

**Мосина Елизавета Юрьевна,**  
руководитель физического воспитания,  
ГБПОУ «Московский технологический колледж»,  
г. Москва, Россия

## **МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ И ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**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 описанной методики на занятиях по физической культуре помогает 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.

**Elizaveta Yu. Mosina,**  
Physical Education instructor,  
SBPEI «Moscow Technological College»,  
Moscow, Russia

## **METHODS OF TEACHING VOLLEYBALL: PHYSICAL AND TRAINING EXERCISES**

**Abstract.** The article discovers the process of training volleyball skills under the conditions of college education. It outlines the requirements to organizing the volleyball match, the conditions of successful game and the features of competition process structure. The author describes the specific character of the game, means and methods of training. The methods below help to achieve a serious fitness level, to gain practical and theoretical volleyball skills.

**Keywords:** physical education, sport, volleyball, tactics, techniques, competition process, physical exercises.

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 непрерывным 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 изменяющихся 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:

- оснащённость 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 качества.

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 технической подготовкой.

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 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.

Конечно же не обходится без трудностей в обучении студентов- это недостаточный рост обучающегося, разница в весе тела, большая разница в физической подготовки, а так же отсутствие основополагающей школьной базы знаний в игре волейбол.

На основе этой методики в колледже на уроках физической культуры, проходящих 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.

*СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Саликов В.И., Карчевский В.М. Особенности игры в защите в современном волейболе: Материалы региональной научно-практической 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, 1983. – 144 с.*
- 3. Кириллов С.К. К вопросу об эффективности подачи в прыжке в современном волейболе: Материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 10-летию кафедры спортивных игр ГрГУ им. Я. Купалы. – Гродно, 2001.*