

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №1 города Белореченска

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОЛЕЙБОЛА ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И НРАВСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

**Мосейчук Л.В.**

**тренер-преподаватель**



г. Белореченск  
2008 г.

### ***Ведущая идея опыта:***

Создание условий для формирования устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### ***Личная концепция педагога:***

- Формирование средствами волейбола жизненно важных двигательных навыков и умений;
- расширение границ двигательной активности школьников за счет использования игры в волейбол;
- укрепление здоровья учащихся, содействие физическому и нравственному воспитанию.

### ***Технология опыта:***

Работу над проблемой использования волейбола для физического и нравственного воспитания учащихся я начала с поиска наиболее рациональных методов и приемов организации занятий. Сочетание традиционных методов организации занятий (фронтальных, групповых и индивидуальных) позволяет решать задачу по вовлечению каждого ребенка в процессе тренировки, в процессе овладения базовыми основами, необходимыми для дальнейшей успешной работы.

Я разработала, систематизировала и широко внедряю в практику своей работы средства и методы обучения детей игре в волейбол, даю рекомендации по соблюдению спортивного режима. Беседую с учащимися и их родителями, отмечая достижения, создавая ситуацию успеха, широко использует соревновательный дух этой игры, добиваясь особой атмосферы соперничества, взаимной поддержки, взаимной ответственности. Проводимые соревнования, всегда массовые, тщательно подготовленные, привлекающие внимание всей школы. В каждом ребенке вижу личность, нахожу контакт, располагаю к откровенной беседе, помогаю преодолеть возникающие трудности. Тренировка – это не только занимательная подвижная игра в волейбол, а серьезное занятие, обучающее, воспитывающее детей. Стремлюсь создать особую атмосферу на каждом занятии, что бы каждый ребенок чувствовал внимание, заботу, поддержку.

### ***Целостное описание опыта:***

В учебном процессе волейбол используется, как важное средство общей физической подготовки учащихся. Дополнительными образовательными программами по волейболу предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и в организации самостоятельных занятий.

Широкое применение волейбола в физическом воспитании объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; воз-

возможность его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Волейбол – командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. 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.

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

Обучение волейболу начинается с отбора. Под спортивным отбором в волейболе понимают систему мероприятий, направленную на вовлечение детей, обладающих потенциальными возможностями успешно овладевать навыками игры в волейбол, выявление волейболистов с высоким уровнем способностей и навыков игры.

Процесс отбора очень сложный. Он проводится в три этапа. На первом этапе ведется большая агитационная работа с целью вызвать интерес у школьников, и одновременно изучение индивидуальных возможностей, их способностей и обучению волейболом, их физиологические данные и даже наследственность.

Для проведения агитации я применяю такие методы волейбола, как беседы об истории развития волейбола, о достижениях российских волейболистов, о влиянии физических упражнений на развитие организма и укрепление здоровья. Стараюсь привлечь как можно больше ребят на просмотр соревнований по волейболу. Для изучения индивидуальных возможностей ребят постоянно посещаю уроки физической культуры, спортивные соревнования по разным видам спорта, наблюдаю за игрою ребят во дворе и на стадионе. Большую помощь в отборе оказывают учителя физической культуры. У них я знакоюсь с результатами тестов проведенных на уроках и определяющие уровень быстроты, прыгучести, координации силы. Также большое внимание уделяю таким качествам, как рост и способность к игровому мышлению.

После выявления подходящих для волейбола ребят предстоит не легкая задача убедить их в целесообразности занятий волейболом. Решения этой задачи достигаются путем индивидуальной беседы с каждым ребенком, изучение его интересов, проверка состояния его здоровья.

Обучение детей игре в волейбол достигается разными средствами и методами.

Основным средством обучения игры в волейбол являются физические упражнения, а именно:

- развивающие упражнения;
- гимнастические упражнения;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- спортивные и подвижные игры.

Методами обучения в волейболе являются:

- равномерный;
- переменный;
- повторный;
- интервальный;
- игровой;
- соревновательный;

Подготовка волейболиста вносит в себя не только спортивную тренировку, спортивные соревнования, но и общий режим жизни, специальное питание, отдых и др. Основными сторонами подготовки волейболиста являются:

- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- морально - боевая подготовка;
- теоретическая подготовка.

На первом году обучения я пытаюсь решить поставленные задачи с помощью различных методов и средств, но основной упор делаю на игровой метод. Даю упражнения в процессе различных подвижных игр. Опыт показывает, что обучение техническим приемом целесообразней начинать сразу, всеми основными способами игры: передаче мяча сверху, передаче мяча снизу, подача приему мяча, нападающим ударом. Что удастся позже - это блокировать после того, как игроки научатся чётко выполнять нападающий удар. Поэтому занятие я строю так, что приходится решать не две-три задачи, а несколько больше.

Основная форма с начинающими - групповое занятие. Оно состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Там же приходится на занятиях учитывать индивидуальные способности, потому что одним обучение даётся легко, а другим, чтобы изучить то или иное упражнение приходится долго и упорно работать. Из опыта видно, что те ребята, которые усваивают тот или иной навык более длительно у них этот навык остаётся более устойчивым.

На втором году обучения у ребят уже формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта, формируются новые команды. Здесь я начинаю давать упражнения необходимые для изучения техники волейбола, достаточно только объяснить, что для достижения нашей задачи нужны эти упражнения. На этом этапе для игроков становится самым интересным участие в различных соревнованиях. Они уже начинают видеть свои ошибки и недостатки. Основной своей деятельностью, я считаю здесь указать вовремя на них и с помощью наших упражнений их исправить. И здесь приходится работать индивидуально с каждым игроком для становления стабильной техники.

В своей работе основными качествами педагога я считаю:

- любовь к детям;
- любовь к данному виду спорта;

- желание работать и достичь определённых результатов;
- самообразование.

В своей работе постоянно сталкиваешься с различными трудностями в основном касающихся организационно-технических моментов - это и отсутствие достойной конкуренции в городе, отсутствие денежных средств на поездки на различные соревнования, размер спортивного зала, качество полов и так далее.

Но, не смотря на это, мне и занимающимся у меня ребятам, удалось достичь некоторых результатов. В 2018 году команда юношей 2004-2005 г.г.р. заняла 3 место в зональном первенстве Краснодарского края по волейболу.

Ребята стали физически сильнее, быстрее, выносливее. Приобрели возможность проявить своё внимание, проявлять волевые качества, преодолевать физическую усталость в нужное время. К ним стали относиться с уважением ученики старших классов.

Основными задачами на перспективу я для себя ставлю:

- укрепление здоровья ребят;
- воспитание гармонично развитой личности;
- достижение высоких результатов (выиграть первенство ДЮСШ; выиграть первенство города, достойно выступить на первенстве края).
- зачисление моих учащихся в состав сборных команд Краснодарского края.