

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

БАЙКАЛОВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

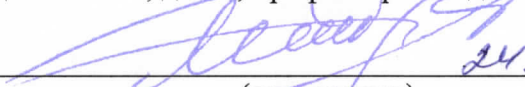
**МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
ИГРЕ ЯПОНСКИЙ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ
В РАМКАХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

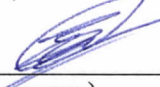
Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической
культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
академик РАО, д.п.н., профессор Миндиашвили Д.Г.


24.11.2020
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.11.2020 
(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

23.11.2020 
(дата, подпись)

Обучающийся Байкалова Н.В.

(фамилия, инициалы)
20.11.2020
(дата, подпись)

Реферат

Диссертация объемом 57 страниц, включающая в себя 10 иллюстраций, 12 таблиц, 1 приложение, 51 источник.

Объект исследования: процесс физического воспитания в средних классах лицея.

Предмет исследования: обучение школьников игре японский мини-волейбол в рамках уроков физической культуры.

Цель исследования: интеграция игры японский мини-волейбол в содержание уроков физической культуры обучающихся средних классов.

Методы исследования:

- анализ научно–методической литературы;
- опрос (анкетирование);
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

Научная новизна: впервые в содержание уроков физической культуры средних классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 1» г. Красноярска был включен японский мини-волейбол.

Практическая значимость: применение на уроках физической культуры элементов японского мини-волейбола положительно сказывается на активности учащихся и ведёт к росту их физических качеств.

Abstract

The dissertation is 57 pages long, including 10 illustrations, 12 tables, 1 appendix, 51 sources.

Object of research: the process of physical education in the middle classes of the lyceum.

Subject of research: teaching students to play Japanese mini-volleyball as part of physical education lessons.

The aim of the study is to integrate the game of Japanese mini-volleyball into the content of physical education lessons of secondary school students.

Research methods:

- analysis of scientific and methodological literature;
- survey (questionnaire);
- pedagogical supervision;
- pedagogical experiment;
- methods of mathematical processing.

Scientific novelty: for the first time, Japanese mini-volleyball was included in the content of physical culture lessons of secondary classes of the municipal autonomous educational institution "Lyceum No. 1" in Krasnoyarsk.

Practical significance: the use of elements of Japanese mini-volleyball in physical education lessons has a positive effect on the activity of students and leads to an increase in their physical qualities.

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические аспекты появления и развития игры японский мини-волейбол как альтернатива классическому волейболу.....	6
1.1 Классический волейбол, как составная часть урока физической культуры.....	6
1.2 Японский мини-волейбол – игра для каждого	17
1.3. Сравнительная характеристика классического волейбола и японского мини-волейбола	22
Глава 2. Организация и методы исследования	26
2.1. Методы исследований	26
2.2. Организация исследования	27
Глава 3. Апробация японского мини-волейбола как раздела программы урока физической культуры.....	30
3.1 . Выявление отношения обучающихся к игре классический волейбол и японский мини-волейбол	30
3.2 Результаты педагогического эксперимента по внедрению японского мини-волейбола на уроках физической культуры.....	36
Заключение	48
Библиографический список	50
ПРИЛОЖЕНИЕ	56

Введение

Современный этап социально-экономического развития России характеризуется устойчивым дефицитом двигательной активности детей школьного возраста, что приводит к торможению нормального физического развития ребенка, ухудшению его здоровья. Остро стоит вопрос о необходимости, начиная с самого раннего возраста, воспитать у школьников устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям спортом, личностной мотивации к здоровому образу жизни. Традиционно главными институтами воспитания детей является семья и школа. В школе дети проводят значительную часть дня, поэтому прививать интерес, потребность к регулярным занятием физическими упражнениями должна школа, в том числе и педагоги.

Как сделать уроки физической культуры интересными? Как повысить мотивацию к систематическим занятиям физической культурой? Как повысить мотивацию к посещению уроков физической культуре у обучающихся?

В многообразии средств физического воспитания обучающихся, центральное место, в силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности, занимают спортивные игры.

Волейбол, как один из разделов программы по физической культуре в общеобразовательном учреждении, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств. Однако при обучении игре волейбол, часто обучающиеся испытывают сложности: ощущают болевой синдром (больно рукам отбивать мяч, после игры сильно болят руки), большая площадка для игры, поэтому не хватает сил перебросить мяч, высоко расположена сетка, невозможно выпрыгнуть и поставить блок. По

этим причинам обучающиеся неохотно вовлечены в процесс обучения, часто «отсиживаются» на скамейки. Исходя из этого проведение уроков необходимо расширять новым составом средств и методов, обеспечивающих вариативность содержания уроков, учитывать условия их проведения, особенности контингента обучающихся, поиском нестандартных организационно-методических приемов.

Японский мини-волейбол является одним из приемов изменения структуры содержания урока. Название игре дано потому, что площадка меньше, сетка ниже и меньше количество играющих, чем в волейболе [21].

Объект исследования: процесс физического воспитания в средних классах лицея.

Предмет исследования: обучение школьников игре японский мини-волейбол в рамках уроков физической культуры.

Цель исследования: интеграция игры японский мини-волейбол в содержание уроков физической культуры школьников средних классов.

1. Провести анализ научно-методической литературы об аспектах становления японского мини-волейбола.

2. Выявить особенности интеграции в содержание уроков физической культуры.

3. Разработать и апробировать фрагменты программы японского мини-волейбола на уроках физической культуры школьников средних классов.

Научная гипотеза: мы предположили, что включение в процесс физического воспитания японского мини-волейбола положительно скажется на активности школьников и росте их физических качеств.

Научная новизна: впервые в содержание уроков физической культуры средних классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 1» г. Красноярска был включен японский мини-волейбол.

Практическая значимость: применение на уроках физической культуры элементов японского мини-волейбола положительно сказывается на активности учащихся и ведёт к росту их физических качеств.

Глава 1. Теоретические аспекты появления и развития игры японский мини-волейбол как альтернатива классическому волейболу

1.1 Классический волейбол, как составная часть урока физической культуры

Волейбол – это вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку [1].

Игра в волейбол является одним из важных компонентов программы по физической культуре. Этот вид деятельности успешно решает задачи физического воспитания, встающие перед педагогом в условиях современной школы. При помощи волейбола формируются двигательные навыки и умения, укрепляется здоровье, развивается сила, ловкость, скорость движений и гибкость.

Для игры волейбол характерны определенные признаки: во-первых, это неконтактный вид спорта, во-вторых во время игры каждый игрок имеет строгую специализацию на площадке, то есть каждая площадка имеет 6 зон, на каждой зоне по 1 игроку. Для волейбола характерны общие правила игры. Правила игры волейбол, определяются Центральным органом волейбола как международного вида спорта - Международной федерацией волейбола, FIVB. Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18x9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин - 2,43 м, для женщин - 2,24 м. Игра ведётся сферическим мячом окружностью 65-67 см, массой 260 гр. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6

игроков. Цель игры — атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке. Матч заканчивается, когда одна из команд выигрывает три партии. До начала матча первый судья в присутствии капитанов команд проводит жеребьёвку, победитель которой выбирает право первой подачи либо сторону площадки. После окончания каждой из первых трёх партий команды меняются сторонами площадки, а перед пятой проводится новая жеребьёвка. При достижении одной из команд 8 очков в пятой партии производится смена сторон [2]. Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков, в пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт.

Обучение основам волейбола входит в Государственную общеобразовательную программу с 5 по 11 класс образовательных учреждений. Учащиеся знакомятся с содержанием и основными правилами игры, овладевают техникой игровых приемов, усваивают простейшие тактические комбинации.

Содержание разделов программы урока «Физическая культура» в 5-9 классах общеобразовательных учреждений представлена в таблице 1[52].

Таблица 1 Структура содержания программы урока «физическая культура» в 5-9 классах общеобразовательных учреждений.

Разделы программы урока «Физическая культура»	Количество часов в учебного году в 5-9 классах
Легкая атлетика	18
Гимнастика	12
Футбол	10
Баскетбол	8
Волейбол	8
Общая физическая подготовка	12
Общее количество часов	68

Существует ряд логических предпосылок к факту выделения волейбола, как фундаментального элемента в программе урока «Физическая культура». Одним из основных преимуществ стоит назвать зрелищность данного вида спорта, вовлеченность учащихся в эмоциональную составляющую соревновательного командного спорта, простоту и доступность оборудования места игры и понятность правил ведения. Волейбол благоприятно влияет на многие аспекты развития ребенка. Разнообразие двигательных навыков положительно отражается на развитии основных физических качеств, таких как сила, скорость, ловкость, выносливость и гибкость. Применение их в ходе игры носит характер различающейся интенсивности и захватывает отделы мозга отвечающие за координационную структурность действий. Также стоит отметить, что волейбол захватывает нервные и нейропсихологические процессы. Благодаря постоянно меняющейся ситуации в игре, мозг вынужден быстро принимать решения, координируя их с действиями, можно предположить, что этот фактор затрагивает стратегическое и логическое мышление, вынуждает быстро переходить от одних действий к другим, устанавливая новые

нейронные связи и увеличивая подвижность нервных процессов. Отмечается, что занятия волейболом способствуют развитию у обучающихся полезных личностных качеств, таких как решительность, ответственность, смелость и прочих, таким образом мы решаем воспитательный аспект обучения.

В процессе игры происходит планомерное развитие всего мышечного аппарата учащегося и увеличивается скорость реакции, укрепляется сердечно-сосудистая система, как следствие укрепляется дыхательный аппарат ребенка. Тем самым на уроке физической культуры создается фундамент для правильного развития организма ребенка и его резистентности к неблагоприятным условиям окружающей среды, не перегружая его основные системы и органы. Например, Игровые приемы, которые выполняются в прыжке (блокирование) являются хорошим координирующим средством. Волейбол, как и другие командные игры приучают человека к координации совместных действий, формируют компетенцию кооперирования, выявлению командных потребностей и создают альтернативу широко распространяемому развитию индивидуализма, учит дисциплине и самодисциплине. Полезным преимуществом постоянного взаимодействия с мячом, является тренировка зрения, способствующая его улучшению. Таким образом игра в волейбол позитивно отражается на учебном процессе в целом[3].

Урок волейбола, также как и другие уроки физической культуры включает вводную, основную и заключительную части [9].

Вводная часть урока, как правило, составляет от 10 до 15 минут, то есть приблизительно треть академического часа. Несомненно, что это время может корректироваться в зависимости от собранности учащихся и задач, которые ставит педагог на уроке. Это время отводится на решение двух основных задач: общее развитие физических способностей учащихся и подготовка организма ребенка к выполнению заданий, реализуемых в

основной части урока. Необходимо составлять план вводной части базируясь на следующих требованиях: если сравнить интенсивность нагрузки вводной и основной части урока, то вводная предполагает большую напряженность, до наступления ярко выраженного потоотделения. Процесс выполнения заданий должен быть непрерывен, допускается возможность небольших интервалов отдыха. Можно опираться на следующие данные - средняя ЧСС во время нагрузки равна 152-165 уд./мин. Вводная часть урока состоит из общеразвивающих упражнений. Эти упражнения должны быть несложными, особенно в плане координации. Выбор сложных и замысловатых упражнений приведет к трудностям в показе и объяснении, на что будет потрачено большое время, в связи с чем цель вводной части урока не будет достигнута. Интенсивный бег, также является важной частью начала урока, обеспечивая развитие выносливости учащихся. При выполнении разминочных упражнений должно задействоваться не менее 70% скелетных мышц. Необходимо включить во вводную часть урока физической культуры силовые упражнения, в том числе упражнения тестирующие уровень силы учащегося (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие и опускание туловища из положения сидя и др.); координационная структура некоторых упражнений, выполняемых в вводной части урока, должна быть сходной с двигательными действиями, включенными в основную часть урока; выполнение упражнений с применением ударного метода развитая взрывной силой (например, прыжки с двух ног влево – вправо через гимнастическую скамейку с продвижением вперед и максимального использования энергии рекуперации) допустимо лишь во второй половине вводной части, при условии полноценной подготовки мышечного суставно-связочного аппаратов к «острым» нагрузкам. От проведения круговой тренировки в вводной части следует воздержаться.

Основная часть урока. После завершения вводной части урока следует перестроение учащихся в две шеренги, лицом к друг другу. В первой половине основной части учитель проводит обучение технико-тактическим двигательным действиям, чаще всего в парах. Два ученика образуют пару стоя перед друг другом, они получают мяч и выполняют задание учителя. Формирование пар может иметь методичное значение. В ряде случаев пары подбираются из учащихся примерно одинаковой физической подготовленности, роста и прилежания. В таком варианте создаются равноценные возможности для двигательного совершенствования обоих. Полезно, особенно на начальном этапе обучения обеспечить взаимодействие «парных» учащихся и развивать его на последующих уроках. У учащихся может возникнуть чувство открытого или скрытого соперничества («я сделаю лучше, чем он»), которое учитель должен вовремя заметить и своевременно направить в нужное дидактическое русло. Наибольшего успеха достигают психологические совместные «парные» партнеры: даже при наличии скрытого соперничества они доброжелательны друг к другу, на уроках обмениваются советами и «секретами». Иногда скрытое соперничество приводит к недоброжелательству, особенно у девочек. Если учитель не может нормализовать сложные отношения партнеров, их следует поставить в другие направления. Партнеры могут заметно отличаться по уровню подготовленности и прилежанию. В таких случаях обучение мало эффективно: менее подготовленный ученик часто теряет мяч и выполняет задание с серьезными ошибками, и от этого более подготовленный партнер простаивает и не получает должной учебной нагрузки. Однако формирование пар из сильного и слабого ученика может быть оправданным. Например, более подготовленного ученика, тренирующегося в секции волейбола, учитель стыкует с неподготовленным учеником и последний в таком случае получает персонального куратора, что

улучшает обучение. Сложнее, когда учитель пытается объединить в паре добросовестного и ленивого ученика, часто при этом проигрывают оба.

В основной части урока учитель должен быть максимально методически активен. Он постоянно поправляет ошибки и следит за правильностью выполнения технического действия. Время от времени прекращает групповые задания и дает общие указания, сопровождая их личным показом или показом данного действия учеником, делая акцент на то, что у него отлично получается данный элемент. Во второй половине основной части проводятся двусторонние игры, или игры, закрепляющие полученные навыки. Неправильно отводить им слишком много времени. Двусторонние игры следует проводить лишь в том случае, когда учащиеся владеют технико-тактическими действиями на уровне двигательного умения. Проведение двусторонних встреч с соблюдением всех правил волейбола уже с 5-6 класса является грубой ошибкой. Двусторонние игры следует проводить по программе мини-волейбола и волейбола по упрощенным правилам [21]. Программа предусматривает проведение игр с соблюдением всех правил только с 10 класса. Это справедливо, но если учащиеся хорошо овладели технико-тактическими действиями уже в 8-9 классах, то допустимо уже в это время проводить учебные и соревновательные встречи с судейством и соблюдением всех правил игры в волейбол. По мнению, Чайке Н. Г., при проведении основной части урока желательно ориентироваться на следующие методические рекомендации:

1. Во время обучения технико-тактическими действиями в парах и тройках большое значение имеет, особенно в 5-6 классах, выбор оптимальной дистанции между партнерами и определение траектории полета мяча. Например, при обучении передач мяча расстояние между партнерами составляет от двух до пяти метров: выше рост игроков и лучше их подготовленность, тем оно больше, напротив, чем хуже подготовленность и меньше рост, тем оно меньше. При разучивании подач расстояние

составляет 4-8 метра. Траектория полета устанавливается в зависимости от задач, поставленных учителем. При определении параметров задания педагогу следует учитывать мнение учащихся каждой пары.

2. В основной части урока главное внимание уделяется обучению. Качественное обучение, особенно в начальный период, сопряжено с невысокой физической нагрузкой. Овладение навыками и их закрепление не требует предельных силовых напряжений, здесь нужна высокая точность движений. Например, после передачи партнеру обучающийся следит за полетом мяча и готовится к повторению последующей передачи. В это время мяч перемещается к партнеру, который в свою очередь его принимает и передает обратно, на что затрачивается 4-10 секунд. В данной ситуации соотношение продолжительности «действие – интервал отдыха» составляет 1:4-1:5. Оно может быть 1:10-1:15, если один из партнеров теряет мяч. Как мы видим, во время интервалов между смежными двигательными действиями обучающиеся осмысливают ошибочные и ударные попытки, корректируют следующие попытки. В эти периоды времени идет «поиск» правильного движения и формируются механизмы двигательных координационных способностей. Этим процессам следует определить «зеленую улицу». Но трудно рассчитывать, что не очень интенсивные двигательные действия, например, приемы и передачи мяча в парах, при соотношении периодов времени в циклах «движение – интервал отдыха» 1:4-1:15, обеспечит нужную физическую нагрузку. Конечно, чтобы обеспечить развивающий режим, нагрузка на уроках физической культуры должна быть достаточно большой. Поэтому следует без ущерба для становления технических умений использовать любую возможность для сопряженного развития физических качеств, но это необходимо делать только средствами волейбольной подготовки (увеличение расстояния между двумя обучающимися при выполнении заданий в парах, повышения темпа движений, уменьшение времени полета мяча, и др.). Не следует чередовать

технические задания с нагрузками на развитие силы и выносливости. От круговой тренировки следует отказаться, исключая отдельные ситуации. Время, отведенное на одном уроке на становление технического мастерства, следует использовать по назначению. Конечно, величина нагрузки должна быть достаточной и соответствовать должным параметрам, но это достигается в основном за счет двигательной программы вводной и заключительной частей урока.

3. При обучении полезно использовать тренажеры и технические средства обучения. В общеобразовательных школах России волейбольных тренажеров нет, но есть возможности использования технические средства. По мере возможности, учащиеся знакомятся с буклетами и методическими материалами по волейболу. Используя мультимедийный проектор, можно демонстрировать кинозарисовки методического характера, а также поучительные игровые эпизоды [20].

4. Во второй половине урока обычно проводятся двусторонние игры. Одновременно с программой таких встреч предусматриваются специальные задачи для «остаточных» учащихся, по той или иной причине не попавших в команду. Например, на уроке волейбола присутствуют 22 человека, 12 из них попадают в команды по 6 человек. «Остаточные» ученики обязаны выполнять во время игры определенные задания, некоторые из них представляются следующими вариантами.

Вариант 1. Учитель включает в команды только тех обучающихся, которые хорошо владеют техническими элементами волейбола, обучающиеся с низкой технической подготовкой к игре не допускаются. Им сообщают, что в дальнейшем они не будут допускаться к игре до тех пор, пока они не будут правильно выполнять технические действия. Такое решение имеет большое воспитательное значение. Обучающиеся, попавшие в команды, играют между собой. Обучающимся, не попавшим в команду,

предлагается продолжать выполнение двигательной программы первой половины основной части урока.

Вариант 2. аналогичен первому, но здесь «остаточные» обучающиеся распределяются на две группы. Одна из них занимается технической подготовкой в парах, другая выполняет комплексы круговой тренировки скоростно-силового содержания. Через некоторое время задания в группах чередуются. Возможны и другие варианты заданий «остаточным» обучающимся, но нельзя освободить их от физической нагрузки. В ряде случаев учителя увеличивают число игроков в командах с тем расчетом, чтобы все присутствующие на уроке обучающиеся имели бы возможность поиграть. Такое решение ошибочно, так как при этом снижается моторная плотность, возникают затруднения в выполнении технических действий (нет необходимости простора) и нарушается логика волейбола при взаимодействии между игроками. Однако формирование команд из меньшего числа игроков в ряде случаев допустимо и полезно.

5. В связи с эмоциональным напряжением во время двусторонних встреч обучающиеся часто допускают технические ошибки при выполнении тех приемов, которые они выполняли успешно во время обучения. Аналогично, во время соревновательных игр совершают технические и тактические ошибки, которых не было во время встреч, проводимых вне соревновательной обстановке. Сбивающие факторы нужно учитывать и упреждать их в учебном процессе [14].

6. В содержание основной части урока для разучивания включаются двигательные действия разной сложности, а также степени овладения ими обучающимися. Нельзя планировать для разучивания сразу несколько незнакомых обучающимся двигательных действий, ранее не включаемых в программу урока, их не должно быть более одного на одном уроке. Кроме двигательного действия, которое обучающиеся только начинают разучивать, в содержание урока включаются также действия и навыки, которые уже

хорошо освоены. Следующие, подлежащие разучиванию двигательные действия, включаются в урок только через определенный промежуток времени. Определенная программой совокупность волейбольных навыков и умений включается для обучения не одновременно, а последовательно. Ошибочно формировать программы «урока обучения», «урока закрепления», «урока повторения» и др. В ходе урока волейбола одновременно реализуются задачи обучения двигательным действиям, развития физических качеств и способностей, воспитания – все в едином комплексе. При этом, обучение должно быть «каскадным»: одни двигательные действия только начинают разучивать, другие – совершенствуют, третьи автоматизируют и т.д.[4]

Заключительная часть урока. Традиционно, в конце урока подводятся итоги и определяются задания на дом. Предлагается резко уменьшить физическую нагрузку и выполнять в медленном темпе «успокаивающие» упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности, частично утраченной во время выполнения основных задач урока. Таким образом, средствами заключительной части постепенно ликвидируется двигательная доминанта и создается психологическая основа для восприятия учебного материала последующего урока. Необходимость указанных действий бесспорна, но только в тех случаях, когда физическая нагрузка на уроке была достаточно высокой и учащиеся в конце основной части урока испытывают выраженное утомление. Но если в основной части, в силу спецификации урока нагрузка была не высокой, то специально восстанавливающие упражнения бессмысленны. Наоборот, следует довести физическую нагрузку всего урока до должного уровня, предлагая учащимся выполнить интенсивные эстафеты, комплексы силовых упражнений и др.

1.2 Японский мини-волейбол – игра для каждого

В последние десятилетия, Россия, как и весь запад внимательно присматривается к практикам восточной культуры, как традиционной, так и современной спортивной и массовой культуре популяризации спорта. В контексте этого интереса особой обоснованной популярностью пользуется китайские и японские виды спорта и традиционные единоборства. Японский стиль жизни пользуется интересом еще и потому, что в этой стране очень высокая продолжительность жизни, и существует много долгожителей, что само по себе доказывает эффективность политики в сфере культуры, здравоохранения и развития спорта. Примечательно, что до сих пор, не смотря на высокие показатели, уровень заинтересованности и приобщённости народонаселения к спорту в Японии продолжает расти. Во многом, такая массовая картина сложилась именно по тому, что в это стране пропагандируется и внедряется «спорт для всех», а именно, речь идет о таких видах спорта, правила которых достаточно просты для усваивания детьми и пожилыми людьми, и участие в них не требует особенной подготовки. Таким образом, эти виды спорта способны увлечь широкие народные массы. У людей с раннего возраста, у молодежи и у пожилых людей формируется положительное отношение к спорту. Среди популярных, на данный момент в Японии видов спорта, можно назвать бейсбол, волейбол, легкая атлетика, гольф, а также традиционные виды борьбы. Также стоит отметить восточные единоборства. Одним из видов спорта популяризирующих ценность умеренных физических нагрузок, является японский мини-волейбол. Игра сравнительно молодая, в том виде, в котором она существует сейчас, появилась 1972 году на острове Хоккайдо в городе Тайки. От обычного волейбола игру отличает меньшее по размерам поле, более комфортное расположение сетки, также для игры требуется меньшее количество игроков.

Основным идейным посылом создание упрощенного вида спорта, стало не столько его доступность людям с разным уровнем физической подготовки, но и возможность легкого общения и формирования нового круга друзей и знакомых, объединенных общим увлечением. Как сообщает Пасюков П.Н., что культивирование мини-волейбола в течение сорока лет показывает, что эта игра хорошо подходит для людей живущих в северных районах. С каждым годом увеличивается количество женщин и пожилых людей, играющих в мини-волейбол, тем самым обеспечивая себя возможностью регулярно упражняться и заводить новых друзей[6].

Опыт Японии транслирует нам пригодность применения этой игры в массовой здоровой культуре нашей страны. По безусловным географическим причинам, первым местом в Росси, которое попало под благотворное влияние спортивной культуры восточного соседа стал Южный Сахалин. Россия всегда находилась на перекрестке культур, Восточной и Западной, являясь как точкой их смешения, так и источником их взаимного влияния. Улучшение качества жизни, позволило россиянам внимательней взглянуть обывателя на отношения со своим телом, и отношения тела и духовной составляющей человека. В менталитете западном и прозападном муссируется отделение тела от духа, а в восточной мы можем наблюдать их связность и природосообразную взаимозависимость. Поскольку эта идея в течение многих сотен лет развивалась в Японии, изолированной политически и территориально от прозападного мира, там эта традиция сохранялась и развивалась. Сейчас сильнейший интерес нашей нации к Японской культуре, увлечение традиционными и нетрадиционными восточными религиями и медитативными практиками открывает окно и в более тривиальную и практическую сторону взаимодействия граждан со своей телесной оболочкой, через довольно доступные и понятные действия.

В 2002 году произошло важное для спортивного российского сообщества событие, знакомство с мини-волейболом, которое стало

возможным благодаря участию доктора педагогических наук, профессора Сахалинского государственного университета П. Н. Пасюкова в международной научной конференции «Физическая культура, спорт и здоровье на Северо-Востоке Евразии» (Саппоро, Япония, 22–23 августа 2002 г.), где ее основатель – Хидетоши Коджима рассказал об основных преимуществах и особенностях мини-волейбола. Он поддержал идею развития игры на Сахалине и её широкого использования в спортивной и оздоровительной практике жителей России и подарил комплект специальных мячей.

С тех пор эта игра внедряется в обучении студентов и школьников, распространяясь и обретая новые ареалы существования на территории Российской Федерации.

На Сахалине ежегодно проводится международный турнир «Кубок Сахалина» с участием японских команд, открытый турнир г. Южно-Сахалинска среди школьников. Мини-волейбол включен в программу профессиональной подготовки студентов, обучающихся по специальности «Физическая культура» в Сахалинском государственном университете и Чурапчинском государственном институте физической культуры Республики Саха – Якутия). Существует перспектива внедрения японского мини-волейбола в учебный план подготовки студентов Национального университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта и других вузов. Даны рекомендации по включению мини-волейбола в школьную программу по физической культуре, как одного из возможных компонентов урока.

По-мнению Пасюкова П.Н. функции мини-волейбола можно разделить на специфические и неспецифические [6].

Специфические функции мини-волейбола состоят в характеристиках, удовлетворяющих естественные потребности человека в двигательной активности, совершенствуют на этом фундаменте физическое состояние и

развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и гарантируют физическую дееспособность, необходимую в жизни.

Образовательная функция: использование мини-волейбола в процессе образования для формирования жизненно важных двигательных умений, спортивно-технических навыков и связанных с ними знаний, развитие физического воспитания, т. е. как фактор физического образования.

Прикладная функция: использование мини-волейбола в системе специальной подготовки к трудовой деятельности в качестве фактора профессионально-прикладной физической подготовки.

Спортивная функция: мини-волейбол рассматривается как фактор достижения определенных результатов в реализации физических и непосредственно связанных с ними возможностей человека. Участие в товарищеских матчах, скоротечных турнирах, соревнованиях на кубок или приз, чемпионатах, показательных выступлениях.

Рекреативная функция: использование мини-волейбола в сфере организации досуга, активного отдыха, доставляющего наряду с физическими нагрузками удовольствие, развлечение. Удовлетворение эмоциональных запросов и тренировка эмоционально-психической сферы человека.

Оздоровительно-реабилитационная функция: использование мини-волейбола в системе специальных восстановительных мер, действенный фактор борьбы с утомлением и восстановление утраченных функциональных возможностей организма в результате травм и заболеваний. Средство борьбы с гиподинамией, сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

Неспецифические функции мини-волейбола рассматривают его в качестве источника достижения гармонично развитой личности:

Эстетическая, нравственная, интеллектуальная функции: занятия мини-волейболом способствуют удовлетворению потребности людей в физическом

совершенстве, здоровье, общем согласованном развитии. Результативная сторона – гармония телесного и духовного развития, красота телосложения. Развитие интеллектуальных способностей человека, духовных и нравственных ценностей и качеств.

Нормативная функция: в связи с практикой использования мини-волейбола в обществе вырабатываются и закрепляются определенные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение. Как форма эффективного использования свободного времени.

Информационная функция: выполнение определенной роли в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению материальных и духовных ценностей разных культур и народов. новых фактов и закономерностей физического совершенствования человека, отражающих роль физической культуры в жизни общества и приобщения к ней людей.

Интернациональная функция: мини-волейбол имеет большую вероятность занять важное место в сфере межчеловеческих контактов, включая международные связи, воплощая гуманные идеи сотрудничества, дружбы и мира между народами. Этому способствует жизнеутверждающий характер деятельности, универсальность «спортивного языка».

Социальная и воспитательная функция: использование в собственно воспитательных целях, связанных с социальной направленностью системы воспитания. Фактор вовлечения людей в активную общественную жизнь, что дает возможность чувствовать независимость становления. Игра способствует долголетию, саморазвитию, построению личности в соответствии с собственными представлениями о полноценной и интересной жизни.

Японский мини-волейбол – очень интересная, захватывающая, динамичная игра, которая обладает всеми чертами классического волейбола. При должной популяризации, пропаганде и внедрении, она может

конкурировать с обычным волейболом по количеству играющих в него. Подобные примеры в истории спорта уже существуют: теннис, баскетбол, футбол. Простота правил японского мини-волейбола позволяет неподготовленной команде в достаточно короткий срок освоить теорию и практику игры. Он доступен и не требует особых физических качеств и тактических приемов, что позволяет создавать условия для более широкого охвата участников. Данная игра очень эмоциональна, присутствует азарт, все эти факторы позволяют надеяться на развитие ее в России.

1.3. Сравнительная характеристика классического волейбола и японского мини-волейбола

Как утверждает Пасюков П.Н., японский мини-волейбол обладает всеми признаками классического волейбола – это наличие игрового поля, сетки, через которую перебрасывается мяч, наличие мяча, командная игра, матч состоит из определенного количества партий[29].

В таблице 2 представлена характеристика основных правил, игровых моментов классического волейбола и японского мини-волейбола [30].

Таблица – 2 Характеристика основных правил, игровых моментов классического волейбола и японского мини-волейбола

№ п/п	Характеристика игровых моментов	Классический волейбол	Японский мини-волейбол
1	Размеры игрового поля	18х9 метров	9х6 метров
2	Высота сетки	2,43 метра-мужская 2,24 - женская	1, 55 – для всех
3	Состав игроков	6 игроков	4 игрока
4	Мяч	Окружность: 65-67 см,	Окружность:

		вес: 260-280 г; материал: кожа + внутренняя резиновая камера	108-109 см; вес: 50 г; материал: винилхлорид
5	Правило набора очков	Система «каждый розыгрыш-очко»	Только очко засчитывается с подачи
6	Длительность партии	До 25 очков	До 11 очков
7	Победа в матче	Победа в трех партиях	Победа в двух партиях
8	Количество ударов	Команда имеет максимум три удара (+блок)	Команда имеет три удара включая блок
9	Отбивение мяча	Любой частью тела	Только частью тела выше пояса
10	Позиции игроков	3 игрока на передней линии, 3 игрока на задней линии	2 игрока на передней линии, 2 игрока на задней линии

Минка И.Н. провел исследование с целью выявления особенностей игры с точки зрения техники, организации, педагогике в японской мини-волейбол и сравнения их со спецификой игры в классический волейбол, с целью выявления какой тип волейбола является наиболее приемлимым для обучения и подготовки учеников. Исследование проводилось на базе МБОУ Лицей № 1 г. Комсомольск-на-Амуре, в нем участвовали учащиеся 11 классов [35].

В ходе исследования было выявлено, что японский мини-волейбол является технически простым видом волейбола для обучения школьников, в сравнении с классическим волейболом.

В таблице 3 представлены результаты исследования, проводимые Минка И.Н.

Таблица – 3 Сравнительная характеристика классического волейбола и японского мини-волейбола

№ п/п	Характеристика	Классический волейбол	Японский мини-волейбол
1	Пол, возраст и рост игроков	Высокая сетка ущемляет возможности игроков низкого роста и великовозрастных, особенно при блокировке и атакующих ударах	Низкая сетка позволяет выполнять блокирование и нападение, нивелируя игроков разного роста, возраста и пола
2	Травмоопасность	Мяч может нанести травму, причинить боль при отбивании или при попадании в игрока	Мяч не причиняет боль, когда отбиваешь его или когда он попадает в игрока
3	Правила игры	Правила относительно сложны, особенно в начале обучения	Правила несложны, можно сразу включиться в процесс игры
4	Многочисленность	Во время матча могут одновременно играть 12 человек на площадке 18х9 метров	На площадке 18х9 метров во время матча могут одновременно играть 16 человек, так как это два игровых поля японского мини-волейбола, что повышает загруженность использования школьных спортивных залов
5	Траектория полета мяча	Мяч летит по заданной траектории	Мяч летит по криволинейной траектории, что увеличивает непредсказуемость игровых моментов, что ревалвирует зрелищность игры
6	Физическая подготовленность	Игра требует высокой физической подготовленности	Игра доступна для любого уровня физической подготовленности
7	Совершен	Техника и тактика требуют	Обучиться игре можно за

	ствование в обучении	нескольких лет обучения	более короткий срок, меньше чем за один год
8	Ограниче ния по здоровью	Уменьшают перспективы спортивной карьеры	Игра служит средством оздоровления и реабилитации, в нее могут играть и инвалиды

Кроме этого, в японском мини-волейболе могут быть представлены микст-команды: двое игроков мужского пола, двое игроков женского пола, в классическом же волейбол могут быть только представители одного пола.

Также выявлен ряд отличий в технической части игры:

- в японском мини-волейболе запрещено касание мяча нижней частью тела, в классическом волейболе можно отбить мяч любой частью тела;

- в японском мини-волейболе запрещены правилами: четыре удара; запрещенный удар; касание игрока мячом, ниже пояса; задержка мяча (бросок); двойное касание; игра на стороне противника; касание сетки; заслон (игроки подающей команды не должны мешать сопернику, закрывая подающего и траекторию мяча); блокирование подачи; прыжки во время подач [35].

Анализ литературных данных и различного рода исследований позволяет сделать вывод, что японский мини-волейбол является технически более «легким» видом спорта, и более приемлемым для обучения учащихся, чем классический волейбол. Он также способствует повышению физической активности, гармоническому развитию физических качеств людей, как фактору физического образования.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Методы исследований

Для решения поставленных задач нами исследовались следующие методы:

- анализ научно–методической литературы;
- опрос (анкетирование);
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

Анализ литературных источников – метод ознакомления с фактами и современным состоянием проблем, способом создания первоначальных представлений, исходной концепции предмета, обнаружение неясностей в разработке вопроса. Этот метод используется для изучения интересующих нас вопросов о сложностях в освоении программы «классический волейбол» у обучающихся средней школы и изучение программы «японский мини-волейбол» как альтернативу замены «классическому волейболу».

Анкетирование – техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. На наш взгляд, многие обучающиеся общеобразовательных школ посещают уроки физической культуры без удовольствия, причиной этому на наш взгляд являются сложности при освоении программы «классический волейбол», которая составляет большую часть в рамках уроков физической культуры. С целью подтверждения этого факта и изменения сложившейся ситуации было проведено анкетирование, в котором приняло участие 56 человек.

Педагогическое наблюдение – это планомерный процесс наблюдения и анализа без существенного вмешательства в его ход – оценка педагогического взаимодействия, в результате которого мы пришли к

выводу, что при обучении игре «классический волейбол» на уроках физической культуры обучающиеся неохотно вовлечены в процесс обучения, часто «отсиживают» на скамейки.

Исходя, из этого в процесс проведения уроков физической культуры необходимо внести изменения, при которых все обучающиеся будут вовлечены в процесс обучения.

Педагогический эксперимент – запланированное вмешательство исследователя в ход педагогического процесса. Нами проводится педагогический эксперимент, в ходе которого мы планируем доказать эффективность использования японского мини-волейбола как альтернативе классическому волейболу для большей вовлеченности обучающихся в процесс обучения на уроках физической культуры.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики.

2.2. Организация исследования

1 этап – на данном этапе исследования и в процессе всего периода обучения нами осуществлялся сбор и анализ научно-методической литературы по теме «повышения мотивации посещения уроков физической культуры у обучающихся средней школы посредством внедрения игры японский мини-волейбол как альтернативе классическому волейболу». Также на первом этапе нами были определены: объект и предмет исследования.

2 этап – следующим этапом нашей работы было проведение анкетирования. Анкетирование было направлено на исследование отношения учащихся к урокам физической культуры и место спортивных игр в них, в котором приняло участие 56 респондентов в возрасте 11-15 лет, только обучающихся общеобразовательного учреждения.

3 этап – проведение педагогического эксперимента в период с сентября по декабрь 2020 года. Целью эксперимента было выявление физических качеств у учащихся, изучающих волейбол и японский мини-волейбол на уроках физической культуры.

4 этап – заключительный, систематизировались и обобщались результаты исследования; соотносились данные, полученные на различных этапах исследования; проводилась аналитическая обработка материалов, уточнение положений и выводов исследования.

В исследованиях в качестве испытуемых принимали участие учащиеся 6-х классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 1» г. Красноярска. Учащиеся 6 «а» в количестве 25 человек, из них 14 девочек, 11 мальчиков проходили обучение по экспериментальной программе - обучение игре японский мини-волейбол. Учащиеся 6 «б» класса в количестве 25 человек, из них 13 девочек и 12 мальчиков проходили обучение по обычной программе - обучение игре классический волейбол.

Поскольку волейбол является одним из средств решения основных задач физического воспитания обучающихся: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости нами были выявлены ряд физических упражнений позволяющих определить уровень физической подготовленности учащихся.

Тестирование проводилось на основе пяти контрольных упражнений:

1. Бег 30 метров – для оценки уровня развития скоростных качеств.
2. 1000 метров, бег – для оценки уровня развития выносливости.
3. Наклон вперед из положения сидя, раз – для оценки гибкости и силовых способностей.
4. Челночный бег 3x10 м., с. – координационные способности.
5. Прыжок в длину с места, см. – скоростно-силовые способности.

Для достоверности результатов эксперимента были проведены контрольные испытания (тесты по общей физической подготовке) до внедрения эксперимента и после его окончания.

Глава 3. Апробация японского мини-волейбола как раздела программы урока физической культуры

3.1 . Выявление отношения обучающихся к игре классический волейбол и японский мини-волейбол

В период с мая по июнь 2020 года нами было проведено анкетирование. В анкетировании приняло участие 56 респондентов. Респондентами были учащиеся образовательных школ в возрасте 11-15 лет. Анкетирование было направлено на определения отношения учащихся к урокам физической культуры и место спортивных игр в них. Анкетные данные показали следующие результаты:

При посещении уроков физической культуры респонденты ответили, что испытывают следующие эмоции: 80,3 % (45 респондентов) из опрошенных ответили – радость, 14,3 % (8 респондентов) – безразличие, 5,4 % (3 респондента) – раздражение (рис. 2.)

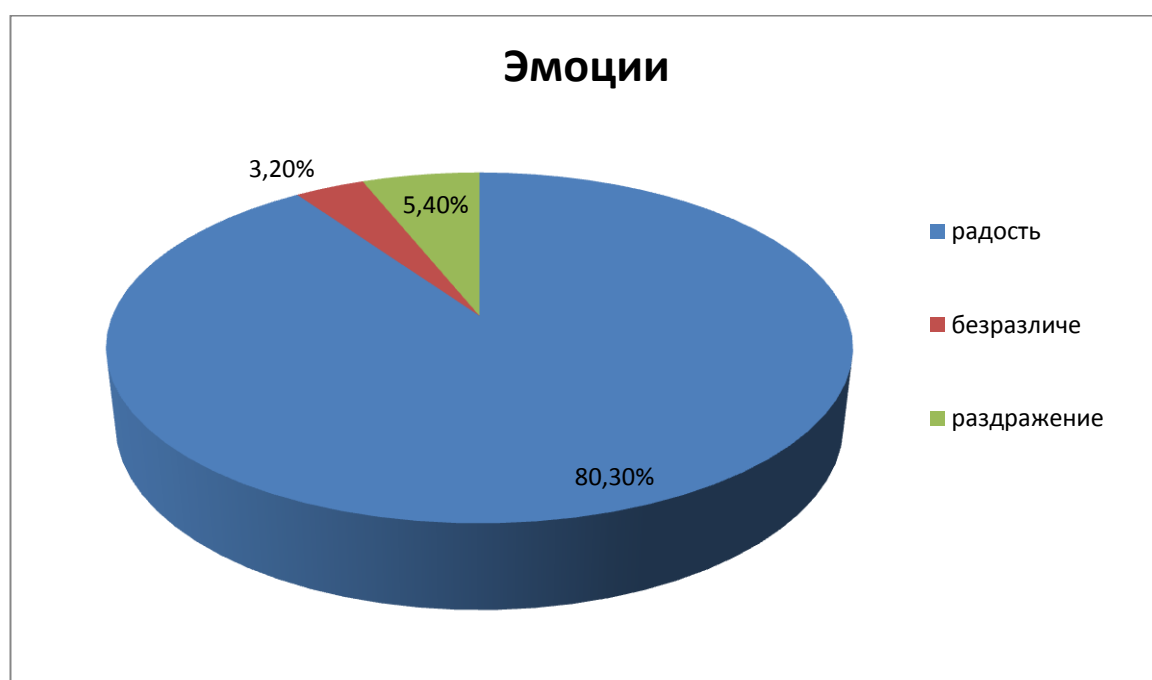


Рисунок – 1 Эмоции учащихся при посещении уроков физической культуры

Подавляющее большинство учащихся посещают уроки физической культуры с удовольствием, аргументируя это тем, что на данных уроках можно: бегать, прыгать, играть; это хороший отдых между другими предметами; физические нагрузки поднимают настроение и избавляют от негативных эмоций. Учащиеся, которые ответили, что посещают уроки физической культуры с раздражением и безразличием, отметили, что испытывают такие эмоции по причине того, что не считают данный урок интересным, и считаю его травмоопасным.

Далее учащимся предлагалась оценить свое отношение к различным составляющим урока (разминка; сдача нормативов; подвижные игры; командные виды спорта) по пятибалльной шкале, где – 5 – очень хорошо, 1 – очень плохо.

В ходе анкетирования было выявлено, что плохо и очень плохо, ответили лишь 13 респондентов: 8 из которых, относятся негативно к сдаче нормативов, остальные 5 к подвижным и командным видам спорта. Стоит отметить что оценку «5» (очень хорошо), 39 респондентов поставили и на подвижные игры, и на командные виды спорта (рис. 2).

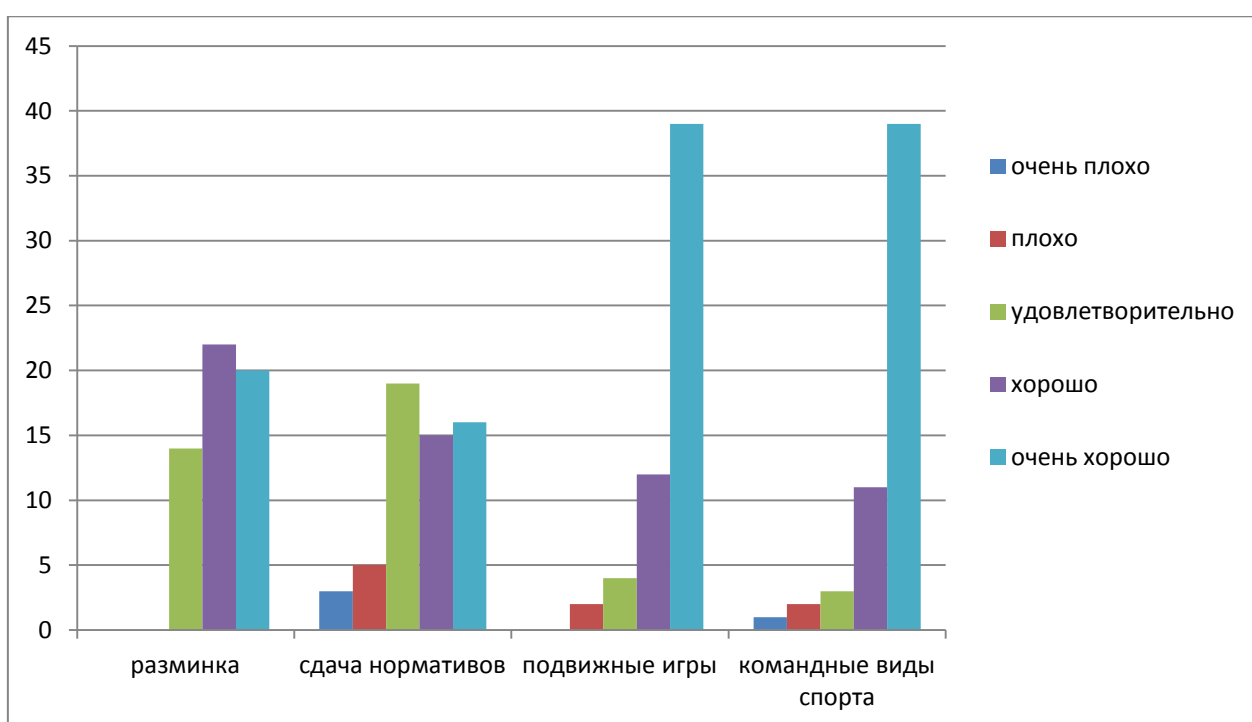


Рисунок – 2 Отношение учащихся к различным составляющим урока

По результатам анкетирования выявлено, что 67,9 % опрошенных любят заниматься теми видами спорта, где они являются частью команды, 32,1 % опрошенных любят выступать индивидуально (рис. 3).

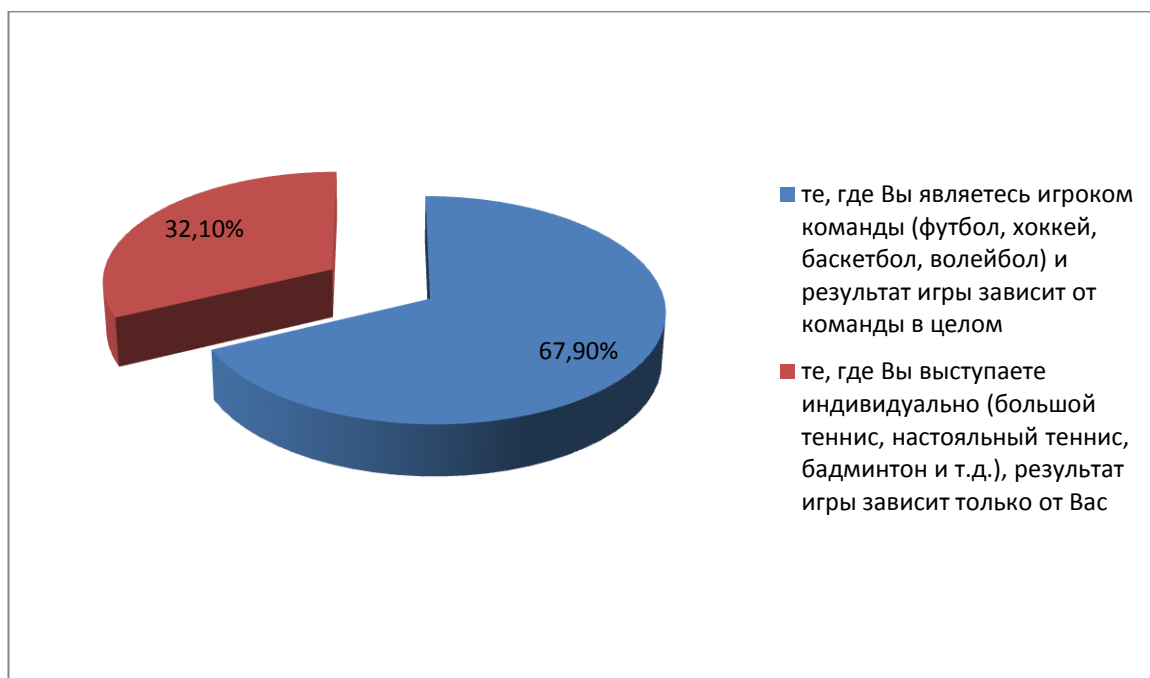


Рисунок – 3 Предпочтительные виды спорта

Далее учащимся нужно было отдать предпочтение одному из популярных командных видов спорта: футбол, волейбол, или баскетбол.

Обработка полученных результатов выявило:

- 43,5 % опрошенных выбрали волейбол;
- 15 % опрошенных выбрали баскетбол;
- 19,6 % опрошенных выбрали футбол;
- 10,9 % никакой;
- 13 % все (рис.4).

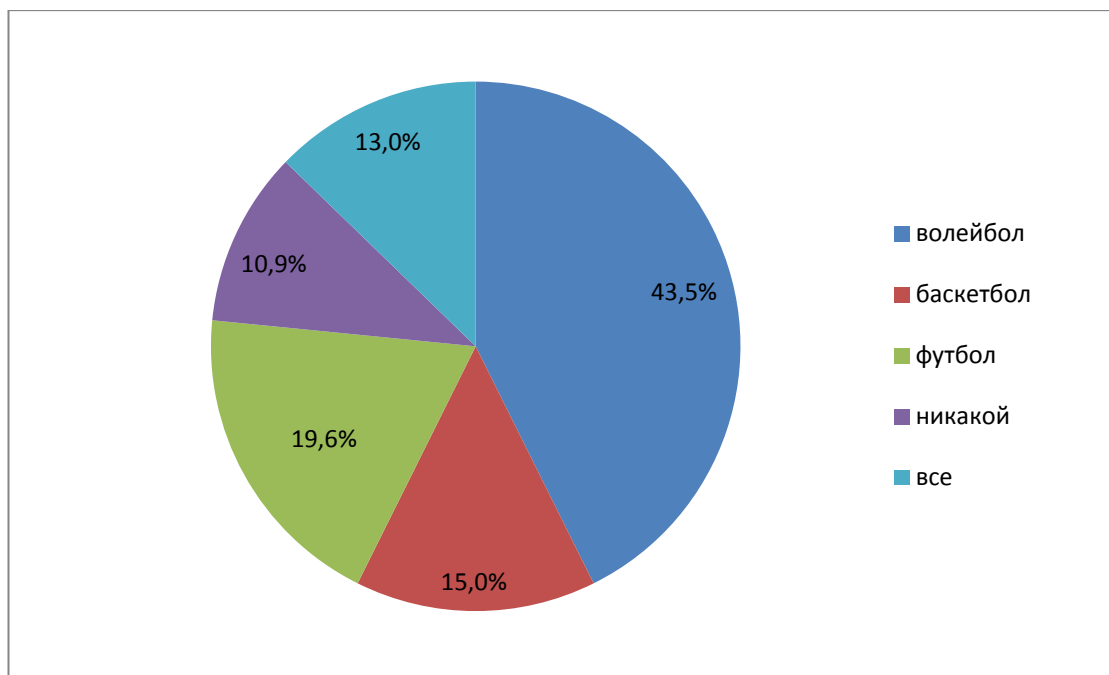


Рисунок – 4 Любимый командный вид спорта

Так как вопрос был открытый, с возможностью пояснения или указания своего варианта ответа, 5 респондентов (10,9 %) ответили никакой, так как предпочитают выступать индивидуально, 6 респондентов (13%) ответили, что любят заниматься любым из перечисленных командных видов спорта.

При обучении игре волейбол респонденты испытывают сложности: 11 ответов - большая площадка, не хватает сил перебросить мяч, 13 - высоко расположена сетка, невозможно выпрыгнуть и поставить блок, 16 - испытывают болевой синдром (больно рукам отбивать мяч, после игры сильно болят руки); 7 - большое количество игроков в одной команде, нет взаимосвязи друг с другом. 24 ответа указало на отсутствие сложностей (рис.5).

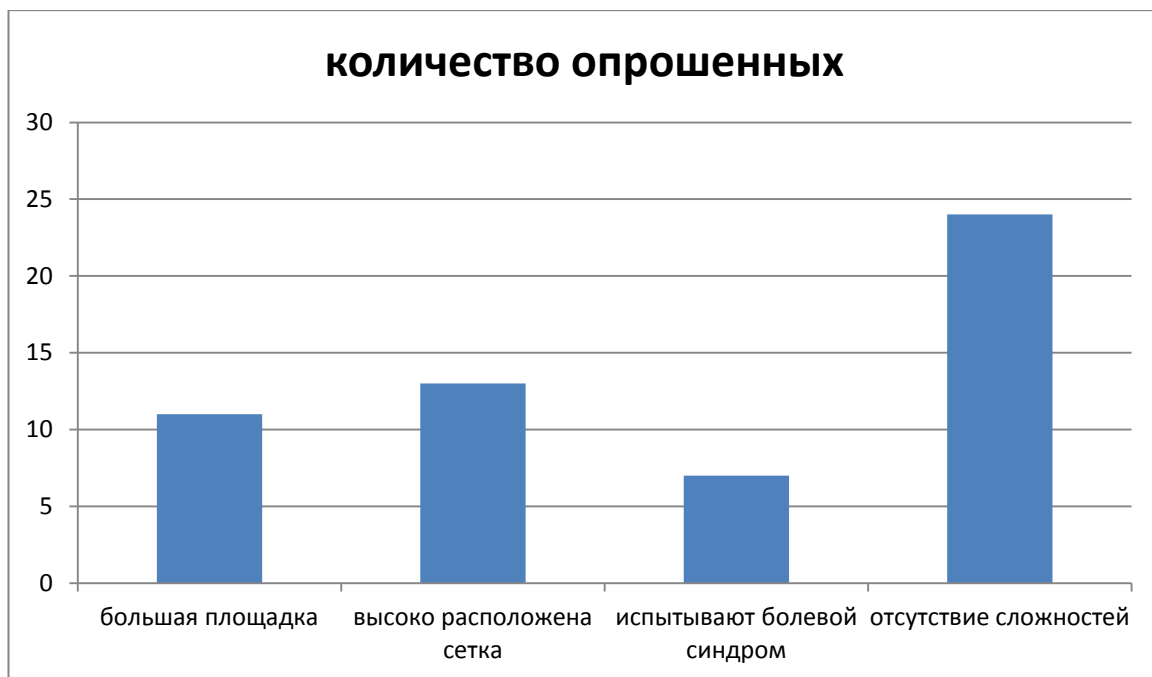


Рисунок – 5 Сложности при обучении игре волейбол

Результаты анкетирования позволили установить, что учащиеся хотели бы изменить в правилах игры волейбол (рис.6).

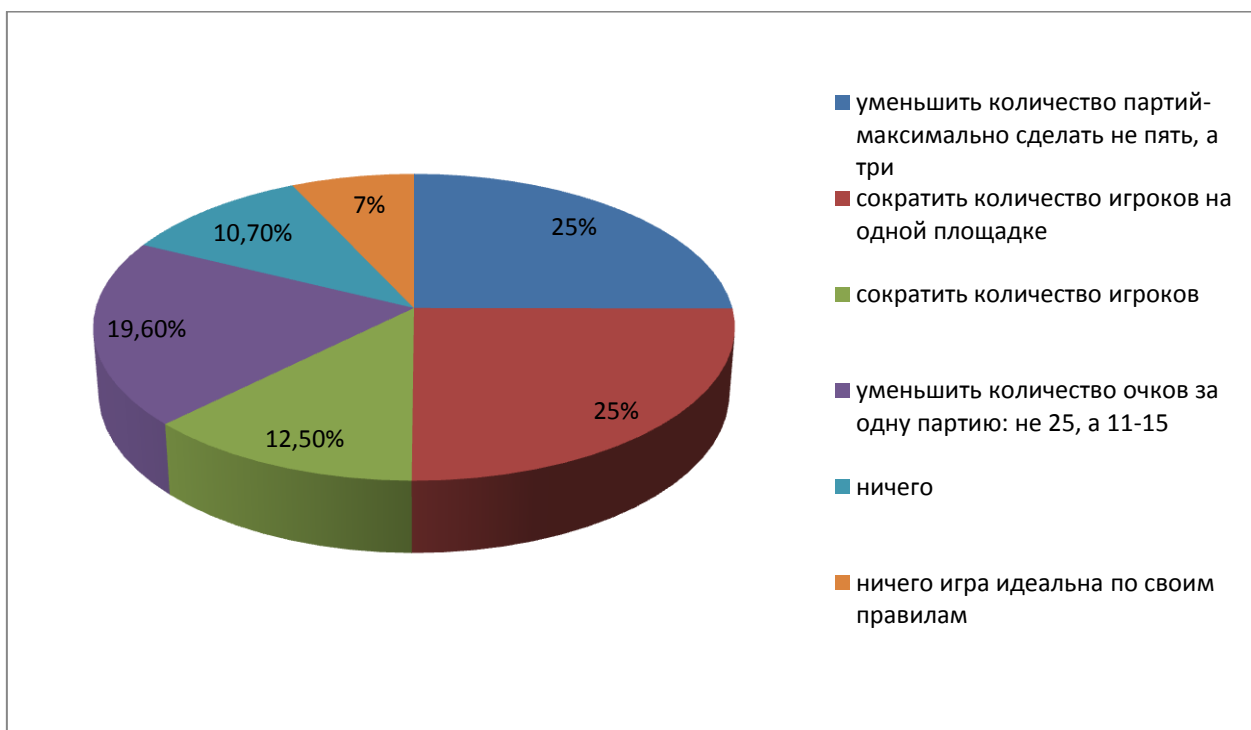


Рисунок 6 – Предложения по изменению правил игры в волейбол

Из ответов следует, что только 20,7 % считают, что игра, волейбол в том виде какая она есть, их устраивает и ничего менять в ней не надо. Остальные учащиеся ответили, что они испытывают сложности при обучении игре волейбол и хотели бы изменить: 25 % хотели бы уменьшить количество партий за игру, 25 % уменьшить высоту сетки, 12,5 % сократить количество игроков на площадке, 19,6 % хотели бы уменьшить количество очков в одной партии.

Последний вопрос для учащихся касался того, что, если бы была возможность поставить в учебную программу дополнительный командный вид спорта, какой бы вы выбрали (рис.7).

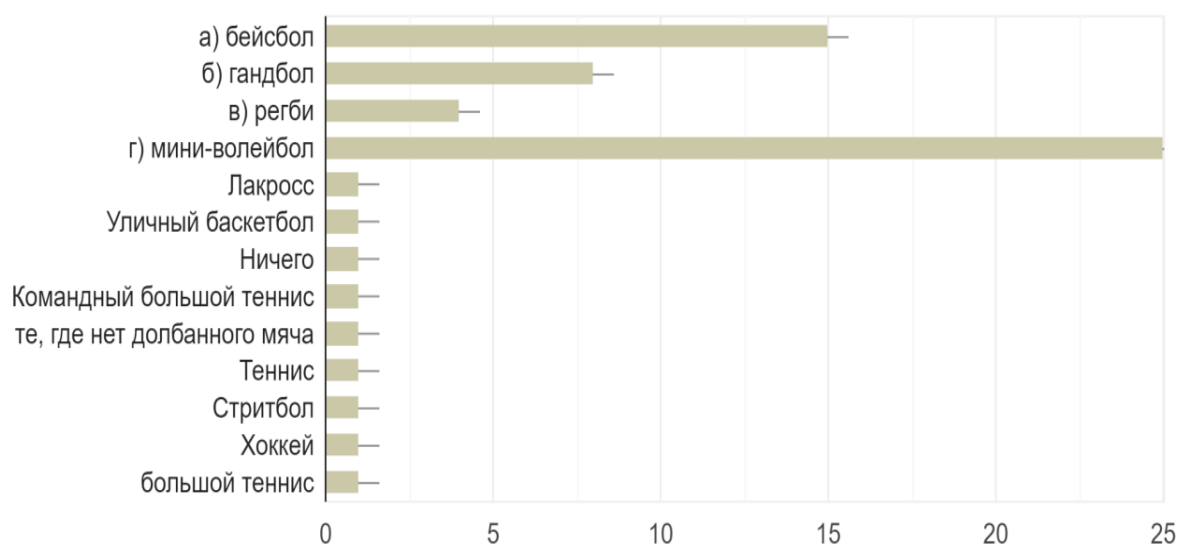


Рисунок – 7 Дополнительный командный вид спорта на уроках физической культуры

25 (46 %) опрошенных предпочли бы включить мини-волейбол в школьную программу, 15 (26,8 %) опрошенных предпочли бы видеть бейсбол.

Анкетирование позволило выявить, что у подавляющего большинства учащихся урок физической культуры является популярным и любимым. Так как 69 % опрошенных любят играть в командные виды спорта, то при

проведении уроков физической культуры необходимо больше внимания уделять развитию данного направления. В ходе анализа ответов на вопросы анкетирования, выяснилось, что 43,5 % учащихся предпочитают из командных видов спорта выбирать волейбол. Но в то же самое время многое из правил, условий игры в волейбол респонденты бы хотели упростить, облегчить. В связи с этим, альтернативой или дополняющей игрой на уроках физической культуры может являться японский мини-волейбол.

3.2 Результаты педагогического эксперимента по внедрению японского мини-волейбола на уроках физической культуры

В рамках практической части исследования по содержанию урока физической культуры был разработан программный материал по физической культуре для 6 класса на учебный год по разделу "Японский мини-волейбол".

В ходе учебных занятий по японскому мини-волейболу перед обучающимися ставятся следующие задачи:

1) оздоровительные задачи: охрана и укрепление здоровья учащихся достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения; повышение умственной и физической работоспособности;

2) образовательные задачи: формирование силовых умений и навыков; развитие скоростных и двигательных способностей;

3) воспитательные задачи: формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черта личности, развитие коллективных качеств.

Основной подготовки обучающихся японскому мини-волейболу на первоначальном этапе, является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры. Реализация тренировочной программы

обучения японскому мини-волейболу проходить в общем контексте обучения, осуществляется контроль за успеваемостью обучающихся, проводятся школьные мероприятия для привлечения подростков к занятиям японским мини-волейболом, пропаганде здорового образа жизни (табл. 4).

Таблица 4 - Программа обучения японскому мини-волейболу

№	Этап	Характеристика этапа
1	Представление игры как командного игрового вида спорта	Ознакомление с историей, страной зарождения, этапы развития
2	Обучение технике и тактике игры в японский мини-волейбол	Ознакомление обучающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Умение сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойкой), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями.
3	Обучение передачам мяча	Ознакомление обучающихся с исходными положениями рук при верхней и нижней передачи мяча, ознакомлении с наиболее эффективными положениями
4	Обучение подачи мяча	Используются приемы от простого к сложному. Отработка простой подачи мяча с переходом к подачам в движении, с изменением траектории
5	Обучение нападающим ударам	Отрабатываются прямой нападающий удар под ходу разбега, нападающий удар с переводом влево, вправо, нападающий удар, с расчетом удара в блок
6	Обучение блокированию	Обучение блокированию начинают с правильного расположения рук вдоль сетки.
7	Тактика ведения игры	Завершающийся этап - основные тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

На первом этапе происходит обучение технике и тактике игры в японский мини-волейбол, исходные положение игроков на площадке (рис. 8).

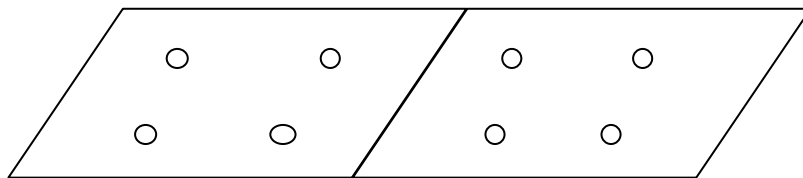


Рисунок 8 – Исходное положение игроков на площадке в японском мини-волейболе

Обучение технике волейбола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Важность научить обучающихся сочетать различные способный перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойкий), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями.

Передача мяча в японском волейболе может осуществляться, как верхней, так и нижней передачей, а также способом передачи одной руки. Данный способ является наиболее эффективным, так как сила удара одной руки минимальна и в этом случае мяч с наименьшей степенью меняет траекторию полета.

При изучении подачи в японском мини-волейболе часто встречается основная ошибка, связанная с подачей мяча на «силу», как в классическом волейболе. В японском мини-волейболе мяч очень легкий, и при подаче мяча с «силой» он улетает за границы площадки, поэтому при изучении подачи акцент прежде всего надо ставить на этом моменте. Подачи в японском мини-волейболе могут быть как силовые, но с учетом веса мяча и изменением его траектории, так и несиловые, в виде «парашюта», когда мяч летит медленно и плавно, и в последний момент меняет свою траекторию.

Обучение блокированию в японском мини-волейболе начинают с правильного расположения рук вдоль сетки, так как это является самым основным. Руки должны быть максимально приближены к сетки, но не задевать ее, чтобы мяч не смог «провалиться».

По мере овладения техническими приемами занимающиеся изучают тактику игры. Как и в любом другом командном видео спорта, в японском мини-волейболе различают индивидуальные, групповые и командные тактические действия. В этой же последовательности их и изучают. В процессе изучения индивидуальных тактических действий занимающиеся приучаются мыслить в игре, избирая наилучший путь для решения стоящей перед ними задачи. Наиболее отчетливо индивидуальная тактика выражена в подачах. Здесь игрок независимо от действий партнеров избирает наилучший путь для затруднения приема мяча противником. Групповая тактика предусматривает участие в игровом эпизоде двух и более волейболистов, т. е. группы игроков. Сюда, прежде всего, относится тактика передач для нападающего удара или обмана. В командных тактических действиях принимают участие все игроки команды. В нападении это или выход (предположение) для выполнения нападающего удара, или страховка игрока; выполняющего удар, или последовательные действия в том и другом плане.

Поскольку волейбол является одним из средств решения основных задач: формирования двигательных навыков, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости нами были выбраны ряд физических упражнений позволяющих определить уровень физической подготовленности учащихся до эксперимента и после его проведения.

В рамках практической части исследования по развитию физических качеств учащихся в сентябре-октябре участниками контрольного и экспериментального класса проводилось тестирование уровня развития их физических качеств.

Тестирование проводилось на основе пяти контрольных упражнений:

1. Бег 30 метров – для оценки уровня развития скоростных качеств.
2. Бег 1000 метров – для оценки уровня развития выносливости.
3. Наклон вперед из положения сидя – для оценки гибкости и силовых способностей.
4. Челночный бег 3x10 – координационные способности.
5. Прыжок в длину с места – скоростно-силовые способности.

Обучающиеся 6 классов, участвующие в эксперименте, наблюдались в течение сентября-декабря 2020 года. Контрольные испытания проводились в сентябре и декабре 2020 года. В процессе педагогического эксперимента, с целью обоснования положительного воздействия при регулярных учебных занятиях с использованием средств японского мини-волейбола на уроках физической культуры, были получены результаты.

В таблицах 5, 6 представлены результаты контрольных упражнений контрольного класса

Таблица 5 – Результаты контрольных упражнений контрольного класса, девочки

	Учащийся	Бег 30 м, с		Бег 1000 м, мин.		Наклон вперед из положения сидя, раз		Челночный бег 3x10 м, с		Прыжок в длину с места, см	
		до	после	до	После	до	после	до	после	до	после
1.	Анна А.	5,6	5,4	6,17	6,05	16	16	9,1	9,0	135	145
2.	Снежана С.	5,5	5,3	6,19	6,02	8	11	8,9	8,7	142	145
3.	Анастасия Г.	5,6	5,5	6,09	6,05	17	18	8,5	8,4	150	155
4.	Александра Д.	5,1	5,0	5,17	5,07	14	16	8,1	8,0	175	175
5.	Ангелина Е.	5,9	5,6	6,01	5,55	19	19	8,9	8,8	150	155
6.	Полина К.	5,0	5,0	4,57	4,53	15	16	8,0	8,0	180	180
7.	Алена К.	6,0	5,8	6,41	6,38	15	16	11	10,5	130	140
8.	Елизавета К.	5,5	5,5	5,51	5,45	10	13	8,9	8,6	165	170

9.	Валерия Т.	5,7	5,5	5,47	5,43	10	12	8,8	8,7	170	173
10.	Елизавета К.	5,5	5,4	5,09	5,04	16	18	9,1	9,0	160	165
11.	Кристина Л.	5,4	5,2	5,41	5,38	7	9	8,7	8,6	160	165
12.	Софья Л.	5,5	5,3	5,32	5,3	18	19	8,5	8,3	150	155
13.	Валерия М.	5,7	5,6	5,29	5,22	17	18	8,7	8,6	165	170
14.	Ангелина М.	5,7	5,5	5,27	5,24	18	19	8,5	8,3	180	185
15.	Юлия П.	5,7	5,5	5,11	5,05	16	18	8,9	8,7	170	175

Таблица 6 – Результаты контрольных упражнений контрольного класса, мальчики

	Учащийся	Бег 30 м, с		Бег 1000 м, мин.		Наклон вперед из положения сидя, раз		Челночный бег 3x10 м, с		Прыжок в длину с места, см	
		до	после	до	После	до	после	до	после	до	после
1.	Семен Б.	5,6	5,5	5,39	5,30	7	8	9,0	8,9	165	165
2.	Антон Б.	5,1	5,1	4,55	4,50	10	11	8,7	8,5	170	172
3.	Алексей Д.	5,5	5,5	4,59	4,55	12	13	8,9	8,7	170	175
4.	Григорий С.	5,3	5,0	5,37	5,25	16	17	8,2	8,1	180	183
5.	Матвей К.	5,1	5,0	4,45	4,40	10	13	7,4	7,3	180	180
6.	Ермолай К.	5,5	5,2	6,04	6,00	6	10	8,6	8,6	150	153
7.	Даниил К.	5,1	5,0	4,49	4,46	10	12	8,1	8,0	170	170
8.	Алексей Л.	5,3	5,1	5,09	5,50	10	12	8,2	8,0	190	195
9.	Лев М.	6,0	5,8	4,47	4,42	10	12	7,8	7,6	190	195
10.	Богдан П.	5,6	5,4	5,11	5,05	12	14	8,4	8,2	160	165

В таблицах 7, 8 представлены результаты контрольных упражнений экспериментального класса.

Таблица 7 – Результаты контрольных упражнений экспериментального класса, девочки

	Учащийся	Бег 30 м, с		Бег 1000 м, мин.		Наклон вперед из положения сидя, раз		Челночный бег 3x10 м, с		Прыжок в длину с места, см	
		до	после	до	После	до	после	до	после	до	после
	Мария А.	6,2	6,1	5,21	5,15	19	20	8,2	8,1	160	165
	Анна Б.	5,5	5,4	5,45	5,40	22	22	8,8	8,6	150	158
	Валерия Б.	6,0	6,0	5,27	5,22	12	14	8,6	8,5	175	178
	Надежда В.	5,5	5,3	6,17	6,16	10	12	8,6	8,4	165	165
	Варвара В.	5,7	5,6	6,07	6,02	12	13	8,7	8,6	150	155
	Маргарита Г.	5,6	5,5	5,51	5,45	11	13	8,8	8,6	169	170
	Лилия Д.	5,4	5,3	5,21	5,15	15	16	9,0	8,8	150	155
	Варвара И.	5,5	5,3	5,49	5,47	22	22	9,0	8,6	172	175
	Татьяна И.	5,6	5,5	5,47	5,44	16	17	9,0	8,7	175	175
	Виктория К.	5,3	5,1	5,44	5,35	8	12	8,0	7,9	180	182
	Арина К.	5,1	5,0	5,53	5,48	16	18	9,1	9,0	150	155
	Елизавета П.	5,1	5,1	6,06	6,02	17	18	9,6	9,2	160	165
	Ксения Р.	5,7	5,6	6,1	6,0	19	19	9,9	9,7	130	140
	Виктория С.	6,3	6,3	5,45	5,44	16	17	9,4	9,2	160	165
	Варвара С.	5,8	5,7	6,0	5,8	16	17	8,8	8,6	153	160

Таблица 8 – Результаты контрольных упражнений экспериментального класса, мальчики

	Учащийся	Бег 30 м, с		Бег 1000 м, мин.		Наклон вперед из положения сидя, раз		Челночный бег 3x10 м, с		Прыжок в длину с места, см	
		до	после	до	После	до	после	до	после	до	после
	Александр А.	6,2	6,2	6,09	6,01	11	12	8,8	8,7	150	154
	Тимофей В.	5,3	5,1	5,31	5,28	18	19	8,6	8,3	165	166
	Кирилл Г.	5,2	5,1	5,1	5,0	11	12	9,0	8,8	155	160
	Кирилл Ж.	4,6	4,5	5,12	5,06	16	18	8,2	8,0	190	190
	Михаил К.	4,7	4,6	5,2	5,0	20	21	9,0	8,8	185	185
	Захар М.	5,6	5,5	5,35	5,30	13	15	7,6	7,5	180	186
	Алексей П.	5,0	5,0	5,08	5,02	11	13	8,6	8,5	175	175
	Егор Р.	5,8	5,6	5,17	5,15	11	13	8,1	8,0	185	185
	Артем С.	5,3	5,1	5,44	5,42	9	12	8,9	8,7	140	145
	Дмитрий С.	5,6	5,6	6,1	6,0	14	15	9,5	9,3	145	150

Проведен сравнительный анализ показателей учащихся обычного и экспериментального класса на начало и в конце эксперимента.

Таблица 9 – Динамика показателей развития физических качеств учащихся после эксперимента, девочки

Контрольные испытания	класс	Динамика, %
Бег 30 м, с	Контрольный	2,7
	Экспериментальный	1,8
Бег 1000 м, мин.	Контрольный	1,6
	Экспериментальный	1,1
Наклон вперед из положения сидя, раз	Контрольный	10,2
	Экспериментальный	8,2
Челночный бег 3x10 м, с	Контрольный	1,8
	Экспериментальный	2,3
Прыжок в длину с места, см	Контрольный	3,2
	Экспериментальный	2,7

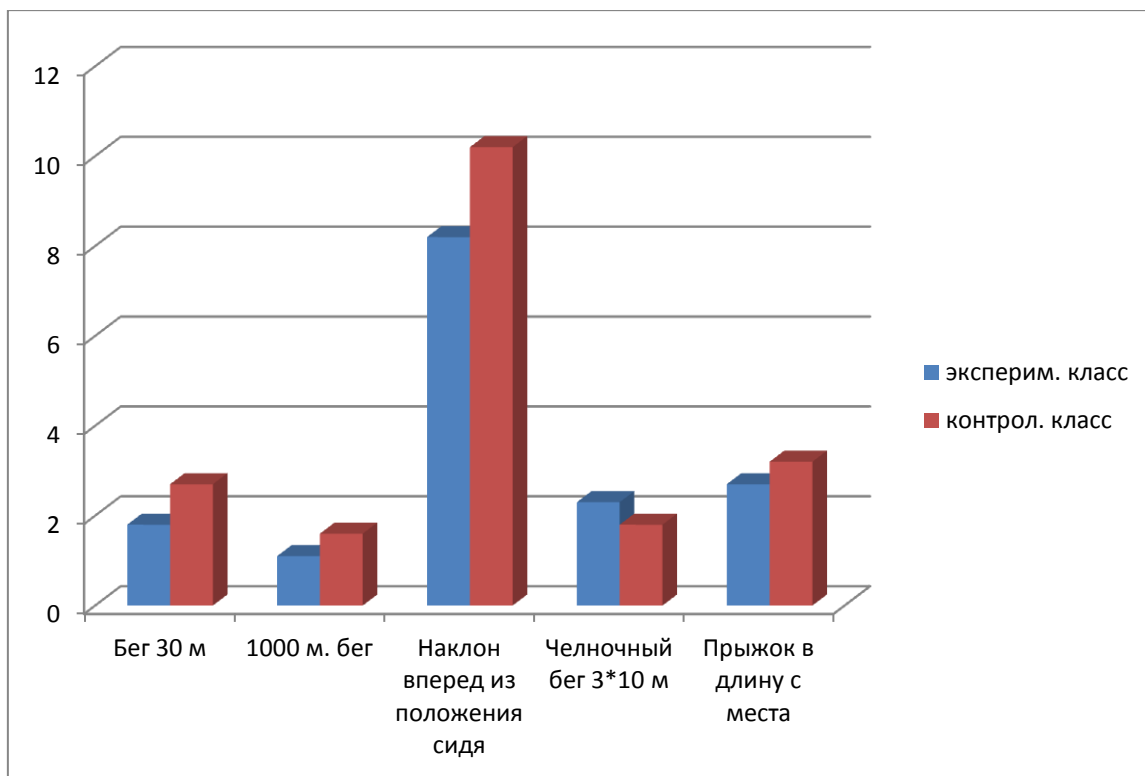


Рисунок – 9 Динамика показателей контрольных упражнений в контрольном и экспериментальном классе, девочки

Таблица 10 – Динамика показателей развития физических качеств учащихся после эксперимента, мальчики

Контрольные испытания	класс	Динамика, %
Бег 30 м, с	Контрольный	2,9
	Экспериментальный	1,9
Бег 1000 м, мин.	Контрольный	0,4
	Экспериментальный	1,5
Наклон вперед из положения сидя, раз	Контрольный	18,4
	Экспериментальный	11,9
Челночный бег 3x10 м, с	Контрольный	1,7
	Экспериментальный	2,0
Прыжок в длину с места, см	Контрольный	1,6
	Экспериментальный	1,6

Динамика показателей контрольных упражнений в контрольном и экспериментальном классе (мальчики) отображена на рис. 10.

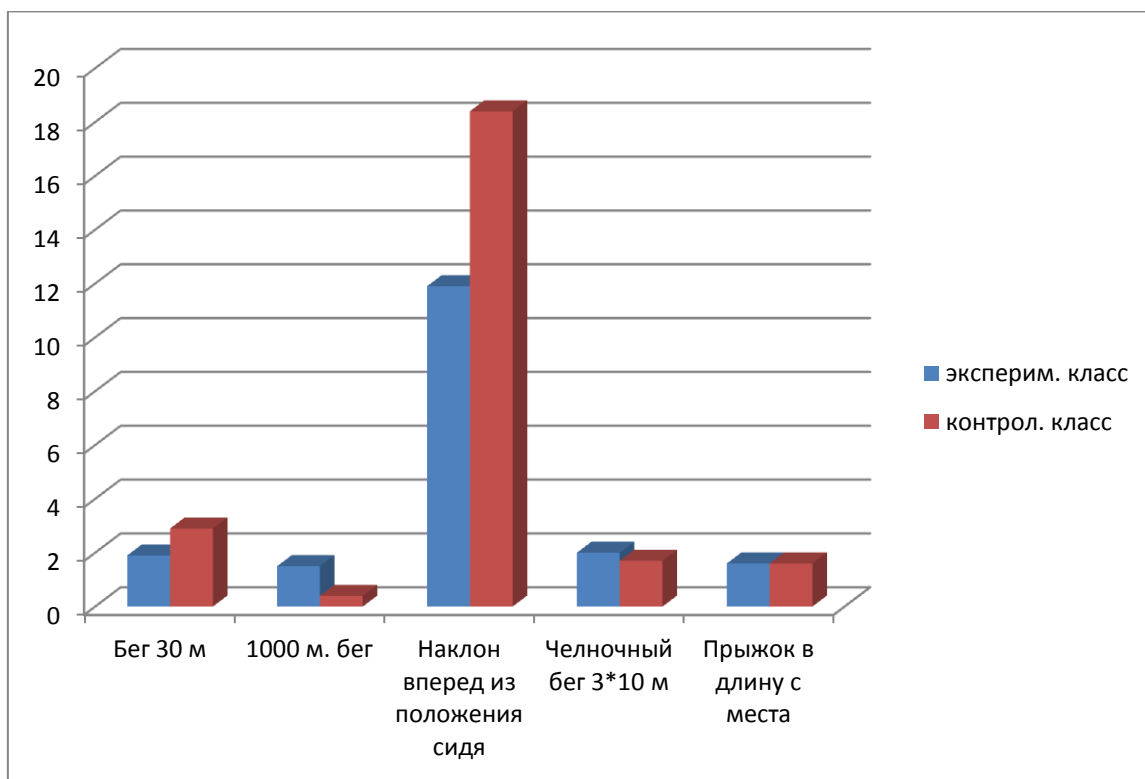


Рисунок – 10 Динамика показателей контрольных упражнений в контрольном и экспериментальном классе, мальчики

Результаты статистической обработки результатов до и после эксперимента показаны в таблицах 11, 12.

Таблица 11 – Результаты контрольных упражнений в контрольном классе (К) и экспериментальном классе (Э) до и после эксперимента, девочки

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Бег 30 м, с	К 5,56 ± 0,29	К 5,41 ± 0,23	1,56	> 0,05
	Э 5,62 ± 0,35	Э 5,52 ± 0,37	0,73	> 0,05
Бег 1000 м, мин.	К 5,54 ± 0,53	К 5,45 ± 0,53	0,44	> 0,05
	Э 5,63 ± 0,28	Э 5,57 ± 0,29	0,55	> 0,05
Наклон вперед из положения сидя, раз	К 14,40 ± 3,46	К 15,87 ± 2,28	1,22	> 0,05
	Э 15,40 ± 4,03	Э 16,67 ± 2,88	0,96	> 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	К 8,84 ± 0,86	К 8,68 ± 0,72	0,53	> 0,05
	Э 8,90 ± 0,55	Э 8,70 ± 0,52	0,99	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	К 158,80 ± 14,41	К 163,83 ± 12,97	0,91	> 0,05
	Э 159,93 ± 14,41	Э 164,20 ± 12,10	0,85	> 0,05

Таблица 12 – Результаты контрольных упражнений в контрольном классе (К) и экспериментальном классе (Э) до и после эксперимента, мальчики

Контрольные испытания	До эксперимента	После эксперимента	t	p
Бег 30 м, с	К 5,41 ± 0,29	К 5,26 ± 0,26	1,15	> 0,05
	Э 5,33 ± 0,52	Э 5,23 ± 0,55	0,40	> 0,05
Бег 1000 м, мин.	К 4,96 ± 0,52	К 4,94 ± 0,52	0,05	> 0,05
	Э 5,40 ± 0,33	Э 5,32 ± 0,33	0,46	> 0,05
Наклон вперед из положения сидя, раз	К 10,30 ± 3,25	К 12,20 ± 2,92	1,30	> 0,05
	Э 13,40 ± 3,57	Э 15,00 ± 2,92	1,04	> 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	К 8,33 ± 0,52	К 8,19 ± 0,52	0,57	> 0,05
	Э 8,63 ± 0,62	Э 8,46 ± 0,58	0,60	> 0,05
Прыжок в длину с места, см	К 172,50 ± 12,99	К 175,30 ± 13,64	0,45	> 0,05
	Э 167,00 ± 16,23	Э 169,60 ± 14,61	0,36	> 0,05

Таким образом, на основании анализа результатов тестирования обоих классов можем говорить об отсутствии существенной разницы в результатах контрольных упражнений. Прирост показателей в классах неравномерен. Например, в беге на 30 метров, наклоне вперед из положения сидя, прыжках в длину с места прирост был выше в контрольном классе, как у мальчиков, так и у девочек. А в беге на 1000 метров и челночном беге показатели выше в экспериментальном классе, также и у мальчиков, и у девочек. Видимо, это связано со спецификой игровой деятельности: в классическом волейболе перемещения на площадке и выпрыгивания встречаются гораздо чаще, чем в японском мини-волейболе. Но прирост показателей статистически недостоверен, что связано с малой длительностью эксперимента.

Таким образом, можно сделать вывод, что нет преимуществ ни в японском мини-волейболе, ни в классическом волейболе для развития физических качеств учащихся. А это значит, что по воздействию на организм обучающихся оба эти варианта равнозначны. В то же время, учитывая, что активность игроков при игре в мини-волейбол гораздо ниже, можно заключить, что воздействие японский мини-волейбол эффективнее классического. Но, учитывая то, что обучающимся нравится именно японский, занятия проходят на повышенном эмоциональном фоне. Что очень важно при общей тенденции снижения интереса обучающихся к урокам физической культуры.

Разработанная и экспериментально проверенная педагогическая технология проведения уроков физкультуры игровой направленности в 6 классах позволяет раскрыть новые неиспользованные формы обучения, повысить мотивацию учащихся к посещению уроков физической культуры посредством замены классического волейбола японским мини-волейбол, облегченного варианта в плане обучения, процесса игры, но при этом, с сохранением уровня физической подготовленности обучающихся.

Заключение

В последние годы наблюдается падение интереса обучающихся 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 школ, специфику самого предмета, контингент обучающихся.

В рамках исследовательской работы по результатам анкетирования выяснилось, что у подавляющего большинства учащихся урок физической культуры является популярным и любимым. Большинство опрошенных (69%) любят играть в командные виды спорта, а 43,5 % учащихся предпочитают из командных видов спорта выбирать волейбол. При этом многое из правил, условий игры в волейбол респонденты бы хотели упростить, облегчить. В связи с чем, был проведен педагогический эксперимент: обычный класс занимался по программе классического волейбола, экспериментальный – по программе японского мини-волейбола.

По результатам исследования были проведены контрольные тестирования упражнений на определение уровня физической подготовленности обучающихся в обычном и экспериментальном классе. На основании анализа результатов тестирования выяснилось отсутствие существенной разницы в результатах контрольных упражнениях.

Таким образом, при отсутствии преимуществ при развитии физических качеств учащихся, тех, кто занимался по программе «классический волейбол», и тех, кто занимался по программе «японский мини-волейбол» последний имеет ряд преимуществ, способствующих увеличению мотивации к посещению уроков физической культуре учащихся:

1. менее травмоопасный, чем классический волейбол;
2. более динамичная игра по времени, что важно в рамках урока физической культуры;

3. отсутствие преимуществ при разных физических параметрах (рост, вес) человека, что не приводит к негативному отношению учащихся к данной игре.

4. большая вовлеченность учащихся в процесс игры (в спортивном зале могут играть одновременно 16 человек, в классическом волейболе только 12 человек).

Разработанная и экспериментально проверенная педагогическая технология проведения уроков физкультуры игровой направленности в 6 классах позволяет раскрыть новые неиспользованные формы обучения, повысить мотивацию учащихся к посещению уроков физической культуры посредством замены классического волейбола японским мини-волейбол, облегченного варианта в плане обучения, процесса игры, но при этом, с сохранением уровня физической подготовленности обучающихся.

Библиографический список

1. Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. – М.: Издательский центр «Академия», 2012.– 304 с.
2. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета. – М.: Издательство Юрайт, 2019. –493 с.
3. Сусанин Д.М., Андреев С.Ю., Савельева О.В. Формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом// Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сборник статей по материалам XXXIII международной студенческой научно-практической конференции. – Южно-Сахалинск, 2013. № 6. – с. 33.
4. Чайка Н.Г. Структура и содержание урока по волейболу. Методические рекомендации учителям физической культуры// Наука и образование: новое время. Научно-методический журнал. – 2017. - № 3(4). - С.56-59.
5. Ашибоков, М.Д. Формирование здорового образа жизни на занятиях волейболом / М.Д. Ашибоков // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2007. - №3. – С.91-94.
6. Пасюков П.Н. Японский мини-волейбол – спорт для всех: международный проект// Теория и практика физической культуры. -2011. - № 9. - С. 60-64.
7. Журомскас, Д.С. Специфические особенности спортивной мотивации детей к занятиям волейболом // Успехи современного естествознания. – 2012. - №5. – С.71-74.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
9. Железняк Ю.Д. Организация и особенности методики занятий по волейболу в школе // Теория и практика физической культуры. – 2010. - №10. – С. 56-58.
10. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре // Физическая культура в школе. 2016. № 1. - С. 36-41.

11. Платонова Н. И. Волейбол как средство развития физических качеств студентов вузов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – № 7 (июль). - С. 1-6.
12. Губанова А.Р. Волейбол как способ формирования здорового образа жизни // Студенческий научный форум [Электронный ресурс]. URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/796/15080> (дата обращения: 24.11.2020).
13. Лазунина И.В. Формирование интереса учащихся средних классов к урокам физической культуры // журнал «Наука и образование: новое время».- 2016. - № 5 (16). - С. 231-237.
14. Бочкарева О.А. Новые подходы в формировании групповой сплоченности в спортивных играх (на примере волейбола) // Теория и практика физической культуры. -2008. - № 8. - С. 27-29.
15. Вавилова Е.Н. Развивайте у младших школьников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 2012. – 96 с.
16. Савостин Н.М. Мини-волейбол по-японски: системный анализ // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: IV межрегион. конф. : сб.материалов. – Уссурийск: УГПИ, 2003. – С. 25-30.
17. Савостин Н.М. Возможности использования японского мини-волейбола в физическом воспитании обучающихся с умеренной умственной отсталостью // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2016. - № 2.- С. 34-42.
18. Колегова А. С. Информационные технологии при обучении элементам волейбола на уроках физической культуры // Развитие интеллектуально-творческого потенциала молодежи: из прошлого в современность: материалы I Международной научно-практической конференции под общей редакцией С. В. Беспаловой (Донецк, 8 февраля 2018 г.). – Донецк: Издательство Донецкий национальный университет, 2018. - С. 323 -324.
19. Порядин А. Е., Сидоркина И. Г., Роженцов В. В. Компьютерная технология тренировки технических приемов в спортивных играх //

- Вестник Череповецкого государственного университета. - 2016. - №3. - С. 209-216.
20. Филимонов А. А. Новые технологии на уроках физической культуры // Проблемы педагогики. - 2015. - №3 (4). - С.58-61.
- 21.Ежова А. В. Особенности технической подготовки юных волейболистов 10—12 лет на секционных занятиях в общеобразовательной школе // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сб. науч. ст. V Всеросс. заоч. науч.-пр. конф. с межд. уч. / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. — Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2016. — С. 337-343.
22. Макарова У.Е. Мини-волейбол по-японски как средство двигательной активности населения в условиях республики Саха (Якутия) // Инновационная наука. - 2015. - №3.- С. 95-98.
- 23.Пасюков, В.С. Быков, НМ. Савостин. Функции мини-волейбола по-японски и их реализация в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]. URL:<http://cyberleninka.ru/article/n/funktsii-mini-voleybola-po-yaponski-i-ihrealizatsiya-v-sisteme-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov> (дата обращения 20.06.2020)
- 24.Ивойлов А.В. Волейбол. - М., 1981. – 125 с.
25. Мини-волейбол: правила игры (на рус. яз.) / Пер. Акэми Судзуки Саппоро: Судейский комитет Всеяпонской ассоциации мини-волейбола, 2007. – 48 с.
26. Пасюков П. Н., Быков В. С., Савостин Н. М. Функции мини-волейбола по-японски и их реализация в системе физического воспитания студентов // Вестник ЮУрГУ. – Вып. 7. – 2006. – Т. 2. - № 3 (58). – С. 118–119.
27. Цветкова И.А., Высовень Г.И., Моисеев А.Н. Мини-волейбол по-японски как средство физической рекреации студентов в ВУЗЕ // Актуальные вопросы качества морского образования: материалы 41-й Всероссийской научно-практической конференции с международным участием: в 2-х т. –

- Владивосток: Издательство «Морской государственный университет имени адмирала Г.И. Невельского», 2018. –С. 120-122.
- 28.Пасюков П.Н. Мини-волейбол: история, теория, практика: учебное пособие. – ЮжноСахалинск: Полиграфическая компания «Кано», 2009. – С. 120.
- 29.Пасюков П.Н. Мини-волейбол в России его будущее // Материалы научного семинара Хоккайдской ассоциации мини-волейбола, посвященного 40-летию основания и 10-летию дружественных связей с Сахалином (г. Саппоро, Япония, 8-9 сентября 2012 г.). – С. 5-11.
- 30.Кодзима Х, Пасюков П.Н.Мини- волейбол по-японски: спорт для всех //Детский тренер. 2011. - №2. – С.8-18.
- 31.Кодзима Х, Пасюков П.Н. Японский мини-волейбол: спорт для всех // Человек, спорт, здоровье: Материалы V-го международного конгресса (Санкт-Петербург, Россия, 21-23 апреля 2011 г.). Под ред. В.А.Таймазова. – Санкт-Петербург: Изд-во «Олимпия» - СПб», 2011. – С. 159-160.
- 32.Кодзима Х, Пасюков П.Н. Мини-волейбол по-японски: международный проект // Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - Тюмень: Издательство «ВекторБук», 2016. – С.342-345.
- 33.Сластенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: учебное пособие. – Челябинск. 2006. 69 с.
34. Федоров Р.В. Обучение технике игры в волейбол: учеб.-метод. пособие. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2012. – 32 с.
35. Минка И.Н. Особенности проведения тренировочных занятий по японскому мини-волейболу // Материалы Регионального научно-практического семинара (Комсомольск-на-Амуре, 15 ноября 2018). – С.135-138.
- 36.Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.: Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.

37. Пугачев В.Ф. Основы волейбола. - М.:Физкультура и спорт, 1979. – 144 с.
38. Железняк, Ю.Д. Волейбол: методическое пособие по обучению игре.– М.: Издательский дом «Грааль», 2002. – 297 с.
- 39.Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - М.: Советский спорт, 2009. – 225 с.
40. Илюмжинов, К.Н. Необходимо больше двигаться // Спорт-экспресс. - 2008. – С. 176.
41. Костюков, В.В. Научно-технологическая концепция использования спортивных игр при организации физической активности людей разного возраста // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №11. – С. 33-49.
42. Пашкова, Н.В. Методика двигательного обучения в волейболе на основе теории учебной деятельности: Учебно-методическое пособие. - Красноярск: ООО «Новые компьютерные технологии», 2009. – 176 с.
43. Селезнева, О.В. Критерии оценки и физические предпосылки овладения юными волейболистами техникой приема мяча двумя руками снизу после подачи // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: Матер. V Всерос. науч.- практич. конф. – Новосибирск: Изд-во ЦРНС, 2009.– С.164.
44. Черных, О.В. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития волейболом // Теория и практика физической культуры: науч.-теоретич. журнал. - 2007, Вып. 9.– С.34-43.
- 45.Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996,№1.- С.23-25.
- 46.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.

47. Пиянзин А.Н., Джалилов А.А. Педагогические условия воспитания положительного отношения к физической культуре студентов вузов: сборник трудов конференции. - Москва: ООО «АР-Консалт». 2015. – С. 104 – 107.
48. Пономарев В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. - Красноярск: СибГТУ, 2013. – 160 с.
49. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 304 с.
50. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие. - М.: Человек, 2015. – 288 с.
51. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7 класс: Учебник. – М.: Издательский центр «Просвещение», 2019. - 304 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Анкета

«Отношения учащихся к урокам физической культуры и место спортивных игр в них»

1. Какие эмоции у Вас вызывает посещение уроков физической культуры: радость, раздражение, печаль (грусть) или безразличие? Дайте краткое объяснение, почему?:

2. Оцените свое отношение к различным составляющим урока физической культуры по пятибалльной шкале, где 5- очень хорошо, 1-очень плохо:

а) разминка - ____;

б) сдача нормативов - ____;

в) подвижные игры - ____;

г) командные виды спорта - ____.

3. Какими игровыми видами спорта Вам больше нравится заниматься:

а) те, где Вы являетесь игроком команды (футбол, хоккей, баскетбол, волейбол) и результат игры зависит от команды в целом;

б) те, где Вы выступаете индивидуально (большой теннис, настольный теннис, бадминтон и т.д.), результат игры зависит только от Вас.

4. Каким из командных видов спорта Вам предпочтительнее заниматься на уроках физической культуры: футбол, баскетбол или волейбол? Дайте краткое объяснение, почему?

5. Отметьте, какие сложности возникают при обучении игре волейбол (можно выбрать несколько вариантов):

а) большая площадка, не хватает сил перебросить мяч;

- б) высоко расположена сетка, невозможно выпрыгнуть и поставить блок;
- в) болевой синдром (больно рукам отбивать мяч, после игры сильно болят руки);
- г) большое количество игроков в одной команде, нет взаимосвязи друг с другом;
- д) сложности отсутствуют.

6. Чтобы вы хотели изменить в правилах игры волейбол:

- а) уменьшить количество партий – максимально сделать не пять, а три партии за весь матч;
- б) уменьшить высоту сетки;
- в) сократить количество игроков на одной площадке;
- г) уменьшить количество очков за одну партию не 25, а 11-15;
- д) (свой вариант)_____.

7. Если бы в учебную программу можно было добавить другие командные виды спорта, Вы бы выбрали:(можно выбрать 1 или 2 варианта)

- а) бейсбол;
- б) гандбол;
- в) регби;
- г) мини-волейбол;
- д) _____ (свой вариант).