

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава 1 Теоретическая обоснование по теме исследования .....	7
1.1 Содержание программы физического воспитания в школе, основанной на игре «волейбол». ....	7
1.2 Анатомо-физиологические особенности девушек 13 – 14 лет. ....	11
1.3 Психолого–педагогическая характеристика основ спортивной подготовки девушек 13-14 лет .....	12
1.4 Методические особенности проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста .....	14
1.5 Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол. ..	16
Вывод по первой главе.....	24
Глава 2 Методы и организация исследования. ....	25
2.1 Методы исследования. ....	25
2.2 Организация исследования. ....	27
ГЛАВА 3 Экспериментальное обоснование методики обучения техники игры в волейбол среднего школьного возраста и ее проверка в педагогическом эксперименте .....	31
3.1 Технология планирования уроков по волейболу в школе .....	31
3.2 Методика по развитию технической подготовки волейболистов среднего школьного возраста.....	34
3.3 Результаты исследования и их обсуждение.....	40
Вывод.....	48
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК. ....	49
Приложение . ....	54

## **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность. Физическое воспитание школьника должно отвечать единой цели– «разностороннему физическому воспитанию в интересах формирования здорового образа жизни». Воспитать у школьника потребность в двигательной активности, стремление к физическому совершенствованию, укреплению здоровья можно только тогда, когда каждый учащийся на себе почувствует преимущество крепкого здоровья и духа, надежность и защищенность, наличие у себя необходимой силы, быстроты, выносливости и ловкости, большого разнообразия двигательных навыков и умений.

Сегодня физическое воспитание учащихся практически отодвинуто на задний план, и неудивительно, что уровень физической подготовленности детей и молодежи оценивается как крайне неудовлетворительной. Ухудшается их адаптация к режиму предстоящей трудовой деятельности, особенно условиям воинской службы. Дети испытывают гиподинамию, а организованные формы физического воспитания, предусмотренные школьной программой, составляют в среднем только 32% от общей суточной потребности ребенка в движении.

Задача физической культуры в том, чтобы привить ребенку культуру сознательного и грамотного отношения к своему телу, к своему здоровью, для чего нужна хорошая мотивация. Только тогда, когда ребенок будет сознательно, с интересом выполнять ту или иную физическую нагрузку, предлагаемую учителем физической культуры, можно решить задачи, поставленные в учебных программах. Главная задача школы – найти новые пути интенсификации учебно–образовательного процесса.

Игра волейбол – весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях. Современные медико-биологические и социологические исследования показывают, что систематические занятия волейболом вызывают значительные

морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах. В частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение прыжков в игре способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятия волейболом для коррекции осанки школьников 13-14 лет.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу. Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения. Осуществление на практике положений реформы общеобразовательной и профессиональной школы требует совместных усилий педагогов, учителей физической культуры и спортивных специалистов, родителей, самих учащихся, направленных на всестороннее физическое развитие в интересах формирования здорового образа жизни.

Среди большого разнообразия средств решения задачи укрепления здоровья и всестороннего физического развития в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и прежде всего, основных свойств внимания, что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Тема: особенности методики обучения техники игры в волейбол девушек 13-14 лет.

Целью дипломной работы разработка методики обучения техники игры в волейбол девушек 13-14 лет.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ состояния развития технической подготовки в волейболе у обучающихся 13-14 лет в научно-методической литературе, показать её современное состояние в теории и практике образования.
2. Разработать методику по развитию техники волейбола у девушек среднего школьного возраста, занимающихся волейболом.
3. Проверить экспериментально эффективность предложенной методики.

Объектом исследования процесс физического воспитания учащихся общеобразовательных школ.

Предметом исследования является особенности методики обучения техники игры в волейбол девушек 13-14 лет.

Гипотеза исследования: мы предположили, что при внедрении нашей экспериментальной программы повысится эффективность содержания программы по физической культуре в школе, повысится уровень технической подготовки школьников, повысится интерес и потребность к занятиям физической культурой.

Научная новизна.

Новизна работы заключается в том, что в данной выпускной квалификационной работе представлена новая экспериментальная программа занятий на основе игры «волейбол», при внедрении которой, на наш взгляд, повысится эффективность содержания программы по физической культуре в школе, повысится уровень технической подготовки школьников, повысится интерес и потребность к занятиям физической культурой.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, заключается в том, что расширены научные представления в области развития технической подготовки в волейболе у девушек 13-14 лет.

Практическая значимость исследования заключается:

- заключаются в повышение уровня технико-тактического мастерства школьников на уроках по волейболу.
- в разработке методики, которая может быть рекомендована для использования учителями физической культуры при планировании и построении учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию, для повышения уровня технической подготовки.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование.
5. Методы математической статистики.

### Структура работы

Структура выпускной квалификационной работы определяется задачами исследования и состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложений.

## Глава 1 Теоретическая обоснование по теме исследования

### 1.1 Содержание программы физического воспитания в школе, основанной на игре «волейбол».

Волейбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания учащихся: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости [2].

Волейбол как базовый вид спорта нашей программы выбран не случайно, т.к. имеет много достоинств. Это простота оборудования мест игры, правила ее ведения, большая зрелищность. Разнообразие двигательных навыков, отличающихся по интенсивности усилий и по координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, выбор наиболее рациональных технических средств, быстрый переход от одних действий к другим повышают подвижность нервных процессов. Занятия волейболом содействуют развитию у занимающихся смелости, настойчивости, решительности и дисциплинированности. Достижение общей цели во время игры приучает к коллективизму, сотрудничеству и взаимопомощи. Великолепно и эстетично воздействие волейбола на человека [4].

В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлиненных переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продленного дня. На уроках физической культуры в V—VII классах волейбол (8 ч) изучается вместе с другой, избранной из трех, спортивной игрой (баскетбол, гандбол, футбол). В VIII—XI классах может изучаться один волейбол (16 ч) — из четырех, включенных в программу игр (по выбору школы). Во внеклассной работе по волейболу организуются спортивные секции,

а также группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ для учащихся, пожелавших заниматься волейболом. В общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях волейбол включается в ежемесячные дни здоровья, внутришкольные соревнования, физкультурные праздники и туристские слеты и походы. Выбор средств здесь весьма широк: от отдельных упражнений и подготовительных к волейболу игр до двусторонней игры и соревнований по волейболу — в зависимости от названных выше форм физического воспитания и условий проведения занятий [7].

Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола,— содействовать решению задач физического воспитания школьников средствами волейбола, обучить основам навыков этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время по месту жительства, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями. На уроках не готовят волейболистов, нельзя отдавать предпочтение тем учащимся, которые научились играть в волейбол в секции или спортивной школе. Более того, они должны помогать учителю в проведении уроков.

Изучение техники и элементарной тактики игры в волейбол осуществляется на уроках физической культуры в 5-11 классах и в спортивных секциях (внеклассная форма работы).

При проведении уроков по волейболу должны сохраняться черты, присущие игровому методу: сюжетная организация действий, повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Необходимо, чтобы состязательные начала присутствовали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит прием, кто дольше жонглирует мячом и др.) [10].

В подготовительную часть урока входят организация класса (построение, сообщение задач урока) и разминка (5-8 мин), в которую включают упражнения

для разогревания пальцев и кистей рук, коленных и голеностопных суставов, разнообразные прыжки, движения с имитацией технических приемов. Задания разминки должны соответствовать основным задачам урока.

В основной части (30-35 мин) решаются задачи обучения и закрепления игровых приемов волейбола, развитие физических качеств с помощью имитационных, подводящих, основных упражнений с мячом с учетом возрастных особенностей развития детского организма.

Учебной программой по волейболу должно быть предусмотрено изучение стоек и перемещений, нижних и верхних передач и подач мяча, прямого нападающего удара, одиночного блокирования, а также изучение простейших тактических действий в защите и нападении.

На уроках по волейболу учащимся сообщают теоретические сведения об игре, о правилах соревнований, о личной гигиене, об основах техники и тактики игры.

При обучении игровым приемам необходимо до 70% общего времени урока отводить упражнениям с мячом. Как закрепление усвоенного материала необходимо проводить соревнования внутри класса, между классами по мини— волейболу, игры по упрощенным правилам, соревнованиям по исполнению технико-тактических приемов волейбола.

Спортивные секции по волейболу организуют для учащихся, желающих заниматься этим видом спорта. При отборе необходимо согласие родителей, разрешение классного руководителя и врача [12].

Секции по волейболу комплектуют отдельно для мальчиков и девочек (8-9,10-11,12-13 лет), юношей и девушек (14-15,16-17 лет).

Продолжительность занятий для детских групп – 60 мин не мет двух раз в неделю, для юношеских групп – 90 мин не менее трех раз в неделю.

В подростковых и юношеских группах учащиеся овладевают основами техники и тактики игры. Тренировочные занятия в секциях отличаю уроков по волейболу как повышенными нагрузками на организм учащихся, так и увеличенным объемом изучаемого материала.

В период соревнований учащиеся играют за свои классы на первенстве школы, за школу — на первенствах района, города и др.

Помимо соревнований по волейболу необходимо проводить соревнования по физической подготовке и технике игры внутри групп и между группами.

Самостоятельная работа учащихся — это выполнение заданий по физической подготовке, по совершенствованию техники игры, изучение рекомендуемой литературы.

В режиме учебного дня упражнения из волейбола применяются на удлинённых переменах и во время физкультурных занятий в группах продлённого дня. Основным ориентиром при выборе упражнений здесь будут упражнения, изученные по разделу «Волейбол» [14].

## 1.2 Анатомо-физиологические особенности девушек 13 – 14 лет.

В связи с тем, что в начале среднего школьного возраста девушки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция сменяется на противоположную, стандарты физического развития подростков этого возраста имеют своеобразный перекрест. У девушек 13-14 лет рост - в пределах 154-160 см, а вес - 42-52 кг. У юношей 13 лет рост заметно меньше, чем у девочек, и равен примерно 150 см; к 15 годам средний рост юношей уже больше среднего роста девушек и составляет около 165 см. Аналогичная ситуация и с весом тела. В 13 лет у девушек вес тела равен примерно 43 кг, а у юношей этого возраста - 39.5 кг. Однако к 15 годам вес тела юноши уже примерно на 1 кг больше, чем вес тела девушки, и равен 52-53 кг. Для характеристики работы сердечнососудистой системы чаще всего используются показатели пульса и артериального давления. В возрасте 11 - 14 лет частота сердечных сокращений – 80 ударов в минуту в спокойном состоянии, минутный объем крови (МОК) в подростковом возрасте достигает 2,6 л/мин и более.

В дыхательной системе у детей 13 - 14 лет отмечается временное увеличение чувствительности дыхательного центра, которое устраняется с завершением пубертатных процессов. Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте достигает у мальчиков 1630 - 1975мл, у девочек 1460 - 1805 мл.

Уровень физического развития организма и качество двигательной деятельности зависит от стадии полового созревания. Чем более высокая стадия полового созревания у юного спортсмена, тем выше его физические возможности и спортивные достижения. В сенситивном периоде отмечается ухудшение двигательных функций и проявление физических качеств. Подростки в этот период неловки и угловаты. Движения их недостаточно координированы. Большую роль играет мозжечок спортсмена, его основной

функцией является регуляция монотонических реакций и координация двигательной деятельности.

Прежде всего, наблюдается резкий рост тела в длину: у девочек максимум прироста обычно приходится на 12-13 лет, у мальчиков на 14-15 лет. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. Однако увеличение одних мышц наблюдается при заметном отставании других.

### 1.3 Психолого–педагогическая характеристика основ спортивной подготовки девушек 13-14 лет

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами. Систематические занятия спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие.

Для того чтобы стать волейболистом, необходимо овладеть соответствующими двигательными навыками.

В период от 11 до 14 лет наблюдается особенно большой рост показателей быстроты движений. В этом возрасте должны закладываться основы будущих высоких достижений в волейболе, где решающее значение имеет быстрота, тонкая координация и не требуется выносливости в монотонных действиях.

Рост интеллекта у детей школьного возраста позволяет им сознательно усваивать учебный материал, а не идти по пути механического подражания.

В возрасте 13-16 лет ярче проявляются черты индивидуальных особенностей детей, типы нервной системы, что заметно влияет на быстроту и прочность формирования двигательных навыков, на уровень и устойчивость

общей работоспособности. Это вызывает необходимость с самых начальных этапов обучения детей движениям широко использовать индивидуальный подход к ним.

Таким образом, с самого начала спортивной подготовки юных волейболистов разносторонняя физическая подготовка должна развёртываться вокруг двигательных навыков. Благоприятное воздействие оказывает разносторонняя тренировка, построенная с учётом положительного взаимодействия применяемых средств с основными двигательными навыками. Задача применяемых упражнений заключается в образовании формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения [16].

В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения.

Следовательно, в процессе обучения технике и совершенствования надо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям игры. Волейболист должен обладать способностью к изменению движений, к включению новых двигательных актов, позволяющих правильно решать возникающие перед ним задачи.

Уровень развития детей зависит от степени развития костно-мышечной системы, гармоничного развития органов и систем организма и их функциональных возможностей.

Правильно организованные систематические занятия спортом благоприятно сказываются на развитии костно-суставного аппарата подростков и юношей [26].

В 12-15 лет кисть руки приобретает прочность и устойчивость, значительно увеличивается диаметр мышечных волокон. В волейболе все действия с мячом производятся кистями рук, поэтому необходимо учитывать данные возрастного развития кистей рук для правильной организации занятий по волейболу с детьми.

Таким образом, если в течение школьного возраста у детей в достаточной степени развиваются физические качества и повышаются функциональные возможности их организма, то это в известной степени создаёт благоприятные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста [12; 37].

#### 1.4 Методические особенности проведения занятий по волейболу с детьми среднего школьного возраста

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании и спорте находятся в прямой зависимости от качества учебно-воспитательной работы, осуществляемых на уроках и учебно-тренировочных занятиях.

Задачи учебно-тренировочных занятий и уроков физкультуры по волейболу вытекают из основных положений спортивной и физической подготовки детей среднего школьного возраста. Осуществление этих задач достигается целенаправленным содержанием, правильной организацией и эффективной методикой проведения занятий [22].

Специфические задачи обучения волейболу:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, воспитание правильной осанки занимающихся.

Решение оздоровительных задач должно быть постоянно в центре внимания тренера и преподавателя при проведении занятий. Оздоровительные задачи решаются при правильном подборе и дозировке упражнений с учётом состояния здоровья, физического развития и подготовленности, возрастных и половых особенностей занимающихся, при соблюдении норм нагрузки на занятиях и на соревнованиях.

2. Обучение детей среднего школьного возраста жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

В процессе занятий волейболом дети должны постоянно совершенствовать навыки в ходьбе, беге, прыжкам, метаниях, лазании, т.е. в основных видах естественных движений. Во время занятий волейболом следует постоянно расширять двигательный опыт занимающихся. Занимающихся обязательно знакомят с основами техники других видов спорта.

3. Развитие основных двигательных качеств.

Высокий уровень развития основных двигательных качеств необходим также для успешного овладения специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развитие двигательных качеств осуществляется в процессе общей физической подготовки, а по мере овладения специальными навыками сама игра в волейбол развивает основные двигательные качества.

4. Развитие физических способностей, специфичных для игры в волейбол.

В каждом виде спорта требуется проявление преимущественно тех или иных двигательных качеств в определённых сочетаниях. Например, волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках, прыгучестью. Компоненты двигательной деятельности, играющие решающую роль при игре в волейбол, называют специальными физическими способностями волейболиста. Систематическое развитие специальных физических способностей способствует более быстрому овладению техническими приёмами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а в дальнейшем является необходимым условием повышения спортивного мастерства юных волейболистов.

5. Обучение техническим приёмам волейбола.

В период с 11-12 лет юные волейболисты должны в совершенстве овладеть арсеналом технических приёмов современного волейбола. Эта задача решается последовательно во всех возрастных группах. Особое внимание

уделяется воспитанию «равноруких» игроков» т.е. выполнение нападающих ударов правой и левой рукой.

#### 6. Воспитание гибких тактических умений.

Обучение тактике тесно связано с обучением технике. Дети должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и в момент перехода в разряд взрослых изучить основы передовой тактики современного волейбола. Эта задача также последовательно решается во всех возрастных группах, начиная с подготовительной.

Детям надо прививать навыки творческого применения в игре изученных тактических действий, чтобы они не привыкали действовать по шаблону или применять только заученные комбинации.

#### 7. Формирование специальных знаний.

Кроме необходимых знаний по общим вопросам, дети изучают теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приёмам и тактическим действиям. Кроме того, занимающиеся должны уметь организовать и провести соревнования по волейболу, овладеть навыками судейства. Теоретические знания помогут занимающимся глубже осознать практический материал и более успешно действовать в игре [10].

#### 1.5 Средства обучения техническим и тактическим приёмам игры волейбол.

Существует взаимная зависимость и неразрывная связь между физической подготовкой и обучением технике волейбола, между обучением тактике и технике, а также между физической подготовкой и формированием тактических умений [12].

Чтобы эффективно и рационально использовать в спортивной подготовке юных волейболистов разнообразные упражнения, они определённым образом группируются. Группировка упражнений основана на том, какое значение те или иные упражнения занимают в процессе подготовки юных волейболистов. Правильно выбрав группу упражнений, тренер или преподаватель имеет

возможность проявить творческую инициативу в конкретизации этих упражнений, разработать их варианты [17].

1. Основные упражнения представляют собой упражнения по технике и тактике и собственно игру в волейбол, т.е. то специфическое, что отличает волейбол от других видов спорта и составляет его сущность.

Цель упражнений по технике: совершенствовать тот или технический приём преимущественно в индивидуальном порядке, а также с помощью партнёров. Отдельные упражнения направлены на совершенствование техники в условиях, способствующих формированию тактических умений.

Упражнения по тактике призваны научить занимающихся индивидуальным и коллективным тактическим действиям, принятым в волейболе.

2. Вспомогательные упражнения служат для лучшего овладения основными упражнениями и для разносторонней подготовки занимающихся. Вспомогательные упражнения разделяются на общеразвивающие и специальные.

Задача общеразвивающих упражнений состоит в разносторонней физической подготовке занимающихся. Они компенсируют также одностороннее влияние специальных упражнений и упражнений по технике и тактике, развивающих в основном навыки и качества, необходимые для игры в волейбол. При проведении общеразвивающих упражнений используются средства гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

3. Специальные упражнения призваны ускорить и облегчить обучение тактическим и техническим приёмам волейбола и овладение игровыми навыками. Они делятся на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических способностей, и подводящие, непосредственно направленные на овладение структурой технических приёмов.

В группу подводящих упражнений входят имитационные (выполнение технических приёмов без мяча) [26].

Таким образом, общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование двигательных навыков, технических приёмов и тактических умений.

Формирование специальных двигательных навыков игры в волейбол начинается с разносторонней физической подготовки. В ходе всесторонней физической подготовки большое место занимают упражнения для развития специальных физических способностей, необходимых для игры в волейбол.

С помощью подготовительных и подводящих упражнений развиваются специальные физические качества и координационные способности, необходимые для овладения техникой и тактикой волейбола. Такие упражнения содержат структурные элементы технических приёмов волейбола и действия, характерные для волейболиста в игре.

Вначале обучение проводится в условиях, облегчающих учащимся овладение основной структурой данного приёма и по возможности исключая лишние движения, присущие обычно начальной стадии становления двигательного навыка. Это достигается подводящими упражнениями. Здесь же имеют место упражнения по технике, цель которых состоит в том, чтобы закрепить основу двигательного навыка.

Совершенствование технического приёма происходит в условиях, характерных для игры в волейбол (упражнения по тактике, специальные игровые упражнения и игры, подготовительные к волейболу). Наконец, технический приём применяется в двусторонней игре, контрольных играх и на соревнованиях. [45] Таким образом осуществляется формирование гибкого навыка, прочного в своей основе, но пластичного во внешнем своём проявлении и эффективного в различных условиях, в постоянно меняющейся

игровой обстановке на поле. Переходя к последующим группам упражнений, предыдущие упражнения также включаются в занятия.

Эффективность технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности. Эффективность оценивается по характерным для каждой спортивной игры показателям — выигрышу и проигрышу очка, мяча (шайбы), взятию ворот и пр. На основании этих показателей определяется победитель встречи (в некоторых играх возможен ничейный исход). Выигрыш встречи и число побед (ничьих) в соревнованиях составляют спортивный результат в спортивных играх. В волейболе каждая ошибка приводит к выигрышу очка одной командой и проигрышу другой.

Обучение навыкам игры в волейбол с учетом дидактических основ физического воспитания и спорта

Обозначим последовательность формирования профессиональных умений педагога по физической культуре: дидактические основы физического воспитания и спорта — базовые физкультурно-спортивные виды (спортивные игры: волейбол) — теоретико-методические основы обучения профессии педагога по физической культуре — реализация названных положений на примере обучения волейболу.

Обучение учащихся технике игры рассмотрим на примере нападающего удара, сложного по структуре двигательного действия, средства и метода обучения игре в волейбол [14].

Вначале ученик выполняет роль обучаемого под руководством обучающего (преподавателя). Основная задача обучающего и обучаемого — освоить в совершенстве технику нападающего удара как составную часть арсенала техники волейболиста.

На первом этапе при помощи общеразвивающих упражнений повышают уровень развития основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. При помощи подготовительных упражнений повышают уровень развития физических качеств, от которых зависит успешное

освоение нападающего удара и его совершенствование. При этом у обучаемых формируется правильное представление о нападающем ударе, «образ» его техники. Для этого применяют просмотр видеозаписей игры квалифицированных волейболистов, остановки (стоп-кадр), замедление движения, анализ кинограмм, демонстрацию приема тренером, приглашенным квалифицированным волейболистом.

На втором этапе происходит разучивание — практическое освоение нападающего удара, воспроизведение его по образцу, созданному на первом этапе. При разучивании этого сложного двигательного действия применяют метод расчлененного обучения (по частям). Изучают отдельно заключительное движение (финальное усилие), замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с различных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивлении блокирующих.

Первостепенное значение при разучивании имеют подводящие упражнения, создающие благоприятные условия для формирования двигательного умения, функциональной структуры, предшествующей становлению двигательного навыка.

Представляем комплекс подводящих упражнений [21]:

1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбегу в один шаг, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.

2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).

3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара

рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.

4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега.

6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.

7. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на Различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.

8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячмета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.

9. Нападающий удар с передачи.

Второй этап заканчивается формированием двигательного умения, когда обучаемый выполняет нападающий удар через сетку в прыжке по мячу, посланному передачей.

На третьем этапе происходит совершенствование нападающего удара, выполнение его в различных условиях, отражают структуру соревновательной деятельности волейболистов. Это удары с различных передач по высоте, расстоянию от связующего сетки (с задней линии), при сопротивлении блокирующих у сетки.

Основное содержание третьего этапа составляют упражнения по технике, в которых нападающий удар выполняется так, как это имеет место в игре.

Основной итог работы на третьем этапе — формирование двигательного навыка, освоение нападающего удара в совершенстве: гибкого навыка, эффективного в изменяющихся условиях игры, надежного навыка, устойчивого к сбивающим факторам и стабильного в различные периоды игры (начало партии, середина, окончание, при равном счете и т.п.) [16].

На четвертом этапе происходит совершенствование техники нападающего удара и ведущих для него физических качеств, а также включение этого приема в игровую и соревновательную деятельность при высокой эффективности.

Основной итог работы на этом этапе — формирование суперумения, мастерства выполнения нападающего удара высшего порядка. Характерная черта четвертого этапа (применительно к нападающему удару) — это освоение основных способов нападающего удара в идеале и сильнейшей, и слабейшей рукой, умение применять их эффективно с учетом конкретной игровой ситуации в условиях соревнований.

Таким образом, четырехэтапная структура обучения технике и тактике применяется по каждому приему техники и тактики.

Контрольные нормативы по технической подготовке.

Контрольные нормативы дают возможность получать количественные показатели, по которым можно судить о степени владения навыками приемов игры. Приводим перечень нормативов по основным приемам [16]

1. Точность второй передачи.
2. Точность передачи мяча через сетку в прыжке.
3. Передачи сверху у стены, стоя и сидя (попеременно).
4. Передачи сверху у стены, стоя лицом и спиной (поочередно).
5. Точность подач.
6. Точность нападающих ударов.
7. Точность первой передачи (прием подачи).
8. Защитные действия (защита зоны игроком «либеро»).
9. Блокирование.

Контрольные нормативы по тактической подготовке

Контрольные нормативы представляют требования выбора, который лежит в основе тактических действий — индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. В процессе выполнения нормативов

получают количественные показатели, по которым можно судить о степени тактической подготовленности волейболистов. Приводим перечень нормативов по основным действиям [10].

1. Действия при второй передаче.
2. Действия при нападающих ударах.
3. Командные действия в нападении.
4. Действия при приеме мяча в поле.
5. Действия при одиночном блокировании.
6. Действия при групповом блокировании.
7. Командные действия в защите.

Планирование (программирование). Планирование как функция управления позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки волейболистов, выбрать направление тренировочной, соревновательной и других видов деятельности, эффективные средства и методы, которые должны быть использованы для достижения конечной цели.

Эффективность планирования во многом зависит от круга показателей, на основании которых разрабатываются соответствующие планы, и осуществляется оценка процесса тренировки. В качестве основных выделяют следующие показатели [17]:

1. По составу команды: количество «новичков» и волейболистов, сходных по игровым функциям и антропометрическим данным.
2. По тренировочному режиму: количество рабочих дней, тренировочных занятий, часов, тренировочных сборов; распределение времени на техническую, тактическую, физическую, психологическую, интегральную, теоретическую подготовку.
3. По соревновательному режиму: количество календарных и контрольных игр; планируемые результаты (занятое место, эффективность игровых действий по основным показателям).

4. По уровню подготовленности: нормативы по общей и специальной физической подготовке, технической, тактической и интегральной подготовке; арсенал технических приемов, индивидуальных, групповых и командных тактических действий; применимость приёмов игры и тактических действий в игре, их результативность; зачёты и экзамены по теоретической подготовке; психологическая подготовленность в баллах.

#### Вывод по первой главе.

На основе анализа литературы и результатов первичного исследования нами был сделан вывод о необходимости разработки методики развития технической подготовки у волейболистов среднего школьного возраста, и ее практической проверки в педагогическом эксперименте (описание данной методики представлено в тексте).

Так же мы проанализировали общую характеристику физиологических и психологических отличительных черт детей среднего 13-14 лет и произвели обзор научно-методической литературы по анатомофизиологическим особенностям формирования организма в связи с занятиями волейболом. Мы выяснили, что подростковый возраст – период наибольших темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. В подростковом возрасте у детей рождается потребность самоутверждения и самостоятельности. Характерной чертой подростков является стремление к соревнованию, демонстрации физических способностей, они далеко не всегда в состоянии объективно оценить свои силы и возможности.

Рассмотрены основные методы технической подготовки учащихся средней школы на уроках физической культуры при игре в волейбол. Проанализированы тесты по выявлению уровня развития координационных способностей у детей 15-17 лет, по результатам которых было выявлено, что дополнительная техническая подготовка (на примере игры в волейбол) является наиболее эффективным методом развития общей физической подготовки школьников.

## Глава 2 Методы и организация исследования.

### 2.1 Методы исследования.

В данной работе были использованы следующие методы исследования:

Анализ научно-методической литературы проводился с целью изучения проблемы начальной подготовки юных волейболистов на основе накопленного опыта и мнения ведущих учителей в области волейбола и других видов спорта. Обобщение и систематизация данных, касающихся исходного (имеющегося) уровня технической подготовленности на этапе начального обучения, способствовали формированию гипотезы, подбору средств и конкретизации задач исследования. Имеющаяся информация в литературных источниках ведущих авторов позволила сформировать методические рекомендации к организации и проведению учебно-тренировочных занятий с целью повышения качества обучения основным техническим приемам волейболиста.

Педагогическое наблюдение проводилось визуально и оценочным способом для определения степени и уровня технической подготовленности девушек 13-14 лет.

Объектами наблюдения являлись:

- средства и методы технической подготовки;
- определение характера и величины учебно-тренировочных нагрузок;
- изучение индивидуальных особенностей техники занимающихся,

Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности методики с использованием игрового метода для развития двигательных качеств школьников 13-15 лет.

В эксперименте участвовали дети среднего школьного возраста, МКОУ Невонской школы.

Тестирование. Тестирование двигательной подготовленности : Действия при второй передаче; Действия при нападающих ударах; Командные действия в нападении; Действия при приеме мяча в поле; Действия при одиночном блокировании; Действия при групповом блокировании; Командные действия в

защите. Показатель отражает общую физическую работоспособность организма подростков и определялся расчетным способом.

Методы математической статистики. Метод математической статистики в сфере физической культуры и спорта служит для оценки результатов педагогического воздействия на занимающихся. Проведение любых исследований, в том числе и в области физического воспитания и спорта, связано с определенными изменениями. В большинстве случаев в процессе исследований решаются путем проведения сравнительного педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп.

С целью определения эффективности применяемой нами методики, мы должны рассчитать достоверность различий между полученными в итоге проведения сравнительного педагогического эксперимента результатами экспериментальных и контрольных групп. В педагогических исследованиях различия считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, при утверждении того или иного положения допускаются ошибки не более чем в 5 случаях из 100. С помощью этого метода мы определяли эффективность разработанной методики. В работе использовали формулу для вычисления средней арифметической величины:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}; \text{ где } \sum - \text{ знак суммирования};$$

n - число вариантов;

x – полученные в исследованиях значения (варианты).

2. Вычислялось среднее квадратичное отклонение по размаху (Н.А.Толоконцев,1961; и др.) по формуле:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K};$$

где  $V_{\max}$  - наибольшее число вариантов;

$V_{\min}$  - наименьшее число;

$K$  – табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха (Б.А.Ашмарин, 1978).

3. Вычислялась средняя ошибка среднего арифметического значения по формуле:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности ( $n$ ) отличается от истинной средней арифметической величины ( $M$ ), которая была бы получена на генеральной совокупности.

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}};$$

где  $M_1$  и  $M_2$  - средние арифметические величины первого и второго измерения;

$m_1$  и  $m_2$  - ошибки средних арифметических первой и второй группы.

## 2.2 Организация исследования.

Наше исследование проводилось на базе средней общеобразовательной школы поселка Невонка. В эксперименте участвовали учащиеся 7-8 классов, в количестве 22 человек – из них экспериментальная группа -11 человек и контрольная группа – 11 человек (учащиеся средней общеобразовательной школы). В экспериментальную группу вошли учащиеся учебно-тренировочной группы первого года обучения волейболу. Учащиеся занимаются волейболом третий год по 2 часа 5 раз в неделю на базе средней общеобразовательной школы поселка Невонка. Для обучения учащихся, преподаватель пользуется программой по волейболу для спортивных школ.

В начале нашего исследования мы проанализировали программу по волейболу для спортивных школ и программный материал по волейболу в программе по физической культуре для общеобразовательных школ. В комплексной программе по физическому воспитанию для общеобразовательных учреждений на спортивные игры с 5 по 9 классы отводится 90 часов, т.е. на каждый класс по 18 часов. Эти часы распределяются учителями физической культуры в зависимости от материально-технической базы школы, от уровня профессионализма учителя. В содержание программного материала по спортивным играм (волейболу) входят такие технические и тактические приёмы: Стойки игрока, перемещения, передача мяча 2-я руками сверху, отбивание мяча кулаком, нижняя прямая подача и приём мяча с подачи, прямой нападающий удар, тактика позиционного нападения, тактика защиты, учебная игра. В программе по волейболу для спортивных школ, на техническую подготовку обучающихся отводится -500 часов, из них на учебно-тренировочную группу первого года обучения – 200 часов. Можно сделать вывод, что если сравнить количество часов отведённых на волейбол в общеобразовательной школе и спортивной школе, то видно следующее - в общеобразовательных школах недостаточно часов на овладение тактическим и техническим приёмам игры в волейбол. Следующим шагом нашего исследования было проведение контрольных упражнений. Учащимся контрольной и экспериментальной группам были предложены следующие упражнения. Верхняя передача мяча двумя руками над собой за 1 минуту и максимальное количество раз, нижняя передача мяча двумя руками над собой за 30 секунд и максимальное количество раз, подача из 10 раз.

Исследование проводилось в 3 этапа:

Настоящее исследование проходило с сентября 2021 г. по май 2022г. на базе Невонской школы с учащимися 13-14 лет в три этапа.

Первый этап – сентябрь 2021г. – имел своей целью изучение проблематики технической подготовки учащихся 7-8 классов на занятиях по

волейболу. Анализировались литературные данные, проводились встречи и беседы с компетентными специалистами, разрабатывались гипотеза и общая перспектива исследования.

На втором этапе (октябрь 2021 – май 2022 гг.) был проведен собственно педагогический эксперимент.

Во время эксперимента были подобраны идентичные по своему составу, физической подготовленности, две группы волейболистов (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой.

Тренировочные занятия проводились в исследуемых группах два раза в неделю. Участники экспериментальной группы занимались по специально разработанной методике, а занимающиеся в контрольной группе использовали традиционные методы.

Исследование проводилось в начале и в конце учебного года по общепринятой методике. Исходные контрольные испытания проводились в октябре 2021 года, конечные исследования – в мае 2022 года.

Реализация запланированного педагогического эксперимента была организована и проведена на спортивном зале Невонской школы.

На третьем этапе (май 2022 г.) отрабатывались полученные данные, оформлялась сама работа, формулировались выводы.

С целью определения технической подготовки мы использовали следующие двигательные тесты:

- 1.передача мяча двумя руками сверху над собой за 1 минуту и максимальное количество раз,
- 2.передача мяча двумя руками снизу над собой за 30 секунд и максимальное количество раз,
- 3.подача из 10 раз.

Все результаты экспериментальных исследований были обработаны с помощью методов математической статистики, изложенных в

соответствующих руководствах (Смирнов Ю.И., Полевищиков М.М., 2000 и др.).

Математико-статистическая обработка данных – обработка проводилась с помощью статистических формул.

В статистической обработке определялись следующие показатели:

1. Вычислялась средняя арифметическая величина по формуле:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}; \text{ где } \sum - \text{ знак суммирования};$$

$n$  - число вариантов;

$x$  – полученные в исследованиях значения (варианты).

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

2. Вычислялось среднее квадратичное отклонение по размаху (Н.А.Толоконцев, 1961; и др.) по формуле:

$$\sigma = \pm \frac{V_{\max} - V_{\min}}{K};$$

где  $V_{\max}$  - наибольшее число вариантов;

$V_{\min}$  - наименьшее число;

$K$  – табличный коэффициент, соответствующий определенной величине размаха (Б.А.Ашмарин, 1978).

3. Вычислялась средняя ошибка среднего арифметического значения по формуле:

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

Ошибка дает представление о том, насколько средняя арифметическая величина, полученная на выборочной совокупности ( $n$ ) отличается от истинной средней арифметической величины ( $M$ ), которая была бы получена на генеральной совокупности.

4. Вычислялась средняя ошибка разности по формуле:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}};$$

где  $M_1$  и  $M_2$  - средние арифметические величины первого и второго измерения;

$m_1$  и  $m_2$  - ошибки средних арифметических первой и второй группы.

### ГЛАВА 3 Экспериментальное обоснование методики обучения техники игры в волейбол среднего школьного возраста и ее проверка в педагогическом эксперименте

#### 3.1 Технология планирования уроков по волейболу в школе

Современная теория физического воспитания определяет игры как действенное педагогическое средство и рекомендует обратить внимание, прежде всего, на содержание игр, поскольку от этого зависит их воспитательное значение.

Игра – это путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают различные стороны жизни, получают значительную информацию. Игра способствует развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре (60).

Занятия спортивными и подвижными играми со школьниками различных возрастных групп имеют существенные различия при определении задач, в выборе средств и методов организации занятий учащихся.

Несмотря на повсеместную популярность командных видов спорта, учащиеся средней школы не должны заниматься только ими в ущерб таким видам физической активности как гимнастика, различные упражнения на снарядах и со снарядами, акробатика. Специалисты многих стран считают, что хорошо спланированная программа физического воспитания должна включать не только спортивные игры, но и упражнения развивающего характера (5, 18).

Обучение техническим приемам волейбола на уроках физической культуры строилось в следующей последовательности: подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а так же органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема; подводящие упражнения, которые служат для овладения техникой приемов в целом или его отдельных элементов; упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт; совершенствование технического приема в учебной игре.

Обозначенная последовательность обучения достигалась благодаря продуманному подбору упражнений и системе специальных заданий, которые ставились перед учащимися в игре.

В подготовительной части урока игровой направленности решались задачи кроссовой подготовки, а так же формировались легкоатлетические умения и навыки. Например, старт группой, передвижение по твердому и скользкому грунту, преодоление препятствий на местности наступая, перешагивая, прыжком и т.д.

В начале основной части урока все ученики, без исключения, выполняли упражнения с мячами, овладевая техникой новых элементов игры или закрепляя ранее изученный материал. Примерно 50-60 % основной части урока отводилось на закрепление и совершенствование пройденного материала в учебной или двусторонней игре при условии освоения основных технических приемов. Все ученики делились на 4 команды. Две команды играли, а остальные в это время выполняли упражнения, направленные на развитие двигательных качеств и формирование умений и навыков, сдавали контрольные нормативы. Причем, если четверть гимнастическая или легкоатлетическая, то и упражнения на уроке физической культуры в этой четверти подбирались аналогичные, а если игровая, то и средства использовались игровые. Например, пока с двумя командами на волейбольной площадке проводилась учебная или

двусторонняя игра, остальные учащиеся прыгали в длину с разбега способом согнув ноги или отрабатывали стартовый разгон.

Во время гимнастической четверти использовались средства гимнастики и акробатики. Например, учащиеся, ожидая своей очереди играть, выполняли кувырки вперед или мост из положения стоя.

Получалось, что каждый ученик в основной части урока в течение 10-12 минут занимался не только играми, но и упражнениями из других разделов школьной программы, что способствовало формированию гимнастических и легкоатлетических умений и навыков в пределах требований для школьников 7-8 классов. Для более полного освоения различных видов программного материала в неигровых четвертях предусмотрены чисто гимнастические или легкоатлетические уроки.

Особое же место на уроках занимали подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола, помогавшие совершенствовать как индивидуальные качества, так и групповые и командные взаимодействия игроков. Использование разнообразных подвижных игр и эстафет позволяло, на наш взгляд, добиться от учеников хорошего технического исполнения элементов волейбола и ясного понимания тактической сути этой спортивной игры.

Предполагаемая технология проведения уроков игровой направленности, в которой на волейбол отводится до 70% времени занятий позволяет раскрыть неиспользованные резервы урочной формы обучения, повысит эффективность школьной физической культуры.

### 3.2 Методика по развитию технической подготовки волейболистов среднего школьного возраста.

При разработке методики развития технической подготовки у волейболистов среднего школьного возраста, мы руководствовались работами, посвященных изучению данной темы, следующих авторов: Фидлер М. (1972 г.), Чехов О. (1979 г.), Фурманов А. (1983 г.) и др.

В основу методики легли основные требования при использовании упражнений, развивающих прыгучесть, - систематическое их выполнение в быстром темпе с достаточным отдыхом на каждом занятии. Для развития этого качества были разработаны комплексы упражнений без предметов и с предметами, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей девушек старшего школьного возраста.

В подборе упражнений мы исходили из того, что всестороннее физическое развитие волейболистов - основа дальнейшей специализации их в этом виде спорта. Одновременно мы пытались учитывать и специальную направленность выбранных упражнений, которая в ходе эксперимента, давала возможность развивать необходимые физические качества, умения и навыки юных волейболистов в интересующих нас направлениях, согласно плана подготовки.

Комплексы по развитию технической подготовки у волейболистов среднего школьного возраста использовались на каждом учебно-тренировочном занятии 2 раза в неделю длительностью 1,5 часа. Упражнения включались как в основную, так и в заключительную части учебно-тренировочного занятия.

Ниже, мы предлагаем примерные упражнения для развития технической подготовки у волейболистов среднего школьного возраста.

1. Прыжки на одной и обеих ногах.
2. Прыжки с места и с разбега и в длину.
3. Прыжки в приседе и в выпаде.

4. Прыжки влево и вправо.
5. Прыжки в гору на одной и обеих ногах.
6. Прыжки в гору боком на одной и обеих ногах.
7. Толчком обеими ногами, доставая подвешенные мячи.
8. Серийные прыжки, доставая подвешенные мячи.
9. Прыжки с поворотом на 180-360°.
10. С бросками теннисных мячей через сетку, с имитацией нападающих ударов.
11. Прыжки через скамейку, поставленную продольно и поперек, на одной и обеих ногах.
12. Прыжки через снаряды (козел, стол, плинт и т.п.).
13. Прыжки с отягощением (набивные мячи, мешки с песком, тяжелая обувь, пояса и пр.).
14. Прыжки - многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающихся высоте.
15. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.
16. Эстафеты с прыжками через набивные мячи с грузом в руках.
17. Сгибание и разгибание рук в упоре: расставляя руки (максимально узко и на ширине плеч); в упоре на полу; гимнастической скамейке и т.д.
18. Упражнение: упор присев, упор лежа, упор присев, встать.
19. Различные приседания (на носках, ступне, медленно и быстро, на одной ноге и т.д.).

Помимо специальных упражнений, направленных на развитие технической подготовки, в учебно-тренировочные занятия с детьми среднего школьного возраста, мы включали подвижные игры и игровые задания, которые позволили разнообразить занятия и повысить интерес учащихся к занятиям волейболом.

Ниже мы предлагаем некоторые подвижные игры, для использования на занятиях волейболом с детьми экспериментальной группы.

Примерные подвижные игры для развития прыгучести у детей среднего школьного возраста на занятиях волейболом

1. «По наземной мишени»

*Место, инвентарь.* Волейбольная площадка. Теннисные мячи - по числу игроков одной команды.

*Подготовка.* На каждой стороне площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1—1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч.

*Описание.* По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) — одно очко. Игрок, попавший в блок или задевший сетку, очков не получает. Защитнику начисляется очко при удачном блокировании (мяч отскочил на площадку нападающего). Когда все игроки нападения по одному разу выполняют бросок по мишени (а другие выступают в роли защитников), роли в командах меняются. Побеждает команда, набравшая больше очков.

2. «Гонка паровозов»

*Задачи:* развитие прыгучести в игровых условиях.

*Инвентарь:* 6-10 набивных мячей.

*Место:* спорт. зал, площадка.

*Содержание:* все играющие делятся на 2 или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем, каждый игрок держится за талию стоящего впереди. По сигналу учителя команды передвигаются слитной колонной подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно.

*Варианты:* передвижение происходит по извилистой дорожке.

*Правила:* прыгать можно только установленным способом. За каждое нарушение назначается штрафное очко. Выигрывает та команда, которая закончила продвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали.

3. «Преодолей комбинированную полосу препятствий»

*Задачи:* развитие ловкости, скоростной выносливости, прыгучести в соревновательных условиях.

*Инвентарь:* гимнастическая скамейка (бревно), канат, тумбы.

*Место:* спорт. зал, площадка.

*Содержание:* командам предлагается задание преодолеть комбинированную полосу препятствий, куда входит передвижение по перевернутой и наклонной гимнастической скамейке, горизонтальное передвижение в висячем положении на руках по гимнастической стенке, прыжки с тумбы на тумбу и выполнение указанного числа передач. После этого нужно добежать до колонны и коснуться очередного участника, который должен стартовать.

*Правила:* за каждое нарушение (наступление на пол, потерю мяча) команда получает штрафное очко. Пропускать какое-либо препятствие не разрешается. Побеждает команда, которая набирает меньшее количество штрафных очков и раньше заканчивает эстафету.

Для достижения наиболее эффективного результата в процессе тренировок следует использовать специальные методы.

1. Интервальный метод – выполнение упражнения на время с определенными уменьшающимися интервалами отдыха.
2. Повторный – многократное повторение определенных упражнений после продолжительного отдыха.
3. Соревновательный – соревнования в прыжках.
4. Сопряженный метод – с использованием специальных отягощений (на ногах – утяжеленные ботинки, отягощения на голени).
5. Круговой метод.

б. Ниже мы приводим примерные упражнения, которые были использованы нами в процессе развития скоростно-силовых качеств у детей старшего школьного возраста экспериментальной группы по круговой тренировке.

Присед – прыжки вперед на двух ногах.

Броски теннисного мяча в баскетбольный щит с 8-10 м – ловля мяча после отскока.

Прием мяча над головой, стоя на месте.

Стоя – упор присев, не отрывая стоп от пола, - упор лежа.

Прием мяча, отскочившего от стены, с расстояния 2-3 м.

Лежа на груди – перебрасывание теннисного мяча из руки в руку.

Стоя – прыжок на скамейку толчком двух ног – соскок.

Стоя, руки на плечах – сед согнувшись – лежа на спине.

Стоя ноги врозь – растягивание экспандера в стороны.

Броски мяча из-за головы в стену – ловля двумя руками или броски мяча низом.

Стоя у стенки с опорой на руки – бег на месте, высоко поднимая бедро.

Стоя спиной к стенке – взяться за перекладину, согнув руки, - выпады вперед.

Прием и передача мяча ударом о стену в приседе.

Стоя у стены в упоре руками – отталкивание ладонями от стены.

Надавливание одной рукой на миниэспандер.

Для большей эффективности мы разработали комплексы упражнений для домашнего выполнения учащимися экспериментальной группы, занимающихся волейболом для повышения уровня их технической подготовки.

#### 1-й комплекс

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя.
2. В седе с прямыми ногами наклоны туловища вперед и назад в положении лежа на спине.

3. Выпад влево и вправо с пружинистыми наклонами.
4. Стоя ноги врозь, руки в стороны, наклоны вперед, прогнувшись.
5. Прыжковые упражнения с переходом на ходьбу.
6. 2-й комплекс
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на стуле.
8. Приседание на одной ноге («пистолет»).
9. Лежа на спине, поднять туловище, коснуться руками носков ног.
10. Угол в упоре (на стульях), в висе на перекладине.
11. Ходьба в приседе.
12. Полушпагат, шпагат.

### 3.3 Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты тестов были обработаны по методом математической статистики и занесены в таблицы.

Таблица 1.

Результаты измерений по техническим приёмам у контрольной группы детей

№	Ф.И.О.	Верхняя передача мяча двумя руками над собой		Нижняя передача мяча двумя руками над собой		Подачи (из 10 раз)
		За 1 минуту	До первой потери мяча	За 30 секунд	До первой потери мяча	
1	В. С.	9	3	4	2	4
2	В. К.	10	2	6	3	6
3	В. Д.	13	4	11	3	5
4	Д. С.	14	5	10	4	7
5	Д.З.	9	3	8	3	8
6	Д. К.	16	4	13	4	7
7	Е. С.	8	2	9	3	8
8	М. К.	9	2	8	2	6
9	Н. З.	8	3	8	2	4
10	О. В.	11	4	9	3	6
11	С. О.	12	4	10	3	7
Средний балл		10.8	3.3	8.7	2.9	6.2

У 50 % обучающихся низкий уровень технических приемов верхней передачи мяча двумя руками над собой. У 50 % обучающихся низкий уровень технических приемов нижней передачи мяча двумя руками над собой.

Результаты измерений по техническим приёмам у экспериментальной группы детей первого года обучения

№	Ф.И.О.	Верхняя передача мяча двумя руками над собой		Нижняя передача мяча двумя руками над собой		Подачи (из 10 раз)
		За 1 минуту	До первой потери мяча	За 30 секунд	До первой потери мяча	
1	А. Х.	37	25	21	8	9
2	Д. З.	36	26	16	7	4
3	Д. В.	18	18	17	8	7
4	Д. Е.	26	17	16	9	6
5	Ж. С.	29	9	11	7	8
6	К. З.	50	20	22	13	8
7	М. П.	49	13	21	16	7
8	Р. К.	32	10	17	8	5
9	С. Б.	43	26	23	10	9
10	С. К.	40	22	21	7	6
11	С. С.	27	17	21	8	8
Средний балл		35.2	18.4	16.8	9.2	7.0

У 50 % обучающихся высокий уровень технических приемов верхней передачи мяча двумя руками над собой. У 50 % обучающихся высокий уровень технических приемов нижней передачи мяча двумя руками над собой.

Из этих измерений можно сделать вывод, что средний балл у экспериментальной группы больше, чем у контрольной группы.

Повышение результатов можно добиться с помощью специальных упражнений, которые мы использовали в учебно-тренировочных занятиях. Например, для обучения нападающему удару используют следующее:

Представляем комплекс подводящих упражнений. [26; 67]

1. Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один шаг, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.

2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).

3. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.

4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбега.

6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.

7. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на Различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.

8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мяче мета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.

9. Нападающий удар с передачи.

Представляем комплекс типовых упражнений. [26; 53]

1. Последовательное выполнение ударного движения по набивному мячу (1 кг), по гандбольному мячу, по волейбольному; циклами: один удар по каждому мячу, два, три и т.п. Для повышения интенсивности упражнения

можно его выполнять стоя на коленях на поролоновом мате, замах незначительный, основное внимание направлено на заключительное движение кистью максимально быстро.

2. То же, но волейбольный мяч установлен на резиновых амортизаторах (удары стоя и в прыжке, с места, с разбегу).

3. То же, но нападающий удар по волейбольному мячу через сетку с собственного подбрасывания.

4. Спрыгивание с подставки (высота 40 — 60 см) и прыжок вверх с выполнением нападающего удара по мячу на амортизаторах (серийно).

5. То же, с отягощением (пояс, куртка).

6. Многократное выполнение нападающего удара подряд; с передачи или подбрасывания мяча тренером (партнером).

7. Скоростные перемещения у сетки с завершением их нападающим ударом.

8. Чередование изученных способов нападающих ударов — прямого, с переводом, бокового с различных передач (по расстоянию и высоте).

Отличительная черта этих упражнений — высокая интенсивность при сохранении технического качества.

В дальнейшем мы проводили с учащимися контрольной группы уроки физкультуры по волейболу по комплексной программе -16 часов, учащимися учебно-тренировочной группы первого года обучения (экспериментальная группа) – 60 часов. После этих занятий (длительностью в 5 недель) мы получили следующие результаты:

Таблица 3.

Результаты измерений по техническим приёмам у контрольной группы детей

№	Ф.И.О.	Верхняя передача мяча двумя руками над собой		Нижняя передача мяча двумя руками над собой		Подачи (из 10 раз)
		За 1 минуту	До первой потери мяча	За 30 секунд	До первой потери мяча	
1	В.С.	11	4	7	2	5
2	В. К.	11	3	9	3	7
3	В. Д.	15	5	13	4	7
4	Д. С.	17	5	13	3	8
5	Д. З.	10	4	12	4	10
6	Д. К.	19	6	18	5	9
7	Е. С.	10	3	9	3	9
8	М. К.	12	4	9	3	8
9	Н. З.	9	3	6	2	6
10	О. В.	16	4	11	3	8
11	С. О.	15	4	12	4	8
Средний балл		13.2	4.1	10.8	3.3	7.7

У 20 % обучающихся низкий уровень технических приемов верхней передачи мяча двумя руками над собой. У 20 % обучающихся низкий уровень технических приемов нижней передачи мяча двумя руками над собой.

Результаты измерений по техническим приёмам у экспериментальной группы детей первого года обучения

№	Ф.И.О.	Верхняя передача мяча двумя руками над собой		Нижняя передача мяча двумя руками над собой		Подачи (из 10 раз)
		За 1 минуту	До первой потери мяча	За 30 секунд	До первой потери мяча	
1	А.Х.	43	28	24	10	9
2	Д. З.	39	30	19	11	5
3	Д. В.	23	20	20	11	8
4	Д. Е.	31	20	23	12	7
5	Ж. С.	36	12	16	9	9
6	К. З.	56	22	27	16	9
7	М. П.	55	15	25	20	9
8	Р. К.	36	14	19	10	6
9	С. Б.	47	29	28	16	9
10	С. К.	49	27	25	12	7
11	С. С.	32	22	24	10	10
Средний балл		40.6	23.7	22.7	12.4	8.0

У 20 % обучающихся низкий уровень технических приемов верхней передачи мяча двумя руками над собой. У 20 % обучающихся низкий уровень технических приемов нижней передачи мяча двумя руками над собой.

Сопоставим средний балл до и после занятий:

Таблица 5

У контрольной группы

Временной период	Верхняя передача мяча двумя руками над собой		Нижняя передача мяча двумя руками над собой		Подачи (из 10 раз)
	За 1 минуту	До первой потери мяча	За 30 секунд	До первой потери мяча	
До занятий	10,8±1,3	3,3±1,3	8,7±1,3	2,9±1,3	6,2±1,3
После занятий	13,2±1,8	4,1±1,8	10,8±1,8	3,3±1,8	7,7±1,8

В контрольной группе уровень подготовки верхней передачи мяча двумя руками над головой до эксперимента составлял 10 % , уровень подготовки нижней передачи мяча двумя руками над собой составлял 8 %, верхней прямой подачи составлял 7% . После эксперимента на 3% повысился уровень подготовки верхней передачи мяча двумя руками над головой, уровень подготовки нижней передачи мяча двумя руками над собой повысился 3 %, верхней прямой подачи 1% .

У экспериментальной групп

Временной период	Верхняя передача мяча двумя руками над собой		Нижняя передача мяча двумя руками над собой		Подачи (из 10 раз)
	За 1 минуту	До первой потери мяча	За 30 секунд	До первой потери мяча	
До занятий	35,2 ±1,3	18,4±1,2	16,8±1,3	9,2±1,2	7,0±1,3
После занятий	40,6±1,8	23,7±1,8	22,7±1,8	12,4±1,7	8,0±1,8

В экспериментальной группе уровень подготовки верхней передачи мяча двумя руками над головой до эксперимента составлял 13 % , уровень подготовки нижней передачи мяча двумя руками над собой составлял 16 %, верхней прямой подачи 7% .

После эксперимента уровень подготовки верхней передачи мяча двумя руками над головой повысился на 27 % , уровень подготовки нижней передачи мяча двумя руками над собой повысился 13 %, верхней прямой подачи 3% .

Таким образом, мы видим, что после пяти недель обучения техническим и тактическим приёмам игры в волейбол средний балл возрос. Особенно он вырос у учащихся учебно-тренировочной группы первого года обучения. Это связано с решением специфических задач по обучению игре в волейбол у учащихся учебно-тренировочной группы первого года обучения и применяемых средств и методов, количеством часов, так как по школьной программе на волейбол отводится меньше чем в программе для спортивных школ.

Вывод.

Проанализировав литературу по данной теме, мы пришли к выводу, что обучение игре в волейбол школьников среднего звена, является необходимой частью популяризации волейбола и спорта вообще. Используя специфические средства и методы обучения игре в волейбол, можно быстрее достичь спортивного результата, а так же увеличение физических качеств так как в игре возрастает интерес к занятием.

Для детей данного возраста волейбол рассматривается, как одна из возможностей проявить себя, принять участие в различных соревнованиях. Обучение игре в волейбол способствует формированию и развитию личностных качеств человека, которые помогают ориентироваться и принимать решения в трудных жизненных ситуациях.

Волейбол является универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров - для формирования основ физической и духовной культуры личности, повышения ресурсов здоровья, пропаганды здорового образа жизни.

В результате анализа научно-методической литературы и педагогического наблюдения мы выявили, что содержание и методика овладения технических приемов игры в волейбол с девушки 11-13 лет нуждаются в дальнейшей разработке. Разработан и экспериментально обоснован комплекс упражнений техникой игры в волейбол, девушек 11-13 лет. Экспериментально обосновано и доказана эффективность влияния разработанного комплекса упражнений в волейбол, девушки 11-13 лет, где результаты показали по окончанию эксперимента, у контрольной группы результаты увеличились -10%, а в экспериментальной группе -25 %. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что поставленная нами в начале эксперимента гипотеза, нашла свое логическое подтверждение.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Аврамова Н.В. Разработка модели основных направлений совершенствования технической подготовки волейболисток 15-17 лет/ Н.В. Аврамова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. -2012. -№ 4. -С. 6-11.
2. Акчурин Н.А., Шанкин А.А., Малышев В.Г., Кошелева О.А. Оценка морфофункциональных свойств организма при проведении профессионального отбора школьников для занятия волейболом /Н.А. Акчурин.,А.А. Шанкин.,В.Г. Кошелева //Фундаментальные исследования. - 2012. -№ 9. - С. 265-267.
3. Андреев В.И.,Зюбанова И.А., Иценко Л.М., Капилевич Л.В. Совершенствование техники атакующих действий волейболистов / И.А.Зюбанова, Л.М.Иценко, В.И.Андреев, Л.В. Капилевич – Томск: Изд- во Томского политехнического университета, 2010. 100 с.
4. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков. - М.: Кронус, 2011. 247с.
5. Безруких М.М. Здоровье, формирующее физическое развитие / М.М.Безруких. - М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001.
6. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: Теория и методика тренировки (школа тренера). – М.: Физкультура и спорт, 2007. 184 с.
7. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. 360 с.
8. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей / И.М. Бутин. - М.: Владоспресс, 2002. 105 с.
9. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания./ А.А. Васильков.- Ростов н/д : Феникс, 2008. 381 с.
10. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — Москва: «Физкультура, образование, наука», 2000. 368 с.
11. Гаврилов М.А. «Волейбол»/ М.А.Гаврило – М.: «Физкультура, образование,

и наука» 2000. 294с.

12. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. Учебное пособие - М.:2000. 168с.
13. Грибачева М.А. Критерии оценки при обучении волейболу / М.А. Грибачева. - Физическая культура в школе, 2002. 8 с.
14. Денисов М.В. Совершенствование технических приемов волейбола на основе сопряженного воздействия/М.В.Денисова//Наука.Инновации. Технологии. - 2010. -№ 1. -С. 41-46.
15. Дубровский В.И. Биомеханика / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова.- М.: «Издательство Владос-пресс», 2002. 666с.
16. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д.Железняк.- М.: Физкультура и спорт Москва, 2003. 294с.
17. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. - М.:2000. 254с.
18. Журомская Д.С. Психолого-педагогические проблемы формирования спортивной мотивации юных волейболистов/Д.С. Журомская // «Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, перспективы и условия развития» материалы Всероссийской научно-практической конференции студентов и молодых ученых с международным участием (19 апреля 2012 г.). I том – Иркутск: ООО «Издательство «Аспринт», 2012. – 332 с.
19. Ивойлов А.В., Железняк Ю.Д. Волейбол: Учебник для институтов физ. культуры. -М, 2000. 230 с
20. Кузьмин В.Г., Калюжный Е.А., Крылова Е.В., Полетаева О.Н. ВВЕДЕНИЕ В ТЕОРИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебное пособие – Нижний Новгород: Изд-во ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2004. - 207с.
21. Клещев Ю.Н. Юный волейбол, Подготовка юных волейболистов / Ю.Н. Клещев.- М.: Физкультура и спорт, 2003. 294с.
22. Коваленко Т.Г., Моисеева О.А., Рыжкина М.Г. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие. — Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. 88 с.

23. Козырева Л.В. Волейбол (Азбука спорта) / Л.В. Козырева. – М.: Физкультура спорт, 2003. 168 с.
24. Королев М.Ф. Мяч над сеткой: Методика обучения юных волейболистов приему и передачам мяча в школе // Физическая культура в школе. -2009. - №4. - С.33-37
25. Костолл, Д. Л. Физиология спорта / Д.Л. Костолл. – М.: Олимпийский спорт, 2008. 421с.
26. Коц Я.М. Спортивная физиология / Я.М. Коц.- Минск.: Общая и спортивная физиология, 2003. 308 с.
27. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В.С.Кузнецов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. 480 с.
28. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин . - Москва : Советский спорт, 2010. 464 с.
29. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда.- М.: Советский спорт, 2008. 244с.
30. Лепешкин, В. Волейбол / Лепешкин, В. // Спорт в школе. – 2007 (№20)
31. Лях В.И. Координационные способности/ В.И. Лях.- М.: ТВТ, 2006. 302
32. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов / В.И. Лях.- М.: Пособие для учителя, 2001. 230 с.
33. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры / А.М. Максименко. - М.:1999. 207 с.
34. Матвеев Е.М. Волейбол. Школа движений / Е.М. Матвеев. - Физическая культура в школе, 2001. 33 с.
35. Матвеев Л.П.Общая теория спорта. М.: 2001. 540 с.
36. Методика обучения технике игры в волейбол: метод. пособие. / сост. Н.В. Мезенцева, Е.А. Казанкова. – Красноярск: Ин-т естеств. и гуманитар. наук, 2007. с.

37. Методические указания к практическим занятиям по изучению правил соревнования и методики судейства по волейболу. 100 вопросов и ответов. / Сост. М.Н. Чапурин. – Чебоксары: ЧКИ РУК. Новое время, 2007. 110 с.
38. Минкевич М.А. Врачебный контроль за физическим воспитанием в школе / М.А. Минкевич.- М.: Медгиз, 2001. 183 с.
39. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте Серия наука спорту. Москва.: Спорт Академ Пресс, 2000. 202 с.
40. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. – Ростов-на-Дону, 2001.
41. Пуни А.Ц. Очерки психологии спорта. Ф и С / А.Ц. Пуни.- М.: Психология спорта 2000. 96 с.
42. Сологуб Е.Б. Физиология человека / Е.Б.Сологуб, А.С. Солодков.- М.: Советский спорт, 2008. 620 с.
43. Сорокина В. М., Сорокин Д. Ю. ВОЛЕЙБОЛ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: Учеб. пособие / ВолгГТУ, .Волгоград, 2007. 60 с.
44. Станкевич Б.Я. Состояние, проблемы и перспективные направления научных исследований в волейболе/Б.Я. Станкевич//Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. -2013. -№ 12. - С. 77-81.
45. Филонов. А.В. Физическая культура в школе / А.В. Филонов.- М.: Школьная книга, 2002. 233 с.
46. Фомин Е.В. Структура специальной физической подготовленности волейболистов Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. С.33
47. Фурманов А.Г. Волейбол, юный волейболист/ А.Г. Фурманов.- Минск: Современный школьник, 2009. 240 с.
48. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов.- М.: Издательский центр «Академия», 2009. 480 с.
49. Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов / О.С.Чехов.- М.: Физкультура и спорт Москва, 2003. 294 с.



## Критерии оценивания технических приемов волейбол 7-й класс.

Контрольные упражнения	Ошибки
<p>Передачи мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.</p> <p>“4” – 10-8 передач, с 1-2 ошибками.</p> <p>“3” – 8-6 передач, 2-3 ошибки.</p> <p>“2” – менее 6 передач, 3-4 ошибки.</p>	<p>Высота передачи ниже 1м.</p> <p>Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой.</p> <p>Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>Мяч принимается с хлопками.</p> <p>Отскок мяча не под прямым углом.</p> <p>Не выполнено количество намеченных передач.</p>
<p>Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального).</p> <p>Оценивается центральный.</p> <p>“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.</p> <p>“4” – 10-7 передач с 1-2 ошибками.</p> <p>“3” – 7-5 передач, 2-3 ошибки.</p> <p>“2” – менее 5 передач, 3-4 ошибки.</p>	<p>В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад.</p> <p>Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад.</p>
<p>Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7м, мальчики с 8м.</p> <p>“5” – из 6, 4 подачи в указанную зону.</p> <p>“4” – из 6, 3 подачи в указанную зону.</p> <p>“3” – из 6, 2 подачи в указанную зону.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).</p>
<p>Прямая верхняя подача: девочки с 7м, мальчики с 8м.</p> <p>“5” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 1 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач.</p>

<p>Боковая подача (нижняя верхняя).</p> <p>“5” – из 6, 4 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Не правильная стойка.</p> <p>Не правильно подброшен мяч.</p> <p>Удар по мячу произведен согнутой рукой.</p> <p>Удар не по центру мяча.</p>
--	---

Таблица 8.

## Критерии оценивания технических приемов волейбол 8-й класс.

Контрольные упражнения	Ошибки
<p>Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой.</p> <p>мальчики девочки</p> <p>“5” – 25 20</p> <p>“4” – 20 15</p> <p>“3” – 15 10</p> <p>“2” – менее 10 передач.</p>	<p>Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой.</p> <p>Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>Высота передачи ниже 1м.</p>
<p>Серийные передачи мяча снизу над собой.</p> <p>мальчики девочки</p> <p>“5” – 25 20</p> <p>“4” – 20 15</p> <p>“3” – 15 10</p> <p>“2” – менее 10 передач.</p>	<p>Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки.</p> <p>Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.</p> <p>Высота передачи ниже 1м.</p>
<p>Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6.</p> <p>“5” – из 6, 4 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач в указанную зону.</p>
<p>Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки.</p> <p>“5” – из 6, 3 подачи.</p> <p>“4” – из 6, 2 подачи.</p> <p>“3” – из 6, 1 подачи.</p> <p>“2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.</p>

<p>Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика).</p> <p>“5” – из 6, 3 подачи. “4” – из 6, 2 подачи. “3” – из 6, 1 подачи. “2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки.</p>
<p>Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка).</p> <p>“5” – из 6, 4 подачи. “4” – из 6, 3 подачи. “3” – из 6, 2 подачи. “2” – из 6, 0 подач.</p>	<p>Не своевременный выход к мячу. Во время прыжка согнуты ноги. Не правильный замах рукой. Удар произведен с недостаточной силой.</p>