

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Черная Анастасия Владимировна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Формирование УУД обучающихся 12-13 лет при изучении раздела
волейбол на уроках физической культуры

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р. пед. наук, проф.,

Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доц.,

Кондратюк Т.А..

Дата защиты _____

Обучающийся _____ Черная А.В.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

_____ (прописью)

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	6
1.1. Особенности уроков физической культуры при формировании универсальных учебных действий	6
1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 12-13 лет.....	12
1.3. Методические приемы развития УУД на занятиях по физической культуре при обучении волейболу.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	43
2.1. Методы исследования.....	43
2.2. Организация исследования.....	45
ГЛАВА 3. ОЦЕНКА И ОБОСНОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	47
3.1. Обоснование и разработка методических приемов для формирования универсальных учебных действий обучающихся 12-13 лет при обучении волейболу.....	47
3.2. Оценка результативности разработанных практических рекомендаций для формирования универсальных учебных действий обучающихся 12-13 лет при обучении волейболу.....	52
Заключение.....	58
Список используемых источников.....	59

Введение

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020) ориентирован на переход от знаниево-ориентированного подхода к системно-деятельностному, имеющему своей целью не просто передачу знаний, умений и навыков, но и развитие личности, формирование предметных, личностных и метепредметных результатов [32].

Метапредметные результаты включают в себя владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; - владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. Приоритетной целью школьного образования становится развитие способности ученика самостоятельно ставить учебные цели, проектировать пути их реализации, контролировать и оценивать свои достижения, иначе говоря - формирование умения учиться. [20]

Достижение этой цели становится возможным благодаря формированию системы универсальных учебных действий (УУД) в свете Федерального государственного образовательного стандарта.

Использование УУД на уроках физической культуры обеспечивает повышение сформированности обще учебных умений и навыков, дает толчок для развития самостоятельности обучающихся в учебной деятельности и, тем самым, повышает качество знаний обучающихся по предмету.

Сложность организации работы по формированию УУД заключается в том, что на уроке физической культуры данную работу необходимо выполнять в процессе двигательной активности, поэтому способы формирования УУД, уже разработанные в современной науке и практике, не

в полном объеме можно применять на уроках физической культуры при обучении волейболу. Этой проблеме посвящено данное исследование.

Объект исследования: учебно-воспитательный по физической культуре.

Предмет исследования: средства и методы формирования универсальных учебных действий при изучении темы «Волейбол» на уроках физической культуры

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и оценить эффективность методических рекомендаций для формирования УУД обучающихся 12-13 лет при обучении волейболу.

Поставленная цель определила следующие **задачи исследования:**

1) Проанализировать научную и методическую литературу по формированию универсальных учебных действий обучающихся 12-13 лет при обучении волейболу на уроках физической культуры.

2) Теоретически обосновать и разработать методические рекомендации для учителя физической культуры по формированию УУД обучающихся 12-13 лет при обучении волейболу.

3) В педагогическом эксперименте проверить эффективность методических рекомендаций, направленных на формирование универсальных учебных действий обучающихся 12-13 лет при обучении волейболу.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- анкетирование;
- тестирование;
- методы математической статистики.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что формирование УУД при обучении волейболу на уроках физической культуры, будет результативным если будут осуществлены следующие условия:

- теоретически обоснованы средства и методы формирования УУД на уроках физической культуры;

- на уроках физической культуры при обучении волейболу реализуются средства и методы (комплекс упражнений, демонстрация для формирования образа техники движений, беседа, тесты, для определения показателей физической подготовленности);

-определена результативность разработанных практических рекомендаций для формирования УУД обучающихся 12-13 лет при обучении волейболу на уроках физической культуры.

Выпускная квалификационная работа представлена на ... страницах, состоит из трех глав, заключения, списка литературы, состоящего из 55 источников. Содержит в себе 4 таблицы и 3 рисунка.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ ПРИОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1.1. Особенности уроков физической культуры при формировании универсальных учебных действий

В широком значении термин «универсальные учебные действия» означает умение учиться, т.е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путём сознательного и активного присвоения нового социального опыта. В более узком значении этот термин можно определить как совокупность действия обучающегося способов (а также связанных с ним навыков учебной работы), обеспечивающих самостоятельное усвоение новых знаний.

А. И. Щербаков выделяет 8 функций педагогической деятельности, располагая их в порядке значимости следующим образом: информационную, мобилизационную, развивающую, ориентационную, конструктивную, коммуникативную, организаторскую, исследовательскую. Причем, четыре последние, по мнению автора, «не являются специфически педагогическими, т. к. они имеют место во всех видах современного квалифицированного труда» [23].

В. А. Сластенин считает, что «деятельность учителя – воспитателя по самой своей природе есть не что иное, как процесс решения неисчислимого множества типовых и оригинальных педагогических задач различных классов и уровней. Однако при всем богатстве и разнообразии педагогические задачи являются задачами социального управления». По мнению В. А. Сластенина, «готовность к решению педагогических задач на высоком уровне мастерства определяется рядом профессионально-педагогических умений». Система соответствующих умений рассматривается

им как основа формирования профессионального мастерства учителя-воспитателя [19].

Ю. Н. Кулюткин профессию педагога относит к группе профессий типа «человек-человек», для которых характерно межличностное взаимодействие. Неотъемлемой характеристикой последней являются рефлексивные процессы. При этом «учитель стремится к тому, чтобы сформировать у ученика те «внутренние основания» (знания, убеждения, методы, действия), которые позволили бы ученику в дальнейшем самостоятельно управлять своей будущей деятельностью. Между тем важно ставить... более крупную цель – развитие личности ученика, учитывая при этом сферы его личности и разные типы эффектов его продвижения». Педагогическая деятельность выступает в этой теории как рефлексивное управление учителем деятельностью ученика с целью развития личности последнего [13].

В связи с этим можно выделить 2 подхода к определению понятия педагогическая деятельность.

Для первого характерно признание ведущей роли педагога, который является реализатором конкретной учебно-воспитательной, общеобразовательной программы, который выполняет свои функциональные обязанности и должен соответствовать требованиям профессии. Ученик при таком подходе есть объект инициативного влияния и воздействия учителя. [12]

При втором подходе учитель является посредником между учеником и окружающим миром, он – равноправный партнер диалогового взаимодействия с учеником. [22]

Основанием данной классификации является тип коммуникации – монолог или диалог. Следует отметить, что во всех характеристиках педагогическая деятельность монологического типа форма ориентации на вид коммуникации скрыта: на словах обучающийся провозглашается активным субъектом деятельности, но формы взаимодействия, которые предлагаются, на самом деле являются односторонним воздействием

педагога. Этот подход совершенно однозначно делает «акцент» на процесс преподавания. Во втором типе педагогическая деятельность наполнена подлинно человеческим смыслом, выражаясь в сотрудничестве и сотворчестве. [10]

Другим, не менее важным понятием является «педагогическая система». Система – это выделенное на основе определенных признаков упорядоченное множество взаимосвязанных элементов, объединенных общей целью функционирования и единства управления, и выступающее во взаимодействии со средой как целостное явление. [22]

Формирование универсальных учебных действий – это основа успешного обучения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира. [14]

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: - умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. – умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. [12; 22]

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются умения: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимодействия и взаимопомощи, дружбы; - обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культуры; - организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности; сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - управлять эмоциями при общении со сверстниками

и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта. [31]

Предметными результатами освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг; - излагать факты истории развития физической культуры, - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять индивидуальные показатели физического развития; - организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования безопасности; - в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных качеств; - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне. [10]

В соответствии с ФГОС общего образования цель школьного образования по физической культуре — это формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья. [41]

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в школьном воспитании сегодня, является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. [36]

Основы ФГОС: системно – деятельностный подход, нацеленный на развитие личности обучающихся через формирование универсальных учебных действий, которые выступают основой образовательного и

воспитательного процесса. Овладение обучающимися универсальными учебными действиями создают возможность самостоятельного успешного усвоения новых знаний, умений и компетентностей, включая организацию усвоения, то есть умения учиться. [16]

Главный смысл обучения по ФГОС – обучающиеся на уроках должны сами домысливать, искать, управлять, познавать, развивать и реализовывать свои возможности. Роль учителя – научить ученика домысливать, помочь понять, посоветовать, проконсультировать. Сложно перестраиваться, но задача выполнима. Итак, ученик из присутствующего в классе и пассивно исполняющего задания учителя на уроке традиционного типа должен стать активной личностью. [10]

Одним из основных направлений в своей деятельности считаю использовании методики развития интеллектуальных способностей школьников в сочетании с практической подготовкой. Провожу теоретические уроки. Использую в работе сообщение по ЗОЖ, тестовые задания, составление комплексов упражнений, которые способствуют формированию интереса к предмету. [50]

Проведение таких уроков, формирует у школьников основы осознанных мотивов, и потребностей к активной двигательной деятельности. Путём повышения самостоятельности и познавательной активности стараюсь формировать у обучающихся интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, стремление к систематической заботе о своём здоровье. [22]

Урок стремлюсь организовать по-новому, обращаясь к разуму обучающихся, к их ощущениям. Приоритет отдаю самостоятельности обучающихся (там, где это возможно и безопасно) так, чтобы они не заучивали готовые материалы, а сами решили двигательную задачу. Задачи, которые мы ставим перед ребёнком, должны быть не только понятны, но и внутренне приятны ему, т.е. они должны быть значимы для него. [10]

Принципиальным отличием современного подхода является ориентация стандартов на результаты освоения основных образовательных

программ. Под результатами понимаются не только предметные знания, но и умения применять эти знания в практической деятельности. Современному обществу нужны образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут: - анализировать свои действия; - самостоятельно принимать решения, прогнозируя их возможные последствия; - отличаться мобильностью; - быть способными к сотрудничеству; - обладать чувством ответственности за судьбу страны, её социально-экологическое процветание.

1.2. Анатомо-физиологические и психолого-педагогические особенности обучающихся 12-13 лет

Возраст от 11-12 лет до 15 лет определяется как средний школьный возраст, который совпадает с обучением в 5-9 классах, переходным возрастом, перестройкой всего организма. [1]

Отличительной особенностью этого возраста является половое созревание (11 лет у девочек, чуть позже у мальчиков). Это явление вносит значительные изменения в жизнь подростка, нарушает внутреннее равновесие, приносит новые переживания и усложняет отношения между мальчиками и девочками. [17]

По словам Карелиной О.И. в этом возрасте обучающиеся все чаще с интересом реагируют на захватывающие, необычные классные задачи и уроки. Тем не менее, быстрое переключение внимания не дает подросткам много времени, чтобы сосредоточиться на одном уроке. Следует отметить, что трудно преодолеваемые и необычные задачи вызывают повышенный интерес и способны привлечь внимание в течение длительного времени. [3]

Как писал Волчков Э.Г.: «Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю, родители недоумевают и считают, что их послушный ребенок подвергается чужому влиянию и в семьях наступает пора кризисной

ситуации: «верхи» не могут, а «низы» не хотят мыслить и вести себя по-старому» [3; 53]

Отличительной особенностью мышления подростков является критичность. Подросток, который ранее всегда соглашался во всем, пытается выразить себя и свое мнение как можно чаще. Дети данного периода склонны к возражениям и спорам, абсолютное послушание авторитету взрослого сводится к нулю, родители зачастую считают, что их послушный ребенок подвергается влиянию извне, наступает кризисная ситуация, чтобы прийти к кризисной ситуации. Кроме того, средний школьный возраст является самым благоприятным периодом для творческого развития. Как было отмечено выше, подростки любят решать проблемные ситуации, определять причину и следствие, а задания, в ходе которых можно озвучить свое мнение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту, вызывают повышенный интерес. [12]

По данным исследования внутреннего мира подростков, одной из важнейших нравственных проблем старшеклассников является несогласованность убеждений, нравственных идей, а также понятий с поступками, действиями и поведением в целом. Система оценочных суждений и нравственных идеалов неустойчива. Трудности в плане жизни, семейные трудности и влияние друзей могут вызвать у детей большие трудности в развитии и социализации. В этой связи, работа учителя должна иметь прямую направленность на формирование нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений. Учитель должен сосредоточить свое внимание на формировании нравственных качеств личности и ознакомление с примерами положительных идеалов. Более того, учитель должен глубоко осмыслить особенности поведения и развития современного подростка, уметь поставить себя на его место в самых сложных противоречивых условиях реальной жизни. Это позволит не только преодолевать отчуждение, но и налаживать хорошие отношения в системе: школа семья общество ребенок. [10]

Особо важным для учащегося средней школы является возможность самореализации и самовыражения, ввиду этого, задания, дающие такую возможность и учитывающие их интересы, вызовут повышенный интерес. Кроме того, возможность самоорганизации, вступления в диалог и полилог, принятия самостоятельных решений – это то, что всегда будет встречено на «ура». При работе с обучающимися, педагог должен выступать не в роли исполнителя, а в роли дирижера оркестром по имени «класс». У многих обучающихся средней школы возникают проблемы с учителями. Имея отметку «отлично» по большинству предметов, по данному предмету ученик успеваает исключительно на «3» и «2». Зачастую это не связано ни с работоспособностью, ни с умственными способностями. Как правило, здесь прослеживается прямая связь с падением интереса к изучению данного предмета и изменением учебной мотивации. Педагогу следует незамедлительно выяснить причину возникновения проблем ученика и использовать результаты при работе с классом. [16; 28; 31]

Контингент школьников подросткового возраста – это ученики средних классов. Обучение и развитие в средней школе специфически отличается от таковых в младшей школе (появляется много новых предметов, учителей и др.). К тому же эту специфичность придает, и сама «кризисность» возраста. Рассмотрим основные особенности и задачи развития подростка.

Подростковый возраст традиционно делится на две фазы: негативную (собственно критическую) – младший подростковый возраст (11-13 лет), и позитивную – старший подростковый возраст (13-15 лет). [11]

По внешним признакам социальная ситуация развития в подростковом возрасте ничем не отличается от таковой в детстве. Социальный статус подростка остается прежним. Все подростки продолжают учиться в школе и находятся на иждивении родителей или государства. Отличия отражаются скорее во внутреннем содержании. Иначе расставляются акценты: семья, школа и сверстники приобретают новые значения и смыслы. [13]

Сравнивая себя со взрослыми, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым никакой разницы нет. Он претендует на равноправие в отношениях со старшими и идет на конфликты, отстаивая свою «взрослую» позицию.

Конечно, подростку еще далеко до истинной взрослости – и физически, и психологически, и социально. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные с взрослым права. Новая позиция проявляется в разных сферах, чаще всего – во внешнем облике, в манерах.

Одновременно с внешними, объективными проявлениями взрослости возникает и чувство взрослости – отношение подростка к себе как к взрослому, представление, ощущение себя в какой-то мере взрослым человеком. Эта субъективная сторона взрослости считается центральным новообразованием младшего подросткового возраста.

Наряду с чувством взрослости Д.Б. Элькониным рассматривается подростковая тенденция к взрослости: стремление быть, казаться и считаться взрослым. Желание выглядеть в чужих глазах взрослым усиливается, когда не находит отклика у окружающих. [39]

К старшему подростковому возрасту взрослый для ребенка начинает играть роль помощника и наставника. В учителях ребята начинают ценить не только личностные качества, но и профессионализм, разумную требовательность. [28]

Стремление к взрослости и самостоятельности подростка часто сталкивается с неготовностью, нежеланием или даже неспособностью взрослых (прежде всего – родителей) понять и принять это. Особенно характерен в этом отношении младший подростковый возраст.

В возрасте 12-13 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика, внимание неустойчиво. Следовательно, нецелесообразны длительные объяснения упражнений, так как в сосредоточенном состоянии ученик долго находится не может, но показ

упражнений воспринимает без умственных усилий, поэтому необходим качественный показ. В этом возрасте многие формы движений приобретаются и закрепляются без длительного инструктажа. Это лучший возраст для обучения, что очень важно для овладения техникой игры в волейбол. [15]

В своей работе с детьми, учитель должен всегда руководствоваться «золотым» правилом от простого к сложному, характер упражнений, объём и интенсивность тренировочных нагрузок в занятиях с юными волейболистами не должны приводить к разрушению их личности. Это всегда происходит, если ребёнка развивать какому – либо одному виду деятельности. Такое развитие рано или поздно, в конечном счёте приводит к застою и снижению эффективности и в основном виде деятельности. [29]

Для этого возраста часто характерным является определенное отчуждение от взрослых и усиление авторитета группы сверстников. Такое поведение имеет глубокий психологический смысл. Чтобы лучше понять себя, необходимо сравнивать себя с подобными. Активные процессы самопознания вызывают огромный интерес подростков к своим сверстникам, авторитет которых на определенный период времени становится очень сильным. В отношениях со сверстниками младшие подростки отрабатывают способы взаимоотношений, проходят особую школу социальных отношений. В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя. В процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния. [37]

Стиль взаимоотношений подростка с родителями, существующий в семье, оказывает большое влияние на развитие личности и на формирование стиля отношений подростка к другим людям, в частности сверстникам. Авторитарный тип семейного воспитания приводит к тому, что подросток, где, как ему кажется, он ненаказуем, жестко общается со сверстниками, явно демонстрирует свою свободу, нарушая нормы поведения в общественных местах. С посторонними людьми такой подросток или беспомощно

застенчив, или расхлябанно дурашлив и неуважителен. Подросток из семьи с попустительским стилем воспитания в своем поведении со сверстниками зависим от других, от внешних влияний. Если ребенок попадет в асоциальную группу, возможны наркомания и другие формы социально неприемлемого поведения. Демократический тип воспитания наилучшим образом влияет на формирование отношений со сверстниками. Этот стиль в наибольшей степени способствует воспитанию самостоятельности, активности, инициативы и социальной ответственности. [1]

К старшему подростковому возрасту, расстановка акцентов вновь изменяется. Так, подросток к 13-15 годам уже становится более взрослым, ответственным. Начинает разрушаться внутригрупповое общение со сверстниками, происходит углубление и дифференциация дружеских связей на основе эмоциональной, интеллектуальной близости подростков. [22]

В начале отрочества меняется внутренняя позиция по отношению к школе и к учению. Так, если в детстве, в младших классах, ребенок был психологически поглощен самой учебной деятельностью, то теперь подростка в большей мере занимают собственно взаимоотношения со сверстниками. Именно взаимоотношения становятся основой внутреннего интереса в отрочестве. [17]

Однако, придавая особое значение общению, подросток не игнорирует и учебную деятельность. Подросток, подрастая, уже готов к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это импонирует, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему. [37]

Важным стимулом к учению младших подростков является стремление занять определенное положение в классе, добиться признания сверстников. При этом для подростка продолжают иметь значение оценки, так как высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. В старшем

отрочестве многие подростки испытывают потребность в профессиональном самоопределении, что связано с общей тенденцией этого возраста найти свое место в жизни. Поэтому стимулом к учению у них может выступать и истинный интерес к предмету, и прагматическая цель – необходимость знания определенных предметов для поступления в другие учебные заведения. [3]

Учебная деятельность, а также трудовая и общественно-организационная объединяются в общественно значимую деятельность, которая, по мнению В.В. Давыдова, становится ведущей в подростковом возрасте. Осознавая социальную значимость собственного участия в реализации этих видов деятельности, подростки вступают в новые отношения между собой, развивают средства общения друг с другом. Активное осуществление общественно значимой деятельности способствует удовлетворению потребности в общении со сверстниками и взрослыми, признанию у старших, самостоятельности, самоутверждению и самоуважению, согласно выбранному идеалу. [10]

В деятельности общения, а также общественно значимой деятельности происходят и возрастные психологические изменения у подростка.

Так, развитие интеллекта характеризуется тем, что подросток приобретает способность к гипотетико-дедуктивным рассуждениям (стадия формальных операций по Ж. Пиаже), которые мало доступны детям более младшего возраста. Часто период становления этой способности характеризуется феноменом теоретизирования. Задача школьного психолога – показать учителям и родителям значимость этого феномена для личностного развития подростков. Это связано с тем, «что он совпадает с периодом развития самосознания. В это время подростки и юноши начинают активно интересоваться проблемами общения, самосовершенствования, поиска смысла жизни, социальной справедливости и т. д. Нередко они выходят на уровень анализа вечных философских истин, не находя решения вопросов, стоящих перед ними». [18]

Школьный психолог сталкивается иногда со значительными трудностями, когда явление теоретизирования необходимо отличить от симптоматики, свидетельствующей о психическом заболевании. В этом случае необходима консультация подростка у психоневролога. По данным психиатров, в подростковом возрасте нередко возникает шизофрения. Как отличить феномен теоретизирования от нарушения мышления при шизофрении? Нарушения мышления при шизофрении проявляются не только в резонерстве и повышенной рефлексии. При ней наблюдается ряд других явлений – разорванность мысли, логические соскальзывания, вычурность рассуждений, паралогизм, опора в рассуждениях на случайные, странные ассоциации, аутичность мышления, наплыв мыслей, остановка мыслей и т.д. Одновременно определенные нарушения затрагивают и другие сферы личности. Наблюдаются парадоксальность поступков, наличие странных интересов, эмоциональная уплотненность и прочее. [14]

В подростковом возрасте качественным преобразованиям подвергается личность ребенка: развивается рефлексия, изменяется содержание самооценки, формируется чувство взрослости и др.

Развитие рефлексии характеризуется повышенной склонностью к самонаблюдению. Подросток ищет ответ на вопрос: каков он среди других. На основе рефлексии развивается самосознание – главная черта психологии подростка по сравнению с ребенком младшего школьного возраста. [19]

Одной из форм проявления самосознания является чувство взрослости – стремление быть и считаться взрослым. Важным показателем чувства взрослости является наличие у подростков собственной линии поведения, определенных взглядов, оценок и их отстаивание, несмотря на несогласие взрослых, что часто приводит к конфликтам в семье.

У подростка также происходит формирование «Я-концепции» – системы внутренне согласованных представлений о себе. При этом процесс формирования «образа-Я» сопровождается сильным аффективным переживанием. Особого внимания заслуживает эмоциональный компонент

самооценки подростка. Развитие самооценки связано с анализом своих переживаний, обусловленных как внешними, так и внутренними стимулами: собственными мыслями, ожиданиями, установками. Впервые подростки, изучая свой внутренний мир как бы со стороны, убеждаются в том, что они уникальны и неповторимы. Подобные мысли повышают у них обостренное чувство одиночества. В конце подросткового возраста, на границе с ранней юностью, представление о себе стабилизируется и образует целостную систему – «Я-концепцию». У части детей «Я-концепция» может формироваться позже, в старшем школьном возрасте. Но в любом случае это важнейший этап в развитии самосознания. [32]

В подростковом возрасте происходит развитие интересов. Однако они еще неустойчивы и разноплановы. Для подростков характерно стремление к новизне. Так называемая сенсорная жажда – потребность в получении новых ощущений, с одной стороны, способствует развитию любознательности, с другой – быстрому переключению с одного дела на другое при поверхностном его изучении. [18]

Практика показывает, что лишь у незначительного числа обучающихся средних классов интересы перерастают в стойкие увлечения, которые затем развиваются в старших классах в период профессионального самоопределения. Часто виной тому является поведение родителей, которые не способствуют развитию стойких интересов у своих детей: подтрунивают над ними, когда у тех что-то не получается, внушают ребенку, что у него нет способностей к тому делу, которое его интересует. [52]

Просветительская работа школьного психолога среди родителей способна помочь их детям сориентироваться в своих интересах для дальнейшего их развития.

Эмоциональная сфера подростков характеризуется поношенной чувствительностью. У младших подростков повышается тревожность в сфере общения со сверстниками, у старших – со взрослыми. [17]

Типичными чертами подростков также являются раздражительность и возбудимость, эмоциональная лабильность. Особенно это характерно для младших подростков, переживающих пубертатный кризис. Эмоции подростков более глубокие и сильные, чем у детей младшего школьного возраста. Особенно сильные эмоции вызывает у подростков их внешность. Повышенный интерес подростков к своей внешности составляет часть психосексуального развития ребенка в этом возрасте.

Итак, если подытожить возрастные особенности, то можно сказать, что подростковый возраст – период активного формирования мировоззрения человека – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка, по мнению многих психологов, является центральным новообразованием подросткового возраста, а ведущей деятельностью является общение и общественно значимая деятельность. И из-за непонимания родителями детей возникают конфликты в общении. В связи с этим возникает неудовлетворенность в общении, которая компенсируется в общении со сверстниками, авторитет которых играет очень значимую роль. Возникает потребность в достойном положении в коллективе сверстников, стремление обзавестись верным другом, отвращение к необоснованным запретам. Подросток становится восприимчивым к промахам учителя. Кроме того, у него ярко выражена эмоциональность. Подросток ищет ответ на вопрос: каков он среди других, насколько он похож на них. [21; 22; 34; 37]

Психологические задачи подростков этого возраста могут быть определены как задачи самоопределения в трех сферах: сексуальной, психологической (интеллектуальной, личностной, эмоциональной) и социальной. Проблемы этого возраста могут быть связаны с поиском путей удовлетворения шести основных потребностей: физиологической потребности, дающей импульс физической и сексуальной активности подростков; потребности в безопасности, которую подростки находят в

принадлежности к группе; потребности в независимости и эмансипации от семьи; потребности в привязанности; потребности в успехе, в проверке своих возможностей; наконец, потребности в самореализации и развитии собственного Я. [14]

1.3. Методические приемы развития УУД на занятиях по физической культуре при обучении волейболу

Волейбол - популярная во всём мире игра, одно из активных средств укрепления здоровья, физического и умственного развития (быстрота мышления, умение принимать решения в быстро меняющихся ситуациях), повышения работоспособности и улучшения настроения людей. [30]

Волейбол – один из самых распространённых и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения обучающихся к систематическим занятиям физической культурой. Игра в волейбол способствует развитию двигательного аппарата, помогает вырабатывать такие жизненно важные физические качества: как ловкость, выносливость, быстрота реакции, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную системы. Снимает умственную усталость, а также благотворно влияет на основные свойства внимания (интенсивность, устойчивость, переключения), что имеет исключительное значение в школьном возрасте. [7]

Достоинство волейбола в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Секрет популярности волейбола в том, что доступен всем. Все движения в волейболе носят естественный характер, основанные на беге, прыжках, метаниях. [2]

В процессе игровой деятельности подросток испытывает положительные эмоции от самостоятельного решения задач игры. К нему приходит жизнерадостность, он проявляет инициативу, чувствует бодрость. Однако нельзя смешивать внешне «простой» характер игры в волейбол, её сущность и правила, с процессом овладения игровыми навыками. [21]

Овладение в совершенстве техникой и тактикой требует больших совместных усилий тренера и занимающихся. В то же время отношения организации занятий и совершенствования мастерства в связи с последними изменениями правил соревнований (разрешение касания мяча любой частью тела, введение игрока-«либеро» и др.) требуют решения и дополнения в системе подготовки юных спортсменов. [19]

Популярность волейбола делает его значительным средством пропаганды физической культуры и спорта.

Предлагаемые рекомендации составлены на основе пособия по внеурочной деятельности обучающихся «Волейбол» /Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов/ и предназначены для учителей, работающих с группой обучающихся, не владеющих техникой игры в волейбол. В данной методической разработке представлены основные упражнения и методы обучения техническим приемам для начинающих волейболистов. [26]

Рекомендованный возраст школьников 12-13 лет.

Не так важно какие упражнения применять, как важно то, как их выполнять. От правильности выполнения упражнения зависит, сформируются эффективные динамические механизмы двигательных задач, или очередные ошибки в исполнении технического приёма игры. В итоге сформированная и закреплённая в результате большого количества не правильных повторений – мышца как бы «запирается» от формирования ведённого навыка и вынужденное переучивание имеет ряд негативных последствий.

Во-первых, очень трудно переучить на верный навык, обычно переучивать приходится дольше и труднее, чем научить сразу правильно (некоторых учеников переучивать невозможно).

Во-вторых, переученный игрок часто в самый неподходящий момент «срывается» на старый навык и эффективность его действий резко снижается. Этому способствует переутомление, стрессы, пред

соревновательный «мандраж», что ведет к снижению самоконтроля за движениями и ведением игры.

Поэтому надо принять за главное правило («золотое правило») - принцип только правильного выполнения упражнений при обучении. Конечная эффективность процесса обучения во многом определяется тем, насколько строго игроки и тренер следовали этому правилу. [26]

Если в процессе тренировки во главу угла при обучении поставить достижение результатов, а не эффективности движений, то получается натаскивание на результат. Двигательной структуре используемых приёмов при этом почти не уделяется никакого внимания. Это как правило стандартные групповые упражнения, где главной задачей является удержание мяча в воздухе на время и т.д. Сами по себе такие упражнения хороши и могут принести желаемый эффект, но только в том случае, если движения игроки будут выполнять правильно. [25]

Физиологической основой формирования двигательного навыка является образование устойчивых связей в центрах управления движениями. Устойчивыми эти связи становятся только в результате многократных одинаковых повторений движения в определённое время. Двигательный навык стабилизируется, повышая надёжность и эффективность решения двигательных задач. [12]

В решении игровой задачи основным должен стоять принцип обеспечения успеха каждому игроку на каждом занятии. Похвала тренера - это успех игрока. Однако это не должно стать самоцелью игрока, что делает его зависимым от высшей оценки. Чтобы научить новичков быть организованными, тренеру самому нужно быть примером во всём для обучающихся.

Интерес к занятиям и организованность группы повышается, если используются методы выполнения упражнений, которые исключают всякие очереди в ожидании своего подхода. Поэтому правильно надо применять фронтальный метод организации, а не поточный, а также круговой метод и

замену (смену) инвентаря в упражнениях, поэтому помимо мячей должно быть множество других приспособлений и их должно быть столько, сколько необходимо для выполнения упражнений. Общий порядок должен обеспечиваться не за счёт «полицейского» характера, а за счёт формирования интереса к занятиям и создания условий для успеха новичком в результате осмысленной работы. Если на занятия дети ходят как на праздник - половина успеха в обучении будет обеспечена. [16]

Вторую задачу, а именно, повышение скоростно-силовой характеристики организма, опорно-двигательного аппарата, суставов, связок и мышц надо решать практически с первого занятия волейболом и продолжать, в том или ином виде всю спортивную карьеру игрока. [29]

При решении третьей задачи надо использовать великое множество спортивных и подвижных игр, которые в занятиях развивают игровые способности начинающих спортсменов. Для каждого возраста можно подобрать соответствующие интересные и полезные игры, в которых много движений, игровых ситуаций, где тренируется сообразительность, быстрота и правильность принятия решений. Игры должны обеспечить хорошую физическую разностороннюю нагрузку. В играх надо побуждать новичков к стремлению и достойно принимать неизбежные проигрыши. Особенно это касается высокорослых подростков, которые мало играют и во дворе, и в школе, по мере своего стеснения и меньшей подвижностью. В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, приём, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игроков. [18]

Подготовка начинающих волейболистов базируется, в большей степени на общей физической и технической подготовке, нежели на тактической.

В волейболе физические качества условно делятся на общие и специальные. Общие — сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость — в значительной мере определяют всесторонность физического развития и физическую подготовленность спортсменов. На высокоразвитой базе

вышеперечисленных физических качеств развиваются специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость. Общая сила — способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Проявление мышечной силы зависит от концентрированности нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата; от физиологического поперечника мышц; биохимических процессов, происходящих в работающих мышцах и степени их утомления; от биомеханических характеристик движения (длины плеч рычагов, включение в работу наиболее крупных мышц и пр.). [29; 33]

Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно трёх элементов — первых трёх элементов.

При начальном обучении элементам волейбола необходимо:

- начинать с простейших упражнений для овладения основными приёмами игры,
- предотвращать ситуации, вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая условия выполнения упражнений, соответствующие их физическим и психологическим возможностям,
- исключить введение сложных ситуаций без освоения подводящих упражнений,
- вводить большинство начальных игровых ситуаций сразу после освоения занимающимися техники передачи и подачи.

Стойки и перемещения.

Стойка волейболиста — поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма.

Техника выполнения: ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленях. Одна нога может быть немного впереди другой, ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища. Руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке.

Перемещения – это действия игрока при выборе места на площадке.

В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе используются различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. [19]

Обучение.

1. В стойке волейболиста:

- выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад;
- приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой;
- двойной шаг вперёд-назад.

Методическое указание: руки перед грудью согнуты в локтях и готовы выполнять действия с мячом.

2. Скачок вперёд одним шагом в стойку.

3. Подпрыгнуть, вернуться в стойку волейболиста и выполнить шаг или выпад: а) вперёд; б) в сторону.

4. По сигналу (в беге) остановка в стойку и прыжок вверх толчком двух ног.

5. Перемещения в стойке по сигналу – в стороны, вперёд, назад.

6. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперёд (в опорном положении).

Техника выполнения: в исходном положении туловище вертикально, ноги согнуты в коленях (степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча), стопы параллельны или одна (разноимённая сильнейшей руке) несколько впереди. Руки согнуты в локтях, локти слегка разведены. Кисти

вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей и были направлены друг к другу. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. Пальцы напряжены и слегка согнуты. Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. При передаче руки и ноги выпрямляются и мячу (мягким ударом кистями) придаётся нужное направление. Руки сопровождают полёт мяча и после передачи почти полностью выпрямляются. [25]

Применение: при приёме подач, передачах для нападающего удара и перебивании мяча через сетку.

Обучение.

1. Имитация перехода из стойки волейболиста в исходное положение для приёма и передачи мяча.

2. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.

3. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу, а все остальные обхватывали мяч сбоку-сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.

4. В стойке волейболиста подбросить мяч одной рукой над собой, поймать обеими руками и одновременно начать разгибание рук и ног, имитируя передачу.

5. В парах: один из партнёров набрасывает мяч в удобное для выполнения передачи положение, второй ловит мяч в стойке и имитирует передачу, разгибая ноги и руки.

6. В парах: один из партнёров набрасывает мяч другому, который передаёт мяч сверху двумя руками.

Методическое указание: после 5–7 передач занимающиеся меняются ролями.

7. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперёд, спиной вперёд), с изменением высоты полёта мяча.

8. Две-три передачи мяча над собой и передача партнёру.

9. Передачи мяча в парах с варьированием расстояния и траектории.

10. В тройках: игроки второй позиции выполняют верхнюю передачу мяча над собой, затем делают шаг в сторону и заходят за спину игроков третьей позиции. Игроки третьей позиции выполняют передачи мяча игрокам первой позиции. Игроки первой позиции верхней передачей возвращают мяч игрокам, находящимся на противоположной боковой линии.

Методическое указание: упражнения 10–11 можно проводить в форме соревнования: какая из троек выполнит больше передач, не допустив при этом потери мяча.

11. Передачи мяча в тройках. Расположение игроков в треугольнике: зоны 6–3–4, 6–2–3, 6–2–4; 5–3–4, 5–2–3, 5–2–4; 1–3–2, 1–4–3, 1–4–2.

12. Передачи в парах с передвижением приставными шагами по длине игровой площадки.

13. В парах: передачи мяча через сетку.

14. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке (гимнастические обручи и др.).

15. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

Ошибки: большие пальцы направлены вперёд; локти слишком широко разведены или наоборот; кисти рук встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках. [39]

Приём мяча снизу двумя руками.

Техника выполнения: в исходном положении ноги согнуты в коленных суставах, туловище незначительно наклонённо вперёд, руки в локтевых и лучезапястных суставах выпрямлены, кисти соединены «в замок» и располагаются перпендикулярно траектории полёта мяча.

Приём мяча перпендикулярно траектории полёта мяча: приём мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти с одновременным разгибанием ног и туловища вперёд-вверх. Прямые руки поднимаются до уровня груди.

Применение: при приёме мяча от подачи и атакующего удара; при приёме мяча, отражённого сеткой; при передачах для нападающих ударов и перебивания мяча через сетку.

Обучение.

1. Имитация приёма мяча в исходном положении.
2. Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
3. В парах: один давит на мяч, лежащий на предплечьях другого игрока (стоящего в исходном положении), и тот имитирует приём.
4. Стойка волейболиста, держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч:
 - а) покачивание руками вверх-вниз и в стороны;
 - б) разгибание и сгибание ног, имитируя приём и передачу мяча.
5. Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
6. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
7. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
8. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние 2–3 м, затем постепенно увеличивается до 9–12 м.
9. В парах: приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
10. Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
11. Приём мяча в зоне 6; мяч через сетку набрасывает партнёр.

Ошибки:

- в момент приёма руки согнуты в локтевых суставах;
- руки почти параллельны полу;
- резкое встречное движение рук к мячу;
- приём мяча на кулаки.

Верхняя прямая подача мяча.

Техника выполнения: стоя лицом к сетке (за лицевой линией площадки), игрок левой (правой) рукой поддерживает мяч на уровне чуть выше пояса. Взгляд направлен на площадку соперника. Движением левой руки вверх подбросить мяч на высоту чуть выше вытянутой руки над головой и несколько вперёд с одновременным замахом согнутой в локтевом суставе бьющей рукой вверх-назад за голову. Туловище незначительно отклонить назад и слегка повернуть в сторону ударяющей руки (замах). При выполнении удара по мячу бьющая рука движется с нарастающей скоростью, выпрямляясь в локтевом суставе (рис. 14). Ударное движение выполняется ладонной поверхностью напряжённой кисти (пальцы соединены). [39]

Применение: при введении мяча в игру. Позволяет послать мяч в определённую зону площадки с большой скоростью.

Обучение.

1. Имитация подачи мяча.
2. Подача в стену с расстояния 6–9 м.
3. Поддачи в парах (партнёры стоят на боковых линиях площадки).
4. Поддачи через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки.
5. Подача через сетку из-за лицевой линии.
6. Поддачи в правую и левую половины площадки.
7. Поддачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
8. Поддачи на точность:
 - а) в каждую из 6 зон площадки;
 - б) на партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
 - в) между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

9. Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Передача мяча через сетку в прыжке.

Техника выполнения: прыжок выполняется с места и с укороченного разбега (1–2 шага) толчком двух ног. Передача мяча осуществляется в высшей точке прыжка за счёт активного разгибания рук (рис. 15).

Применение: когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передать его из опорного положения невозможно.

Обучение.

1. Имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку: с места; с небольшого разбега.

2. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).

3. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега.

4. Построение в колонны по обеим сторонам сетки в зоне 6 и по одному учащемуся в зонах 3 и 4. Верхняя передача мяча с одной стороны площадки из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 4, из которой выполняется передача мяча в прыжке через сетку в зону 6. То же выполняют занимающиеся с противоположной стороны площадки.

5. То же упражнение, но передача выполняется из зоны 6 в зону 3, оттуда в зону 2, из которой передача мяча в прыжке через сетку в зону 6.

6. Приём мяча снизу над собой и передача сверху в прыжке через сетку. Мяч с противоположной стороны площадки набрасывает партнёр.

7. Передача мяча в парах через сетку в прыжке.

8. Передача мяча в прыжке на точность через сетку (цель: гимнастические обручи, гимнастические маты, расположенные на противоположной стороне волейбольной площадки).

Прямой нападающий удар.

Техника выполнения: из высокой стойки, определив характер траектории полёта мяча, выполнить разбег в направлении предполагаемого места выполнения атакующего удара. В последнем шаге разбега нога (чаще правая) ставится вперёд на пятку, к ней приставляется другая нога (стопорящий шаг), руки отводятся назад, ноги сгибаются в коленных суставах. Быстро разгибая ноги с активным взмахом руками вперёд-вверх, выполнить прыжок вверх. В прыжке плечи и бьющая рука отводятся назад, туловище прогибается (замах). Удар производится в высшей точке прыжка. Ударное движение начинается с выведения вперёд локтя бьющей руки. Рука, разгибаясь в локтевом суставе, хлестким движением кисти ударяет по мячу вниз-вперёд. После удара игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям. [42]

Примечание: удар применяется при завершении тактической комбинации для выигрыша очка или подачи.

Обучение.

1. Прыжок вверх толчком двух ног с места; с разбега в один, два и три шага.
2. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов).
3. В парах: первый игрок подбрасывает мяч вверх, а второй – с места, с двух-трёх шагов разбега ловит мяч обеими руками в высшей точке прыжка.
4. Броски теннисного мяча через сетку в различные зоны площадки в прыжке с места и разбега (2–3 шага).
5. В парах: первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегается и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2–3 м).
6. В парах: первый из зоны 4 выбегает к сетке и выполняет нападающий удар по мячу, подброшенному партнёром вертикально вверх примерно на высоту 1–1,5 м над сеткой.

7. То же упражнение, но нападающий удар выполняется из зоны 2.

8. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3.

9. Нападающий удар через сетку из зоны 2 с передачи из зоны 3.

10. Нападающий удар через сетку из зоны 3 с передачи из зоны 4.

11. Нападающий удар из зоны 3 с передачи мяча из зоны 2.

12. Нападающий удар после встречной передачи. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 – в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.

13. Нападающий удар со второй передачи. Занимающиеся располагаются в зонах 6–3–4. Из зоны 6 следует передача мяча в зону 3, из зоны 3 – в зону 4, из которой выполняется нападающий удар через сетку.

14. То же упражнение, но занимающиеся располагаются в зонах 6–3–2.

Одиночное блокирование.

Техника выполнения: стоя лицом к сетке, ноги согнуты, стопы параллельны и на ширине плеч, руки на уровне груди или лица, кисти расположены параллельно сетке. Определив предполагаемое место нападающего удара, быстро переместиться к месту встречи с мячом приставными шагами, скрестным шагом, бегом или скачком (в зависимости от расстояния до места постановки блока). Из приседа, активно разгибая ноги и выпрямляя туловище, подпрыгнуть вверх с выносом рук над сеткой (пальцы разведены и оптимально напряжены). Расстояние между кистями рук чуть меньше диаметра мяча. По достижении верхнего края сетки руки начинают движение вверх-вперёд через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближаются к нему и активно сгибаются в лучезапястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперёд-вниз на площадку соперника. После постановки блока – приземление на полусогнутые ноги. [26]

Обучение.

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.

2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

3. В парах (через сетку). Прыжки вверх с места, касаясь ладонями друг друга над сеткой.

4. То же упражнение, но с выносом рук влево и вправо над сеткой.

5. В парах. Один стоит на возвышении (гимнастической скамейке) с мячом в руках над сеткой, второй имитирует блок.

6. В парах. Занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону площадки.

7. То же упражнение, но мяч набрасывают над сеткой несколько левее или правее блокирующего, а тот, переместившись в сторону, прыгает и ставит блок.

8. Три-четыре игрока располагаются с мячами вдоль одной стороны сетки на расстоянии 1,5–2 м друг от друга. Остальные строятся в колонну по одному с противоположной стороны в зоне 4. Первые поочередно подбрасывают мяч над сеткой, вторые, продвигаясь вдоль сетки приставными шагами вправо, ставят блок.

9. То же упражнение, но игроки строятся в колонну по одному в зоне 2 и перемещаются вдоль сетки влево.

10. В тройках. Игроки располагаются возле сетки: два игрока с одной стороны, один – с другой. Первый набрасывает мяч второму, второй выполняет нападающий удар, а третий ставит блок.

Примерные упражнения для овладения техникой перемещений, остановок и стоек волейболиста:

- Перемещения приставными шагами: лицом вперед, скрестным шагом, левым (правым) боком, спиной вперед.

- Бег с различными способами с изменением направления (обега стойки, мячи, препятствия).
- Бег с остановками и изменением направления. То же, но в пределах границ волейбольной площадки.
- Стартовые рывки из различных исходных положений.
- Передвижение приставными шагами противходом в средней и низкой стойке волейболиста.
- Скачки вперед, назад.
- Остановка скачком после бега по зрительному сигналу.
- Передача и ловля баскетбольного (набивного) мяча во встречных колоннах (по 305 человек), с переходом в другую колонну после броска мяча. Мяч партнеру немного не добрасывают. Выход под мяч и остановка двойным шагом, скачком. Ловля мяча выше уровня лица.
- То же, но мяч набрасывается партнером в стороны. Ловля мяча с выпадом влево (вправо).
- Перемещения выбранными способами по зрительному сигналу с остановками двойным шагом или скачком с принятием стойки волейболиста и имитацией передачи мяча сверху двумя руками.

Примерные упражнения для развития силы мышц, участвующих в выполнении приема и передачи мяча.

- Круговые вращения кистями, сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, сжатие и разжимание пальцев рук.
- Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук.
- Передвижение на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.
- Броски набивного мяча двумя руками.

- Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевым эспандером.
Сжимание теннисного мяча.

Примерные упражнения для овладения техникой передачи мяча сверху двумя руками.

- Имитация передачи мяча сверху двумя руками стоя на месте, в движении и после остановки.
- Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные – под углом друг к другу. А все остальные обхватывали мяч сбоку- сверху. Мяч поднимается с пола в исходное положение над лицом.
- В парах, по сигналу обучающиеся выполняют встречное движение руками к мячу в сочетании с работой ног на месте. То же, но после бега вперед, перемещения приставными шагами, остановки.
- Игрок подбрасывает мяч вперед и вверх, затем перемещается под мяч (шагом, бегом, скачком) и ловит его в правильном исходном для передачи положении.
- То же, но поймать мяч после отскока от пола.
- То же, но послать мяч волейбольной передачей после отскока.
- В парах на расстоянии 2-3 м друг от друга. Игрок, подбросив мяч над собой, передачей сверху двумя руками направляет его партнеру, который ловит мяч и в свою очередь повторяет то же упражнение.
- То же, но расстояние между партнерами постепенно увеличивается.
- В парах. Передача мяча над собой (2-3 раза) с последующей передачей партнеру. Партнер после выхода под мяч ловит его в стойке волейболиста и повторяет упражнение.
- Игрок, ударив мячом об пол, перемещается под отскочивший от пола мяч и выполняет передачу партнёру. Упражнение выполнять во встречных колоннах.

- Во встречных колоннах. Передачи мяча партнёру в движении (до первой ошибки – кто больше сделает передач).
- Во встречных колоннах. Передачи мяча с последующим переходом игрока в конец противоположной колонны.
- В парах: передача друг другу мяча, летящего с различной высотой; передача через сетку.
- Передача двумя руками сверху с высокой, средней и низкой траекторией.
- Подвижные игры «Мяч среднему», «Вызов номеров» с верхней передачей.

Примерные упражнения для освоения техники приёма мяча снизу двумя руками.

- Имитация приёма мяча в исходном положении.
- Имитация приёма мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны).
- Подбрасывание мяча невысоко над собой и приём его на запястья выпрямленных рук.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками на месте. Движение рук выполняется за счёт разгибания ног.
- Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.
- Приём мяч, наброшенного партнёром. Расстояние 2-3м, а затем постепенно увеличивается до 9-12м.
- В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками.
- Приём мяча после отскока от пола (в парах или у стены).
- Приём мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.

Примерные упражнения для освоения техники нижней прямой подачи.

- Имитация подачи мяча. Выполнить подачу в медленном темпе без удара по мячу, а лишь приближая выпрямленную правую руку к левой, удерживающей мяч на ладони.

- Подбрасывание мяча с одноимённым отведением правой руки назад - вниз.
- Подачи мяча в медленном темпе с мягким ударом по мячу выпрямленной правой рукой.
- Подачи в стену с расстояния 6-9 м.
- Подачи через сетку с расстояния 3, 6, 9 м от сетки.
- Подача через сетку из-за лицевой линии.
- Подачи в правую и левую половины площадки.
- Подачи в ближнюю и дальнюю части площадки.
- Подачи на точность:
- Последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2;
- На партнёра, располагающегося в различных точках площадки;
- Между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.
- Соревнования: на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), на заданное число попыток (учёт ошибок).

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты методической разработки:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Выводы по главе:

1) Для повышения эффективности процесса обучения важно использовать все общепринятые дидактические принципы, а также идеи программированного обучения, как одну из форм реализации принципов последовательности и посильности.

2) В целом процессе обучения и совершенствования спортивных движений волейболистов целесообразно выделить шесть этапов, имеющих свои цели, задачи, средства и методы. Каждый этап имеет свою очередь начала и преимущественного значения, однако может продолжаться всю спортивную жизнь игрока, меняется только соотношение этапов по «удельному весу».

3) При обучении техническим приёмам игры главной задачей является формирование эффективных динамических механизмов двигательной структуры (а не имитация таковых), реализующих основные условия эффективного решения двигательных задач волейболиста.

4) основополагающим принципом эффективного обучения (без переучивания) структуре движений является принцип «только правильного выполнения» предлагаемых упражнений.

5) Для повышения эффективности процесса обучения двигательным навыкам игры в волейбол полезно использовать «опорные модели» технических приёмов. Они позволяют сформировать и закрепить в памяти

обучающихся образы и вербальные формулы основных требований к структуре движений.

б) В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Исследовательская работа осуществлялась с помощью следующих методов:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- анкетирование;
- тестирование;
- методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы позволяет выявить состояние изучаемого вопроса с позиции современных требований, положений и взглядов, степень научной проработанности исследуемой темы.

Педагогический эксперимент – специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки.

Необходимость проведения педагогического эксперимента может возникнуть в следующих случаях:

- когда нужно проверить разные точки зрения или суждения по поводу одного и того же педагогического явления, уже подвергшегося проверке;
- когда необходимо найти рациональный и эффективный путь внедрения в практику обязательного и признанного положения.

Тестирование - одна из форм контроля и оценки знаний, умений и навыков.

Анкетирование. Метод сбора информации об изучаемом объекте во время непосредственного (интервью) или опосредованного (анкетирование) педагогического общения педагога и респондента (опрашиваемого) путем регистрации ответов респондентов на сформулированные педагогом вопросы, вытекающие из целей и задач исследования. С его помощью можно

получить информацию, не всегда отраженную в документальных источниках или доступную прямому наблюдению.

Методы математической статистики – для выявления достоверности полученных данных, нами был использован метод математической обработки статистических данных, в частности, использовался **t-критерий Стьюдента**.

Для сравнения средних величин t-критерий Стьюдента рассчитывается по следующей формуле:

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

где M_1 – средняя арифметическая экспериментальной группы, M_2 – средняя арифметическая контрольной группы, m_1 – средняя ошибка экспериментальной группы, m_2 – средняя ошибка контрольной группы.

Достоверность полученных результатов в ходе исследования проверялась с помощью t-критерия Стьюдента. На начало эксперимента показатели контрольной и экспериментальной групп не имеют статистически значимых различий. Конечные показатели между контрольной и экспериментальной группами статистически достоверны.

Формула для вычисления средней арифметической величины:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Формула для вычисления дисперсии:

$$S^2 = \frac{1}{n-1} \left[\sum x_i^2 - \frac{(\sum x_i)^2}{n} \right]$$

Формула для вычисления стандартного отклонения:

$$S = \sqrt{S^2}$$

Формула для вычисления ошибки среднего арифметического:

$$m = \frac{S}{\sqrt{n-1}}$$

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа «Комплекс Покровский» г. Красноярск. В опытно-экспериментальной работе приняли участие 27 обучающихся 12-13 лет.

В контрольную группу входили 13 человек, занимающиеся по стандартной программе обучения волейболу на уроках физической культуры, утверждённой в школе.

Экспериментальная группа состояла из 14 человек, в которую были внедрены методические разработки для формирования универсальных учебных действий обучающихся 12-13 лет при изучении темы «Волейбол». Для повышения регулятивных УУД применялись: хронокарта и ежедневник.

Исследование состояло из трёх этапов и проходило с 2020 по 2022 год.

На первом этапе (октябрь 2020 г. по март 2021 г.) осуществлялся сбор и анализ научно-методической литературы по теме исследования, а также подбирались методы и база исследования. Был сформулирован понятийный аппарат научно-исследовательской работы (цель, объект, предмет и т.д.).

Второй этап (сентябрь-декабрь 2021 г.). Включал в себя формирующий этап опытно-экспериментальной работы. В экспериментальную группу вводились разработанные методические рекомендации для формирования универсальных учебных действий у обучающихся 12-13 лет при обучении волейболу на уроках физической культуры.

На третьем этапе (январь – май 2022 г.) осуществлялся анализ полученных данных в ходе исследования, с помощью методов математической

статистики. Написание выводов и оформление выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. ОЦЕНКА И ОБОСНОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ ПРИ ОБУЧЕНИИ ВОЛЕЙБОЛУ

3.1. Обоснование и разработка методических приемов для формирования универсальных учебных действий обучающихся 12-13 лет при обучении волейболу

Требования, которые предъявляются к современному уроку:

- хорошо организованный урок в хорошо оборудованном кабинете должен иметь хорошее начало и хорошее окончание;
- учитель должен спланировать свою деятельность и деятельность обучающихся, чётко сформулировать тему, цель, задачи урока;
- урок должен быть проблемным и развивающим: учитель сам нацеливается на сотрудничество с учениками и умеет направлять учеников на сотрудничество с учителем и одноклассниками;
- учитель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность обучающихся, вывод делают сами ученики;
- минимум репродукции и максимум творчества и сотрудничества; - время сбережения и здоровья сбережения;
- в центре внимания урока – дети; - учёт уровня и возможностей обучающихся, в котором учтены такие аспекты, как профиль класса, стремление обучающихся, настроение детей;
- умение демонстрировать методическое искусство учителя;
- планирование обратной связи.

Нужно, чтобы дети, по возможности, учились самостоятельно, а учитель руководил этим самостоятельным процессом. Этими же требованиями учитель по физической культуре должен руководствоваться при обучении волейболу. [16]

Для успешного освоения дисциплины «Волейбол» обучающимся необходимо правильно распределять нагрузку в течение дня и недели. Это нужно для того, чтобы организм не переутомлялся и режим учебной деятельности не оказывал негативное влияние на самочувствие и успеваемость обучающегося. Для формирования навыка распределения времени мы использовали типовые задачи по формированию регулятивных УУД.

Задание «Общее планирование времени. Планируем свой день»

Цель: формирование умения планировать свою деятельность, составление хронокарты самостоятельной работы обучающегося.

Возраст: 12-14 лет.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа.

Описание задания: обучающимся предлагается составить хронокарту и определить эффективность распределения и расходования времени.

Инструкция: для того, чтобы научиться планировать и управлять своим временем, необходимо провести «ревизию» своих временных затрат, понять, на что уходит время, оценить рациональность своих временных затрат. Хронокарта, фиксирующая время, затрачиваемое на каждый вид деятельности, поможет научиться управлять своим временем.

Ниже приведена хронокарта в виде таблицы 1, которую обучающиеся должны заполнить в течение дня, отмечая значком «х» время, расходуемое на каждый из перечисленных видов занятий – сон, быт (хозяйственные обязанности, еда, уборка, приготовление пищи, гигиенические процедуры и пр.), занятия в школе и т. д.

Хронокарта

Часы суток	Сон	Быт	Занятия в школе	Самостоятельная работа	Кружки, секции	Самостоятельные занятия физической культурой	Прогулка	Развлечения (ТВ, компьютер, кино)	Общение с друзьями	Транспорт
1										
2										
3										
Всего										

Затем ребята отвечают на следующие вопросы:

- На что ушло времени больше всего?
- На что времени не хватило?
- Является ли это занятие (то, на которое ушло больше всего времени, и то, на которое времени не хватило) важным для вас?
- Считаете ли вы необходимым перераспределить время так, чтобы его было достаточно на выполнение этого важного дела?
- По каким статьям расхода можно было бы сократить временные затраты, с тем чтобы увеличить временной лимит для необходимых и важных занятий?

Обучающиеся, взяв красную ручку, вписывают в хронокарту новый планируемый расход времени. Учитель предлагает им на следующий день руководствоваться составленным планом, фиксируя в хронокарте фактический расход времени рядом с планируемым (отмеченным красным цветом).

- Удалось ли вам выполнить намеченный план?

Если да, то:

- оцениваете ли вы сегодняшний день как более успешный;

- можете ли вы назвать преимущества, которые дало вам изменение расхода времени;
- будете ли вы использовать именно такой способ планирования времени или считаете необходимым что-то изменить;
- что именно вы хотите изменить.

Если нет, то:

- что помешало вам организовать свой день согласно новому временному плану;
- зависит ли это от вас;
- что следует изменить в своём поведении, чтобы план стал реальностью?

Задание «Планируем неделю!».

Обучающиеся должны заполнять хронокарту в течение недели, оценить общий расход времени за всю неделю по каждой из статей хронокарты, проанализировать показатели, ответив на следующие вопросы:

- Есть ли различия расходования времени по дням недели?
- С чем связаны эти различия – с объективным расписанием или с вашим состоянием (усталостью или активностью) и настроением?
- Есть ли различия в расходе времени в рабочие и выходные дни? В чём именно они состоят?
- Какие дела вы не успеваете сделать в будние дни?
- Можно ли их перенести на выходные?
- Позволит ли вам такой перенос чувствовать себя более комфортно на протяжении недели?
- Оцените все за и против такого переноса.

Далее Обучающиеся заполняют хронокарту на следующую неделю, чтобы следовать намеченному плану. В конце недели оценивают, что удалось выполнить, а что нет. Отвечают на вопрос: будут ли они в дальнейшем пытаться планировать свой день более рационально.

Задание «Еженедельник».

Цель: формирование умения планировать деятельность и время в

течение недели.

Возраст: 12-14 лет.

Форма выполнения задания: индивидуальная работа.

Описание задания: обучающимся предлагается распланировать свою деятельность на две недели вперёд и действовать, ориентируясь на свой план. Через двенедели подводится итог выполнения задания.

Инструкция: для того, чтобы разумно планировать свой день и свою работу, всё успевать и ни о чём не забывать, необходимо использовать специальные средства – хронокарты. Повседневные дела и ответственные задачи хорошо планировать, пользуясь еженедельником. Еженедельник позволяет осуществлять и долгосрочное (на год, полгода, несколько месяцев), и краткосрочное (на неделю, день, несколько часов) планирование.

Обучающимся предлагается в течение двух недель вести записи в еженедельнике, чётко и аккуратно фиксируя запланированные встречи и дела. Спустя две недели в группе проводится обсуждение следующих вопросов и заданий:

- Удалось ли вам лучше организовать своё время и дела, используя записи в еженедельнике? В чём именно это проявилось?
- Как еженедельник помог вам в трудном деле? Приведите пример. Расскажите об этом группе.
- Оцените серьёзность аргументов за и против «Еженедельника», приведя сравнение в таблице 2.
- Будете ли вы теперь планировать свой день, неделю...?

Сравнительный анализ применения «Еженедельника»

Аргументы в пользу использования	Аргументы против использования

3.2. Оценка результативности разработанных практических рекомендаций для формирования универсальных учебных действий обучающихся 12-13 лет при обучении волейболу

Для успешного освоения дисциплины «Волейбол» обучающимся необходимо правильно распределять нагрузку в течение дня и недели. Это нужно для того, чтобы организм не переутомлялся и режим учебной деятельности не оказывал негативное влияние на самочувствие и успеваемость обучающегося. Именно планирование деятельности поможет решить проблему распределения нагрузки как учебной, так и физической. Для формирования навыка распределения времени мы использовали типовые задачи по формированию регулятивных УУД.

Так, в контрольной группе, оценивая умение планирования обучающимися свою деятельность, нами было установлено, что до проведения педагогического эксперимента набрала 8,3 балла. Уровень же сформированности регулятивных УУД в экспериментальной группе, до проведения педагогического эксперимента, равен 8,6 баллов (Табл.3).

Таблица 3

Статистическая обработка данных до проведения педагогического
эксперимента

Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Целеполагание	8,3±0,74	8,6±0,75	0,553	Не достоверно

При статистической обработке результатов эксперимента перед внедрением разработанных нами практических рекомендаций, установлено, что между контрольной и экспериментальной группами нет достоверных различий, у них, примерно одинаковый уровень сформированности умения «планирование» (регулятивное УУД).

После внедрения разработанных нами практических рекомендаций по формированию УУД при обучении волейболу на уроках физической культуры, было проведено контрольное тестирование в обеих группах. Так, в контрольной группе умение планировать деятельность для освоения навыков игры в волейбол, количество набранных баллов увеличилось на 0,9 балла и прирост результатов составил 8,6 %.

Экспериментальная группа, участники которой планировали свою деятельность, используя хронокарту и ежедневник, показали более высокие результаты. В умении планирования количество набранных баллов увеличилось на 5,9 баллов и прирост результатов составил 16,8 % (Рис.1.).

Таблица 4

Статистическая обработка данных исследования после проведения педагогического эксперимента

Контрольное упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P
Планирование	0,9±1,3	5,9±1,3	2,336	<0,05

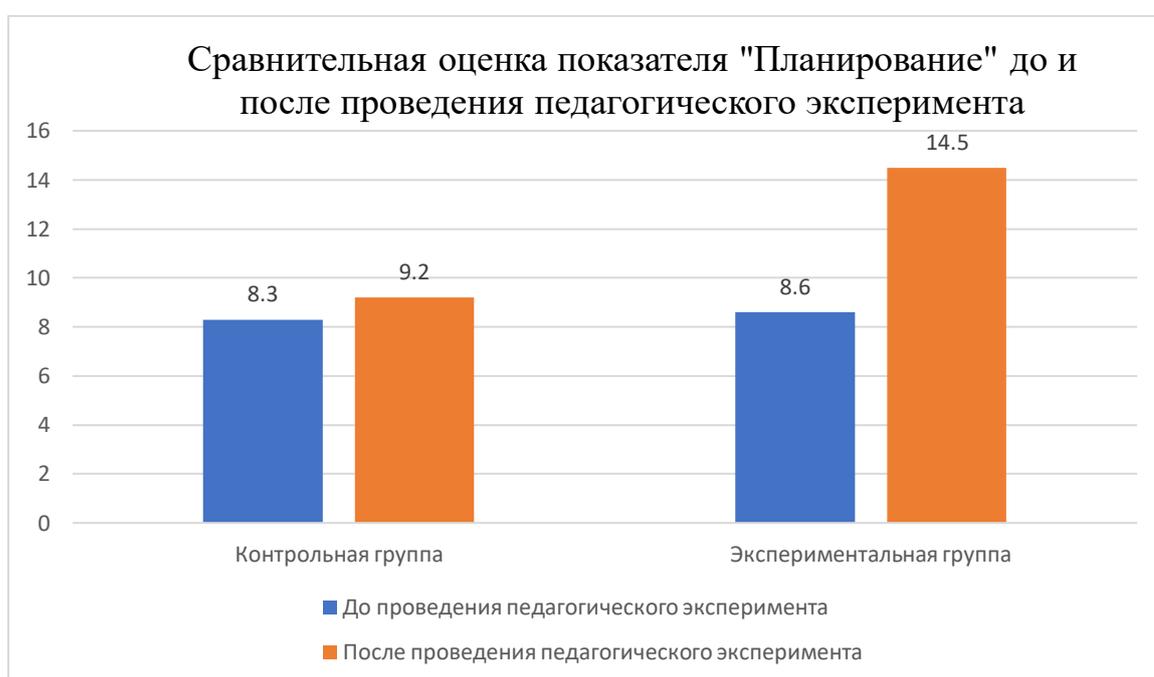


Рисунок 1. Сравнительная оценка умения планирования до и после проведения педагогического эксперимента

Полученные результаты позволяют утверждать, что планирование было сформировано у обучающихся в экспериментальной группе. Предложенные нами практические рекомендации по формированию универсальных учебных действий у обучающихся 12-13 лет позволили выработать знание процесса планирования деятельности и распорядка своего дня.

Следует отметить, что после проведения педагогического эксперимента, показатели экспериментальной группы повысились и в соревновательной деятельности, так как обучающиеся данной группы стали быстрее и

качественнее осваивать новые элементы игры в волейбол. Так, показатель «Блокирование» в экспериментальной группе после педагогического эксперимента составил 41,6% (до эксперимента 22,7%), а средний показатель успешных подач составил 77,4% (до эксперимента 53,2%). В контрольной группе в данных показателях нет достоверных отличий до и после эксперимента. «Блокирование» в контрольной группе на начало эксперимента составляло – 23,4%, после 24,6%. Количество успешных подач до педагогического эксперимента 54%, после – 56,6%.

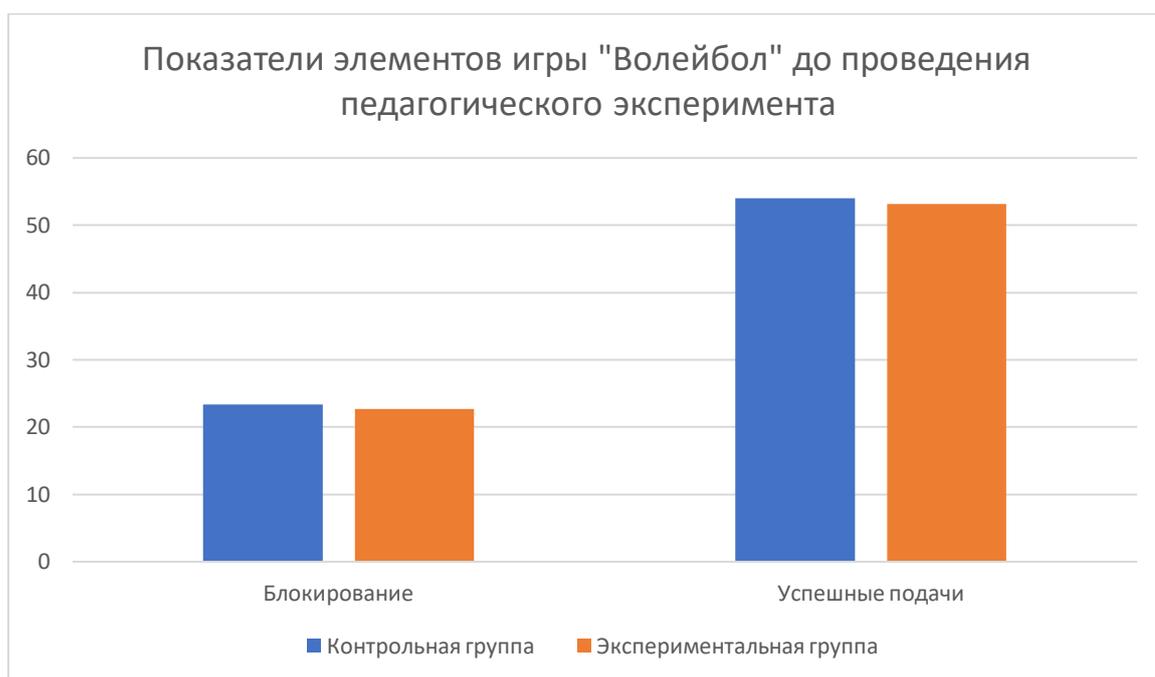


Рисунок 2. Показатели элементов игры «Волейбол» до проведения педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

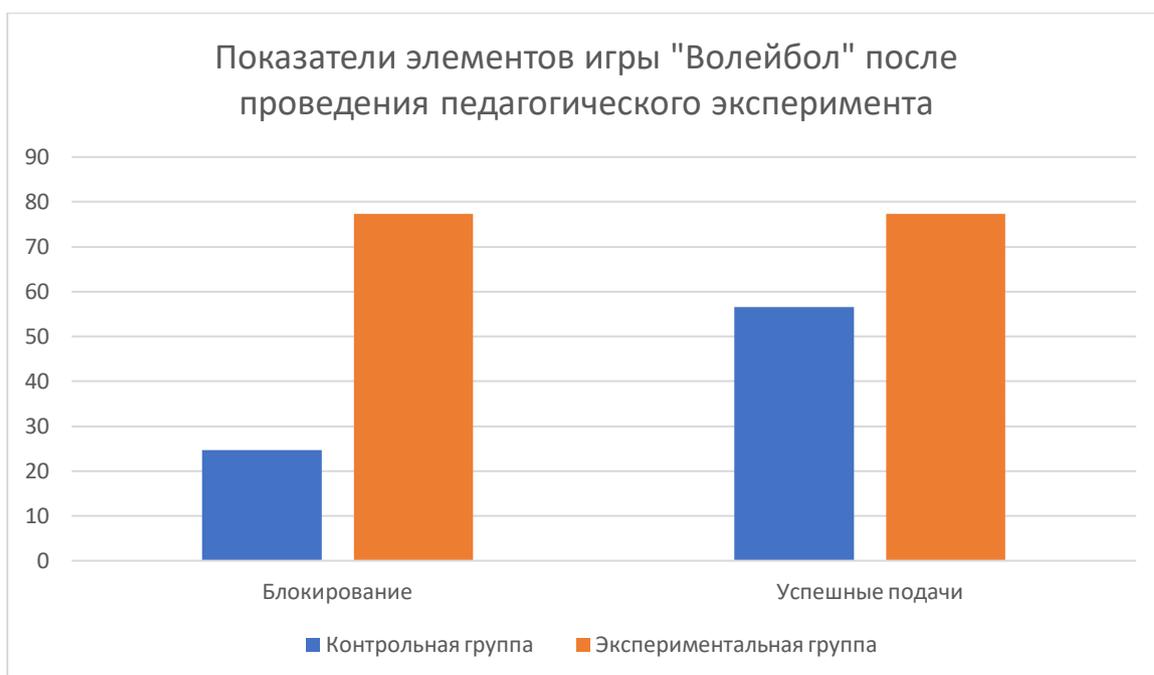


Рисунок 3. Показатели элементов игры «Волейбол» после проведения педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Несомненно, что результаты, которые были получены по окончании педагогического эксперимента имеют статистически достоверные различия и позволяют сделать вывод, что планирование было сформированы у обучающихся экспериментальной группы.

Выводы по главе

1) Нужно, чтобы дети, по возможности, учились самостоятельно, а учитель руководил этим самостоятельным процессом. Этими же требованиями учитель по физической культуре должен руководствоваться при обучении волейболу. [16]

Для успешного освоения дисциплины «Волейбол» обучающимся необходимо правильно распределять нагрузку в течение дня и недели. Это нужно для того, чтобы организм не переутомлялся и режим учебной деятельности не оказывал негативное влияние на самочувствие и успеваемость обучающегося. Для формирования навыка распределения

времени мы использовали типовые задачи по формированию регулятивных УУД.

2) Полученные результаты позволяют утверждать, что планирование было сформировано у обучающихся в экспериментальной группе. Предложенные нами практические рекомендации по формированию универсальных учебных действий у обучающихся 12-13 лет позволили выработать знание процесса планирования деятельности и распорядка своего дня.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа научно-методической литературы было установлено, что для повышения эффективности процесса обучения важно использовать все общепринятые дидактические принципы, а также идеи программированного обучения, как одну из форм реализации принципов последовательности и посильности. В целом процессе обучения и совершенствования спортивных движений обучающихся целесообразно выделить шесть этапов, имеющих свои цели, задачи, средства и методы. Каждый этап имеет свою очередь начала и преимущественного значения, однако может продолжаться всю спортивную жизнь игрока.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Нами были разработаны практические рекомендации для формирования коммуникативных и регулятивных УУД при обучении волейболу на уроках физической культуры обучающихся 12-13 лет. Они включали в себя: - хронокарту; - еженедельник.

В ходе педагогического эксперимента нами была подтверждена эффективность данных рекомендаций. Так, обучающиеся экспериментальной группы планировали свою деятельность, используя хронокарту и еженедельник, показали более высокие результаты. В умении планирования количество набранных баллов увеличилось на 5,9 баллов и прирост результатов составил 16,8 %.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алёшина Т.Е., Наумова А.А., Наумова Т.А. Зависимость работоспособности от соблюдения режима дня // Инновационная наука. - 2016. - № 10-3. - С. 28-30.
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для акад. бакалавриата / Д. С. Алхасов. -, 2017.
3. Анкова, А. А. Технология развития критического мышления на уроке физической культуры [Электронный ресурс] / А. А. Анкова. – Режим доступа: www.nsportal.ru (дата обращения: 28.03.2021).
4. Асмолов, А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / А. Г. Асмолов. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.
5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
6. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. - М., 2016. - 368 с.
7. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 144 с.
8. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В. Малков. - М.: КноРус, 2018. - 167 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 136 с.
10. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - М.: Academia, 2017. - 96 с.
11. Бородай С.С., Шлемова М.В., Чернышева И.В. Использование физических упражнений для улучшения работоспособности человека в ре-жиме дня // Международный студенческий научный вестник. - 2015. - № 5-4. - С. 486-487.

12. Букин, С. Б. Проблемное обучение как механизм формирования УУД на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / С. Б. Букин. – Режим доступа: www.урок.рф. (дата обращения: 28.03.2021).
13. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2015. - 112 с.
14. Выготский, Л. С. Мышление и речь [Текст] / Л. С. Выготский. – М. : Лабиринт, 1999. – 352 с.
15. Гегель, Г. В. Ф. Энциклопедия философских наук [Текст] : в 3-х т. / Г. В. Ф. Гегель. – М. : Мысль, 1975. – Т. 2. Философия природы. – 695 с.
16. Гусакова, М. А. Феномен субъектности в теории и практике педагогики [Текст] / М. А. Гусакова // Педагогическое образование в России. – 2015. № 4. – С. 90-93.
17. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
18. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. - М., 1998. - 144 с.
19. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. - М., 1981. - 152 с.
20. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. - Минск, «Вышейш. Школа», 1974. - 288 с.
21. Ильина, Т. А. Системно-структурный подход к организации обучения [Текст] / Т. А. Ильина. – М., 1972. – С. 16.
22. Корольков, А. Н. Методика обучения физической культуре. Гольф : учеб, пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп., 2018.
23. Кунянский, В.А. Волейбол. Практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2020. - 652 с.
24. Максикова Т.М. Зачем нужно соблюдать режим дня? // Альманах сестринского дела. - 2011. - № 1-2. С. 75-76.

25. Мезенцева, Наталья Значение внимания в спортивной деятельности волейболистов / Наталья Мезенцева. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019. - 136 с.
26. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия, Человек, 2019. - 499 с.
27. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2014. - 432 с.
28. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб, пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп., 2018.
29. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование. - М.: Олимпия, Человек, 2017. - 489 с.
30. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.:Астрель: АСТ, 2016. - 863 с.
31. Особенности формирования универсальных учебных действий на уроках физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Урал. гос. пед. ун-т ; сост. М. П. Русинова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD- ROM).
32. Петрова, И. В. Средства и методы формирования универсальных учебных действий младшего школьника [Текст] / И. В. Петрова // Молодой ученый. – 2017. – № 5. – Т. 2. – С. 151-155.
33. Писарева, Т. А. Общие основы педагогики [Текст]: конспект лекций / Т. А. Писарева. – М. : Эксмо, 2018. – 126 с.
34. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2014. - 494 с.
35. Платонов В. Моя профессия - игра. Книга тренера. - СПб., Издательство «Русско - Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2017. - 280 с.

36. Полат, Е. С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования [Текст] / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина. – М.: «Академия», 2018. – 368 с.
37. Поливанова, К. Н. Проектная деятельность школьников: пособие для учителя / К. Н. Поливанова. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2017.
38. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы. — М.: Просвещение, 2016. — (Стандарты второго поколения).
39. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
40. Романова, Н. В. Использование метода проектов на уроках физической культуры в условиях здоровьесформирующей среды ОУ [Электронный ресурс] / Н. В. Романова. – Режим доступа: www.moluch.ru (дата обращения: 30.11.2021).
41. С. Оинума Уроки волейбола / С. Оинума. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 112 с.
42. Сальников, А.Н. ВПС: Физическая культура. Конспект лекций. / А.Н. Сальников. - М.: Приор, 2016. - 128 с.
43. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 403 с.
44. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2017. - 424 с.
45. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, - М., 2018. - 32 с.
46. Спортивная метрология : учебник для СПО / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; отв. ред. В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп., 2018.
47. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2016. - 400 с.

48. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М - М., 2019. - 520 с.
49. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. - М., Просвещение, 1988. - 304 с.
50. Теория и методика избранного вида спорта : учеб, пособие для СПО / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп., 2018.
51. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.
52. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 480 с.
53. Чесноков, Н.Н. Олимпиада по предмету «физическая культура». / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин. - М.: Советский спорт, 2015. - 112 с.
54. Чехов О. Основы волейбола. - М., Физкультура и спорт, 1979. - 168с.
55. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. - М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2017. - 56 с.