

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В. П. Астафьева»
(КГПУ им. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

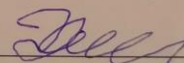
Ощепков Даниил Анатольевич
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Тема: «**Повышение эффективности уроков физической
культуры в 6-7 классах средствами волейбола**»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, д-р пед. наук, профессор
Янова М.Г.

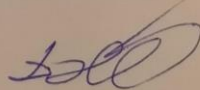


(дата, подпись)

Руководитель доцент, кандидат
педагогических наук
Шубин Дмитрий Александрович

(дата, подпись)

Дата защиты 

Обучающийся
Ощепков Даниил Анатольевич 

(дата, подпись)

Оценка

(прописью)

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ	2
ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ	7
1.1 Мотивы и потребности учащихся в занятиях физической культурой.	7
1.2 Влияние уроков физкультуры на уровень физической подготовленности учащихся	10
1.3 Содержание программы физического воспитания в школе, основанной на игре «волейбол»	12
1.4. Организация и проведение уроков физкультуры игровой направленности.	16
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	20
2.1. Методы исследований.....	20
2.1.1. Анализ научно-методической литературы	20
2.1.2. Анкетирование.	20
2.1.3. Педагогическое наблюдение и эксперимент	21
2.1.4. Педагогическое тестирование	21
2.1.5. Методы математической статистики.	23
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ	26
2.2.1. Проведение исследований	26
2.2.2. Характеристика испытуемых	26
ГЛАВА III.	28
РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В 6-7 КЛАССАХ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.	28
3.1. Годичное планирование и технология проведения уроков.	29
3.2. Годичные изменения показателей физической подготовленности школьников 6-7 классов, занимающихся физической культурой по обычной и экспериментальной программе.....	36
3.3. Характер воздействия уроков физкультуры на уровень физической подготовленности и показатели учебной деятельности учащихся 6-7 классов.	42
ГЛАВА IV. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ	47
ВЫВОДЫ.....	50
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	51
Приложения	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность.

Современный этап социально-экономического развития России характеризуется повышением требований к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья различных слоев населения и особенно учащейся молодежи. (37).

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у школьников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни. Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей, тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Одна из причин происходящего – излишняя зарегламентированность учебной программы, не позволяющая педагогу учитывать пожелания учащихся их интересы, а также возможности школы (17, 36). Усилившаяся в начале 90-х годов необходимость в создании альтернативных форм организации и проведения уроков физической культуры, привело к появлению эффективных вариантов программ физического воспитания школьников (13,50,51,52,57).

Однако, существующие программы не позволяют в полной мере учитывать региональные условия, национальные традиции, особенности работы отдельной школы, запросы конкретного учителя и ребенка, поэтому, продолжающиеся исследования, направленные на преобразование школьной физической культуры, связаны прежде всего с повышением творческой инициативы учителя, расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности содержания уроков, учитывающих условия их проведения, особенности контингента занимающихся, поиском нестандартных организационно-методических приемов, использованием опережающего и развивающего обучения и т.д. (18).

В многообразии средств физического воспитания школьников, особое место, в силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности, занимают подвижные и спортивные игры (50,51), однако эффективные педагогические технологии использования многих из них, и частности, волейбола, в учебном процессе до сих пор не разработаны.

Учитывая особенности организации физического воспитания и большую популярность волейбола у школьников, нами была предложена экспериментально обоснованная идея его эффективного использования на уроках физической культуры в 6-7 классах.

Игра в волейбол по своей эмоциональной окраске и двигательной структуре доступна школьникам любого возраста, и позволяет решать +основные задачи программы физического воспитания, так как не только обеспечивает развитие специальных навыков и двигательных качеств, но и закладывает фундамент общей физической подготовленности. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, выбор наиболее рациональных технических средств, быстрый переход от одних действий к другим повышают подвижность нервных процессов. Достижение общей цели во время игры приучает к коллективизму, к сотрудничеству и взаимопомощи.

Объект исследования – физическое воспитание обучающихся 6-7 классов.

Предметом исследования явилось эффективность проведения уроков физической культуры средствами волейбола.

Цель исследования – обосновать и экспериментально проверить эффективность организации и проведения уроков физической культуры игровой направленности в 6-7 классах средствами волейбола.

Гипотеза.

Предполагалось, что организация и проведение уроков физической культуры игровой направленности, учитывающая особенности мотивов и потребностей подростков в двигательной активности позволяет заметно

повысить интерес учащихся к занятиям, способствует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи:

1. Выявить мотивы и потребность в занятиях физической культурой и спортом (в частности волейболом) учащихся общеобразовательной школы.
2. Разработать тематические- поурочные планы проведения уроков физической культуры игровой направленности в 6-7 классах средней школы, включающие преимущественно обучение волейболу.
3. Экспериментально определить характер воздействия уроков физической культуры игровой направленности на уровень физической подготовленности подростков 13-14 лет.

Научная новизна проведенного исследования заключается в том, что впервые:

а) была выявлена мотивация и потребность учащихся общеобразовательных школ г. Дивногорска в занятиях физической культурой и спортом;

б) на материале волейбола была теоретически обоснована и экспериментально проверена организация и проведение уроков физической культуры игровой направленности в 6-7 классах;

в) разработаны годовые планы занятий физической культурой, предусматривающие обучение волейболу;

г) установлены особенности влияния урочных форм игровой двигательной активности на уровень физической подготовленности учащихся.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в расширении представлений о возможностях эффективности уроков

школьной физической культуры путем реализации идеи игровой направленности занятий средствами волейбола.

Практическая значимость.

Проведение уроков физической культуры игровой направленности в средних классах общеобразовательной школы по разработанным учебным планам позволяет существенно усилить их развивающий и оздоровительный эффект.

ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

1.1 Мотивы и потребности учащихся в занятиях физической культурой.

Организация работы в области физического воспитания учащихся базируется в настоящее время, в основном, на использовании спортивно-диагностических нормативов и почти не учитывает мотивы и потребности молодежи в регулярных занятиях тем или иным видом двигательной активности. Преобразование в физическом воспитании подрастающего поколения должно быть направлено на усиление его культуuroобразующих и гуманистических функций (26).

По мнению Р.А. Пилояна (47), необходимо с раннего возраста добиваться органического единства физического, социально-психологического и интеллектуального воспитания человека, а также обязательно воздействовать на его мотивационно-потребностную сферу, с целью устойчивой потребности к ведению здорового образа жизни.

В социологических исследованиях, проведенных с участием дошкольников и учащейся молодежи, в качестве основных детерминант отношения к занятиям физкультурой и спортом, отмечаются такие как: возраст, пол, индивидуально-психологические качества личности, условия проживания, ближайшее окружение, знание физкультурно-спортивной деятельности и ее воздействие на человека (52). При организации процесса воспитания, в школе необходимо обращать внимание на имеющиеся возрастные особенности отношения учащихся к физической активности.

У младших школьников мотивы занятия физкультурой характеризуются неустойчивостью, зависят от внешних обстоятельств, от применяемых форм и методов воспитания. Мотивы младших школьников носят временный характер, поэтому для развития им необходима

определенная программа педагогического воздействия с акцентом на социальную значимость занятий физкультурой и спортом.

Мотивы школьников средних и старших классов отличаются уравновешенностью, стабильностью и большей социальной значимостью, но и они также нуждаются в подкреплении (14).

В социологических исследованиях А.М. Войлокова, М.И. Жаворонкова, А.Я. Свиридов, отмечается, что широкий спектр физкультурных и спортивных интересов школьников с возрастом совпадает.

Работы американских ученых, проведенные в начале 90-х. годов, свидетельствуют о том, что только 80,3% учащихся посещают уроки физической культуры. Причем этот показатель имеет тенденцию к снижению по мере перехода школьника в старшие классы. Если среди учащихся пятых классов он составляет 98% у мальчиков и 97,4% у девочек, то в выпускных классах он снижается до 55, 7% у мальчиков и 48,5% у девочек.

Резкое различие в отношении мальчиков и девочек к физкультурной активности, начиная с 12-13 лет, констатируется в исследования К.К. Кардялиса. В это время оно приобретает устойчивый характер и не зависит от региональных и климатогеографических условий местности. У мальчиков максимум физкультурной активности отмечается в 7-10 классах, у девочек в 5-8 классах.

Наряду с изучением физкультурных и спортивных интересов школьников, исследователи большое внимание уделяют факторам влияния на возникновение и развитие интересов. Важны в социальном отношении выводы, сделанные в работе С.С. Балабанова (3), который установил с помощью анализа ретроспективных данных учащихся 9 классов городских и сельских школ, что пик активности занятий физической культурой и спортом приходится у мальчиков на 8 класс, а у девочек на 7 класс. Затем следует снижение числа подростков, занимающихся физической культурой и спортом, и, что наиболее важно, особенно интенсивно этот процесс

происходит в тех населенных пунктах которые имеют лучшие материальные условия для физкультурных занятий. Можно предложить, что значительное влияние на физкультурно-спортивную активность детей школьного возраста, оказывают условия социальной среды.

Многие из авторов сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников физкультурных и спортивных интересов, имеет работа учителя физической культуры. Указывается также, что деятельность по формированию у школьников потребности в физкультурном совершенствовании должна быть подчинена вся система учебно-воспитательной работы (45).

Большую роль в формировании у школьников физкультурных и спортивных интересов играют родители, отношение их к занятиям физическими упражнениями. Некоторые исследователи считают, что только при органическом единстве совместной деятельности учителей школы, классных руководителей, родителей и общественности, возможны успехи в направлении физкультурного развития учащихся (46). В ряде экспериментальных исследований предпринята попытка повышения физкультурно-спортивной активности школьников посредством просветительной работы с их родителями.

Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом немислимо без учета специфики их интересов к различным видам спорта, в том числе к спортивным и подвижным играм.

Исследование С.В. Воробьева показали, что включение в уроки физической культуры элементов борьбы самбо оказывают позитивное влияние на динамику развития основных физических качеств детей 10-12 лет. Тренировочная направленность занятий физической культурой с использованием наиболее адаптивных средств и методов спортивной подготовки позволяет не только улучшить отношение учащихся

образовательных школ к уроку физической культуры, но и поднять на более высокий уровень их физическую подготовленность.

В ряде исследований отмечается повышенный интерес учащихся к игровым формам двигательной активности.

1.2 Влияние уроков физкультуры на уровень физической подготовленности учащихся

Изучение уровня физической подготовленности занимающихся – задача, которая часто ставится и решается в практике физкультурно-спортивных исследований.

Авторы, изучающие двигательную активность современных школьников (10, 17), пришли к выводу, что дефицит физической активности отрицательно сказывается на развитие детского организма.

Многочисленные исследования убедительно показали широкий спектр положительного воздействия занятий различными формами (в том числе и урочными) физических упражнений на биологические функции, работоспособность и развитие организма, успеваемость, психические процессы, социальную активность и поведение учащихся разных возрастов.

Недооценка же роли физической культуры в современных условиях малоподвижного образа жизни и пассивного использования досуга, влечет за собой неблагоприятные последствия для значительной части подрастающего поколения (42).

Именно в детском возрасте необходимо воспитывать привычки физкультурно-спортивной активности, которые помогут поддержать хорошее здоровье и высокую работоспособность на протяжении всей жизни, либо в противном случае неправильный образ жизни в этом возрасте приводит к возникновению некоторых хронических заболеваний, которые в полной мере проявляются в более поздние периоды жизни.

Сегодня весьма нелегко привлечь учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Очевидно и то, что старые подходы к

данной проблеме, основанные на принуждении, безвозвратно ушли в прошлое, а поиском наиболее сильных мотивационно-ценностных состояний детей занимается целый ряд ученых.

С поступлением в школу, двигательная активность детей уменьшается на 50%, что вызывает ухудшение здоровья, быструю утомляемость в течение учебного дня, снижение риска уровня физической и умственной работоспособности.

Негативное отношение к урокам физической культурой выразили более 80% учащихся старших классов нашей страны (62). Результатом отрицательного отношения к урокам физкультуры явился низкий уровень физического развития и высокий процент заболеваемости детей и подростков.

Исследования российских ученых показали, что спонтанная двигательная активность и организованные занятия физической культурой в школе не могут обеспечить суточный объем движений, необходимый нормально развивающемуся школьнику, урок физического воспитания компенсирует в среднем только 11% необходимого суточного объема движений.

Результаты исследований, проведенных в России, показали, что школьники с малой двигательной активностью имеют повышенный уровень заболеваемости, вследствие снижения функциональных возможностей и иммунитета своего организма.

Таким образом, два традиционных школьных урока физической культуры в неделю не компенсируют дефицит двигательной активности детей и подростков. Они не в состоянии сформировать у учащихся ни потребности, ни привычки в физическом самосовершенствовании и, в конечном итоге, не в состоянии решить те задачи, которые ставятся перед школьной физической культурой на современном этапе (38).

Действие физических нагрузок и закаливающих факторов на организм школьников во время таких уроков физической культурой в целом относительно не велико. Суммарная нагрузка двух уроков в неделю составляет не более десятой доли потребной школьнику двигательной активности. Еще меньше закаливающее воздействие уроков. Следовательно, чтобы использовать уроки физической культуры в целях содействия укреплению здоровья и физическому развитию школьников, учитель должен искать резервы и иметь в виду не только прямое воздействие физических нагрузок урока и его закаливающего фактора на организм учащегося, но и сообщением им необходимых знаний, выработку практических навыков гигиенически правильного построения самостоятельных занятий физическими упражнениями с использованием закаливающих средств.

В.К. Бальсевич с соавт. (4) считает, что основой содержания занятий физической культурой со школьниками должна стать такая система, которая оказывает видимый тренирующий эффект и направлена на повышение функциональных возможностей организма.

Таким образом, наличие широкого спектра мнений ученых и специалистов о путях дальнейшего развития школьной физической культуры, свидетельствует об имеющихся неостребованных резервах использования ее урочной формы.

На наш взгляд, настал период, когда возрастает целесообразность проведения уроков определенной направленности с преимущественным использованием средств одного-двух видов спорта, наиболее популярных в конкретной школе, учитывающих тип учебного заведения.

1.3 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.

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.

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 удлинённых 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.

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.).

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.

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 удлиненных переменах и во время физкультурных занятий в группах продленного дня. Основным ориентиром при выборе упражнений здесь будут упражнения, изученные по разделу «Волейбол».

1.4. Организация и проведение уроков физкультуры игровой направленности.

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.

Занятия спортивными и подвижными играми со школьниками различных возрастных групп имеют существенные различия при определении задач, в выборе средств и методов организации занятий учащихся. Методика проведения занятий с учащимися различных возрастных групп зависит от анатомофизиологических и психических особенностей школьников и характера воздействия на организм различных

игр и игровых упражнений.

Игровые упражнения, технические приемы, состоящие из естественных видов двигательных действий (бега, прыжков, метаний), выполняемые в различных вариантах и сочетаниях в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией при повышенном эмоциональном настрое ребенка, способствуют развитию у него высокой координации, ловкости, выносливости и других качеств.

Разрабатывая педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности, К.К. Кардялис провел анкетирование свыше 37 тысяч учащихся средних школ г. Каунаса и г. Москвы. Оказалось, что в этих регионах спортивными и подвижными играми занимаются 81,5 % мальчиков и 68,4 % девочек.

Результаты анкетирования, проведенные А.Г. Барабановым с соавт., позволили установить, что наибольшей популярностью среди учащихся 8-9 классов, независимо от пола, пользуются спортивные и подвижные игры. Так, абсолютное большинство респондентов (93,6%) высказалось за использование на уроках физической культуры занятий по футболу (46,2%), по баскетболу (84,4%), волейболу (63,1%), гандболу (23,2%), настольному теннису (36,3%), бадминтону (54,3%), большому теннису (15,0%) и другим спортивным, подвижным и народным играм. Что касается других видов спорта, то здесь голоса распределились следующим образом: спортивная гимнастика - 18,5%, легкая атлетика 38,2%, кросс (бег трусцой) - 23,1%, плавание - 50,3%, туризм и спортивное ориентирование - 29,5%, атлетическая гимнастика 55,5%, аэробика - 39,3%, единоборства - 17,3%, нетрадиционные виды спорта и физкультурных занятий - 31,2%.

Результаты анкетирования, проведенные болгарским ученым С. Трифоновым (209), свидетельствуют, что 94,5% учащихся желают на уроках физической культуры заниматься спортивными играми, причем 96% мальчиков. Предпочитают футбол, а 94% девочек - баскетбол и волейбол.

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, аэробика, акробатика. Специалисты многих стран считают, что хорошо спланированная программа физ. воспитания должна включать не только спортивные игры, но и упражнения развивающего характера.

Среди средств физической подготовки игры занимают достаточно большое место в школьном учебном процессе по физическому воспитанию. Они пользуются успехом среди учащихся независимо от возраста и пола. Особенно возрастает их роль тогда, когда они увязаны с проходимым на уроке учебным материалом, позволяющим лучше его освоить доступными средствами.

Занятия спортивными играми имеют динамический, скоростно-силовой характер с изменяющимися структурами движений и интенсивностью. Ситуационные, нестандартные движения во всех спортивных играх предъявляют высокие требования к совершенствованию двигательных возможностей растущего организма, к аналитико-синтетической деятельности центральной нервной системы, совершенствованию деятельности двигательного и зрительного анализатора, оказывают на эти системы значительное воздействие.

Так, проведя анализ физической подготовленности учащихся, Г.В. Берещук, Л.Н. Слупский (9) выяснили, что школьники-волейболисты заметно превосходят своих сверстников по всем основным параметрам. И не только физически. Именно это подтолкнуло авторов эксперимента к мысли попытаться преимущественно средствами волейбола (включая общеразвивающие и специальные упражнения) содействовать разностороннему физическому развитию учащихся в сочетании с формированием у них устойчивого интереса к систематическим занятиям

физической культурой. Не последнюю роль в данном эксперименте сыграло и желание самих детей заниматься волейболом.

На основании анализа данных специальной литературы можно утверждать, что общими видами спортивной активности для средних школ большинства стран, является освоение базовых элементов тех или иных спортивных игр, а также непосредственные занятия этими видами спорта (36). В Великобритании и Австралии учащиеся четыре раза в неделю занимаются физической культурой, причем два урока целиком посвящаются игровой физической активности. Наиболее популярными и распространенными почти повсеместно являются такие спортивные игры, как футбол, баскетбол, волейбол.

Таким образом, результаты анализа литературы по проблеме повышения эффективности урочной формы занятий физической культурой в средней школе позволяют утверждать, что при выборе программы занятий нужно учитывать интересы учащихся, региональные особенности данной местности, наличие материальной базы школы и, конечно же, специализации учителя. Отсутствие обоснованной программы уроков физической культуры с преимущественным использованием средств волейбола и послужило основанием для проведения настоящего исследования.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Методы исследований.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование.
3. Педагогические наблюдения и эксперимент
4. Педагогическое тестирование.
5. Математическая статистика.

2.1.1. Анализ научно-методической литературы

При анализе научно-методической литературы по изучаемой проблеме и обобщении полученных сведений, в основном, рассматривалась палитра мнений относительно мотивов и потребностей учащихся в различных (в том числе игровых) формах двигательной активности, изучалась возрастная динамика физической подготовленности и состояния здоровья школьников, а также вопросы распределения учебного материала по физической культуре в школьных программах, включая проблемы организации и построения уроков физкультуры игровой направленности в средней школе.

2.1.2. Анкетирование.

Двигательная активность, мотивации к занятиям физическими упражнениями во взаимосвязи с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности участников исследования изучались с помощью анкетирования. Образец анкеты представлен в приложении.

Физическая активность школьников изучалась по таким параметрам,

как вид спорта, мотивация к занятиям, регулярность, частота занятий, организационные формы занятий (самостоятельная, дома с родителями, в школьной секции и т.д.).

Анализировалось также мнение учащихся о целесообразности занятий тем или иным видом спорта.

2.1.3. Педагогическое наблюдение и эксперимент

На протяжении всего периода исследований были организованы систематические наблюдения за различными сторонами деятельности школьников во время учебных занятий физической культурой. Учитывалось отношение учащихся к занятиям и различным (в том числе и нетрадиционным) методикам организации физических упражнений, потребность в уроках физической культуры, а также их объем и условия проведения.

Естественный педагогический эксперимент осуществлялся на базе средней школы №6 г. Ачинска. Проводился он с целью апробации положений, полученных в результате теоретического анализа и обобщения литературных источников и данных педагогических наблюдений по проблеме организации и построения уроков физической культуры игровой направленности.

2.1.4. Педагогическое тестирование

Для определения уровня физической подготовленности учащихся использовался ряд контрольных испытаний: прыжок вверх с места толчком двух ног, пробегания 92 метров с изменением направления движения («Елочка»), метание сидя из-за головы набивного мяча весом 1 кг.

Прыжок вверх с места толчком двух ног определялся с помощью устройства В.М. Абалакова. Оно состояло из сантиметровой ленты, один конец которой прикреплялся к поясу учащегося, другой продевался через

дужку пластинки, закрепленной к полу. Перед прыжком испытуемый принимал положение полуприседа так, чтобы пластинка находилась между параллельно расположенными стопами. Активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, ученик прыгал вверх. Высота прыжка определялась по разности показателей на линии около дужки до и после выполнения прыжка. Засчитывался лучший результат из трех попыток.

При выполнении прыжка в длину с места толчком двух ног учащийся располагал носки ног на уровне нулевой отметки шкалы, нанесенной на полу. Затем из полуприседа, толчком двумя ногами, выполнялся прыжок в длину. В расчетах использовался лучший результат, показанный в трех попытках.

Быстрота передвижения оценивалась по времени пробегания 92 метров с изменением направления движения («Елочка»). На волейбольной площадке располагалось 6 волейбольных мячей, местом старта служил набивной мяч "А", расположенный на середине лицевой линии. В исходном положении высокого старта (ступни ног за линией), по команде, учащийся касался рукой стартового мяча и начинал движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращался к мячу "А" и после касания его направлялся к мячу 2 и т.д.

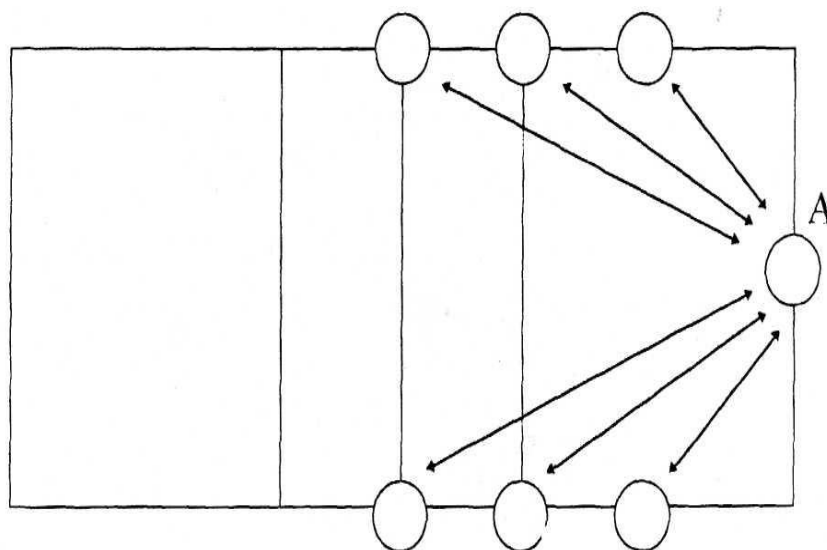


Рис 1. Последовательность пробегания испытуемыми 92м. с изменением направления движения.

При выполнении метания набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в положении сидя плечи должны быть на уровне линии отсчета. Давалось три попытки, учитывался лучший результат.

Становую силу устанавливали с помощью динамометра ДС-500, для определения силы мышц кисти использовали динамометр ДРП-90.

2.1.5. Методы математической статистики.

Математико-статистическая обработка данных – 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.

Средняя ошибка разности дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

5. Определялась достоверность различия показателей по таблице вероятностей $P(t) \geq P(t_{st})$ по распределению Стьюдента (t_{st} - критерий Стьюдента).

По вычисленным показателям t и C при ($C = 6$) в таблице определяется число P (уровень достоверности), которое показывает вероятность разницы между M_1 и M_2 . Чем больше P , тем менее существенна разница, тем меньше достоверность различий.

- 1) $t = 0,0 - 1,9$; - достоверных различий нет, т.к. $P > 0,05$.
- 2) $t = 2,0 - 2,5$; - есть достоверные различия в малой степени, т.к. $P < 0,05$.
- 3) $t = 2,6 - 3,3$; - есть достоверные различия в средней степени, т.к. $P < 0,01$.
- 4) $t = 3,4 - \infty$; - есть достоверные различия в высокой степени, т.к. $P < 0,001$.

6. Находилось процентное соотношение относительного сдвига результатов внутри групп по формуле:

$$X_{от} = \text{Абсолютный сдвиг} / M_{\text{до эксперимента}} * 100\%,$$

Где Абсолютный сдвиг = $M_1 - M_2$.

Статистическая достоверность различий определялась: между средними арифметическими величинами двух групп испытуемых в начале и в конце этапов исследования;

2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.2.1. Проведение исследований

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе (январь – март 2020г.) главным образом проводился начальный теоретический анализ опубликованных у нас в стране работ по теме дипломной работы. Помимо этого осуществлялось педагогическое наблюдение за проведением уроков физкультуры в средних школах, осуществлялось анкетирование учащихся, а также разрабатывались учебные планы-графики уроков физической культуры игровой направленности для 6-х и 7-х классов.

В ходе второго этапа (апрель 2020.) осуществлялась экспериментальная проверка эффективности разработанных учебных планов, а также устанавливался характер взаимосвязи между параметрами уроков физической культуры игровой направленности и результатами выполнения контрольных нормативов учащимися 6-х и 7-х классов.

Педагогическое тестирование проходило на базе средней школы №2 г. Дивногорска. Всего было обследовано 43 учащихся 6-х и 7-х классов, разбитых на контрольную и экспериментальную группы.

Третий этап (май 2020г.) был посвящен анализу, обобщению результатов исследования, внедрению их в практику и написанию дипломной работы.

2.2.2. Характеристика испытуемых

В исследованиях в качестве испытуемых принимали участие учащиеся 6-х и 7-х классов средней школы № 2 г. Дивногорска.

Учащиеся 6 «б» и 7 «б» классов проходили обучение по экспериментальной программе, из них: девочек шестых классов - 13 человек, седьмых классов - 10 человек, мальчиков шестых классов - 9 человек, седьмых классов - 11 человек.

Учащиеся 6 «а» и 7 «а» классов проходили обучение по обычной программе, из них девочек 6 классов- 12 человек, 7 классов – 11 человек, мальчиков 6 классов – 10 человек, 7 классов – 10 человек.

В анкетирование принимали участие школьники, обучающиеся в 6-7 классах средней общеобразовательной школы №2 г. Дивногорска.

ГЛАВА III.

РАЗРАБОТКА И РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В 6-7 КЛАССАХ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.

В последние годы наблюдается падение интереса школьников к урокам физической культуры и как следствие этого, низкая посещаемость занятий. Излишняя регламентация существующих программ и поурочных планов почти не позволяет учитывать разнообразие возможностей различных регионов России и специфику самого предмета.

Направленность урока означает, что оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи школьной физкультуры все четыре учебные четверти будут решаться, в основном, средствами одного вида программного материала (например: гимнастики, легкой атлетике или спортивных игр). Выбор будет зависеть от местных условий, интересов учащихся и подготовленности преподавателей.

К настоящему времени имеется ряд исследований, посвященных изучению воздействия различных форм уроков физической культуры на организм школьника. Однако сведения, имеющиеся в литературе отечественных авторов не дают полного объяснения возможности эффективного проведения уроков физической культуры игровой направленности в течении учебного года или даже нескольких лет.

Учитывая вышеизложенное, в настоящем разделе исследования, рассматриваются вопросы обоснования и экспериментальной проверки эффективности разработанной для 6-7 классов средней общеобразовательной школы программы проведения уроков физической культуры, основанной на преимущественном использовании средств волейбола.

3.1. Годичное планирование и технология проведения уроков.

Игровая направленность уроков физической культуры не означает отказа от средств гимнастики, легкой атлетики и других дисциплин, просто парциальный вклад видов программного материала в общем объеме учебного времени изменяется. В нашем варианте программы занятий доля волейбола составляла около 70 процентов от общего объема учебного времени, отводимого в течение года на физическую культуру.

Материалы других разделов учебной программы занимали около 30 процентов. Такое соотношение базовой и вариативной частей программы приводится в ряде исследований (37) как эффективное, позволяющее ученикам успешно выполнять задачи школьной физической культуры.

Раздел "Легкая атлетика" включал в себя метание малых мячей в цель и на дальность, бег на 60, 1500 и 2000 метров, прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину способом "согнув ноги", метание мяча весом 150 грамм. Программный материал этого раздела школьники осваивали в начале и в конце учебного года, что создает благоприятные возможности для контроля за их физическим развитием.

Раздел "Кроссовая подготовка" занимал одно из основных мест в учебной программе по физической культуре. Учащиеся на каждом "кроссовом уроке" пробегали до 3000 м по периметру школьного стадиона, отрабатывая при этом элементы преодоления полосы препятствий в ее различных вариантах. Начиная этот раздел с середины первой четверти, после того как школьники сдадут все нормативы по легкой атлетике.

Таким образом, кроссовой подготовке посвящался каждый четвертый урок, который обязательно проводился на открытой школьной площадке. В оставшееся время урока учащиеся проводили учебную игру, эстафеты с элементами волейбола на гимнастической площадке или в зале.

Идея раздела "Контрольные упражнения" состояла в том, чтобы во время урока свободные от учебной или двусторонней игры учащиеся готовились и сдавали разработанные для каждого класса нормативы по ОФП, которые

вывешиваются на стенде перед входом в спортивный зал. Нормативы являлись также ориентиром при выполнении домашних заданий. Зная результаты выполнения нормативов, ученик самостоятельно должен контролировать свой уровень физической подготовленности и, при необходимости, дополнительно может заниматься в домашних условиях.

Учебный материал раздела "Гимнастика" состоял из общих упражнений для мальчиков и девочек (строевые и общеобразовательные упражнения, упражнения в равновесии), а также из упражнений только для мальчиков и только для девочек (висы и упоры, опорные прыжки, акробатика).

Учитывая особую координационную сложность учебного материала этого раздела, а также трудности, связанные с перестановкой снарядов, гимнастику изучали компактно в III четверти с 33-го по 46-й урок.

Раздел "Волейбол" включал в себя изучение и совершенствование ряда технических приемов, доступных, как показывает опыт, для учащихся данного возраста. При изучении раздела осуществлялось опережающее обучение игре (31-33), связанное не только с увеличением объема времени, отводимого на волейбол, но и с необходимостью устранения ряда методических несогласованностей, выявленных при анализе существующих учебных программ. В них, начиная с V класса, предусмотрена учебная игра, а ученики не изучили еще введение мяча в игру. Этот технологический разрыв был учтен и ликвидирован. Поэтому в VI классе изучались нижняя боковая и нижняя прямая подачи, волейбольные перемещения по площадке.

Подача мяча (нижняя прямая) по комплексной программе (29) изучается с VI класса, а прием подачи- только в VIII классе. Чтобы отмеченные несогласованности не нарушили принципа последовательности в изучении учебного материала, мы предусмотрели в VI классе изучение приема мяча с подачи. Таким образом, учебный материал, рассчитанный комплексной программой на 7 лет, ученики изучали и закрепляли за 4 года, обучаясь в V-VIII классах, а затем в IX-XI классах, в основном, совершенствовали навыки в игровых формах с применением тактических вариантов игры.

Рассматривая распределение программного материала по физической культуре для 6 класса на учебный год (Приложение №1), подробнее остановимся на анализе материала раздела "Волейбол".

Один из первых технических приемов, изучаемых в 6 классе — чередование способов перемещений (боком, лицом, спиной вперед, скачком). Основными средствами при обучении данному техническому приему являются разновидности бега и подвижные игры.

Учитывая специфику перемещений в волейболе, на уроках постоянно уделялось внимание совершенствованию исходных положений, а также способов перемещений до принятия исходного положения.

Передача мяча сверху ДВУМЯ руками на месте, после перемещения. Данный технический прием изучался в V классе, поэтому на первых уроках волейбола в VI классе шло повторение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте, затем начиналось изучение, закрепление и совершенствование техники передачи мяча после перемещений. В ходе обучения обращалось внимание учащихся на быстроту, четкость и своевременность выхода к мячу. Совершенствованию данного приема на уроках способствовали игровые упражнения, подвижные игры.

Прием мяча снизу двумя руками на месте после перемещения. Техника выполнения этого игрового элемента на месте, так же как и передачи мяча сверху двумя руками, изучалась в V классе, поэтому технология повторения обучения приему мяча снизу двумя руками после перемещения аналогична рассмотренной выше.

Нижняя боковая подача. Данный технический прием, к сожалению, незаслуженно забыт при начальном обучении школьников волейболу, хотя и является, на наш взгляд, самым естественным и доступным. Опыт показывает, что изучение нижней боковой подачи — один из нужных этапов на пути к изучению более сложной нижней и верхней прямой подачи. Рассматриваемый способ введения мяча в игру облегчает проведение учебных игр и повышает моторную плотность урока.

Нижняя прямая подача. Этот прием изучался после овладения нижней боковой подачей.

Прием мяча с подачи. Закономерно в методическом плане обучение введению мяча в игру нижней боковой и нижней прямой подачами сочетать с приемом мяча с подачи, так как подача и прием мяча с подачи взаимосвязаны. Этому техническому приему следует обучать после того, как учащиеся освоили передачу мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника выполнения приема мяча с подачи в основном зависела от траектории и скорости полета мяча.

Особое 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.

Несколько слов об учебной игре в VI классе. Обычно учебные игры проводятся после того, как учащиеся освоят передачи мяча двумя руками снизу и сверху. Вначале мяч вводят в игру верхней передачей, выполняемой из-за линии нападения. По мере овладения техникой нижней боковой подачи и приема мяча снизу двумя руками учебные игры проводились с использованием этих приемов. С самого начала включения учебных игр в уроки волейбола надо постоянно добиваться от учащихся ведения игры в три касания.

Для повышения эффективности обучения волейболу целесообразно широко использовать домашние задания. Так, при закреплении и совершенствовании какого-либо технического приема на уроках волейбола мы в качестве домашнего задания предлагали учащимся несколько подготовительных упражнений на развитие необходимых физических качеств. Проверяли же выполнение домашнего задания на уроках, используя для этого эстафеты и подвижные игры, включающие в себя заданные упражнения. Например, ученикам, неуверенно выполнявшим передачу мяча сверху двумя руками, предлагалось в качестве общеразвивающего

упражнения выполнять дома сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Пользу от выполнения домашнего задания определяли на уроке по результатам выполнения учениками эстафеты "Гонка тачек".

В седьмом классе распределение учебного материала по физической культуре на учебный год имело свои отличительные особенности (Приложение №2). В большей мере это относилось к разделу "Волейбол". Наряду с совершенствованием изученных в 6 классе технических приемов, в 7 классе этот раздел включал изучение следующих учебных тем: сочетание различных способов перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу двумя руками, передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку, передача мяча в прыжке через сетку, отбивание мяча кулаком через сетку, нижняя прямая подача в левую и правую часть площадки, верхняя прямая подача.

Обучение техническим приемам волейбола на уроках физической культуры строилось в следующей последовательности: подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема; подводящие упражнения, которые служат для овладения техникой приема 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 также формировались легкоатлетические умения и навыки. Например, старт группой, передвижение по твердому и скользкому грунту, преодоление препятствий, на местности наступая, перешагивая, прыжком и т.д. Да и пробегания на каждом уроке до 1000 метров на свежем воздухе само по себе давало большой эмоциональный и оздоровительный заряд.

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 процентов 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 слитно или мост из положения стоя.

Из игровых средств использовались как упражнения с мячом, так и без мяча. Были разработаны учебные нормативы по волейболу (таблица 1), позволявшие учащимся самостоятельно контролировать уровень своей игровой подготовленности.

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 6 и 7 классов. Для более полного освоения различных видов программного материала в неигровых четвертях предусмотрены чисто гимнастические или легкоатлетические уроки.

Таблица 1

Учебные нормативы по волейболу для учащихся 6-7 классов
(количество раз)

№ п/п	Нормативы	Оценка	6 класс		7 класс	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Передача мяча	5	30	20	40	30
	сверху двумя	4	20	15	30	20
	руками над	3	10	10	20	15
	головой (к-во)					
2.	Передача мяча	5	25	20	40	30
	сверху двумя	4	15	15	30	20
	руками в парах	3	10	10	20	15
3.	Передача мяча	5	25	20	40	30
	снизу двумя	4	15	15	30	20
	руками перед собой	3	10	10	20	15
4.	Подача мяча	5	3	3	4	3
	нижняя или	4	2	2	3	2
	верхняя прямая	3	1	1	2	1
	(6 подач)					

Таким образом, изучение опыта работы учителей-новаторов, публикаций ведущих ученых и специалистов и результаты собственных исследований позволили сделать заключение о том, что учебный материал по разделу "Волейбол", рассчитанный комплексной программой по физической культуре для 1-Х1 классов общеобразовательной школы (29) на 7 лет, учащиеся могут изучить за 4 года. Обучение и закрепление игровых элементов осуществляется в X-XIII классах, а совершенствование - в 1X-X1 классах в различных игровых формах.

Предлагаемая технология проведения уроков игровой направленности, в которой на волейбол отводится до 70% времени занятий, позволяет раскрыть

неиспользованные резервы урочной формы обучения, повысить эффективность школьной физической культуры.

3.2. Годичные изменения показателей физической подготовленности школьников 6-7 классов, занимающихся физической культурой по обычной и экспериментальной программе

Результаты тестирования девочек 6-7 классов, занимающихся физической культурой по разработанной (экспериментальная группа) и обычной (контрольная группа) программе приведены в таблицах 2,3.

Из представленных данных следует, что исходный уровень физической подготовленности девочек примерно одинаков и достоверных различий не наблюдается.

Воздействие же уроков физической культуры игровой направленности и обычных уроков на организм учащихся, их физическую подготовленность существенно различаются.

Так, достоверные различия исходных и конечных результатов наблюдаются в обеих группах почти по всем изучаемым параметрам.

Статистически достоверные различия ($p < 0,05$) изучаемых параметров, зафиксированные у девочек 6-х классов в конце учебного года, отмечаются по таким критериям, как , становая динамометрия ($t=3,54$) и метание набивного мяча ($t=3,83$). Изменение результата прыжка вверх с места еще значительнее и составляет по критерию – t Стьюдента — $5,11(p < 0,01)$.

В группе девочек 7-х классов достоверные различия отмечаются по таким параметрам физической подготовленности, как динамометрия правой и левой кисти ($t=2,69$ и $3,04$), а также прыжок вверх с места ($t=3,59$).

Сведения о годичных изменениях уровня физической подготовленности мальчиков 6-7 классов, участвующих в исследовании, представлены в таблицах 4и 5.

Исходный уровень физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группах оказался примерно одинаков как в 6-х, так и в 7-х

классах. Статистически достоверных отличий по изучаемым параметрам зафиксировано не было.

Однако в течение учебного года показатели физической подготовленности испытуемых претерпели значительные изменения, причем более выраженные в экспериментальных группах. Так, в контрольных группах мальчиков 6-х и 7-х классов не имели существенных изменений ($p > 0,05$) результаты по 4 показателям из 7 рассматриваемых (динамометрия правой и левой кисти, «Елочка» — в 6-х классах; динамометрия правой и левой кисти, станочная динамометрия и метание набивного мяча из положения сидя — в 7-х классах).

В экспериментальных группах зафиксированы статистически достоверные отличия по всему массиву рассматриваемых критериев. Исключение составляет динамометрия левой кисти у подростков 7-х классов.

Конечные результаты тестирования участников контрольной и экспериментальной групп свидетельствуют о неодинаковом воздействии различных форм уроков физкультуры на показатели физической подготовленности мальчиков из 6-х и 7-х классов. Так, в группе учащихся 6-х классов достоверные ($p < 0,05$) различия зафиксированы в результатах метания набивного мяча ($t=2,25$) и прыжках в длину ($t=2,14$).

В группах мальчиков 7-х классов наблюдаются достоверные различия конечных результатов тестирования в прыжках вверх и в длину с места ($t=2,21$ и $2,30$ соответственно), а также в беге на 92 метра с изменением направления движения ($t=2,25$).

Таблица 2

Результаты тестирования подготовленности девочек 6-х классов в начале (I) и конце (II) учебного года и оценка значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента.

№ п/п	Группы тестирования показатели	Экспериментальная		контрольная		t - критерий			
		I	II	I	II	3,4	5,6	3,5	4,6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Динамометрия правой кисти (кг)	23,36±0,63	25,92±0,66	21,67±0,76	24,07±0,78	2,80	2,21	1,71	1,81
2	Динамометрия левой кисти (кг)	21,69±0,72	24,44±0,63	20,00±0,66	22,70±0,71	2,86	2,79	1,73	1,83
3	Становая динамометрия (кг)	60,97±2,02	74,49±2,17	55,56±1,88	63,15±2,36	4,57	2,52	1,97	3,54
4	Прыжок вверх с места (см)	33,36±0,62	39,03±0,72	31,89±0,54	34,15±0,63	5,95	2,73	1,78	5,11
5	Прыжок в длину с места (см)	139,3±2,10	149,8±2,39	138,1±1,99	144±2,38	3,30	2,16	0,43	1,50
6	«Елочка» (с)	35,98±0,39	35,31±0,55	37,70±0,28	35,16±1,24	2,46	1,99	1,47	0,11
7	Метание набивного мяча	287,4±5,57	329,5±7,84	269,4±7,21	290,4±6,56	4,37	2,15	1,98	3,83

Таблица 3

Результаты тестирования подготовленности девочек 7-х классов в начале (I) и конце (II) учебного года и оценка значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента.

№ п/п	Группы тестирования показатели	Экспериментальная		контрольная		t - критерий			
		I	II	I	II	3,4	5,6	3,5	4,6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Динамометрия правой кисти (кг)	25,60±0,53	28,66±0,55	24,46±0,58	26,38±0,59	3,99	2,31	1,44	2,69
2	Динамометрия левой кисти (кг)	23,55±0,55	26,36±0,59	22,33±0,40	24,04±0,51	3,51	2,62	1,79	3,04
3	Становая динамометрия (кг)	65,64±1,79	77,78±2,21	61,88±1,86	72,29±2,46	4,30	3,37	1,55	1,84
4	Прыжок вверх с места (см)	34,13±0,69	39,21±0,78	32,54±0,57	35,67±0,59	4,88	3,80	1,77	3,59
5	Прыжок в длину с места (см)	144,6±3,24	166,2±2,97	140,8±4,25	156,7±3,45	4,91	2,90	0,71	2,09
6	«Елочка» (с)	35,20±0,45	33,73±0,44	33,98±0,37	33,44±0,43	2,34	3,59	1,25	0,43
7	Метание набивного мяча	290,7±3,84	323,3±5,56	295,0±3,42	316,9±4,25	4,82	4,01	0,83	0,98

Таблица 4

Результаты тестирования подготовленности мальчиков 6-х классов в начале (I) и конце (II) учебного года и оценка значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента.

№ п/п	Группы тестирования показатели	Экспериментальная		контрольная		t - критерий			
		I	II	I	II	3,4	5,6	3,5	4,6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Динамометрия правой кисти (кг)	27,86±0,62	31,57±0,73	27,85±1,52	30,7±1,48	3,86	1,35	0,004	0,53
2	Динамометрия левой кисти (кг)	25,71±0,60	28,93±0,66	26,65±1,44	29,0±1,42	3,61	1,16	0,60	0,05
3	Становая динамометрия (кг)	87,5±2,66	103,2±3,56	88,0±2,56	101,3±2,18	3,56	3,94	0,14	0,47
4	Прыжок вверх с места (см)	37,71±0,86	43,21±0,81	37,95±0,78	41,85±0,73	4,66	3,67	0,20	1,26
5	Прыжок в длину с места (см)	165,4±4,36	193,6±5,29	166,8±3,36	180,3±3,32	4,11	2,84	0,25	2,14
6	«Елочка» (с)	33,45±0,68	29,79±0,59	33,15±0,60	31,47±0,59	4,09	1,98	0,34	2,02
7	Метание набивного мяча	374,3±13,5	427,1±12,87	364,0±7,45	390,5±6,83	2,83	2,62	0,67	2,52

Таблица 5

Результаты тестирования подготовленности мальчиков 7-х классов в начале (I) и конце (II) учебного года и оценка значимости различий параметров по критерию t – Стьюдента.

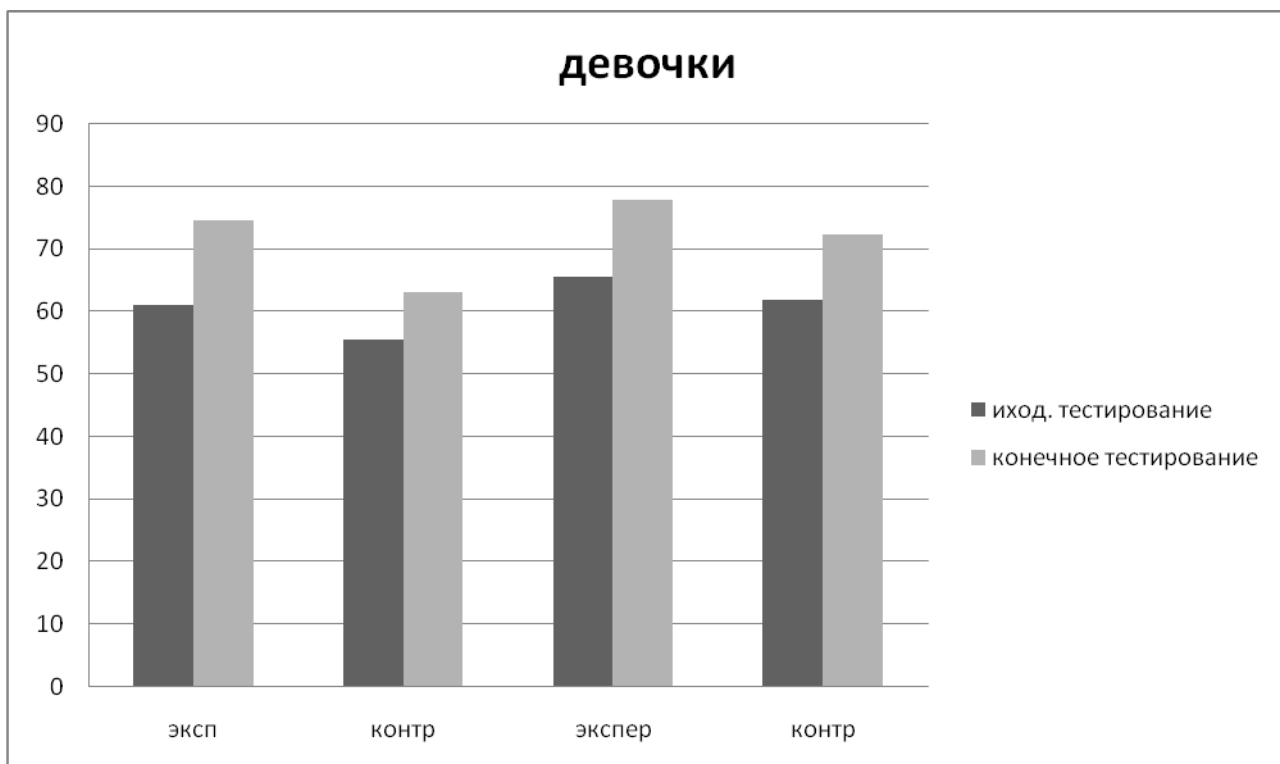
№ п/п	Группы тестирования показатели	Экспериментальная		контрольная		t - критерий			
		I	II	I	II	3,4	5,6	3,5	4,6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Динамометрия правой кисти (кг)	33,78±0,86	36,78±1,03	32,88±1,29	34,75±1,45	2,24	0,97	0,58	1,14
2	Динамометрия левой кисти (кг)	31,11±0,96	34,0±1,11	30,56±1,24	32,44±1,33	1,97	1,03	0,35	0,9
3	Становая динамометрия (кг)	108,6±3,24	119,7±3,57	101,6±3,96	113,4±4,12	2,31	2,09	1,39	1,15
4	Прыжок вверх с места (см)	43,22±0,80	47,17±0,61	42,56±0,89	45,06±0,73	3,92	2,17	0,55	2,21
5	Прыжок в длину с места (см)	192,9±2,31	212,9±2,07	190,3±0,22	205,9±2,26	6,46	4,43	0,72	2,30
6	«Елочка» (с)	30,33±0,47	28,46±0,43	33,97±0,22	29,58±0,24	2,93	4,27	1,24	2,25
7	Метание набивного мяча	432,2±5,30	465,6±6,49	425,9±10,2	445,6±14,68	3,97	1,11	0,55	1,24

3.3. Характер воздействия уроков физкультуры на уровень физической подготовленности и показатели учебной деятельности учащихся 6-7 классов.

При анализе годичной взаимосвязи объемов уроков физкультуры и уровня физической подготовленности школьников 6-7 классов, занимающихся по обычной и экспериментальной программам, выделим наиболее характерные особенности, отражающие основные тенденции развития рассматриваемого явления. Отметим, прежде всего разноплановый характер взаимозависимости исследуемых параметров в течение учебного года при относительном совпадении их исходных значений.

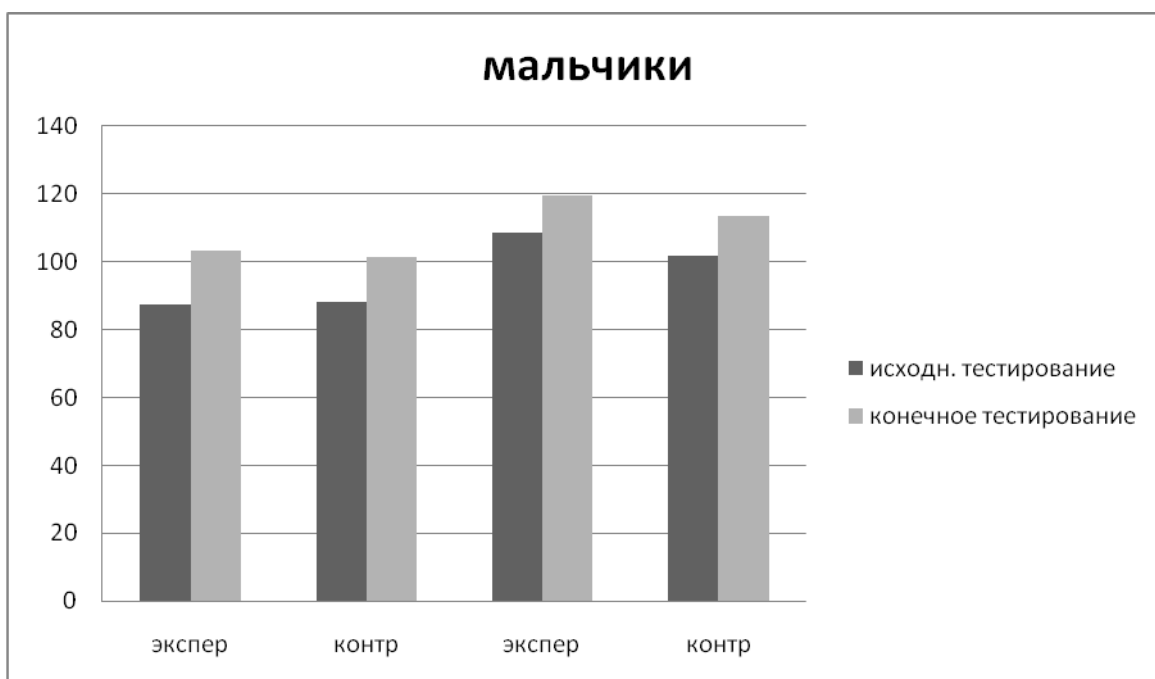
Так, прирост показателя становой силы в экспериментальной группе девочек 6-х классов за учебный год составил в среднем 13,5 кг, у их сверстниц в контрольной группе увеличение этого показателя равно 7,5 кг. Обращает на себя внимание тот факт, что результат конечного тестирования в экспериментальной группе девочек 6-го класса (79,5 кг) превосходит исходное значение данного критерия в экспериментальной и контрольной группах девочек 7-х классов (65,6 кг и 61,9 кг соответственно).

Изменение результатов становой силы:



6 класс

7 класс



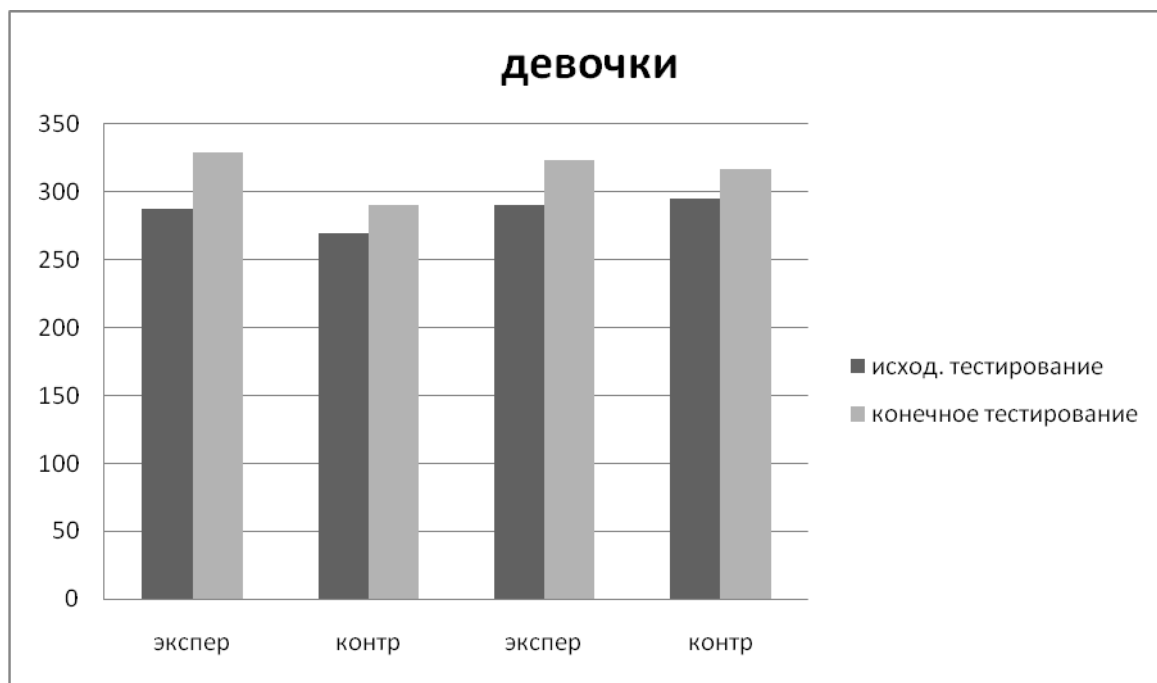
6 класс

7 класс

Годичные изменения становой силы у девочек 7-х классов находятся приблизительно на одном уровне и составляют 12,2 кг в экспериментальной группе и 10,4 кг в контрольной группе.

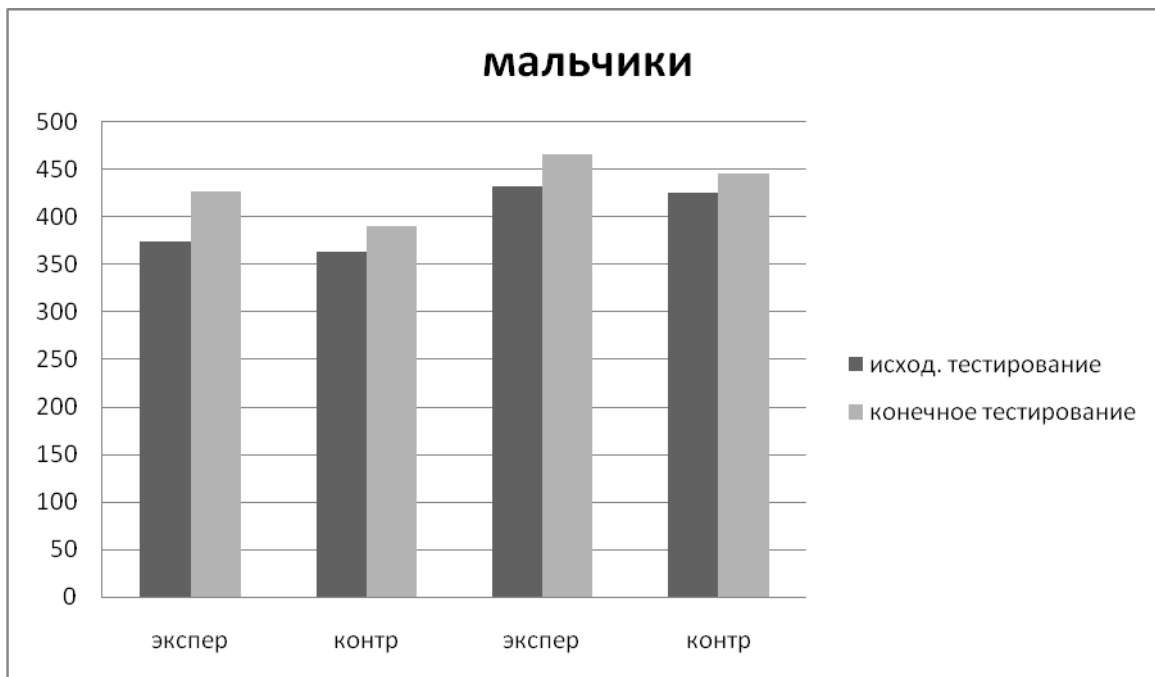
Приросты результатов в метании набивного мяча из положения, сидя в экспериментальных и контрольных группах школьников 6 - 7-х классов за учебный год отражены в графиках, приведенных ниже.

Изменение результатов метания набивного мяча:



6 класс

7 класс



6 класс

7 класс

Улучшение результата в метании набивного мяча из положения сидя в экспериментальной группе у девочек 6-х классов (42,1 см) более чем в 2 раза превышает изменение этого показателя у сверстниц из контрольной группы (21,0 см). У девочек 7-х классов прирост этого показателя в экспериментальных и контрольных группах почти одинаков.

Палитра изменений становой силы в экспериментальных и контрольных группах мальчиков и девочек 6-х и 7-х классов отличается незначительно. При этом следует отметить наибольший ее прирост в экспериментальной группе мальчиков 6-х классов (14,7 кг), что свидетельствует о положительном воздействии проведения уроков физической культуры игровой направленности на развитие в данном возрасте мышц спины и разгибателей бедра.

В экспериментальной группе мальчиков 6-х классов результат в метании набивного мяча из положения сидя за учебный год увеличился с 374,3 см до 427,1 см, то есть прирост составил 52,8 см, а у мальчиков этого же возраста из контрольной группы изменения за год составили только 26,5 см. В 7-х классах изменения данного параметра менее выражены. Здесь также прирост результатов в метании набивного мяча из

положения сидя за учебный год у мальчиков экспериментальной группы гораздо выше, чем у мальчиков контрольной группы (соответственно 33,4 см и 19,7 см).

Проведение уроков физкультуры игровой направленности позволило школьникам 6-х и 7-х классов успешно выполнять все разделы комплексной программы. Например, занимаясь по обычной программе, из 12 девочек 6-х классов выполнили зачетные упражнения по волейболу в конце учебного года на «отлично» - 3 человек, на «хорошо» - 4 человек, на «удовлетворительно» - 3 человек и на «неудовлетворительно» - 2 человек. То есть количество сдавших на «3» и «2» составило 5 человек или свыше 38% от общего числа занимающихся.

В группе девочек, занимавшихся на уроках физкультуры игровой направленности (экспериментальная программа), результаты гораздо лучше. Так, из 13 девочек 6-х классов в конце учебного года выполнили зачетные упражнения по волейболу на «отлично» – 8 человек (61,8%), на «хорошо» - 4 человека (36,2%) и всего 1 человек сдал на «удовлетворительно» (2%).

Занятия на уроках физкультуры игровой направленности привели к существенному улучшению результатов сдачи контрольных нормативов. Так, девочки из 6-х классов за учебный год, занимаясь по традиционной программе, улучшили результат в метании мяча с 20,9 метра до 22,8 метра, то есть прирост в среднем по классу составил 1,9 метра. Увеличение этого показателя у девочек 6-х классов за учебный год (экспериментальная программа) превысило 2,6 метра.

В 7-х классах из 11 мальчиков, занимающихся по экспериментальной программе, только 1 пробежал 1500 метров на "удовлетворительно". Аналогичная картина у девочек, сдававших подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Здесь из 10 человек выполнили норматив на «удовлетворительно» только 2, а остальные на «хорошо» и «отлично». Увеличение доли учащихся, сдавших контрольные нормативы на "хорошо" и "отлично", по сравнению со школьниками, занимающимися по традиционной программе, составило соответственно 28,3 и 19,4 процента.

ГЛАВА IV. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ результатов исследования проблемы повышения эффективности уроков физической культуры в средней школе показал, что в последние 10-15 лет усиливается внимание ученых и практиков к вопросам преобразования системы физического воспитания учащихся. На смену единой унифицированной комплексной программе школьной физической культуры 1985 года (незначительно измененной в 1987 году) появляются альтернативные варианты, позволяющие избежать зарегламентированность, унылого однообразия занятий, дающие возможность полнее учитывать национальные традиции, особенности регионов России, материальную базу и возможности конкретных школ, гимназий, лицеев, квалификацию и сильные стороны педагогов и конечно же интересы и запросы учащихся.

Направления поиска резервов совершенствования школьной физической культуры многоплановы и охватывают различные ее формы. Одни исследователи считают, что двух уроков физической культуры в неделю явно недостаточно для ликвидации дефицита двигательной активности школьников и успешной сдачи ими переводных контрольных нормативов, поэтому целесообразно увеличивать объем специально организованных занятий до 6 - 8 - 10 и более часов в неделю за счет введения дополнительных уроков, а также использования внеурочных форм школьной физкультуры.

Увеличение числа уроков физической культуры до 3 - 6 в неделю может достигаться разными путями. Вот некоторые из них: замена занятий общественно полезным трудом, объединение смежных классов, за счет факультативных занятий и спортивных часов в группах продленного дня.

Другие ученые и специалисты, справедливо возражают, что введение ещё хотя бы одного урока физкультуры в неделю потребует огромных дополнительных затрат, что в настоящее время очень проблематично, да к тому же увеличение числа школьных уроков физической культуры целесообразно лишь при резком улучшении их качества. А пока уроки физической культуры в школе нередко носят формальный характер, проходят, в основном, с легкой и средней нагрузкой и только

некоторые из них оказывают тренирующее воздействие. В работах В.К. Бальсевича (15) и его последователей (34) развиваются идеи использования спортивных технологий в школьной физической культуре. Такая конверсия вызывает усиление интереса учащихся к занятиям, позволяет повысить развивающий и тренирующий эффект уроков физкультуры, дают довести их моторную плотность до необходимого уровня.

Приведенные факты и послужили одной из причин разработки для учащихся 6 - 7 классов годовых поурочных планов занятий физической культурой, основанных на преимущественном использовании средств волейбола.

Преимущественное использование волейбола на уроках физкультуры не означает, что учебный материал из разделов гимнастики или скажем , легкой атлетики убирается вообще. В разрабатываемых нами учебных планах на долю волейбола приходится две трети общего времени занятий.

Программа занятий физической культурой с преимущественным использованием одного вида спорта (в данном случае волейбола) позволяет эффективнее осуществлять на уроках физической культуры, обучение, связанное не только с увеличением объема времени, отводимого на доминирующий вид занятий, но и с перераспределением учебного материала.

Обучение техническим приемам волейбола на уроках физической культуры строится в следующей последовательности: подготовительные, подводящие упражнения, затем упражнения по технике и, наконец, совершенствование технического приема в учебной игре.

Повышению действенности обучения волейболу способствует широкое использование домашних заданий, а также разработка учебных нормативов, позволяющих девочкам и мальчикам самостоятельно контролировать уровень игровой подготовленности.

Результаты экспериментальной проверки разработанных для учащихся 6 и 7 классов общеобразовательной школы годовых поурочных планов занятий игровой направленности показали высокую эффективность их использования в практике.

В экспериментальных группах (уроки игровой направленности) выявлено более выраженное, чем в контрольных (обычные уроки) повышение уровня физической подготовленности.

В целом по всему цифровому массиву результатов тестирования статистически достоверные отличия в экспериментальных группах отмечены в 97,5% случаев, а в контрольных группах - только в 72,5%. У девочек это соотношение составляет 100 и 85%, у мальчиков - 95 и 60%.

Таким образом:

- реализация разработанных для 6 и 7 классов учебных планов занятий игровой направленности позволяет успешно осуществлять обучение волейболу, повышает эффективность урочной формы школьной физической культуры.

ВЫВОДЫ

1. При организации и проведении уроков физической культуры игровой направленности средствами волейбола необходимо учитывать возрастные особенности, мотивы и потребности учащихся в двигательной активности

а) игровым видом двигательной активности в некоторых классах отдают предпочтение более 40 процентов учащихся, гимнастике 10 процентов, легкой атлетике 15-20 процентов, другим видам деятельности 25-30 процентов.

б) в 6-7 классах волейбол среди спортивных игр находится у девочек на первом месте, а у мальчиков на втором месте, после футбола.

в) возраст 12-13 лет можно считать рубежом, после которого усиливаются негативные процессы, связанные со снижением двигательной активности школьников и для них особенно необходимы программы занятий, позволяющие повысить интерес к урокам физической культуры, эффективно противостоять гиподинамии.

2. Предлагаемые организационно-педагогические аспекты проведения уроков физкультуры игровой направленности, связанные с изменением состава тренировочных средств, устранением методических несогласованностей в распределении учебного материала, особенностями построения частей урока, позволяют осуществлять эффективное обучение учащихся волейболу.

3. Разработанная и экспериментально проверенная педагогическая технология проведения уроков физкультуры игровой направленности в 6 - 7 классах позволяет раскрыть неиспользованные резервы урочной формы обучения, повысить эффективность школьной физической культуры, обеспечивает устойчивый интерес учащихся к занятиям, повышение уровня их физической подготовленности, а также повышение качества сдачи контрольных нормативов по сравнению с традиционной программой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих, - Мн: Полыня, 1985.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов, преподавателей институтов физической культуры. М.; Физкультура и спорт, 1978. – 233с., ил.
3. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М.; Просвещение, 1982. -195с.
4. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996,№1.- с.23 – 25.
5. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) // Теория и практика физической культуры. – 1990. - №1. с. 22-26.
6. Белинович В.В. Обязательное условие: О методической последовательности в распределении учебного материала // Физическая культура в школе. – 1967. –№2. – с. 4-7.
7. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол, учебник для институтов физической культуры. МбФиС,2006.
8. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.; ФиС, 2007.
9. Берещук Г.В., Слупский Л.Н. Предпочтение отдали волейболу // Физическая культура в школе. – 1989 - №8. – с. 17-19.
10. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.; Физкультура и спорт, 1985 – 192с.
11. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М: ФиС, 1987.-208с.

12. Богословский В.П. В новом учебном году – по новой программе // Физическая культура в школе. – 1983, №7. – с.7-11.
13. Большенков В.Г. Для сельских начальных малокомплектных школ // Физическая культура в школе. – 1993. - №3. – с.8-11.
14. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В., Лацинский В.Н.. Отношение старшеклассников школ нового типа к физической культуре // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. – с. 22-25.
15. Возможное направление работы. Концепция перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура в школе. – 1991, №6. – с. 3-8.
16. Воробьев И.П. Спортивные игры. М.; Просвещение 1975.
17. Грищенков С.С., Возняк С.В.. Динамические наблюдения за развитием физических качеств у детей и подростков под влиянием занятий спортом // Начальная подготовка юного спортсмена.- М.; 1966. –с. 38-40.
18. Джубаев Ю.А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста: Автореф... дис... канд. пед. наук. – Л., 1990. – 23с.
19. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. М.; ФиС 1978.
20. Железняк Ю.Д. Основы обучения волейболу детей 11-14 лет. М. ФиС 1961.
21. Железняк Ю.Д., Служский Л.Н. Волейбол в школе. М. Просвещение, 1989.
22. Завьялов Л.К. Планирование теоретического материала // Физическая культура в школе. – 1982. - № 8. с.17-21.
23. Завьялов Л.К. Формы и методы изложения теоретического материала // Физическая культура в школе. – 1982. - №12. – с. 18-20.
24. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. М.; Физкультура и спорт. – 1985. – 192с.

25. Иванов А.А. Совершенствуя комплексную программу // Физическая культура в школе. – 1990. №9. –с. 23-27.
26. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности // теория и практика физической культуры 1990. - №1. – с. 31-34.
27. Ивойлов А.В. Волейбол. Минск: Вышэйш. шк. 1985.
28. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов общеобразовательной школы. М.; Просвещение, 1985. – с. 50.
29. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов общеобразовательной школы. М.; Просвещение, 1987. – с. 48.
30. Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств, М: ФиС, 1993.
31. Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу. VII класс. // Физическая культура в школе. – 1994. №2. – с. 23-25.
32. Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу. VIII класс. // Физическая культура в школе. – 1995. №1. – с. 28-32.
33. Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу. IX класс. // Физическая культура в школе. – 1996. №1. – с. 10-13.
34. Костюков В.В., Лпазурак Г.И. Поставив во главу угла волейбол и футбол // Физическая культура в школе. – 1990. - №10. – с. 24-27.
35. Крылов Л.М. Нетрадиционные формы // Физическая культура в школе. – 1991, №12. –с. 8-9.
36. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. // Теория и практика физической культуры. – 1990, №9. –с. 10-14.
37. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Базовый компонент необходим // // Физическая культура в школе. – 1991, №1. с. 2-7.

38. Мотылянский Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К., Артамонов В.Н. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // теория и практика физической культуры. – 1990. - №1. –с. 27-29.
39. Найданов Б.Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 1996, №1. – с. 53-58.
40. Нормативы и методические указания по оценке физической подготовленности школьников. – Челябинск, 1987. –с.22.
41. Носоновская А.В. Урок физической культуры – каждый день // Физическая культура в школе. – 1991. - №3. –с. 28-29.
42. Об активности физической культуры в целях укрепления здоровья учащихся // Физическая культура в школе. – 1996, №1. – с. 2.
43. Озолин Н.Г. Молодому коллеге .- М: ФиС, 1988. – 288с.
44. Оинума С. Уроки волейбола, М: ФиС, 1985.
45. Переверзин И.И., Кутепов М.Е. Потребности школьников в занятиях физической культурой и спортом и требования к их программно-методическому обеспечению // Организация физкультурно-массовой работы по месту жительства населения. – М.; 1979. – Вып. 1. – с. 27-42.
46. Петренко И.И. Педагогическое просвещение родителей // Физическая культура в школе. – 1984, №1,2, - с. 39.
47. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.; Физкультура и спорт. – 1984. с.104.
48. Подольский В.Г., Фомин С.К. Уроки физической культуры в сельской школе – 5-7 классы, под ред. В.И. Корневского. – Л.; Учпедгиз, Ленингр. отд-ие, 1958. – с. 168.
49. Программа средней школы. Физическая культура для учащихся IV – X классов. – М.; Просвещение, 1984. с. 3.

50. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Подг. Е.Н. Литвиновым, М.Я. Виленским, Б.И. Туркуновым. – М.; Просвещение, 1992. – с. 76.
51. Программа физического воспитания I-XI классов, основанная на одной из видов спорта (баскетбол). Подг. Е.Н. Литвиновым, М.Я. Виленским, Б.И. Туркуновым. – М.; Просвещение, 1992. – с. 156.
52. Программы общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей. Подг. В.И. Ляхом, Г.Б. Мейксоном. – М.; Просвещение, 1993.с. 64.
53. Рыцарев В.В. Волейбол Попытка причинного истолкования приемов в игре и процесса подготовки волейболистов, М: 2005.
54. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. инстит по спец. №2114 «Физ. воспитание» // В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Караминас и др.; Под ред В.Д. Ковалева. – М.; Просвещение, 1988. – с. 304.
55. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для институтов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: под.ред. Б.А. Ашмарина.- М: просвещение, 1990.-287с.
56. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителей / В.П. Богословский, М.И. Давыденко, В.И. Дробышев и др.; Под ред. М.Д. Рипы – М.; Просвещение, 1985.
57. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. / Н.И. Алексеев, В.В. Афанасьев, А.И. Бессунов и др.; Под ред. А.П. Матвеева. – М.; Радио и связь, 1995. – с. 2.
58. Физическое воспитание учащихся I –XI классов с направленным развитием двигательных способностей / Физическая культура в школе - 1994, - №1. -43с;№2 – 32с; №3- 28с;.
- 59.Фомин Е.В. Чем выше прыгнешь. Спортивные игры. 1984. №7. с. 13.

60. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М: ФиС, 1972.
61. Фурменов А.Г. Начальное обучение волейболистов, Мн; 1976.
62. Фурменов А.Г. Студенческий волейбол. Мн: Высшая школа, 1983.
63. Ханько, Белоусов. Волейбол. М: ФиС, 1988.
64. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособие для учителей // Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгаков, Н.Н. Власов и др. под ред Богданова. – 2-е изд., доп. перераб. – М.; Просвещение, 1984. – с. 204 (6-ка учителя физ. культуры).
65. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, Б.Д. Ионов и др.; Под ред. Г.П. Богданова. – 2-е изд.; доп. И перераб. – М.; Просвещение, 1986. – с.223.
66. Шаулин В.Н., Мейксон Г.Б. По программе или без? // Физическая культура в школе. – 1994. - №2. – с. 2-5.
67. Яхонтов Е.Р. Статистические методы в спортивно-педагогических исследованиях, метод указания для студентов институтов физ. культ. Л.; 1971.

Приложения

Приложение 1

Списочный состав

Экспериментальная группа 6 «б»класс:

1. Олег 1
2. Кристина 1
3. Света 1
4. Алексей 1
5. Александр 1
6. Александра 1
7. Ольга 1
8. Наташа 1
9. Мария 1
10. Александр 2
11. Лидия 1
12. Алексей 2
13. Николай 1
14. Светлана 1
15. Сергей 1
16. Яков 1
17. Дарья 2
18. Мария 2
19. Андрей 1
20. Елена 1
21. Ирина 1
22. Владимир 1

Экспериментальная группа 7 «б»класс:

1. Павел 7.1
2. Евгений 7.1
3. Иван 7.1
4. Андрей 7.1
5. Станислав 7.1
6. Ирина 7.1
7. Светлана 7.1
8. Алена 7.1
9. Игорь 7.1
10. Евгения 7.2
11. Илья 7.1
12. Владимир 7.1
13. Дарья 7.1
14. Екатерина 7.1
15. Алена 7.2
16. Артем 7.1
17. Алексей 7.1
18. Сергей 7.1
19. Дарья 7.2
20. Светлана 7.1
21. Жанна 7.1

Контрольная группа 6 «а» класс:

1. Мария 6.1
2. Дмитрий 6.1
3. Александр 6.1
4. Андрей 6.1
5. Александра 6.1
6. Елена 6.1
7. Кристина 6.1
8. Андрей 6.2
9. Дарья 6.1
10. Анастасия 6.1
11. Иван 6.1
12. Виталий 6.1
13. Лидия 6.1
14. Евгений 6.1
15. Вероника 6.1
16. Ирина 6.1
17. Александр 6.2
18. Евгений 6.2
19. Алексей 6.1
20. Анна 6.1
21. Анна 6.2
22. Софья 6.1

Контрольная группа 7 «а» класс:

1. Павел 7а1
2. Юлия 7а1
3. Александр 7а1
4. Ольга 7а1
5. Елена 7а1
6. Павел 7а1
7. Алексей 7а1
8. Сергей 7а1
9. Мария 7а1
10. Алексей 7а2
11. Ксения 7а1
12. Денис 7а1
13. Анастасия 7а1
14. Надежда 7а1
15. Алена 7а1
16. Виталий 7а1
17. Влада 7а1
18. Алексей 7а3
19. Евгения 7а1
20. Григорий 7а1
21. Александр 7а2

Анкета

Дорогой друг! Просим тебя ответить на поставленные в анкете вопросы. Нужно подчеркнуть вариант ответа, который согласуется с твоим мнением. Заранее благодарим тебя и желаем успехов в учебе.

1. Как часто ты занимаешься физкультурой и спортом?
 - 1 – не занимаюсь вообще;
 - 2 – занимаюсь систематически;
 - 3 – занимаюсь только на уроках физической культуры.
2. Как ты предпочитаешь заниматься физическими упражнениями?
 - 1 – самостоятельно;
 - 2 – с друзьями;
 - 3 – с родителями;
 - 4 – в школьной секции;
 - 5 – в ДЮСШ.
3. Нравиться ли тебе урок физической культуры?
 - 1- да;
 - 2- иногда;
 - 3- нет.
4. Пропускаешь ли ты уроки физической культуры?
 - 1- не пропускаю;
 - 2- иногда пропускаю;
 - 3- часто пропускаю.
5. Почему ты их пропускаешь?
 - 1- по болезни;
 - 2- они не интересны;

- 3- другая причина (какая?) _____
6. Какие уроки физической культуры тебе нравятся?
- 1- игровые;
 - 2- гимнастические;
 - 3- легкоатлетические;
 - 4- другие (какие?) _____
7. Каким видом спорта ты занимаешься?
- 1- гимнастика;
 - 2- легкой атлетикой;
 - 3- спортивными играми;
 - 4- другим (каким?) _____
8. Каким видом спорта ты хотел бы заниматься?
- 1- гимнастикой;
 - 2- спортивными играми (какими?) _____
 - 3- легкой атлетикой;
 - 4- другим (каким?) _____
9. Пол
- 1- мужской;
 - 2- женский.
10. Возраст _____ лет
11. Класс _____ школа № _____

Приложение 3

**Результаты анкетирования учащихся 6-7 классов
средней школы №2 г. Дивнорска**

Номера вопросов	январь 2020г. 60 человек		февраль 2020г. 52 человека	
	количество	%	количество	%
1	2	3	4	5
1. 1	6	10	4	8
2	28	47	22	42
3	26	43	26	50
1. 1	3	5	1	2
2	14	23	11	21
3	12	20	7	13
4	10	17	13	26
5	21	35	20	38
2. 1	18	30	32	62
2	23	38	13	25
3	19	32	7	13
3. 1	19	32	28	54
2	17	28	14	27
3	24	40	10	19
4. 1	31	52	18	35
2	17	28	9	17
3	12	20	25	48
5. 1	22	37	26	50
2	6	10	2	4
3	14	23	10	19

	4	18	30	14	27
6.	1	4	7	4	8
	2	14	23	11	21
	3	18	30	18	35
	4	24	40	19	36
7.	1	8	13	4	8
	2	21	35	19	36
	3	9	15	11	21
	4	22	37	18	35