

**Доклад на тему: Начальный этап обучения волейболу в
школе.**

**Организация проведения занятий по волейболу на
уроках физкультуры.**

Работу выполнил: Федоренко С.Г.

Учитель I категории МБОУ СОШ N38

Смоленск 2016г.

Прежде всего, необходимо отметить сущность и значимость педагогических явлений, которые ориентируют любого учителя на творчество в работе, на самостоятельное приобретение профессиональных знаний в процессе непрерывного педагогического образования. Эти педагогические явления раскрывают взаимоотношения, связи, содержание, направления, предполагающие реализацию государственных целей и решение задач школьного звена российской системы физического воспитания на основе комплексной программы по физической культуре, модели и педагогической технологии, обеспечивающих качество профессиональной работы учителя, управление процессом физического воспитания в динамике: ученик – класс – возрастная группа школьников. Массовое развитие спорта среди учащихся и улучшение подготовки юных спортсменов – одно из самых важных условий коренного улучшения физического воспитания школьников, а также повышения спортивного мастерства взрослых спортсменов. К обучению игре в волейбол следует приступать с 11-12 летнего возраста. Для этого возраста характерно бурное развитие организма детей, увеличение роста, массы и силы мышц. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте достигает относительно высокого развития, кисти рук приобретают необходимую для волейбола прочность и упругость. У девочек этот период совпадает с началом полового созревания. Их организм претерпевает морфологические и функциональные изменения, увеличивается размер таза и происходит значительная прибавка веса. Для мальчиков этого возраста характерно увеличение силы мышц конечностей (абсолютно и относительно). Наблюдается увеличение силы сердечной мышцы, возрастает ударный объем сердца, уменьшается частота пульса. Детский организм обладает способностью быстро настраиваться на предстоящую работу, что связано с большей подвижностью нервных процессов. Изменяется психика детей, появляется чувство взрослости,

желание перенимать манеры взрослых, подражать им в движениях. Поэтому в работе с детьми особенно важен точный показ упражнения.

В возрасте 11-12 лет усиленно развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий, улучшению их качества. В этом возрасте детскому организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности, поэтому при обучении необходимо как можно больше разнообразить упражнения.

К 11-12 годам у детей происходит становление центрального и периферического зрения. Правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения облегчает общую координацию в выполнении игровых приемов. В дальнейшем при занятиях волейболом эти качества все более совершенствуются.

При работе с детьми не следует забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития, что на занятиях допустимы значительные нагрузки. Однако следует помнить, что нагрузки должны быть не продолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом. Для этого при обучении возможно чаще применять подвижные игры с элементами волейбола, имитационные упражнения, учебные игры по упрощенным правилам.

В процессе обучения игровым приемам рекомендуется сосредоточивать внимание на овладении основами техники (исходные положения, перемещения, прыжки, передачи), на точной координации движений и лишь потом переходить к совершенствованию техники на фоне повышенных нагрузок.

Разучивание игрового приема начинают с имитации, после чего с целью закрепления техники рекомендуется многократное повторение упражнения или задания. Гораздо больший эффект в обучении и совершенствовании передач дают упражнения с одним мячом в парах, так как специфика

волейбола требует сосредоточения внимания на одном мяче. Наша задача заключается в том, чтобы дать ответ на наиболее важные вопросы обучения школьников волейболу и сформулировать основы тактической, физической, технической подготовки юных волейболистов.

В основу положены следующие методы педагогических исследований: тактические, физические и технические методы, теоретический анализ и обобщение современной литературы, изучение профессиональной деятельности учителей физической культуры, тренеров по волейболу, библиографически системные наблюдения и анализ различных сторон физического воспитания, анкетирование, целевые беседы с тренерами, учителями, учениками, родителями. Характеристика печатных изданий. Чтобы дети наилучшим образом овладели техникой волейбола, важно разработать эффективную методику. Основная задача здесь состоит в том, чтобы школьники правильно постигали рациональную технику волейбола. Это во многом зависит от умения применять подводящие и специальные упражнения по технике. Разработка таких упражнений и являлась главным звеном исследований. На наш взгляд, прежде всего, необходимо определить комплекс технических приемов которым можно и целесообразно обучать школьников 11-12 и 13-14 лет, а также последовательность изучения приемов и их объем на отдельных этапах учебного тренировочного процесса. Подводящие упражнения и упражнения по технике нужно объединить в определенную систему, в связи с закономерностями формулирования двигательных навыков и с возрастными особенностями школьников. Необходимо отметить способ, который сможет дать наибольший эффект. Он заключается в следующем: в 11-12 лет изучать относительно узкий круг технических приемов, но в такой степени, чтобы школьники могли уверенно применять их в игре. Эти приемы должны быть доступными и в то же время необходимыми для игровых упражнений и игры. Техническая подготовка решается здесь посредством подготовительных и подводящих упражнений. Благодаря этому обучение остальным техническим приемам учащихся 13-14

лет будет происходить более успешно. Систематическое применение подводящих упражнений ускоряет первоначальное обучение техническим приемам и способствует формированию более совершенных двигательных навыков. В подводящих упражнениях мы видим средство технической подготовки школьников 11-14 лет, соответствующее их возрастным особенностям.

При этих условиях игра в волейбол уже на первом году обучения будет проходить интересно, в то же время учащиеся получают необходимую физическую нагрузку, а на последующих этапах обучения быстрее овладеют остальными техническими приемами и уверенно будут применять их в игре.

Нужно выявить доступные, и в то же время эффективные, специальные подготовительные упражнения, систематизировать их, а также выяснить, в какой мере подготовительные упражнения влияют на развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол, и как они отражаются на овладении техникой и тактическими действиями. Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола, содействовать решению задач физического воспитания школьников средствами волейбола, обучить основам навыков этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время по месту жительства, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями. На уроках не готовят волейболистов, нельзя отдавать предпочтение тем учащимся, которые научились играть в волейбол в секции или спортивной школе. Более того, они должны помогать учителю в проведении уроков.

V КЛАСС

В V классе учащиеся должны изучить основные способы перемещений в волейболе; рациональные исходные положения для выполнения приемов игры волейболиста; изучить передачу мяча сверху двумя руками, освоить игры, подготовительные волейболу.

VI КЛАСС

В VI классе продолжается обучение перемещениям и стойкам, изучаются приставные шаги правым и левым боком вперед, лицом и спиной вперед, обращается внимание на скорость перемещения различными способами; закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками; начинается обучение приему мяча снизу двумя руками.

VII КЛАСС

В VII классе совершенствуют навыки перемещения в сочетании с передачей двумя руками сверху и приемом мяча двумя руками снизу; закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками и приема снизу двумя руками; приступают к изучению подачи мяча нижней прямой.

VIII КЛАСС

В VIII классе изучают передачу мяча сверху двумя руками во встречных колоннах и многократно над собой; отбивание мяча кулаком через сетку; нижнюю прямую подачу; прием подачи; также учащиеся осваивают умение играть в волейбол в три касания. На уроках повторяется материал V—VII классов. Это необходимо особенно в том случае, если в V—VII классах учащиеся не изучали приемы волейбола.

IX КЛАСС

В IX классе изучают передачу мяча сверху двумя руками во встречных колоннах: у сетки и через сетку; передачу мяча через сетку в прыжке: передачу мяча сверху двумя руками, стоя спиной и направлении передачи: прием мяча, отраженного сеткой; многократный прием снизу: нижнюю подачу на точность; командные тактические действия: в нападении - со второй передачи через игрока передней линии, в защите — углом вперед.

Х и XI КЛАСС

При проведении уроков с юношами и девушками надо придерживаться программных требований и учитывать степень подготовленности учащихся.

В X и XI классе изучают: передачу мяча сверху двумя руками в зонах: 5—3—4, 6—2—3 и 1—3—2 стоя лицом к цели, в зонах 6—3—2 и 6—3—4 стоя спиной к цели; передачу мяча через сетку в прыжке на заднюю линию; прием мяча снизу двумя руками и одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину; верхнюю прямую подачу из-за лицевой линии; прямой нападающий удар из зон 4 и 2; блокирование одиночное; учебную игру с заданиями. Часть приемов игры уже знакома учащимся, они выполняются в более сложных условиях, приближенных к игровой обстановке. От степени овладения техникой и тактикой зависит величина и интенсивность физической нагрузки. На начальном этапе главную роль должна играть рациональная система подготовительных упражнений, развивающих физические особенности.

Развитие физических качеств ускоряет и облегчает процесс освоения технических приемов и тактических действий. А это, в свою очередь, даст возможность в большей мере воздействовать на разностороннее физическое развитие и более эффективно осуществлять обучение технике и тактике школьников.

Разработанная методика обучения детей техническим приемам предполагает уделять главное внимание подводящим упражнениям, которые разрабатываются для каждого технического приема. Все подводящие упражнения можно разделить на две группы:

1. Направлены на то, чтобы научить правильно рассчитывать свои действия, учитывать скорость и направление полета мяча, нахождение точки для прыжка и своевременный прыжок (блок, нападающий удар).

2. Направлены на овладение движением при ударе: прием и передача мяча в прыжке; удар по мячу; соприкосновение рук с мячом (блок).

Верхние передачи: вперед – вверх над собой, назад, в прыжке с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; передача мяча снизу: вперед – вверх над собой, назад, с падением вперед на руки и перекатом на грудь; подача – нижняя прямая и верхняя; нападающие удары – прямой; блокирование – одиночное. В период начальной подготовки (11-12 лет) закладывается фундамент мастерства игры – это стадия формирования двигательного навыка. Изучать отдельные приемы техники можно с помощью линейного и фронтального методов.

Суть линейного метода состоит в том, что к изучению последнего приема приступают после относительно твердого освоения предыдущего, а фронтального метода в том, что отдельные приемы (способы) изучают одновременно. Опыт показывает, что продолжительность первого этапа для достаточно физически подготовленных школьников занимает в среднем около двух лет.

Во втором периоде подготовки совершенствуется структура движений при выполнении технических приемов, уточняется амплитуда, темпы, ритмы, согласованность движений, непрерывность, повышается точность результата при выполнении технических приемов, расширяется арсенал вариантов технических приемов и способов, приобретает умение свободно переходить от одних к другим. Задачи технической подготовки:

1. Овладение основной техникой игры.
2. Прочное освоение технических приемов.
3. Совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей игрока, с учетом игровых функций.
4. Обеспечение надежности выполнения технических приемов.

Средства технической подготовки:

1. Подготовительные упражнения.

2.Подводящие упражнения.

3.Упражнения по технике игры.

4.Двусторонняя игра.

5.Контрольные игры, соревнования.

Методы технической подготовки:

1. Ознакомление с разучиваемыми приемами:

- Показ приема.

- Объяснение.

2. Изучение приема в упрощенных условиях:

- Метод целостного обучения.

- Расчлененный метод (фазы, части).

3. Изучение приема в усложненных условиях:

- Повторный метод.

- Усложнение и затруднение заданий.

- Выполнение на фоне утомления.

- Выполнение в условиях единоборства.

- Игровой метод.

- Сопряженный метод.

- Соревновательный метод.

4. Закрепление приема в игре:

- Анализ выполнения приема.

- Специальные задания.

- Игровой метод.

- Практика показала, что в обучении школьников хорошие результаты дает программированное обучение технике и тактическим действиям.

Разработка содержания и методики обучения тактическим действиям имеет очень важное значение, как для правильной подготовки волейболистов, так и

для дальнейшего совершенствования. Этот вопрос приобретает большой интерес еще и потому, что методика начального обучения тактике в волейболе фактически не разработана. Начинать обучение тактике с изучения тактических действий в нападении и защите нецелесообразно. Формировать тактическое умение надо с начального этапа обучения. Он включает в себя развитие быстроты реакции и рациональных ответных действий на сигналы и на изменение обстановки в игре.

По мере овладения техникой волейбола, школьники изучают тактические действия, связанные с применением технических приемов в игре. Поэтому можно предположить, что обучение технике позволяет осуществить в единстве обучение техническим приемам и формирование тактических умений. Упражнения по тактике приемлемы для обучения школьников 11-12 и 13-14 лет. На начальном этапе двустороннюю игру в волейбол вводить нецелесообразно, она протекает неинтересно.

Большой эффект на этом этапе дают подвижные игры, а также подготовительные игры к волейболу. Seriously начинать обучать школьников тактике целесообразно только в более старшем возрасте, когда техническая подготовка позволяет изучать коллективные тактические действия. Тактические действия волейболистов младшего возраста очень примитивны; в них нет ничего общего с тактикой взрослых волейболистов. Очевидно, тактическая подготовка волейболистов представляет известную сложность.

Из тактических действий, которым целесообразно обучать 11-14-летних школьников, были взяты индивидуальные тактические действия в нападении и защите, взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические системы игры и тактические комбинации.

К тактической подготовке надо приступать с самого начала обучения:

- На первом -этапе следует развивать физические качества, обуславливающие успешность тактических действий: быстроту реакции, ориентировку, сообразительность и т.д.

- На втором- этапе по мере овладения техническими приемами дети должны изучать индивидуальные тактические действия и взаимодействия.
- На третьем –эта эффективность обучения детей тактике находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств, от уровня технической подготовленности, изучение групповых и командных действий тактической подготовки:

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие
2. Подвижные игры, спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки:

1. Методы, используемые в процессе тактической подготовки, аналогичны методам технической подготовки, но основываются на специфике тактики.
2. При закреплении изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противника)
3. Последовательность обучения тактике принято рассматривать в двух аспектах : обучение каждому отдельному виду тактических действий и всему арсеналу тактики.