Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Темп Сладковского округа

Тема:

«Эффективная образовательная практика»

Выполнил: тренер – преподаватель

Ситник Дарья Валерьевна

Введение

Актуальность темы «Эффективная образовательная практика» обусловлена потребностью в подготовке учащихся к физической активности, которая развивает координацию, выносливость и командное взаимодействие. Волейбол сочетает игровые ситуации и требования к точности движений, поэтому обучение влияет не только на физическое развитие, но и на формирование умения принимать решения в условиях дефицита времени. В современных условиях важна организация занятий так, чтобы двигательная нагрузка соответствовала возрасту и уровню подготовки, а образовательный результат был понятным и проверяемым. Также значимость темы связана с необходимостью профилактики травматизма: техника и безопасность должны быть частью методики с самого начала обучения. Кроме того, эффективная практика позволяет поддержать мотивацию, делая прогресс заметным через регулярные упражнения и обратную связь.

Цель работы – рассмотреть эффективную образовательную практику обучения волейболу, обеспечивающую достижение спортивных и педагогических результатов.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

- изучить цели и принципы обучения волейболу;

- рассмотреть методику занятий и прогрессию учебного материала;

- определить оценку результатов.

,

Практики и методике в волейболе – это системный подход, который сочетает обучение технике и тактике с развитием физических и психологических качеств.

Прежде чем рассказать о своих практиках и методиках, в данном тексте, считаю необходимым отразить результативность своей работы и работы своих учеников, которая основывается на данных практиках и методиках, которые я использую в тренировочном процессе.

Я являюсь тренером-преподавателем Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Темп» Сладковского округа с 2019 года, стаж моей работы на данный момент составляет 6 лет. Мой первый соревновательный опыт состоялся ровно через год, как я была принята на должность, на тот момент состав команды девушек занял 6 (последнее место) на отборочном этапе. А в 2022 году этот же состав был первым на отборочном этапе соревнований, а на финале завоевал бронзу. В 2023 году на отборочном этапе снова первые и вновь привозим бронзу с финальной части Спартакиады. В 2024 году состав девушек вышли в финал Первенства Тюменской области, где показали пятый результат. Следующий год мы снова в финале Первенства Тюменской области. 2026 год состав девушек 2011-2012 гг. завоевали путевки в финал Спартакиады Тюменской области, где снова стали 3-ими при этом, немного не дотянув до серебра; а также вошли в финал Первенства Тюменской области, которое пройдет в г. Тюмень. В 2026 году девушки до 17 лет заняли 2 место в Чемпионате Тюменской области, после чего им был присвоен 2-й спортивный разряд. Это, не говоря о том, что почти все спортсмены, начиная с 2015 года рождения, имеют спортивные разряды (юношеские). Я описала наиболее значимые результаты, не учитывала турниры, которые мы проводим в МАУ ДО СШ «Темп», а также выезжаем по приглашению на различные по уровню соревнования. И почти на всех из них чаще всего волейболисты оказываются на самых высоких пьедесталах.

Как показывает практика, у каждого тренера есть свои методы и тактики проведения занятий, это зависит от многих факторов. Например, для подготовки состава, а это минимум 8-10 человек, конечно же, необходим выбор – всегда легче работать, когда есть из кого выбирать, когда ты можешь отобрать будущих волейболистов по физическим (рост, вес), психологическим качествам. В связи с небольшой численностью нашего села сделать это, конечно же, не является возможным, как говориться в нашем случае 99% труда и 1 % таланта. В процессе тяжелых, регулярных

тренировок отсеивается 2-3 человека. Иногда девушкам приходиться играть в количестве 6 человек, что не дает право совершать замены и наши волейболисты проводят матчи без замен. Поэтому в данном случае одна из моих практик – **строгая дисциплина и высокие нагрузки.** Наши тренировки отличаются высокой интенсивностью и объемом работы. Я требую предельной концентрации и самоотдачи, часто используя эмоции как инструмент, чтобы спортсмены слышали меня в тяжелой эмоциональной и шумной обстановке. Все это проходит параллельно со школьной программой, где также серьезные требования. У нас запрещено пропускать тренировочные занятия, за исключением листа нетрудоспособности, на каждой тренировке я требую выкладываться по максимуму. Потому что порой приходиться играть в условиях, где должна быть невероятная выдержка не только со стороны физической, но в основном моральной стороны. Я требую, чтобы ученики хорошо учились, потому, всегда говорю им фразу: «Волейбол – игра умных». У нас очень высокий показатель детей, которые учатся на оценку «отлично». И здесь, безусловно, прослеживается мышечная и умственная связь, если у ребенка начинают падать результаты на тренировках, я всегда говорю: «Подтяните учебный процесс»! Все это имеет огромную взаимосвязь.

Я в первую очередь педагог! Поэтому **педагогический подход и воспитание** еще одна из важнейших методик в воспитании спортсменов. Моя цель – не просто научить технике и тактике волейбола. Моя цель воспитать сильных личностей. Они должны уметь играть, ни только за материальные ценности, но и за убеждения. Моя задача сплотить команду, чтобы каждый нес ответственность перед друг другом. При этом я хорошо знаю каждого из моих учеников. Я осознаю с кем и как нужно общаться во время тренировочного процесса. А также во время игры. Если одному для того, чтобы «встряхнуться» нужно получить заряд эмоций от меня, то кому-то наоборот, нужно почувствовать от меня уверенность и спокойствие.

Эмоциональная составляющая команды, а тем более команды, состав которой дети до 18 лет – это это основа побед. Я как тренер, должна знать все стороны своих игроков, а особенно слабые. Должна знать, что их трогает, что может задеть, что может завести и привести к победе.

Еще одна из моих практик – это, конечно же, **собственный пример**. Когда ты требуешь – в первую очередь сам должен соответствовать своим требуемым стандартам. Я часто рассказываю им про то, как и где, я играла, какие результаты были в моих командах, каких результатов, будучи в их возрасте, добилась я. Тренер должен быть настоящим!!! Для моих учеников я

двигатель вперед, стремление обойти тренера в успехах, в умении играть – одна из важнейших мотиваций, по крайней мере, в моем случае.

Нет ничего лучше, чем показать на собственном примере, что я хочу видеть в своих воспитанниках. В игре, в эмоциях я показываю им любовь к делу, которым занимаюсь, тем самым незаметно влюбляю их в то, ради чего они преодолевают невозможное на пути к целям. Без любви к делу, которым ты занимаешься, ты не добьешься значимого успеха и не получишь морального удовлетворения.

Еще одной из успешных методик, которые я открыла для себя опять же в силу определенных условий (расположение с. Сладково) – **это мастер-классы,** которые я провожу без привлечения профессиональных спортсменов, их проводят мои ученики, которые занимаются продолжительное время, имеют высокие спортивные достижения и разряды. Взаимодействуя между собой у каждого своего интереса, воспитанники старшей группы могут проявить себя как тренера, побыть в данной роли, а ученики младших групп приобрести опыт. Это мотивация и очень яркий пример для подражания. Видя перед собой человека, который прошел этот путь, младший спортсмен понимает, что «невозможное – возможно».

Здесь можно также отметить проведение открытых уроков, которые мы организуем с детьми от 6-9 лет спортивно-оздоровительной группы совместно с родителями. Это мероприятие также можно назвать мастер-классом, только в роли учеников выступают родители и стараются повторять то, что показывает их ребенок. В этом случае мы устанавливаем взаимосвязь: тренер - ребенок - родитель, что в будущем упростит задачу понимания значимости посещения занятий на регулярной основе для достижения высоких результатов.

В течение года мы не только участвуем в соревнованиях за пределами Сладковского района, но и стараемся, чтобы соревнования проходили и на Сладковской Земле. И какой бы год не принимал участие, будь то младшие - старшие приходят для того, чтобы поддержать, вселить уверенность, дать понять, что сильное плечо рядом, играют на площадке старшие спортсмены - младшие приходят учиться. Это не желание, это одно из моих требований. Так формируется коллектив, так проявляется команда! Я часто провожу турниры, где в составы команд входят разновозрастные дети из разных групп, но при этом технически готовые. Одни учатся терпению, выдержки, командной игре. Другие получают опыт.

Ну и в завершении еще одна из моих практик. При переводе спортсмена в группу, где выше уровень подготовки, я ориентируясь чаще всего не на возраст воспитанника, а на его способности, т.е. не по возрастной

категории, а по готовности, что позволяет нам не «тянуть», оттягивать назад в развитии спортсмена, а создать условия для развития личности как спортсмена, для развития физических данных, тем самым я работаю наперед.

Важным аспектом данной темы является систематическая оценка результатов. Постоянный мониторинг прогресса, анализ эффективности применяемых методов и корректировка программы на основе обратной связи позволяет постоянно совершенствовать образовательный процесс. Таким образом, эффективная образовательная практика в спорте – это системный подход, который объединяет технические, физические, психологические и воспитательные аспекты, обеспечивая гармоничное развитие спортсмена и его успешную социализацию.