

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

Методическая разработка

по теме: «Особенности индивидуальной подготовки юных волейболистов»

Разработчик:
Тренер-преподаватель
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2
«ОЦ»с.Кинель-Черкассы
Колосова Галина Алексеевна

с.Кинель-Черкассы,
2018г.

Содержание

Введение

I. Основная часть

II. Формы работы

III. Структура индивидуальной подготовки юных волейболистов

IV. Методы диагностики подготовки волейболиста

V Разновидности форм индивидуальной подготовки юных волейболистов

VI. Форма индивидуального перспективного плана

VII. Заключение

VIII.Список используемой литературы

Введение

На современном этапе развития спорта в условиях стремительного роста его достижений и обострившегося соперничества в результате многократного увеличения соревнований различного уровня, при чем с самого юного возраста, большое значение приобретает проблема эффективной подготовки спортивных резервов. Приоритетные задачи дальнейшего развития спорта нашли своё отражение в государственной Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р)[1]. Основную роль в подготовке и воспитании такого резерва призваны играть детско-юношеские спортивные школы. Несмотря на то, что большинство спортивных школ призваны решать одну из главных задач развивать массовый спорт среди детей и подростков, формировать потребность в здоровом образе жизни, никто не снимает ответственности с ДЮСШ за качество подготовки спортсменов высокой квалификации, и каждый уважающий себя тренер стремится достичь высоких спортивных результатов со своими воспитанниками.

Вместе с тем, однозначные подходы в тренировочном процессе, неадекватные реальным возможностям спортсмена, в конечном итоге снижают его эффективность и, как следствие, результат игровой деятельности. Достижение высоких результатов в спорте во многом зависит не только от разумного использования средств и методов физического воспитания детей, но и от совершенствования учебно-тренировочного процесса. В связи с наметившейся за последние годы тенденцией к «омоложению» рекордов и достижению высоких спортивных результатов в целом ряде видов спорта, в том числе и в волейболе, назрела необходимость использования новых, эффективных средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Большинство тренеров в практической работе с юными волейболистами опираются на рекомендации ведущих педагогов и тренеров, которые предлагают свою методику в основном уже на этапе спортивного совершенства, когда игроки уже многое умеют и им необходимо больше времени уделять игровым командным взаимодействиям, вопросам тактики и психологии и в меньшей степени процессу обучения. Гораздо сложнее обстоят дела с подготовкой юных спортсменов на начальных этапах обучения. Практически не возможно найти готовых, тем более современных методик начального процесса обучения, поэтому каждому тренеру приходится искать свои пути решения данной проблемы, конечно опираясь на научно-обоснованные источники, учебные пособия, которые уже изрядно устарели, а что делать, кардинально нового ни чего не предлагается. Поток

информации, который обрушивается на тренера, весьма разнообразен и противоречив. Таким образом выявляется явное противоречие:

С одной стороны между государственным заказом на подготовку высококвалифицированных спортсменов, волейболистов или команд в целом. Решение такой важной задачи возложено на спортивные школы, именно они должны обеспечить подготовку достойного резерва для главных команд своего города, региона или страны в целом. Всем понятно, что взрослые команды не возникают сами по себе, из неоткуда, они становятся так вы пройдя весь длительный путь подготовки, начиная с самого раннего возраста а именно с групп начальной подготовки в ДЮСШ. Спортивные школы несут на себе тяжелое бремя, именно они растят будущих чемпионов и только детским тренерам известны и понятны все сложности такой работы, а с другой стороны не обеспеченностью в полной мере со стороны государства новыми, современными средствами и методами индивидуальной подготовки волейболистов, используя которые можно эффективно решать поставленные задачи.

I. Основная часть

Анализируя ситуацию в которой мы оказались, можно сделать вывод, что на всех уровнях ответственные министерства и ведомства не успевают за стремительным процессом обновления в том числе кадрового и методического сопровождения. Учитывая специфику данного вида спорта нельзя забывать что, волейбол самая сложная из всех спортивных игр для обучения необходимыми умениями и навыками, так как каждый игрок должен овладеть множеством сложных технических элементов, научиться выполнять разнообразные функции, такие как подача мяча, прием, передача, нападающий удар, блокирование и в равной степени использовать их в будущей игровой деятельности. Но прежде, чем начать все это воплощать в игру или командные взаимодействия пройдет не один год и каждый будущий игрок должен научиться всем тонкостям волейбола и только после того, как все игроки в достаточной степени овладеют необходимыми умениями и навыками, только тогда наступает следующий, более интересный и привлекательный период учебно-тренировочного процесса, командные действия и игровые тренировки. На первый взгляд кажется, что всем тренерам работающим с детьми известны и понятны все методики обучения и они работают как все. Но результат у всех разный, и уровень подготовки воспитанников разный.

Проблема заключается в том, что не всем тренерам удастся грамотно и эффективно построить учебно-тренировочный процесс, многие спешат получить быстрый результат, форсируют этапы подготовки, недостаточно времени уделяют индивидуальной работе с каждым воспитанником, что является основой будущего успеха в формировании начинающего волейболиста в хорошего игрока. Все это говорит о профессиональной подготовке самих тренеров, а вот она то у всех разная, отсюда такие результаты. Есть одна общая причина или проблема, нехватка времени на то чтобы выдержать методически правильно все этапы подготовки. Только после 4-5 лет обучения, примерно к 14 летнему возрасту юный спортсмен должен начинать игровую деятельность. В реальности все далеко не так, от того что современный ритм спортивной жизни, диктует свои правила по которым приходится играть всем тренерам. В последнее время нас захлестнула волна ранней соревновательной деятельности, когда уже с 10 лет начинаются официальные турниры. Парадоксальность ситуации заключается в том, что именно в этом возрасте только начинается набор в спортивные школы. В итоге уже на первом году обучения тренерам приходится выступать со своими командами в соревнованиях, что приводит к нарушению всего процесса обучения. Дети совсем не готовые к полноценной игре закрепляют в ней устойчивые привычки и приобретают не верные умения и навыки, которые

потом на более позднем этапе приходится исправлять, что не всегда удаётся сделать. Есть прописные истины легче научить, чем потом исправить.

II. Формы работы

Наш многолетний опыт работы позволяет, видеть все трудности работы детского тренера, объективно оценивать реальную ситуацию, находить и исправлять ошибки, правильно определять формы и методы учебного процесса согласно условий в которых находишься, менять структуру тренировок.

Реальная ситуация состоит в том, что для многих тренеров, особенно молодых специалистов сложно подобрать эффективные средства и формы индивидуальной тренировки юных волейболистов. Так как многочисленные споры о целесообразности применения той или иной методики подготовки юных спортсменов не дают четкого ответа о правильности и однозначности их применения. Часто казалось бы эффективные методики, которые были применены с успехом, приводят к застою спортивных результатов. Вместе с тем, на первый план в системе начальной подготовки выходит построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов. В связи с многообразием разноречивых методик, а по некоторым позициям, с их слабой практической составляющей приходится больше полагаться на свой педагогический опыт, которыми хочется поделиться в данной работе.

Для решения профессиональных проблем предлагаю:

- изменить структуру учебно-тренировочных занятий;
- теоретически обосновать важность индивидуальной подготовки юных волейболистов;
- подобрать средства и методы индивидуальной подготовки юного волейболиста;
- совершенствовать формы индивидуальной подготовки юных волейболистов.

б) Для изучения технических элементов на первом этапе обучения и совершенствования умений и навыков на последующих использую, наиболее эффективные средства:

- наглядности, когда демонстрируется воспитанникам схемы, чертежи, рисунки или фотографии с изображением того элемента или правильной позиции;
- технические средства обучения с помощью которых демонстрируется диаграмма с пошаговым изображением технического элемента, видеоматериал и т.д.

Для индивидуальной подготовки юных волейболистов я использую различные формы работы:

1. Индивидуальная тренировка проводится под руководством тренера.

2. Самостоятельная тренировка как часть самоподготовки.

В процессе обучения используются основные разновидности индивидуальной тренировки:

- индивидуальная тренировка, в которой участвует вся команда (или группа);
- индивидуальная тренировка, в которой участвует часть команды (или группы);
- индивидуальная тренировка с отдельными игроками.

В практической деятельности рекомендуется использовать более разнообразные способы индивидуальной подготовки в зависимости от ситуации:

1. Игрок тренируется самостоятельно по рекомендации тренера.
2. В случае идентичности ошибок или недочетов у нескольких игроков их распределяют на группы по 2–4 человека, где они отрабатывают и совершенствуют один и тот же прием.
3. Группа игроков 2–3 человека, имеющих разные недочеты, тренируются вместе (например, один выполняет передачу, а другой удары, совершенствует подачу и т.д.).
4. Спортсмены (2–3 человека), которые имеют одинаковые недочеты, тренируются вместе, непрерывно меняясь местами.
5. Игроки, которые отстают в отдельных компонентах игры, тренируются вместе с квалифицированными игроками, и тем самым более подготовленные выполняют шефство.
6. Игрока, который работает над устранением недочетов, время от времени проверяет тренер и указывает ему на ошибки.
7. Спортсмены тренируются по функциям, выполняемым в команде (связующие защитники, нападающие), отрабатывают отдельные игровые связки и комбинации.
8. На тренировочных и товарищеских играх отдельные игроки получают и выполняют конкретные задания (индивидуально).
9. Работа в парах – квалифицированный игрок и игрок, в чем-либо ему уступающий.

Важным моментом, а может быть и определяющим в достижении главной цели является правильный подбор упражнений или заданий для ведения индивидуальной тренировки, которые можно условно разделить на группы:

- а) имитационные упражнения;
- б) индивидуальные упражнения с мячом;
- в) упражнения с партнером.

Значимость форм организации индивидуальных тренировок выглядит следующим образом:

1. Командные тренировки с индивидуальными заданиями – 43,6%.
2. Групповые тренировки с индивидуальными заданиями с тренером – 22,6%.

3. Индивидуальные тренировки без тренера – 18,2%.
4. Индивидуальные тренировки с тренером – 12,4%.
5. Групповые тренировки с индивидуальными заданиями без тренера –3,2%.

III. Структура индивидуальной подготовки юных волейболистов

Отдельные авторы выделяют основные направления классификации индивидуальных особенностей занимающихся.

1. Оценка уровня физического развития (рост, вес, периметр грудной клетки, жизненная емкость легких и т.п.).
2. Уровень физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость и ловкость).
3. Психологические характеристики (настойчивость, решительность, выдержка и т.п.).

Предполагается также деление индивидуальных особенностей спортсменов по основным компонентам спортивной подготовки, а именно: а) технической; б) физической; в) тактической; г) теоретической; д) морально-волевой.

Некоторые авторы предлагают осуществлять индивидуальную подготовку, например, волейболистов на базе совершенствования относительно сильно развитых качеств, но при этом подчеркивают, что, раскрывая и определенно развивая природную физическую одаренность, необходимо также определить не только сильные стороны и талант, но и слабые качества.

Мы рекомендуем наравне с этим профилировать и дифференцировать подготовку волейболистов в соответствии с выполняемыми игровыми функциями в команде. При этом обратить особое внимание на систематическую индивидуальную техническую подготовку и развитие физических качеств.

IV. Методы диагностики подготовки волейболиста

Диагностика физической, функциональной и технико-тактической подготовленности волейболистов позволяет судить о возможностях спортсмена, а следовательно, ставить перед ним задачи.

Объектом контроля в спортивной тренировке являются: соревновательная деятельность, тренировочные нагрузки, состояние спортсмена, техника упражнений, особенности поведения на соревнованиях.

Наиболее информативными показателями для контроля над уровнем подготовленности волейболистов можно выделить следующие методы диагностики подготовленности волейболиста:

Методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы; архивных и документальных источников; педагогическое наблюдение; социологический опрос (анкетирование); антропометрия; видеосъемка; контрольно-педагогические испытания; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Метод педагогического наблюдения: используют в процессе занятий и соревнований. Тренер наблюдает за поведением занимающихся, их активностью, эмоциональным состоянием, дисциплиной, за качеством выполнения упражнений и заданий, за тем, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки.

Метод объективной оценки: рекомендуется для оценки качественных сдвигов. Он базируется на применении различных регистрирующих приборов и приспособлений, кино, видеоманитофонных и компьютерных записей, системы контрольных упражнений по видам подготовки и контрольных заданий в соревнованиях.

Методы экспертных оценок: используют для оценок тех показателей, которые не подвергаются объективной оценке (например, оценка действий при страховке, проявление инициативы, решительности и т.д.), а также для комплексной оценки подготовленности игроков по видам подготовки и участия в тренировочных занятиях и соревнованиях. Обычно применяют пятибалльную систему оценок («5» — отлично, «4» — хорошо, «3» — удовлетворительно, «2» — плохо).

V.Разновидности форм индивидуальной подготовки юных волейболистов.

Индивидуальная подготовка составляет важную часть процесса становления мастерства, однако многим юным спортсменам не хватает таких свойств, как целеустремленность, настойчивость и особенно желание работать самостоятельно.

Залог высокого мастерства - есть индивидуальная работа каждого спортсмена, работа связанная с многократными повторениями одних и тех же технических элементов одинаково важно, сложных и совсем простых или упражнений для развития физических качеств.

Как отмечал Д.Донской, сейчас уже нельзя искать общие стандарты техники, средства и методы учебно-тренировочного процесса в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями игроков. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости каждого тренера самостоятельно определять для каждого воспитанника свои методы воздействия присущие только ему и учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Так как только тренер знает сильные и слабые стороны каждого своего ученика. Главной задачей процесса совершенствования мастерства юных спортсменов является современные методики помноженные на имеющийся тренерский опыт а он у каждого свой. Если посмотреть внимательно во время соревнований то можно легко различить игровой почерк всех играющих команд и он как правило у всех разный, ровно настолько на сколько разные наставники команд, поэтому игра интересна, разнообразна и привлекательна.

VI. Форма индивидуального перспективного плана.

В ходе отдельного тренировочного занятия или в учебно-тренировочном процессе в целом тренер является основным источником в котором воспитанники черпают по маленьким каплям знания, умения и навыки. Каждое занятие должно вызывать интерес, тренер должен управлять и корректировать выполнение технических элементов или заданий. Для того чтобы тренер четко представлял и понимал, кому, сколько и в какой момент давать различные задания, нужен индивидуальный перспективный план для каждого воспитанника.

Примерная форма индивидуального перспективного плана:

1. Данные о спортсмене: общие и антропометрические.
2. Спортивно-техническая характеристика: функции в команде, развитие физических качеств, техническая и теоретическая подготовленность, психологическая характеристика, функциональное состояние.
3. Цель и задачи подготовки:
основная цель и главное направление в подготовке; задачи по участию в соревнованиях; задачи по тренировочному объему работы; задачи по уровню физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки.
4. Врачебный контроль и самоконтроль: сроки сдачи контрольных испытаний, а также прохождения основных и этапных медицинских осмотров; задания по самоконтролю.

VII. Заключение

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что резервы, необходимые для оптимизации тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства, имеются, в частности на пути детальной разработки средств и методов индивидуализации общекомандной тренировки.

Содержание образовательного процесса в СП ДЮСШ определяется типовой образовательной программой по виду спорта, что явно не достаточно для достижения высоких результатов на каждом этапе обучения. Поэтому каждому тренеру необходимо адаптировать программу с учётом своих особенностей и опыта работы.

Системе дополнительного образования спортивной направленности отводится очень важная социальная функция и недооценивать ее нельзя. Государство многое делает для поддержки и развития ДЮСШ, которые в свою очередь делают все возможное а порой и невозможное, чтобы оправдать своё предназначение. Есть желание и возможность сделать еще больше. Для этого одного желания недостаточно, необходимо решить несколько проблем:

-не достаточное количество квалифицированных тренеров, необходимо обеспечить отрасль новыми, перспективными кадрами т.к.

эффективность учебно-тренировочного процесса в целом зависит в первую очередь от высокопрофессиональной, творческой личности тренера.

От того насколько он грамотно и профессионально выстроит свою работу будет зависеть итоговый результат в подготовке юных волейболистов;

- обеспечить спортивные школы современными научно-методическими материалами;
- укрепить материально-техническую базу современными средствами обучения.

VIII.Список используемой литературы

- 1.Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р)
- 2.Ахмеров Э.К .Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 1985. - 78 с.
3. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности. Режим входа:[
<http://uchebnikfree.com/page/pedagogu/ist/ist-4--idz-ax250--nf-4.html>]
- 4.Донской Д.Движения спортсмена: Очерки по биомеханике спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 197 с.
5. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.
6. Железняк Ю.Д.Юный волейболист. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-192 с.
7. Ивойлов А.В.Соревнования и тренировка спортсмена. - Минск: Высшая школа, 1982. - 144 с.
8. Ивойлов А.В.Волейбол. - Минск: Высшая школа, 1985. - 261 с.
9. Матвеев Л.П.Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб.пособие для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова . - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т. 1. - 304 с.