностопных и т.п. проявление этого качества обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, способствует проявлению координации движений. Средствами развития гибкости являются упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой, иными словами, упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто небольшими сериями. Проявлению координации во время игры в волейбол способствует подвижность суставов, особенно тазобедренных, коленных и плечевых. В процессе организации занятий волейболом следует уделять внимание развитию гибкости.

Упражнения для развития гибкости: отталкивание от стены кистями, вращательные движения руками предельной амплитудой с отягощением и без него, наклоны с доставанием головой коленных суставов, движения в лучезапястных суставах и т.д.

## \* Развитие гибкости



*Примерный комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий и связок*

Участие в спортивных соревнованиях, в занятиях по волейболу – это своеобразное проявление метода физических упражнений. Однако эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения учащихся 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. Изучение мотивов занятий физическими упражнениями и спортом является одной из наиболее трудных и специфических сторон изучения проблемы. Её исследованием занимались А.Ц.Пуни, Ю.Ю.Палайма, В.А.Соколов и другие.

«Физкультурная активность детей обусловлена, в основном эмоциональными переживаниями привлекательности спортивных занятий и доставляемых им удовольствие. Не случайно, видимо, школьники в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности». (Палайма Ю.Ю. «Мотивы спортивной деятельности»).

## **5. Новизна опыта**

Волейбол – один из самых распространённых и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к подготовке к сдаче норм комплекса ГТО, к активному отдыху. Одним из средств решения основных задач физического воспитания детей (личностного становления, укрепления здоровья, формирования и совершенствования двигательных навыков и умений, развития физических качеств) является волейбол.

Стремление к достижению общей цели во время игры в волейбол приучает воспитанников к коллективным действиям, к постоянному сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает к коллективным действиям, к постоянному сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремлённости, внимания и быстроты мышления, способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Кроме этого, предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, разбор ошибок игроков, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Иными словами, занятие волейболом - активный процесс, стимулирующий широкое использование спортивных и подвижных игр для физического и нравственного воспитания обучающихся, воспитания здорового образа жизни.

Я считаю, что сегодня важно учить тому, как добывать новые знания и эффективно применять их на практике, значимо не усвоение накопленного готового знания, а творческая самостоятельная работа с информацией с целью извлечения из нее необходимого знания.

## **6. Технология опыта**

Для достижения моей педагогической цели в профессиональной деятельности обеспечиваю дифференцированный подход к учащимся с учетом их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, формирую у воспитанников навыки самостоятельных занятий физической культурой. Этому способствует принцип систематичности, то есть вовне знания формируются последовательно с постепенным усложнением материала.

Принцип гуманности – это основа всего педагогического процесса. Для того чтобы любая педагогическая система работала, нужно обязательно ставить реальные цели, видеть в воспитаннике личность, педагог и воспитанник должны быть взаимосвязаны одной целью и самое главное педагог должен двигаться к этой цели осознанно (для этого педагог должен вооружить ученика всеми необходимыми знаниями и умениями).

В основе моей работы лежит модифицированная программа по волейболу. Как любое другое занятие по физической культуре, занятие по волейболу состоит из трех взаимосвязанных частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной, в ходе которых педагог решает образовательную, воспитательную и оздоровительную задачи. Провожу занятия с высокой моторной плотностью, продумываю каждый этап, чтобы не было неоправданных простоев. На занятиях в группах общей физической подготовки, где закладывается фундамент потребности к систематическим занятиям физической культурой, стараюсь как можно шире использовать игровой и соревновательный методы, подвижные игры, включать в урок эмоционально - насыщенные элементы, придумывать новые соревнования и конкурсы. Подготовка к занятиям в группах специально физической подготовки требует не меньшего времени. На занятиях добиваюсь осознанного выполнения упражнения, что позднее приводит к успеху в соревнованиях. На занятиях стараюсь

объяснить, с какой целью и для чего выполняется то или иное упражнение, для того, чтобы учащиеся выполняли это осознанно. На каждом занятии воспитанник должен чему-то научиться, в чем-то себя проявить, только после этого у него будет желание заниматься в следующий раз.

Каждое занятие – это звено системы занятий, проводимых в определенной последовательности и направленных на освоение учебного материала, конкретных тем, которые, в свою очередь, должны быть взаимосвязаны между собой. Во вводную часть каждого занятия педагог включает упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, которые способствуют развитию основных и специальных физических качеств, таких как быстрота реакции и ответных действий, наблюдательность, координация движения, быстрота. Подбор заданий, а также дозировка нагрузки определяется педагогом сугубо индивидуально. Это позволяет поддерживать мотивацию у девочек 10-15 лет на овладение таким сложным видом спорта как волейбол. В основной части занятий волейбола решаются задачи освоения, закрепления и совершенствования техники игры, создаются предпосылки для освоения занимающимися новых технических приемов при помощи подготовленных и подводящих упражнений.

Специальная подготовка осуществляется с помощью упражнений, направленных на овладение техникой игры в волейбол. По мере усвоения учащимися технических приемов волейбола педагог включает игры и эстафеты с включением отдельных элементов волейбола. Это способствуют более успешной подготовке девочек к игровой деятельности на площадке.

Интерес к занятиям волейболом побуждает ребенка к самостоятельной физической деятельности, стремлению заниматься спортом, постоянно открывать для себя что-то новое в этой области, стремиться к самосовершенствованию. Основными средствами решения задач по занятию по волейболу являются физические упражнения. Среди них выделяют основные (упражнения по технике, тактике игры, сама игра), и вспомогательные (общеразвивающие и специальные).

Общеразвивающие упражнения – для развития физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков: разновидности бега, прыжки, метания, элементы гимнастики и др.

Специальные упражнения – подводящие (для овладения основами техники игры) и подготовительные (специально направленные на развитие тех двигательных качеств, которые позволят повысить результативность игровой деятельности: быстрота реакции и перемещений, прыжковая подготовка, специальная выносливость и т.п.).

Волейбол как вида спорта один из эффективных средств всестороннего физического развития. Игра в волейбол таит в себе большие возможности для развития у занимающихся двигательных качеств, воспитания у них лучших человеческих свойств.

Методические подходы, используемые на занятиях с юными воспитанниками.

Общепедагогические методы: наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития; физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Принципы спортивной тренировки:

- непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- максимальной и постепенности повышения требований;
- волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные;
- моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Методика проведения по волейболу включает в себя следующие виды подготовки:

1. Теоретическая подготовка.

На теорию отводится 6 часов: 2 часа отводится полностью на отдельное занятие и 4 часа в виде 10-15 минутных бесед, до занятий.

2. Техническая подготовка

При обучении всем техническим приемам игры придерживаюсь следующей схемы:

- Терминология приемов;
- Демонстрация приемов (плакаты, фото, видео);
- Объяснение техники приема с показом;
- Практическое выполнение приема;
- Использование упражнений (с мячом, партнером);
- Работа на тренажерах, специальном оборудовании;
- Выполнение упражнений с усложнением;
- Выполнение технических приемов в условиях игры.

3.Тактическая подготовка.

Методы, используемые в процессе тактической подготовки аналогичны методам технической подготовки. При показе использую видеоматериалы, схемы, плакаты.

Сложные действия разделяю на блоки из простых упражнений. Использую метод анализа действий (своих и противников).

4.Интегральная подготовка.

Методы: Совмещенных воздействий: игровой, соревновательный.

Средства:

- Чередование упражнений для развития физ. качеств;
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приемов подряд; то же – тактических действий.
- Подготовительные к волейболу игры;
- Учебные игры.

#### 5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой.

- Выдержка, смелость, самообладание, решительность и дисциплинированность - для развития этих качеств, применяются упражнения связанные с риском и требующие преодоления чувства боязни, колебания.
- Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Вся работа направлена на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение основ техники волейбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. В дальнейшем происходит совершенствование технико - тактического арсенала волейболиста и приобретается соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов.

Волейбол как вид спорта способствуют наиболее полному и всестороннему развитию человека. Поэтому в спортивном центре 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;
- 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, я 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. Для повышения эффективности процесса обучения так же использую все общепринятые дидактические принципы, а также новые идеи программированного обучения, как одну из форм реализации принципов последовательности и посильности. 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.

В своей работе подготовке юных волейболистов применяю различные виды обучения:

- 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. Воспитанник усваивает учебную информацию последовательно, по частям. Провожу контроль и самоконтроль.
- Проблемный вид обучения. Ставлю перед воспитанниками проблему и выделяю ее основные части, заинтересовываю ребят. Воспитанники осознают, понимают проблемную ситуацию, осуществляют поиск ответа, обеспечивают процесс разрешения проблемы, получают результат, усваивают знания, вырабатывают способ их приобретения.
- Игровой вид обучения. Присваиваю роли воспитанникам, провожу игровой эксперимент. Получаем результат. Проводим обсуждение, делаем выводы.

• Самостоятельный вид обучения. Воспитанник 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 спортсменов 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.

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.

Для оценки уровня физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяю тесты и нормативы, обозначенные в программе по волейболу для определения координации или ловкости, гибкости, выносливости, быстроты и так далее. Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей занимающихся различного возраста.

Для определения уровня физической подготовленности воспитанников я использовала следующие тесты:

- бег 30 метров (быстрота),
- челночный бег 3\*10 метров (быстрота, ловкость, координация),
- поднимание туловища из вися у девочек (сила),
- 1000 метров (выносливость),
- наклон вперед из положения, сидя на полу (гибкость)

- прыжок, вверх отталкиваясь двумя ногами с места (прыгучесть)
- прыжок в длину с места (прыгучесть)

Динамика уровня физической подготовленности в ходе мониторинга определялась по индивидуальному признаку и по группе в целом. Распределение спортсменок по уровням осуществлялось в соответствии со следующей шкалой: высокий, средний, низкий. Степени проявления отдельных показателей имеют текстовые оценки: высокая, средняя, низкая. Результаты обследования занимающихся свидетельствуют о положительной динамике отслеживаемых показателей. Так, на контрольно-переводных испытаниях в мае 2015 года уровень выполнения контрольно-переводных нормативов составил 91,3 %, в мае 2016 года показатель выполнения контрольно-переводных испытаний повысился до 93,1 %, а в 2017 году – до 94,8 %.

Таким образом, использование системы методов и средств физической подготовки девушек-волейболисток обеспечили положительную динамику уровня их физической подготовленности, что способствовало организации эффективной соревновательной деятельности спортсменок и достижению ими высоких спортивных результатов.

### **Результативность и диагностика**

Показателем эффективности применяемых мною методов и форм обучения в рамках педагогического опыта считаю стабильность результатов обучения, повышение познавательной самостоятельности и творческой обучающихся, развитие индивидуальных способностей ребенка и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры.

Такой подход при организации занятий по физической подготовке и овладению техническими и тактическими приемами игры в волейбол дают стабильные высокие результаты (на муниципальных и областных соревнованиях по волейболу), помогают в адаптации девочек в дальнейшей жизни.

2 место в первенстве Владимирской области по волейболу среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей в возрастной группе 1997-1998 г.р. (19-21 апреля 2013 года)

3 место в первенстве Владимирской области по волейболу среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей в возрастной группе 2001-2002 г.р. (октябрь 2013 года)

3 место в первенстве Владимирской области по волейболу среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей в возрастной группе 2002-2003 г.р. (октябрь 2014 года)

3 место в открытом первенстве МБОУ ДОД «ДЮСШ» по волейболу среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей в возрастной группе 1999-2000 г.р. (октябрь 2014 года)

1 место в открытом первенстве МБОУ ДО ДООСЦ по волейболу среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей Селивановского района Владимирской области в возрастной группе 2001-2002 г.р. (декабрь 2015 года)

2 место в открытом Новогоднем Турнире по волейболу среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей в возрастной группе 2002-2003 г.р. в г. Муром (январь 2017)

3 место в Турнире по волейболу «Муром – Град» среди воспитанников учреждений дополнительного образования детей в возрастной группе 2002-2003 г.р. в г. Муром (май 2017)

3 место в первенстве Владимирской области по волейболу среди обучающихся образовательных организаций дополнительного образования детей в возрастной группе 2005-2006 гг.р. (27-29 октября 2017)

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

#### **Адресная направленность.**

Я считаю, что данный опыт могут использовать в своей работе, как учителя физической культуры, так и педагоги дополнительного образования, для обобщения и систематизации знаний, а также как оптимальность и эффективность применяемых форм и методов организации учебного процесса.

Используя данный опыт, устойчивые результаты можно получить при следующих условиях:

1. Работа должна проводиться систематически, используя методы наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития; физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

2. Принципы спортивной тренировки: непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; максимальности и постепенности повышения требований; волнообразности динамики тренировочных нагрузок; избыточности, предполагающей применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

3. Создание максимально благоприятных условий для занятий спортом, раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, опоре на широкие и гибкие средства и методы обучения, помощи в самоопределении ребенка.

4. Важна роль мотивации действий, понимание, чему научатся дети в процессе работы.
5. Задания должны быть доступными и посильными для занимающихся.
6. Новизна – важное условие повышение интереса учащихся.

### **7. Список литературы**

1. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 161 с.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол: Учебник для ин-тов физ. культ./ Ю.Д. Железняк, А.В. Ивойлов.- М.: Физкультура и спорт, 1991.- 238с.
3. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. пособие для тренеров / Ю.Д. Железняк.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 190 с.
4. З.И. Кузнецова « Развитие двигательных качеств школьника».
5. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С.144 – 203.
6. Спортивные игры : Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ.высш. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.:Издательский центр «Академия»,2004. – С. 5 - 95.
7. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – С.89 – 160.
8. Материалы Интернета – виртуальное методическое объединение учителей физкультуры.