**Чайка Наталья Геннадьевна**

**Преподаватель физической культуры**

**ГБПОУ МТК**

**Г.Москва**

**Методика преподавания физических и тренировочных упражнений по волейболу.**

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие её эффективность в волейболе. Основу волейбола составляет игровая деятельность ,которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывном контролем соперника, старающегося разрушить атаку, защиту и т.п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим и объясняется характерная для волейбола черта - сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющих условиях.

Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличием достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимо отлаженные взаимодействия и отношения между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве соревновательных действий технических приёмов и тактических действий ,а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования для достижения спортивного результата.

С учётом структуры соревновательной игровой деятельности можно определить круг факторов, влияющих на эффективность соревновательной игровой деятельности. Наиболее существенными факторами являются:

-оснащенность спортсменов техническими приёмами и тактическими действиями;

-«применяемость» технико-тактического арсенала;

-эффективность игровых действий;

-мастерство выполнения игровой функции;

-активность в игре;

-уровень развития специальных качеств и способностей;

-морфологические признаки;

-морально – волевые качеств.

Специфика игры обуславливается следующие основные направлениями методики обучения игры в волейбол:

-развитие у обучающихся способности согласовать свои действия с учётом направления и скорости полёта мяча;

-развитие специальных физических качеств(сила и быстрота сокращения мышц);

-развитие быстроты сложных реакций, зрительной ориентировки, наблюдательности и других качеств, которые лежат в основе тактических способностей;

-овладение широким арсеналом технико-тактических действий, необходимых для успешного ведения игры.

Эти особенности игры представляют исключительно высокие требования к разносторонней подготовке занимающихся.

Основными средствами в обучении волейболу являются физические упражнения. Все эти упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные .

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т.е. здесь технические приёмы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности. Они складываются из специальных и общеразвивающих упражнений.

Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки: общая физическая, специальная физическая, техническая ,тактическая, интегральная. В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решаются соответствующие задачи.

В процессе обучения игры в волейбол надо учитывать индивидуальные особенности обучающихся и избегать шаблона при подборе упражнений

Педагогический процесс, направленный на совершенствование овладением приёмами игры и обеспечивающий надёжность игровых действий называется техническая подготовка.

Процесс обучения техники строится в такой последовательности:

-развитие специальных физических качеств;

-овладение отдельными частями, составляющими технический приём;

-соединение частей в единый целостный акт технического приема;

-овладение способами реализации технического приёма;

-умение целесообразно применять технические приёмы.

К технической подготовке относятся : обучение передвижениям, обучение передачи мяча, обучение подачам мяча ,выполнение атакующих ударов.

Подготовкой волейболиста является так же и работоспособность организма, которая достигается общеразвивающими упражнениями и упражнениями из других видов спорта. Что и является основной задачей общей физической подготовкой волейболиста.

В общую физическую подготовку входит: развитие быстроты, развитие, силы, развитие выносливости, развитие ловкости, развитие гибкости.

В процессе обучения не обходится без трудностей - это недостаточный рост обучающегося, разница в весе тела, большая разница в физической подготовке, а так же отсутствие основополагающей школьной базы знаний в игре волейбол.

На основе этой методики в колледже, на уроках физической культуры проходящие в спортивном зале, обучающиеся среднего профессионального обучения достигают хорошего уровня в знаниях и умениях игры в волейбол, что позволяет принимать участие в соревнования районного, окружного городского уровня. Только огромное желание, терпение и любовь к студентам помогают достичь высоких результатов игры волейбол‼‼

ЖЕЛАЮ ВСЕМ СПОРТИВНЫХ УПЕХОВ‼!

Список литературы:

1. Саликов В.И., Карчевский В.М. Особенности игры в защите в современном волейболе. //Материалы региональной научнопрактической конференции, посвященной 10-летию кафедры спортивных игр ГрГУ им. Я.Купалы.// - Гродно. 2001.

2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2001.

3. Ю.Кириллов С.К. К вопросу об эффективности подачи в прыжке в современном волейболе. //Материалы региональной научнопрактической конференции, посвященной 10-летию кафедры спортивных игр ГрГУ им. Я.Купалы.// - Гродно. 2001.

Аннотация

В статье описан процесс обучения навыком игры в волейбол в условиях образовательного процесса колледжа, приведены требования к игровой организации обучающихся, условия для успешной игры команды, особенности структуры соревновательной деятельности.

Автором описана специфика игры, раскрыты средства и методы обучения.

Использование этой методики на занятиях физической культуры помогают достичь хорошего уровня физической подготовки, практических умений, знаний теоретических основ игры в волейбол.

Ключевые слова:

физическая культура, спорт, волейбол, тактика, технические приёмы, соревновательная деятельность, физические упражнения.