МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПЕРЕВОЛОЦКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» ПЕРЕВОЛОЦКОО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОПЫТЕ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Подготовила

тренер-преподаватель

по волейболу Вахитова Э.Р.

1. **Информация об опыте**
	1. **Условия возникновения, становления опыта**

 Детско-юношеская спортивная школа находится в п. Переволоцком. Дата открытия детско – юношеской спортивной школы 1 января 1993 года.

ДЮСШ находится в благоприятном социально-культурном окружении, в ее районе расположены образовательные учреждения.

 Популярность волейбола и его широкое применение в системе физического воспитания обуславливаются прежде всего, экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большим зрелищным эффектом, комплексным воздействием на организм занимающихся и воспитание молодежи.

 Возникновение опыта связано с формированием в ДЮСШ в 2009-2010 учебном году учебно-тренировочной группы девушек 1 года обучения по волейболу.

 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 2012-2013 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.

 Однако участие в соревнованиях показало, что спортсменки, как правило, проигрывают вторую половину матча. Проведенное контрольное тестирование свидетельствовало о том, что только половина состава группы имеет достаточно высокий уровень физической подготовленности:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Степень выполнения нормативов | Челночный бег 3х6м. | Челночный бег «Елочка» | Прыжки в длину с места | Прыжок вверх толчком 2-х ног | Метание набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя | Уровень физической подготовленности |
| Высокая | 0 | 0 | 30 | 7 | 38 | 5 |
| Средняя | 69 | 23 | 38 | 30 | 30 | 38 |
| Низкая | 23 | 76 | 38 | 38 | 30 | 41 |

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

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

* 1. **Актуальность опыта**

 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 проведения тренировочного процесса по отдельным видам подготовки. Важнейшими из них и определяющими успешное выступление на соревнованиях, являются физическая и техническая подготовка.

 Современный волейбол – атлетическая игра, предъявляющая высокие требования к двигательным функциональным способностям спортсменов. Совершенное овладение техникой игры возможно лишь при соответствующем уровне развития общих и специальных качеств волейболиста в процессе общей и специальной физической подготовки.

 В связи с этим представляет определенный интерес изучение вопроса о влиянии скоростно-силовой подготовки волейболистов на уровень овладения техникой игры в нападении.

 Теоретическое обоснование развития специальных физических качеств и формирования умений и навыков в работе с волейболистами проведено специалистами на высоком уровне и отображено в специальной научно-методической литературе. Однако отсутствуют данные о способностях юных волейболистов и спортсменов массовых разрядов реализовывать физический потенциал при выполнении упражнений по технике игры и в процессе игровой деятельности.(4,7,9)

 Нас также заинтересовала эта проблема, поэтому тема нашей методической разработки: «Особенности проявления скоростно-силовых качеств при выполнении атакующих действий волейболистов разной подготовки».

*Мы попытались решить следующие задачи:*

1.Изучить научную и методическую литературу по данной проблеме;

2.Диагностировать уровень развития скоростно-силовых качеств;

3. Обосновать методику, направленную на повышение эффективности тренировочного процесса.

* 1. **Ведущая педагогическая идея**

 Педагогическая идея опыта заключается в разработке оптимальной системы методов и средств скоростно-силовой подготовки девушек-волейболисток исходя из условий тренировок, материальной базы как одного из условий обеспечения их эффективной соревновательной деятельности.

* 1. **Длительность работы над опытом**

 Работа над опытом охватывает период с сентября 2012 года, когда была сформирована учебно-тренировочная группа девушек I года обучения по волейболу, по июнь 2016 года.

* 1. **Диапазон опыта**

 Диапазон опыта представлен авторской дидактической системой работы, структурными компонентами которой являются: диагностика физической подготовленности воспитанниц; организация учебно-тренировочной деятельности девушек посредством включения в неё системы методов и средств физической подготовки с учётом их возрастно-половых особенностей; рефлексия эффективности работы тренера-преподавателя по обеспечению достижения спортсменками высоких спортивных результатов.

* 1. **Теоретическая база опыта**

**Характеристика скоростно-силовой подготовки волейболистов**

 В современном волейболе игрок должен сохранять высокую игровую активность на протяжении довольно длительного времени, от 50 до 180 минут. И вполне естественно, что без высоко развитых 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 тренеру и спортсмену 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. Важнейшими из них являются скоростно-силовые качества (4,15)

 Скоростно-силовые качества в действиях волейболистов на площадке появляются при быстром беге, ударных действиях и прыжках. В связи с вышесказанным в практике волейбола принято выделять следующие формы проявления скоростно-силовых качеств: скоростной бег, баллистическая сила, прыгучесть (3,8)

 Некоторые из скоростно-силовых проявлений определяются понятием взрывная сила, под которым понимают способность достичь максимума силы по ходу движения в минимальное время для данных условий (В.А. Беляев,1990). Ю.В. Верхошанский (1988) в качестве специфического фактора проявления некоторых скоростно-силовых способностей вводит понятие реактивные свойства мышц. Реактивные свойства мышц проявляются в движениях, которые характерны мгновенным переключением от уступающего к преодолевающему режиму работы. Эти свойства в волейболе проявляются в прыжковых элементах после предварительного напрыгивания (при нападающем ударе, при подачах с разбега в прыжке, при блокировании после предварительного передвижения). Автор указывает, что при предварительном растягивании мышц за счет кинетической энергии мощность преодолевающих усилий увеличивается.

 Для деятельности волейболистов наиболее важное значение имеет прыгучесть, как способность человека выполнять мощное отталкивание, то есть проявлять значительную по величине силу за короткое время прыгучесть отражает отдельную сторону скоростно-силовой подготовленности волейболистов и зависит, по мнению автора, от способности нервно-мышечного аппарата к быстроте проявления максимума двигательного усилия.

 При исследовании прыгучести выяснилось, что результаты прыжка тесно связаны с показателями градиента силы в большей степени, чем с собственно силовыми показателями, поэтому рекомендуется для развития прыгучести учить спортсменов использовать силу в короткое время.

 Соглашаясь с высказываниями Као Ван Тхы о необходимости максимального проявления силы прежде всего мышц ног за минимальное время Ю.В. Верхошанский (1988) отводит важную роль сопутствующим движениям, прежде всего рук. Сопутствующие движения рук, например, позволяют увеличить высоту прыжка на 20 см по сравнению с прыжком вверх без участия рук.

 Исследованиями специалистов установлено, что на высоту прыжка влияет и техника его исполнения, квалификация испытуемых(17,20)

 Успешное выполнение технических приемов с ударными действиями, обеспечивается высоким уровнем развития баллистической силы (6). Это развитие мышечных групп, участвующих в обеспечении ударных движений. Основную нагрузку при выполнении нападающих ударов испытывают прежде всего мышцы брюшного пресса, грудные мышцы, четырехглавые мышцы бедра, и др. (9,11).

 Недостатки в развитии баллистической силы приводят по мнениюЮ.Д. Железняка (1988) к серьезным ошибкам в технике верхней прямой подачи и прямого нападающего удара. Так у новичков-девочек из-за слаборазвитых мышц разгибателей предплечья допускается типичная ошибка - чрезмерное сгибание руки в локтевом суставе при выполнении удара по мячу.

 Действия игроков в игре будут успешными, если волейболисты умеют быстро перемещаться по площадке. От способности к быстрому бегу зависят успешные действия волейболиста при игре в защите, когда ему приходится бежать за мячом, улетающим за пределы площадки (13).

 На важность проявления скоростных способностей в деятельности волейболистов указывают В.П. Пелипак, Э.А. Моглин (1983). Они считают, что быстрота в волейболе проявляется в способности игрока к быстрому реагированию на мяч или действие соперника, способности к быстрому началу движения. От этих форм проявления быстроты, прежде всего, зависит, по мнению авторов, способность к быстроте перемещений.

 Авторы пишут, что быстрота перемещений отражается в способности игрока преодолевать с максимальной скоростью дистанции 3-6-9 метров.

 При этом способность к стартовому ускорению определяет быстроту начала движений. А быстрота реакции отражает способность волейболиста понять намерения и действия соперника и партнеров, определить направление полета мяча и реагировать на них соответствующим образом. Характерным является увеличение времени слежения за мячом с повышением квалификации игроков (8,16).

**Уровень скоростно-силовой подготовленности волейболистов, как фактор эффективности их технико-тактических действий**

 Техника нападения, качественное владение которой определяется скоростно-силовой подготовленностью, включает три технических приема: передачу, подачу, нападающий удар (5,19).

 Передача – это технический прием, с помощью которого создаются наиболее благоприятные условия для завершения взаимодействий команды атакующим ударом (7,17).

 Авторы различают следующие способы передач: двумя руками в опоре; двумя руками в прыжке; одной рукой в прыжке; двумя руками в падении назад перекатом на спину. Последний способ в современном волейболе применяется игроками крайне редко (5,7).

 Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский (1989) подразделяют технику передачи на отдельные фазы: исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизации и направления мяча.

 После передвижения к мячу в исходном положении туловище волейболиста расположено вертикально. Степень сгибания ног зависит от высоты траектории полета мяча, стопы параллельны или одна (противоположная ведущей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены.

 Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указательные являются основной ударной частью. Средние пальцы в меньшей степени, а безымянные и мизинцы в, основном, удерживают мяч в боковом направлении. Сообщение мячу нового направления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. При этом общий центр тяжести тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи полностью выпрямляются (7).

 Авторы, анализирующие технику передачи с тактической направленностью, для сокращения временных параметров полета мяча при построении сложных игровых взаимодействий, рекомендуют использовать передачи двумя руками в прыжке(7,13). В этом случае руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точки прыжка за счет активной работы рук.

 Подача - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеет ряд общих закономерностей. Перед выполнением подач игрок принимает устойчивую стойку, левую ставит вперед на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45 градусов, левое плечо находится впереди правого. Это, по мнению А.В. Ивойлова (1987), играет существенную роль в последующем ударном движении.

**Передача мяча сверху для нападающего удара**

 **Выбор места действия на площадке.**

 Передача мяча сверху двумя руками для нападающего удара наиболее эффективна, если связующий игрок располагается рядом с сеткой в пределах между 2-й и 3-й зоной площадки. При удалении связующего от сетки резко снижается возможность тактического разнообразия нападающих ударов. Для опытных игроков основным ориентиром (целью) в приеме мяча являются вынесенные вперед-вверх кисти связующего. И как само собой разумеющееся – расположение связующего между 2-й и 3-й зоной площадки. В некоторых случаях связующий просит выполнить прием в другие зоны площадки.

 **Выбор связующим исходного положения перед передачей мяча.**

 Предпосылкой для успешной реализации передачи служит выбор исходного положения. Связующий будет всегда занимать определенное исходное положение по отношению к одному из нападающих. При этом вертикальное положение туловища создает благоприятные возможности для передачи мяча вперед, на собой и за голову. Связующему не рекомендуется изменять обычного положения корпуса и рук до последнего мгновения, но следует, оставаться в позе, удобной для паса перед собой. Это позволяет не раскрывать тактического замысла передачи. Наибольшая точность и тактическое разнообразие достигается при передаче мяча из высоких опорных положений. Удобство различных перемещений и поворотов в любом направлении, а также хороший зрительный контроль за передачей и окружающей обстановкой при выполнении передач из высоких исходных положений создает возможности для необходимого использования тактических свойств этого средства игры.

 **Положение биозвеньев тела спортсмена**

 Далее рассмотрим положения биозвеньев в пространстве. Задача успешного управления мячом – положение кистей. Большинство авторов рекомендуют для кистей такое положение, когда они образуют форму ковша (овала), большие и указательные пальцы образуют треугольник. При этом кисти рук супинированы и все пальцы расставлены оптимально широко, а безымянный и мизинец поддерживают мяч сбоку.

 В связи с вышеизложенными предпосылками к возможности эффективной передачи, приводим следующие рекомендации авторов:

1. Поскольку большое число волейболистов овладевает умением стремительно атаковать с очень точных и быстрых передач, то такую

передачу следует выполнять поднятыми над головой почти прямыми руками. Такую передачу называют передачей кистевым способом.

 2. Кисти рук встречают мяч над лицом, поэтому руки в локтях сгибаю незначительно.

 3. Кисти выносят высоко, большие пальцы располагаются на уровне лба.

 4. Передача осуществляется за счет короткого движения кистей почти полностью выпрямленных рук.

 5. Осуществлять передачу следует “высокими” руками (мяч встречается кистями почти выпрямленных рук, направленных немного вверх – вперед). Такая техника паса дает следующие преимущества:

 а) затрудняет сопернику предугадывание направления передачи: игрок может адресовать мяч в любую зону, не изменяя положения корпуса;

 б) позволяет связующему держать в поле зрения мяч, партнеров и блокирующих игроков соперника;

 в) сокращает полет мяча от пасующего к нападающему;

 6. Высокое положение точки соприкосновения рук с мячом дает возможность игроку послать мяч во всех направлениях: вперед, над собой, назад.

 Таким образом, наиболее эффективной в волейболе является передача, направленная на завершение атаки быстро и точно, то есть передачи типа коротких или укороченных. Однако, описание расположения точки соударения и положения рук при этом недостаточно полное.

 Рассмотрим рекомендации по определению места соударения кистей с мячом и положений звеньев тела при выполнении передачи мяча сверху двумя руками типа длинных, высоких, медленных. Ударное движениевыполняется кратковременным движением кистей рук, сопровождающее движение минимально. При этом углы вылета мяча составляют: при длинной передаче – 67 + 20, при короткой – 75 + 30, при укороченной – 85 + 20, а направление вылета перпендикулярно ладоням.

 В работе приводятся следующие данные, характеризующие положение звеньев рук в пространстве: в момент начала контакта кистей с мячом и до момента вылета последнего величина углов между звеньями руки, при встречной скорости мяча 6,4 м/сек., находится в пределах – угол между плечом и туловищем – 1140 – 1330, угол в локтевом суставе – 1450 – 1730, угол между предплечьем и кистью – 790 – 1480. Кроме того, отклонение частей тела от вертикальной и горизонтальной плоскости находится в пределах: отклонение туловища от вертикали – 00 – 30, расположение кистей по отношению к горизонтали – 220 – 950, расположение предплечья по отношению к горизонтали – 620 – 550.

 В других работах по волейболу даются рекомендации в основном описательного характера: руки вынесены вперед-вверх, кисти находятся вверху перед лицом.

 Таким образом, поскольку игрок с приближением мяча начинает (из исходного положения), встречное движение выпрямлением ног, туловища и рук, то угол в локтевом суставе при соударении кистей с мячом будет не менее 1200 (это не сложно подсчитать), Кроме того, поскольку направление вылета мяча перпендикулярно ладоням, то положение рук в момент соударения будет отличаться для различных игроков в зависимости от величины угла отведения кисти. Тогда из вышеизложенного следует, что положение звеньев рук в момент соударения кистей с мячом во многом определяется индивидуальными особенностями волейболиста.

 Важной деталью техники подач, считает автор, является подбрасывание мяча, так как значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи.

 Для обеспечения наилучшего выполнения удара О.П. Топышев (1985) предлагает соблюдать следующие условия:

 - траектория движения мяча снизу-вверх должна быть ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях должна быть параллельно опоре;

 - подбрасывание мяча необходимо, выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости. Это должно способствовать оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

 Замах осуществляется рукой назад в плоскости будущего ударного движения. При этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу, проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры.

 В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги.

 Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносят на стоящую впереди ногу, сгибая незначительно туловище, выпрямляют руку и производят удар по мячу. Кисть при этом напряжена, пальцы сведены вместе. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз, туловище сгибается и разворачивается влево (7,9).

 Прямой нападающий удар Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский (1989) расчленяют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу и приземление. В свою очередь каждую из этих фаз разделяют на микрофазы.

 **Ударные движения на конкретных примерах.** Рассмотрим более подробно выполнение ударного движения высококвалифицированными волейболистами.

 Перед выполнением блокирования игрок занимает исходное положение. Основные положения, которыми он руководствуется:

1. Игрок становится напротив своего нападающего, желательно напротив его правого плеча (если нападающий левша – левого).
2. Оценивает возможные направления передвижения своего нападающего.
3. Оценивает ситуацию в целом: кто участвует в нападении, из каких зон возможен нападающий удар.
4. Внимание сосредоточено только на своем нападающем.
5. Во всех случаях необходимо помнить установку тренера на игру: излюбленное направление удара своего нападающего или его “коронный” удар, возможные комбинации противника в данной расстановке, схему взаимодействия со своими игроками - блокирующими.
6. В последние годы большинство игроков руки для блока готовит заранее, поднимания их вверх.

 Обратите внимание. Все без исключения игроки сосредоточены на предстоящем действии. Они уже все просчитали заранее. Застать их врасплох практически невозможно. Технически и психологически они готовы к борьбе с предстоящей мощью и хитростью противника.

 Менее опытным игрокам следует помнить:

1. Неправильный выбор места может провести к столкновению со своим же блокирующим.
2. Не стоять вплотную к сетке, “прилипая” к ней, так как вы ограничиваете себя в возможности маневрировать. Возможно вам придется

атаковать мяч из-за неправильного приема его противником.

 В фазе разбега волейболист решает две главные задачи: достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности относительно траектории полета мяча. В начальной микрофазе разбега, с целью определения характера полета мяча, волейболист выполняет один-два ступающих (поисковых) шага. Затем игрок выполняет широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяет к правой, руки отводит назад, ноги сгибаются в коленях, а туловище в тазобедренных суставах. Затем руки делают взмах вперед-вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет, с незначительным наклоном туловища вперед. Одновременно со взлетом туловище приобретает незначительное продвижение вперед. Игрок выполняет замах правой рукой вверх-назад. Левая рука задерживает движение на уровне плеча, туловище прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника, ноги незначительно сгибаются в коленях (6,17).

 В фазе удара по мячу ударное движение осуществляется последовательным сокращением мышц живота, груди и руки.

 Детализируя технику выполнения удара по мячу О.П. Топышев, (1985) пишет, что ударное движение начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси, выведения вперед и поднимания правого плеча. Кисть накладывают на мяч в расслабленном состоянии сверху-сзади (угол наклона руки примерно 75%) хлестообразным движением. При этом рука разгибается в локте, руку продвигают с мячом вперед-вниз, кисть сгибают влучезапястном суставе. После выполнения удара игрок приземляется, обязательно сгибая ноги (О.П. Топышев, 1985; А.В. Беляев, М.В. Савин, 2000).

 Основным фактором, обусловливающим техническое мастерство волейболистов является высокий уровень развития специальных физических качеств (5,16).

 Подчеркивая прямую связь физической и технической подготовленности специалисты отводят важную роль подготовительным упражнениям, так как подготовительные упражнения обеспечивают благоприятные условия для правильного первоначального овладения техническими приемами, а также для их совершенствования в дальнейшем (8,18).

 Эффективность физической, технической подготовки будет выше, если проводится педагогический контроль на всех этапах обучения (6,9).

 Контроль может осуществляться с помощью контрольных испытаний. Контрольные испытания - это стандартизированные по содержанию, форме и условиям выполнения двигательные действия (7).

 Автор различает контрольные испытания или тестирования по физической подготовленности и по технической подготовленности. Им рекомендованы для широкой практики тесты для разных возрастных групп.

 Особое место в практике работы с волейболистами разной квалификации отводится контролю за игровыми действиями (Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, 1989). Как бы ни были высоки результаты игроков, показанные в контрольных испытаниях, они, по мнению авторов, не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований.(6,2)

 **Заключение:**

Подводя итог вышеизложенному, можно утверждать, что техника игры в нападении, включающая такие приемы как подачи, передачи, нападающие удары, будет высокоэффективной, если физические способности развиты на достаточно высоком уровне. В качестве ведущих способностей являются скоростно-силовые.

 **1.7. Степень новизны**

Новизна работы заключается в эффективности разработанной системы методов и средств скоростно-силовой подготовки подготовки девушек волейболисток как одного из условий обеспечения их эффективной соревновательной деятельности.

1. **Технология опыта**

 **2.1. Определение цели**

 Целю опыта работы является обеспечение достижения девушками-волейболистками высоких спортивных результатов посредством развития скоростно-силовых качеств.

 **2.2. Постановка задач**

* введение в практику такой организации учебно-тренировочного процесса, которая позволила бы обеспечить эффективность соревновательной деятельности спортсменок;
* создание условий для результативного использования специально разработанной системы методов и средств скоростно-силовой подготовки девушек-волейболисток;

 **2.3. Организация УВП**

 В основу организации образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе обучения девушек-волейболисток положена ориентация на достижение положительной динамики уровня их физической подготовки. При этом учитываются сложнейшие качественные изменения в организме воспитанниц в период полового созревания, изменения антропометрических размеров тела, и учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе глубоко индивидуального и дифференцированного подхода к обучению.

* 1. **Результаты опыта**

 Показатели физической подготовленности и методики, используемые для её измерения, представлены в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование** **показателя**  | **Используемая методика**  |
| Быстрота, координация  | Челночный бег 3х6м; челночный бег «Ёлочка».  |
| Сила  | Метание мяча двумя руками из-за головы двумя руками из положения сидя.  |
| Прыгучесть  | Прыжок вверх отталкиваясь двумя ногами с места; прыжок в длину с места.  |

 Исходный, текущий и итоговый мониторинг результативности опыта проводился 2 раза в год в течение 3 лет всего периода обучения девушек-волейболисток в учебно-тренировочных группах с целью выявления динамики физической подготовленности спортсменок для обеспечения их эффективной соревновательной деятельности.

 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 девушек-волейболисток свидетельствуют о положительной динамике отслеживаемых показателей. Так, на конторольно-переводных испытаниях в мае 2013 года уровень выполнения контрольно-переводных нормативов составил 91,3 %, в мае 2014 года показатель выполнения контрольно-переводных испытаний повысился до 93,1 %, а в 2012 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:

 Товарищеский турнир по волейболу среди ДЮСШ среди девушек 1998 – 2000 г.р. – II место (2013г.);

Соревнований по волейболу среди областных команд районов в зачёт областной Спартакиады школьников - 4 место (2015г.);

**Библиографический список**

1. Амалин М.Е., Шилов О.С. Методика оценки соревновательной деятельности в спортивных играх //Теория и практика физической культуры. - I980. -№9. -С. 19-20.
2. Белоус В.Н., Хапко В.Е. Волейбол. – Киев; Радянская школа, 1988. – С. 101 – 103.
3. Беляев А.В. Методика воспитания физических качеств волейболистов: Методическая разработка для слушателей ФПК ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 36с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
5. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А.В., Савина М.В. – М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с., ил.
6. Дубовой А.Е. Эффективность уроков физической культуры игровой направленности в 6-7 классах средней школы: Авторе. дис. … канд. пед. наук. – Краснодар, 1998. – 27с..
7. Дукальская А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов. – Ростов-на-Дону: РИНХ, 1993. – 33с.
8. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. - М.:- Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
9. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. - М.: Просвещение, 1989. - 198с.
10. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 231с.
11. Зедгенидзе В.И. Методика тренировки в нападении. - Л.: ГДОИФК, 1989. - 24 с.
12. Клещев Ю.Н. Тактика игры. - В кн.: Волейбол /Ред. Ю.Н.Клещев. - 1985. - С. 47-86.
13. Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу. VI класс // Физическая культура в школе. – 1994. - № 1. – С.17-21.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: Физкультура и спорт, 1991. – 536с.
15. Мацудайра Я., Икеда Н., Сайдо М. Волейбол: путь к победе. Пер. с японского. М.: Физкультура и спорт, 1983. – 143 с.
16. Пелипак В.П., Моглин Э.А. Методика воспитания физических качеств в процессе подготовки волейболистов. - Харьков: КГИФК, 1983. - 58с.
17. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 1997, - 583 с.
18. Техника игры лучших волейболистов Мира / сост. и пер. Ермаков С.С. – Харьков: ХХПИ, 2001. – 28 с.
19. Титарь В.А. Физическая подготовка. – В кн.: Волейбол \Ред. Ю.Д.Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 198- 216.
20. Топышев О.П. Техника игры. - В кн.: Волейбол \Ред. Ю.Н.Клещев. -М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 22-47.
21. Топышев О.П. с соавт. Динамика уровня физической подготовленности волейболистов в годичном цикле // Теория и практика физической культуры, 1997. - № 4. – С.5.
22. Фомин Е.В. Факторы, определяющие физическое развитие и физическую подготовленность юных волейболистов на отдельных этапах подготовки // Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 12. – С.32-34.
23. Хапко В.Е., Белоус В.И. Волейбол. – Киев: Радянськая школа, 1988. – 112с.