

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

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра медико-биологических основ физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

СВИСТУНОВ АЛЕКСАНДР АНАТОЛЬЕВИЧ

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

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

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент Казакова Г.Н.

13.06.23

(дата, подпись)

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

13.06.23

(дата, подпись)

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

13.06.23

(дата, подпись)

Обучающийся Свистунов А.А.

(фамилия, инициалы)

13.06.23

(дата, подпись)

Красноярск 2023

Реферат

Диссертация объемом 59 страниц, включающая в себя 4 таблицы, 3 рисунка, 51 литературный источник, приложение.

Объект исследования: процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: повышение уровня технической подготовленности обучающихся старших классов на занятиях по волейболу.

Цель исследования: повысить уровень технического мастерства обучающихся старших классов на занятиях по волейболу.

Методы исследования:

- анализ научно–методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки.

Научная новизна: впервые в образовательный процесс МБОУ СОШ № 84 были включены упражнения для повышения уровня технической подготовленности.

Практическая значимость: применение разработанных нами упражнений в образовательном процессе обучающихся является эффективным и ведёт к росту технического мастерства.

Abstract

The dissertation is 59 pages long, including 4 tables, 3 figures, 51 literary sources, an appendix.

The object of research: the process of physical education in a secondary school.

The subject of the study: improving the level of technical readiness of high school students in volleyball classes.

The purpose of the study: to increase the level of technical skills of high school students in volleyball classes.

Research methods:

- analysis of scientific and methodological literature;
- pedagogical experiment;
- methods of mathematical processing.

Scientific novelty: for the first time, exercises to increase the level of technical readiness were included in the educational process of MOE secondary school No. 84.

Practical significance: the application of the exercises developed by us in the educational process of students is effective and leads to the growth of technical skill.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ	5
1.1. Общая характеристика волейбола	5
1.2. Преподавание волейбола в системе физического воспитания общеобразовательной школы	6
1.3. Общая и специальная подготовка в волейболе в школе	11
1.4. Анализ нетрадиционных методик обучения волейболу в школе.....	15
1.5. Психофизические особенности организма детей подросткового периода.....	20
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	24
2.1. Организация исследований.....	24
2.2. Методы исследований.....	25
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ	27
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	51

ВВЕДЕНИЕ

Вопросы повышения качества школьного физического воспитания ставятся на самом высоком уровне с участием первых лиц государства. По оценке большинства специалистов, выступающих на форумах уровень подготовки на уроках по физической культуре, не соответствует требованиям времени. Этот факт тиражировался многими изданиями и средствами массовой информации, вызвав тем самым целый ряд шагов в области модернизации школьной методики преподавания физической культуры [19]. Усиливающиеся противоречия между возрастающими потребностями общества в гармонически развитом молодом поколении, готовом в дальнейшем решать задачи повышения благосостояния России, и снижением в последние годы его физических кондиций, заставляет педагогов искать резервы повышения эффективности физического воспитания учащихся, а именно нетрадиционных методик.

Многочисленные исследования в области детского и юношеского спорта (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Р.Г. Науменко и др.), в том числе и волейбола (А.В. Беляев, Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, Ю. М. Портнов), в большинстве случаев рассматриваются отдельные вопросы совершенствования и подготовки спортивных резервов, а обучению волейболу в школе не уделяется достаточного внимания.

Использование инновационных, нетрадиционных методик позволяет ввести в учебный процесс новые для учащихся средней школы технические элементы обучения игре. При этом проведение уроков осуществляется с максимальной плотностью и оптимизировано с точки зрения методики учебной программы.

Объект исследования: процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

Предмет исследования: повышение уровня технической подготовленности обучающихся старших классов на занятиях по волейболу.

Цель исследования: повысить уровень технического мастерства обучающихся старших классов на занятиях по волейболу.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы и выявить особенности обучения волейболу детей среднего школьного возраста.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на корректировку техники выполнения упражнений в волейболе.
3. Проверить разработанный комплекс упражнений в педагогическом эксперименте.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование разработанного комплекса упражнений позволит повысить уровень технического мастерства.

Научная новизна: впервые в образовательный процесс МБОУ СОШ № 84 были включены упражнения для повышения уровня технической подготовленности.

Практическая значимость: применение разработанных нами упражнений в образовательном процессе обучающихся является эффективным и ведёт к росту технического мастерства.

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

1.1. Общая характеристика волейбола

Волейбол в переводе с английского (volleyball от volley — «удар с лёта» и ball — «мяч») — олимпийский вид спорта, это зрелищная командная спортивная игра, захватывающая своей напряженностью в каждом розыгрыше и накалом страстей. Более шестидесяти стран мира участвовали в чемпионатах мира по волейболу [9]. В волейбол играют на всех континентах. Чемпионами Азии становились спортсмены Китая и Японии,

Чемпионы Африки спортсмены Египта, многократные чемпионы Латинской Америки спортсмены Бразилии, чемпионами Европы становились спортсмены СССР и России. Игра в волейбол— это управляемая сконцентрированным сознанием психическая и физическая активность человека. Как любая спортивная игра она направлена на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил. В соревновательной деятельности волейболистов характерно постоянное изменение ситуации в связи с постоянным желанием игроков команды соперника победить, навязав давление, свою тактику игры, эмоциональный напор.

В процессе игры волейболист обязан учитывать расположение всех игроков на площадке, а также непрерывно следить за положением мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников [11]. Розыгрыши подачи длятся быстро, поэтому невнимательность может стоить команде важного очка и как следствие проигранной партии. Важной особенностью соревновательной деятельности является многократное использование большого количества соревновательных упражнений — технико-тактических действий для достижения спортивного результата. В

таком виде спорта решающими факторами является – двигательный потенциал игрока и рациональная структура движения на площадке.

Спортивный результат в волейболе достигается, в количестве побед над соперниками и месте в турнирной таблице. В современном волейболе оценивается количество выигранных таймов в зависимости от этого команда может выиграть 3, 2 или 1 очко, поэтому борьба длится до последнего розыгрыша мяча [40]. Итоговый результат в волейбольном турнире служит основным критерием оценки уровня высокого мастерства игроков и качества методической работы тренеров. Подготовка требует максимального отношения от каждого игрока в разработанной целевой установке команды в целом.

В повседневной жизни в волейбол играют в любом возрасте и месте. Эта игра подвластна всем от школьников до пожилых людей. В игре можно приобрести новых знакомых, по волейболу проводятся соревнования между трудовыми коллективами и первенства среди учебных заведений. Волейбол очень подвижная игра, но в тоже время безопасная, очень благоприятно влияет на мышечную активность и не несет в себе необходимость выполнять высокие физические нагрузки. Можно с уверенностью сказать, что командная игра всегда сплачивает коллектив.

1.2. Преподавание волейбола в системе физического воспитания общеобразовательной школы

В системе физического воспитания школьников видное место принадлежит волейболу. Волейбол включен как самостоятельный раздел в программу по физической культуре для восьмилетних школ и средних общеобразовательных учреждений [3].

Повышение уровня мастерства российских волейболистов находится в прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения волейболу детей, начиная с 10-11 лет.

Спортивная подготовка школьников имеет свои специфические черты, которые необходимо учитывать для того, чтобы правильно построить учебно-тренировочную работу по обучению на уроках физкультуры. Систематические занятия спортом благотворно влияют на укрепление здоровья детей, их физическое и духовное развитие, но, чтобы стать профессиональным волейболистом, необходимо овладеть соответствующими навыками. В свете учения Сеченова-Павлова все произвольные двигательные акты человека обусловлены деятельностью коры больших полушарий головного мозга и по своей природе являются условно-рефлекторными

[8,12].

Для обучения школьников более благоприятное воздействие оказывает такая разносторонняя физическая деятельность, которая построена с учетом положительного взаимодействия применяемых средств с основным двигательным навыком. Задача применяемых упражнений заключается не просто в развитии силы, быстроты, выносливости и гибкости, а в образовании такой формы взаимосвязи качеств двигательной деятельности, которая необходима для успешного осуществления данного вида спортивного упражнения. В этой связи особенно велика роль специальной технической, координационной подготовки. Соблюдение принципа всесторонности в подростковом и юношеском возрасте весьма важно, поскольку организм юных спортсменов находится еще в периоде своего незаконченного формирования и физического развития. Следует заметить, что воздействия физических упражнений, как положительные, так и отрицательные, могут проявляться особенно сильно. В обучении детей 14-15 лет большое значение придается специальным упражнениям [24]. Исходя из закономерностей формирования двигательных навыков, роль специальных упражнений (подготовительных и подводящих) заключается в том, что занимающиеся при изучении технического приема поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении неправильного движения. Необходимость направить движения занимающегося в начале обучения по правильному руслу, согласно

требованиям рациональной техники, вытекает из того, что первой фазой становления навыка соответствует процесс иррадиации возбуждения в коре головного мозга, а как известно, разлитое возбуждение в коре охватывает не только центры мышечных групп, выполняющих движение, но и другие, не имеющие отношения к нему [25,30,35]. Поэтому на начальной стадии становления навыка, необходимо в процессе повторения движения создать постоянно одинаковые условия его выполнения – это ускорит образование стереотипа и его закрепления в коре головного мозга. Уровень физического развития детей зависит от степени развития костномышечной системы, гармонического развития органов и систем организма и их функциональных возможностей. В разные периоды школьного возраста процессы роста и развития происходят неодинаково равномерно. Периоды усиленного роста в длину сменяются периодами замедленного роста. Так же закономерно изменяется масса тела.

Специальные упражнения, если их систематически применять являются хорошим средством разносторонней технической подготовки и воспитания тактических, умений уже начиная с 11-12 лет [27]. Посредством специальных упражнений учащиеся более правильно и быстрее овладевают рациональной техникой волейбола.

Дальнейшая разработка и систематическое применение специальных упражнений необходимое условие успешной спортивной подготовки детей по волейболу.

Одна из сложностей занятий спортом с детьми состоит в том, что надо разносторонне подойти к условиям обучения, особенно при шлифовке одних и тех же технических приемов проводить все время меня обстановку, инвентарь, максимально разнообразив ситуационные упражнения так, как дети быстро устают от единообразной работы [43]. В ходе урока дети должны испытывать чувства удовольствия и радости; скучно проводимые занятия служат причиной некачественного обучения навыкам. Большое место в технико-спортивной подготовке детей занимает подвижные игры. Игры в движении помогают тому, чтобы при обучении более качественно усваивались

технические приемы, приучаются экономно и координировано использовать приобретенные двигательные навыки в той или иной игровой обстановке. Особенное значение имеют игры, приспособленные для дальнейшего обучения волейболу. Подготовительные игры могут служить переходной ступенью к овладению спортивными элементами игры. Обучаясь жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе учебных занятий по волейболу, учащиеся постоянно совершенствуют навыки в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, лазании, т. е. в основных видах естественных движений человека. Детей надо также научить правильно, перемещаться по спортивной площадке, так как это имеет большое прикладное значение. В процессе спортивной подготовки следует постоянно расширять двигательный опыт занимающихся [5]. Занимающихся детей обязательно знакомят с основами техники других видов спорта. Это позволит, кроме всего прочего, определить склонность каждого к какому-либо виду спорта и помочь избрать в дальнейшем спортивную специальность. Развитие основных двигательных качеств быстроты, силы, ловкости и выносливости. Развитие двигательных качеств имеет огромное значение для разносторонней физической подготовки и подготовки школьников к жизни, к труду. Высокий уровень развития основных координационных движений (развороты, на площадке, в воздухе, смены направления) движения, необходимы для успешного овладения специальными двигательными навыками игры в волейбол. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости осуществляется в процессе общей игровой подготовки, а по мере овладения специальными навыками сама игра в волейбол развивает основные двигательные качества, и чем выше уровень специальной подготовки, тем в большей степени ребенок развивает физические способности, специфичные для игры в волейбол. В каждом виде спорта требуется проявление преимущественно тех или иных двигательных качеств в определенных сочетаниях. Например, волейболист должен обладать быстротой реакции, наблюдательностью и быстротой ответных действий, быстротой перемещения на небольших отрезках (3-5м), прыгучестью и др. Компоненты двигательной деятельности, играющие решающую роль при игре

в волейбол, называют специальными физическими способностями волейболиста. Систематическое развитие специальных физических способностей способствует более быстрому овладению техническими приемами и тактическими действиями игры в волейбол на начальном этапе обучения, а в дальнейшем является необходимым условием повышения спортивного учащих. Развитие специальных физических способностей происходит в процессе специальной физической подготовки [29,33].

Обучение занимающихся техническим приемам волейбола происходит в период с 11 и до 18 лет, и может помочь в совершенстве овладеть арсеналом технических приемов современного волейбола. Эта задача решается последовательно во всех возрастных группах. Особое внимание уделяется воспитанию способности к одинаковому владению перемещениями в разные стороны. Воспитание гибких, подвижных спортсменов позволяет применять дополнительный арсенал тактических умений. Обучение тактике тесно связано с обучением технике. Занимающиеся должны овладеть индивидуальными и коллективными тактическими действиями и к моменту перехода в старшие классы. Знать основы передовой тактики современного волейбола [41,44,49]. Эта задача также последовательно решается во всех возрастных группах, начиная с подготовительной. Учащимся надо привить навыки творческого применения в игре изученных тактических действий, чтобы они не привыкли действовать по шаблону или применить только заученные комбинации. Кроме необходимых знаний по общим вопросам, учащиеся изучают теорию волейбола (технику и тактику) и методику обучения техническим приемам и тактическим действиям, кроме того, занимающиеся должны уметь организовать провести соревнования по волейболу, овладеть навыками судейства. Теоретические знания помогают занимающимся глубже осознать практический материал более успешно действовать в игре. Важное место занимает воспитание моральных и волевых качеств. В учебном процессе преследуются цели не только обучения технике и тактике, развития специальных физических качеств и способностей, но и воспитания у учащих моральных, волевых качеств, твердой воли и

характера, сознательной дисциплины, добросовестного отношения к своему труду, школьной собственности, коллективизму. Без должных моральных и волевых качеств невозможно и достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях [38,43]. Учебный материал по физической, технической и тактической подготовке в программе школы изложен так, что требования к занимающимся на протяжении занятий одной возрастной группы к другой постепенно повышаются.

1.3. Общая и специальная подготовка в волейболе в школе

С самого начала общая и специальная физическая подготовка для школьников, обучающихся игре в волейбол должна разворачиваться вокруг двигательных навыков (технических приемов).

Постоянное соединение в обучении приемов волейболу упражнений, обеспечивающих разносторонность подготовки, приводит к тому, что системы временных связей, лежащих в основе различных упражнений, условно-рефлекторно соединяются с основным двигательным навыком.

Следовательно, в результате разумного сочетания разносторонней физической и специальной подготовке создаются условия, которые автоматизируют навык. Его применение может найти свое выражение в виде технического результата и обеспечить широкие двигательные и функциональные возможности всего организма в целом.

Следовательно, в период обучения технике и ее совершенствования необходимо помнить, что двигательные навыки должны быть гибкими, легко приспособляющимися к изменяющимся условиям в игре. Игрок в волейболе должен обладать способностью к изменению движений за долю секунды, к включению новых двигательных моментов, позволяющих правильно решать возникшие перед ним игровые задачи [22,23,24].

Для успешной спортивной подготовки необходим определенный уровень физического развития детей. Этот уровень должен соответствовать требованиям, предъявляемым игрой в волейбол. Иначе обучение может

привести к неправильному изучению учебного материала технических приемов, а образованные в детском возрасте двигательные навыки очень трудно поддаются перестройке в дальнейшем [6].

Увлечение ранней специализацией в спорте сыграло положительную роль в развитии волейбола: занятия волейболом стали преподавать у учащихся детей 10-11 лет, так как раньше систематическую учебно-тренировочную работу начинали с более позднего возраста. Однако опыт показал, что возраст 11-12 лет для начала обучения и спортивной подготовки волейболу наиболее благоприятный период. Разработка и регулярное применение специальных упражнений — это необходимое условие успешной спортивной подготовки детей по волейболу в школе.

Существующий состав приемов игры в волейбол напрямую влияет на общее и специфическое развитие навыков у учащихся. Волейбольную технику принимают как комплекс подвижных движений, направленную на решение реальных специфических игровых задач с учетом определенных игровых ситуаций [10,12].

Принимая во внимание специфическую направленность игровых приемов волейбола, овладения безукоризненной техникой имеет определяющее значение при приобретении спортивной квалификации в данном виде спорта. Технику составляют элементы физических движений (технические приемы) варианты приемов, которые необходимы для ведения игры. Разностороннее двигательные действия, которыми владеет обученный волейболист, характеризует его как технически подготовленного игрока. Рациональность технических действий — это способность выполнения приемов игры, при которых возможно достижение наибольшей ее эффективности. Каждый прием игры представляет собой систему движений, связанных между собой моторными функциями. В каждом приеме игры выделяют несколько фаз: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная фаза включает в себя начальное (исходное) положение тела игрока, основной задачей которого является подготовка к совершению действия. Обучение действию в подготовительной фазе направлено на

создание максимальных условий для решения семантической задачи [16,17]. В основной фазе действие направлено на контакт с мячом – обработка посредством наилучшего распределения подвижности биомеханического устройства аппарата игрока. Наилучшая манёвренность его обеспечивает; первое – эффективность, второе – вариативность выбора. В окончательной фазе завершается выполнение технического приема.

Классификация техники игры распределяет приемы по условно целевому признаку и включает: исходные положения, передвижения, подачи и прием подачи мяча, прием и передачи мяча, атакующие удары, блокирующие приемы, и общекомандные действия в защите [5,7]. Конкретные педагогические задачи вытекают из обучающих задач по преподаванию технических навыков, которые были описаны ранее. В учебной программе для учреждений общего среднего образования по предмету «Физическая культура» волейбол представлен в разделе «спортивные игры», как игра по выбору. Волейбол представлен в базовом варианте программы.

Наряду с освоением технико-тактических действий игрока для изучения предлагается теоретический материал, связанный с историей развития вида спорта и выступлениями ведущих команд мира, страны, города, а также правилами игры, судейской жестикуляцией. Занятия волейболом, связаны с формированием координационных и кондиционных способностей учащихся.

С 11-12 лет учащиеся овладевают основами техники нижней прямой и верхней прямой подач и должны научиться уверенно, посылать мяч в пределы второй половины площадки на сторону соперника с соблюдением правил игры. В 13-14 лет занимающиеся должны уметь нижней подачей послать мяч в любую из шести зон, а в верхней подаче - в любой из трех коридоров. В 13-14 лет занимающиеся овладевают основами техники нападающих ударов, чтобы в дальнейшем, в 15-16 лет, в совершенстве выполнять их. Организация учебной работы с детьми 14-15 лет имеет отличия по сравнению со школьниками, занимающимися обучению факультативно.

Во-первых, интересы у школьников стремящихся овладеть дополнительными навыками относительно более стойкие, и их желание

заниматься волейболом обосновано именно этими интересами. У школьников 14-15 лет интересы менее устойчивы, их желание заниматься волейболом больше основывается на стихийной тяге к занятиям спортивного характера, чем на прочном интересе к занятиям именно волейболом. Поэтому в этом возрасте, и особенно на начальном этапе обучения очень важно заинтересовать ребят занятиями и привить им любовь к волейболу [1,4,5]. Во-вторых, в более старшем возрасте легче определить способности к занятиям волейболом по физическому развитию юношей и девушек (ростовые данные и т. д.), по уровню развития у них физических способностей, необходимых в волейболе, и другим показателям.

В связи с этим специальная подготовка, осуществляющаяся, на факультативных занятиях по волейболу проводится с целью углубленного освоения техники и тактики игры [6]. Учебный материал, предусмотренный в обучающей программе, подобран с учетом решения следующих необходимых задач обучения и воспитания:

- формирование теоретических знаний о классическом и пляжном волейболе;

- совершенствование базовых игровых приёмов волейбола;

- овладение навыками индивидуальной, групповой и командной тактики волейбола;

- приобретение двигательного опыта за счет усовершенствованного овладения игровыми приёмами волейбола;

- укрепление здоровья и воспитания здорового образа жизни; -
формирование умений понимать судейскую жестикауляция.

Программы спланированы на систему урочных занятий два раза в неделю продолжительностью по 45 минут. Программный материал структурирован по видам спортивной подготовки: теоретической, технической, тактической и физической [1,3].

В программе представлены контрольные упражнения для регулярного оценивания технической подготовленности занимающимися, методическое обеспечение и необходимая литература.

Содержание специальной спортивной подготовки рассчитано из необходимых требований общеобразовательной школьной программы. Большое внимание на периодах обучения предоставляется упражнениям индивидуальной физической подготовки волейболиста и его технико-тактическим действиям.

1.4. Анализ нетрадиционных методик обучения волейболу в школе

Рост уровня технической подготовленности у детей среднего школьного возраста при обучении игровой практики в волейболе обеспечивается теоретической подготовкой, овладением и фактическим применением достижений преимущественно продуктивных преподавательских влияний, а именно: способов, методик, необходимых объемов нагрузок в тренировках и рациональной их конструкции. Важность нетрадиционных методик как результат передового обучения предполагает в итоге, более комплексное изучение и прохождение учебного материала за короткий срок, не снижая его эффективность. Обучающие программы для детей по опережающей методике значительно результативней, обучения волейболу по школьной программе. Потребность в повышении квалифицированного обучения волейболу вызвана развитием современного темпа и качества игры: повышением интенсивности движений на игровой площадке, необходимостью выполнения сложных технических приемов находясь в состоянии усталости, наращиванием скорости тактических комбинаций [22,23,24].

Игровой раздел обучения на уроках физической культуры с 5-го по 8-ой класс не означает отказа от других разделов учебной программы, поэтому над различными физическими качествами необходимо работать параллельно. В этом случае учащиеся могут успешно готовиться и выполнить нормативы учебной программы по физической подготовке.

Анализируя опыт нетрадиционных методик при обучении волейболу в школьной программе при котором краткие основы темы даются преподавателем до того, как начнется изучение её по программе, предполагается, что опережающее обучение будет эффективно при изучении

темы, трудной для восприятия [40]. Нетрадиционные методики обучения подразумевают развитие мышления учащихся с помощью специальных подготовительных упражнений, опережающее их возрастные возможности. Исследованиями доказано, что физические качества, развиваются в определенные возрастные периоды. Регулярность выполнения нетрадиционных методических приемов на занятиях волейболом поможет сократить установленные периоды развития физических качеств. Сопоставление методики опережающего обучения с типовой методикой обучения в школьной программе, при формировании навыков игры в волейбол у учащихся в 13-15 лет позволяет организовать проведение уроков физической культуры с элементами игровой направленности и применением идеи опережающего обучения. В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы, изучение волейболу на уроках предусмотрено с 5 по 11 классы. Знакомить детей с элементами волейбола следует начинать в начальных классах путем адаптации материала с применением на уроках подвижных игр. С 5-го класса осваиваются волейбольные движения соответствующие программе школы, изучаются стойки, виды перемещений, передачи мяча сверху и снизу, используя учебную игру, включаются упражнения для обучения передачам мяча через сетку в парах. Опережение в освоении учебного материала по волейболу рационально начинать в основном с 5-го класса [29,30].

Волейбол это игра со своими законами и правилами. В волейболе как в любом виде спорта присутствуют общие закономерности и принципы подготовки спортсмена, подходящие ко всем видам спорта. Тренировочный процесс должен проводиться по принципу развития этих закономерностей и принципов.

Например, закономерность в изучении технических приемов. Она заключается в том, что в азы превосходной техники лежат в превосходной мышечной координации. Но такая координация может быть заложена при рождении, но и может быть развита и усовершенствована при многократном повторении одинаковых технических приемов в стандартных положениях, а в

дальнейшем и в разнообразных игровых условиях [41]. При таком подходе, как описывалось выше, формируется «двигательный образ» действия. Он заключается в согласованной работе мышц, в создании мышечного стереотипа действий. Подбираются упражнения, которые воздействуют на развитие важных для каждого возраста двигательных качеств детей. Главное в планировании обучения школьников – подобрать нужный баланс между объемами интенсивной нагрузки (игры) и не очень интересной, но очень необходимой для обучения волейболу (специальные упражнения технической подготовки). Одни из них, игровые (или ситуационные), максимально интересны для детей и они готовы играть всю тренировку. Другие (их можно назвать стандартными – это передачи в парах, многократные приемы мяча и т.п.) менее интересные [8]. Не интересные так как в этих упражнениях нет элементов игры, а есть многократное повторение одного и того же игрового приема, в котором заранее все известно: получить мяч от партнера, отдать партнеру. В какую сторону сместиться и т.п. Такие многократные повторения психически утомительны для детей. И в этом случае необходимо найти оптимальное решение между стандартными (скучными) и ситуативными (зажигательными) упражнениями в каждой возрастной группе. В начальном периоде обучения учащихся волейболу необходимо учить основам техники исходя из небольшого, но необходимого числа технических элементов, и до тех пор, пока какой-то прием, или группа приемов не будет освоена достаточно хорошо, не начинать вводить разучивание новых упражнений. Качественное освоение техники предполагает, что данный технический прием выполняется быстро и точно. Необходимо проводить обучение по принципу поэтапного и

дополнительного разучивания движения с закреплением его в разнообразных ситуационных упражнениях с применением необходимого инвентаря

[15,19].

Необходимо что бы в средних классах ученики овладевали способами перемещения для приема мяча, лицом вперед, левым правым боком, спиной.

Передачи двумя руками с места после остановки движения лицом вперед и спиной, нижний прием мяча двумя руками с места после перемещения, подачи нижняя прямая и боковая, прием мяча с подачи.

В уроки волейбола включены детские подвижные игры и эстафеты с элементами игры, необходимые в изучении учебного материала по программе. Игровая направленность уроков физической культуры не означает отказа от других разделов учебной программы.

Основные способы обучения предполагают освоение технического минимума, закрепление которого необходимо в дальнейшем закреплять дополнительными упражнениями [47]. На уроках необходимо постоянно уделять внимание совершенствованию рациональных исходных положений, а так же способов перемещения до занятия исходного положения (стойки готовности). В данном учебном направлении хорошим подспорьем будут такие упражнения как, движения и изменение направления в ответ на зрительные команды. Движение в сочетании с исполнением других действий (движения руками заданного свойства), перебрасывание мяча из одной руки в другую при движении по лестнице координации, набивание мячом каждой рукой поочередно на месте и в движении. Ситуативные упражнения, применяемые в обычных тренировках, приносят разучиваемым техническим элементам новизну и интерес среди детей [36].

Например, технический прием, отрабатываемый в упражнении, при передаче мяча партнеру сверху двумя руками и прием мяча партнером мяча снизу, в момент движения мяча игрок отправивший мяч делает движение назад, двигаясь спиной, и касается пола на расстоянии 2-3 метра от своего первоначального положения. Данный технический прием изучается ранее и при его повторении в старших классах возможно дополнение в исполнении данного упражнения. За игроками размещают две фишки разного цвета, и после передачи мяча партнеру пока мяч в воздухе игрок не просто двигается спиной назад, а получив команду от тренера, по касанию фишки необходимого цвета производит это касание, затем продолжает выполнение упражнения. Оценивающие обстановку мыслительные действия, возникающие при

выполнении такого двигательного упражнения являются разновидность более широкого явления, получившего название сенсомоторика, координация (дифференцирование и регуляция мышечных усилий), ловкость (по Н.А.Бернштейну - "двигательная находчивость") способствующих закреплению движения в изменяющейся ситуации. Профилактика движений с помощью специальных упражнений должны стать обязательным правилом для педагогов, обучающих игре в волейбол [41,49].

Проводя уроки физической культуры с игровой направленностью, педагогу предоставляет на деле решать идеи опережающего обучения. Таким образом, учебный материал, рассчитанный комплексной программой на 7 лет. Ученики при опережающем обучении могут изучать и закреплять за 5 лет, учась в 5-8-х классах, а затем в 9-11-х классах в основном совершенствуют навыки в игровых формах. Нетрадиционные методики предполагают обучение техническим приемам прописанным по программе в 9 классе раньше и применение в обучающих моделях упражнений с элементами игры с проработанными изменениями во всевозможных вариантах. Новейшие учебные программы позволяют уже в 6-м классе начать овладевать техническими элементами и приемами волейбола. В программном материале для 6-го класса есть наличие и других разделов, кроссовая подготовка, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, контрольные упражнения по общей физической подготовке, способствующих значительному укреплению координационных и физических возможностей учащихся [5,14]. Для изучения игрового материала отводится 68-73% общего объема учебного времени, материалы других разделов занимают 32-37%. Такое соотношение, как показал опыт, наилучшим образом позволяет ученикам подготовиться к освоению технических навыков игры в волейбол.

1.5. Психофизические особенности организма детей подросткового периода

Для эффективной физической подготовки необходимо иметь установленный уровень физического развития детей. Этот уровень должен совпадать с требованиями, которые предъявляются ему игрой в волейбол. В ином случае обучение возможно будет направлено к неправильному усвоению технических приемов, а ведь известно, что образованные в подростковом периоде двигательные навыки слишком сложно поддаются перестройке в дальнейшем. Степень физического развития детей находится в зависимости от степени развития костно-мышечной системы, гармоничного роста органов и систем организма и их операторных возможностей [15]. Так как продолжается развитие нервной системы и мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого; возрастает роль сознания, улучшается контроль головного мозга над инстинктами и эмоциями; однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, поэтому для подростков характерна повышенная возбудимость.

При занятиях спортом у подростков и юношей ускоряется характер деятельности в развитии психических качеств, и направленность таких изменений соответствует специфике вида спорта.

Бесспорно то, что в развитии психических качеств у подростка наблюдается определенный этап преимущественного развития, характеризующий конкретное качество. Возраст 13 - 14 лет считается сензитивным периодом в развитии этих качеств, это быстрота сенсомоторных реакций в легких простых вариантах ее исполнения, точность мышечно-двигательных дифференцировок, скорость переключения внимания.

В разные периоды школьного возраста процессы роста и развития происходят неодинаково равномерно. Периоды усиленного роста в длину сменяются периодами замедленного роста. Так же закономерно изменяется масса тела: Установлено, что наибольший прирост веса тела происходит в периоды замедленного роста и, наоборот, масса и вес тела нарастает медленно

в период бурного роста. У детей 8-12 лет наблюдается задержка а темпе роста и увеличение темпа прибыли а весе. Девочки в 11-12 лет отличаются меньшим ростом и весом, чем Мальчики, но в 12-13 лет они опережают мальчиков по этим показателям. Это объясняется тем, что половое созревание у девочек наступает раньше. Быстрый рост, характерный для девочек до 14 лет, сменяется более медленным в последующий период. Весь костно-связочный аппарат детей в возрасте 13-14 лет достигает среднего уровня развития. В то же время костно-связочная система в период 11-13 отличается высокой мягкостью и гибкостью, чем и подтверждается ее легкая способность к внешним воздействиям и легкость возникновения, в связи с этим деформаций позвоночника, который в этом возрасте уже приобрел свои постоянные физиологические изгибы. Установлено, что правильно организованные систематические занятия спортом благоприятно сказываются на развитии костного суставного аппарата подростков и юношей [35]. Особый интерес представляют данные изучения коститосвязочной и мышечной систем кистей рук. В 12-15 лет кисть руки приобретают известную прочность и силу, в наивысшей мере повышается диаметр мышечных волокон. В волейболе все движения при контакте с мячом проводятся, в конечном счете, кистями рук в связи с чем качество выполнения технических приемов имеет решающее значение. Поэтому необходимо считаться, с тем, что возможности возрастного развития кистей рук для правильной организованной спортивной работы с детьми по волейболу имеют решающее значение. Из этого вытекает, что укрепление кистей рук и их развитие должны быть постоянно в центре внимания на занятиях по волейболу. В свою очередь, хорошее развитие кистей рук окажет положительное влияние на овладение учащимися трудовыми навыками. Характерной чертой развития мускулатуры школьника 13-14 лет будет количественное нарастание его мышечной массы, с этим связан рост силы мышц, и качественное усовершенствование ее работы. У подростка происходит улучшение так называемых основных естественных движений (ходьба, бег, прыжки и метания). Повышенное усовершенствование движений прежде всего заключается в овладении ручными рабочими движениями кисти

и дальше руки, что требует уже упражнений, сознательных усилий. Подросток больше интересуется качественным результатом своих двигательных актов, он получает удовольствие от достижения цели, поставленную перед своими действиями, в то время как раньше его больше привлекал сам процесс движения. Увеличение силы мышц дает возможность в практической работе с детьми применять упражнения, связанные с доступными силовыми движениями, упражнения с отягощением (набивные мячи весом 1-1,5 кг), т. е. несколько больше нагружать мышечный корсет плечевого пояса, мышцы ног и туловища [49]. У сердечно-сосудистой и дыхательной систем в подростковом периоде происходят известные изменения в особенностях строения и функционирования. Наряду с увеличением размеров сердца с возрастом повышается его функциональная способность, увеличивается ударный и минутный объем крови. У детей старшего возраста более медленный ритм сердечных сокращений по сравнению со средним и особенно младшим. По сравнению со взрослыми у детей благодаря большей частоте сокращений сердца более быстрый круговорот крови. Этим обеспечивается значительно больший обмен веществ в тканях на 1 кг веса по сравнению со взрослым организмом. В органах дыхания также имеются некоторые особенности. У детей «рабочая» поверхность легких относительно больше, чем у взрослых, а также больше и количество крови, протекающей через легкие в единицу времени. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемого более интенсивным, чем у взрослых, обменом веществ [26]. Надо учесть, что у детей относительно слабая дыхательная мускулатура, в силу чего недостаточная глубина дыхания, она частично возмещается неизмеримо большей частотой его. Необходимо также отметить, что в этом возрасте проявляется узость верхних дыхательных путей (полости носа, гортани, трахеи). Из этого вытекает задача максимального укрепления мышц, вызывающих движение грудной клетки. Если весь школьный период у детей в достаточной степени происходит развитие физических качеств и повышаются функциональные возможности их организма, то это создает плодотворные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми.

Специальная литература и результаты теоретического изучения показали, что методике обучения и тренировки детей среднего школьного возраста по волейболу уделяется недостаточно времени.

Методика обучения волейболу детей среднего школьного возраста имеет свои особенности, возрастные характеристики, которые необходимо учитывать в работе со школьниками. Она способствует одновременному повышению технической и физической подготовленности юных волейболистов.

Важное место в школьной программе по физической культуре занимает игровая форма организации физического воспитания. Проведение уроков игровой направленности не только позволяет учащимся освоить учебный материал, но и повышает интерес и эмоциональность занятий. При условии соблюдения рекомендаций по использованию методики на этапах обучения техническим приемам удастся успешно решать задачи как физической, так и технической подготовленности учащихся. Для повышения эффективности обучения волейболу следует широко внедрять игровые задания. Так при закреплении и совершенствовании технического приема на занятиях по волейболу в качестве задания предлагается развитие необходимых физических качеств. Проверяется же выполнение задания при помощи эстафет и подвижных игр.

Таким образом, изучение особенностей традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу среди детей среднего школьного возраста позволяет раскрыть неиспользованные резервы урочной формы обучения, повышать эффективность школьной физической культуры.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1 Организация исследований

Для решения поставленных задач нами был проведен ряд исследований. Все исследования мы разделили на несколько этапов.

Этапы исследования включали в себя:

На первом, поисковом, этапе (сентябрь – декабрь 2022 г.) изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике волейбола, определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования.

- Исследовательский (декабрь – январь 2023). Проведение исследования по анализу состояния уровня подготовленности спортсменов.
- Организационный (январь – май 2023). Организация занятий групп, занимающихся по традиционной методике и групп занимающихся с применением методических разработок по нетрадиционной методике. Исследования проводились на базе: МБОУ СОШ № 84, в ходе исследования приняли участие юноши учащиеся 8 –х классов, в количестве 20 человек, которые имели примерно равный уровень психического и физического развития до начала эксперимента. В качестве контрольной группы выступили мальчики одного класса в количестве 10 человек, занимающиеся по традиционной комплексной программе школьной физической культуры под редакцией В.И.Ляха и А.А. Зданевича. В экспериментальную группу были определены юноши другого класса так же в количестве 10 человек. С ними обучение проводилось по разработанной нами экспериментальной программе.
- Заключительный (май 2023). Осуществление анализа и обобщения полученных результатов, оформление выводов и практических рекомендаций, оформление квалификационной работы.

2.2 Методы исследований

Анализ литературных источников - этот метод использовался при анализе данных литературы: данные обобщались по направлениям научных исследований и методических разработок. Анализу были подвергнуты работы, затрагивающие общетеоретические аспекты, специальная литература. Нами этот метод применялся для выявления основных аспектов технической подготовки в волейболе, организации учебного процесса в общеобразовательной школе.

Педагогический эксперимент – это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. Это специальная организация педагогической деятельности учителей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез. Наш педагогический эксперимент был направлен на повышение уровня технической подготовленности обучающихся старших классов на занятиях по волейболу.

Тестирование уровня подготовленности – данный метод использовался нами для оценки эффективности внедрения в учебный процесс разработанных нами упражнений. В нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения:

1. Бег 69 м. (примерно) к 6 контрольным точкам, сек.
2. Прыжок толчком с двух ног с разбега. Измеряется в сантиметрах.
3. Прыжок в верх толчком двух ног на месте. Измеряется в сантиметрах.

4. Гарвардский Степ-тест (время).

Метание теннисного мяча на точность через сетку в прыжке из зоны 4 в зону 5 (цель – гимнастический мат, пять попыток): сильной рукой. Сетка высотой 2,00 метра. Результат умножается на 10.

5. Верхняя передача мяча в стену на точность с расстояния 3 метра (круг диаметр 1 метр, десять передач).

6. Игра двумя руками над сеткой из зоны №4 в зону соперника №4.

7. Игра одной рукой над сеткой (кулаком, ладонью) из зоны №3 в зону соперника №4.
8. Нижняя передача мяча в стену на точность с расстояния 3 метра (круг диаметр 1 метр, десять передач)
9. Нижняя прямая подача через сетку. Учитывается попадание в указанную часть площадки из шести попыток.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Эксперимент проводился в течение учебного года в МБОУ СШ №84 г. Красноярска. В эксперименте принимали участие юноши 8 классов. В двух разных классах были сформированы группы, в каждой из которых было выделено по десять человек. В первой (контрольная группа) – обучающиеся занимались по стандартной методике.

Во второй группе обучающиеся обучались с использованием предложенных нами нововведений (экспериментальная группа).

Перед применением опытно – экспериментальной программы по реализации традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу мы провели первоначальное тестирование.

Опираясь на метод теоретического анализа при обобщении специальной литературы, нами были выделены следующие упражнения для тестирования:

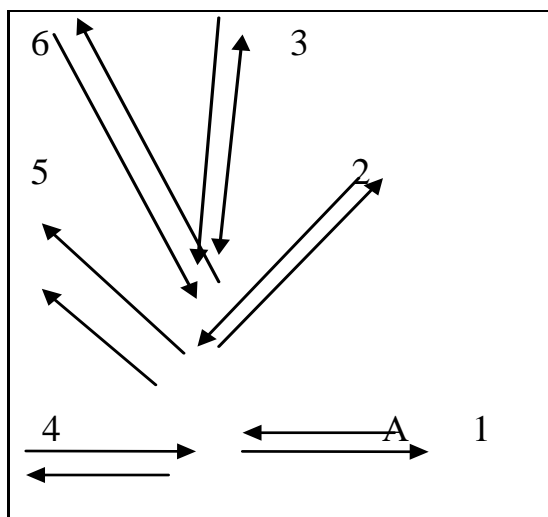


Рис.1. Перемещение обучающихся по площадке во время теста.

1. Бег 69 м. (примерно) к 6 точкам, сек.

Быстрота передвижения оценивается по времени, учащиеся пробегали к 6 конусам, расположенным на волейбольной площадке (Рис.1). Местом старта

служит конус «А», расположенный в середине площадки 2 метра от лицевой линии. В исходном положении высокого старта, колени согнуты, туловище напряжено. По команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового конуса и начинает движение к конусу «1», коснувшись рукой нужного конуса, он возвращается к конусу «А» и после касания его направляется к конусу «2» и т.д.

2. Прыжок толчком с двух ног с разбега. Измеряется в сантиметрах.

3. Прыжок в верх толчком двух ног на месте. Измеряется в сантиметрах.

4. Гарвардский Степ-тест (время). Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения теста зависят от возраста и физического развития испытуемого. Испытуемому предлагается на протяжении 5 мин совершать восхождение на ступеньку. Каждое восхождение и спуск, складываются из четырехдвигательных компонентов:

— испытуемый встает на ступеньку одной ногой;

— испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая строго вертикальное положение;

— испытуемый ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;

— испытуемый опускает на пол другую ногу.

5. Метание теннисного мяча на точность через сетку в прыжке из зоны 4зону 5 (цель – гимнастический мат, пять попыток): сильной рукой. Сетка высотой 2,00 метра. Результат умножается на 10.

6. Верхняя передача мяча в стену на точность с расстояния 3 метра (круг диаметр 1 метр, десять передач).

7. Игра двумя руками над сеткой из зоны №4 в зону соперника №4. Партнеры стоят в зоне 4 один спиной у сетки второй в 2 метрах от него на боковой линии, партнер у сетки подбрасывает мяч возле сетки и выше верхнего края, второй должен подстроиться под мяч выпрыгнуть и сделать скидку двумя руками в зону соперника №4 (гимнастический мат, пять попыток).

8. Игра одной рукой над сеткой (кулаком, ладонью) из зоны №3 в зону соперника №4. Партнеры стоят в зоне №3 один спиной у сетки второй в 2 метрах на против, партнер у сетки подбрасывает мяч возле сетки и выше верхнего края, второй должен подстроиться под мяч выпрыгнуть и сделать скидку рукой в зону соперника №4 (гимнастический мат, пять попыток).

9. Нижняя передача мяча в стену на точность с расстояния 3 метра (круг диаметр 1 метр, десять передач)

10. Нижняя прямая подача через сетку. Учитывается попадание в указанную часть площадки из шести попыток.

На основании полученных результатов мы выявили средний показатель тестовых заданий в контрольной и экспериментальной группах.

Результаты сравнительных характеристик экспериментальной и контрольной групп выглядят следующим образом/

Сравнительная характеристика показателей КГ и ЭГ на констатирующем этапе эксперимента показана в таблице 1.

Таблица 1

Результаты предварительного тестирования экспериментальной и контрольной группы

Группа	Бег 69 м. к 6 точкам) сек.	Прыжок толчком с разбега	Прыжок с места	Гарвардский Степ тест	Метание мяча рабочей рукой	Верхняя передача в стену	Скидка над сеткой двумя руками	Скидка одной рукой	Нижняя передача в стену	Нижняя подача
КГ	35,68	50,4	31,5	111,6	1,7	4,4	1,7	1,4	3,7	1,7
ЭГ	34,92	52,6	32,0	115,3	1,7	4,6	1,6	1,6	3,6	1,5

Экспериментальная работа – исследование, которое, в данном случае, должно выявить эффективность традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу у детей среднего школьного возраста.

В первой части эксперимента мы выделили юношей, участвующих в нашем исследовании, в две группы: экспериментальную и контрольную. С помощью тестирования мы определили уровень физической и технической подготовленности школьников. Используя программу обучения и методический материал учебного года, сформулированы следующие разделы и темы программы для подготовки школьников контрольной группы.

Методические условия доступности: оптимальная преемственность с предыдущим программным материалом. Содержание занятий предусматривает постепенность нарастания трудностей (развитие специальных физических качеств, подводящие упражнения и пр.). В этом принципе выделяют правило: от известного к неизвестному, или от освоенного к неосвоенному. Чем богаче предыдущий двигательный опыт обучаемых, тем лучше предпосылки для успешного овладения двигательным действием, приемом игры или техническим движением

Важное значения имеют подводящие упражнения, целостное выполнение приема в постепенно усложняющихся условиях, сочетание технических приемов и тактических действий. Особое значение имеют подготовительные и подводящие упражнения, так называемые «методические лесенки» (системы упражнений максимально имитирующие игровой техникой прием).

Таблица 2 Таблица распределение учебного материала контрольной группы

<i>Разделы, темы учебного материала</i>	Часы	
	<u>III</u>	<u>IV</u>
<i>Теоретические сведения</i>		
Правила безопасного поведения учащихся при обучении на занятиях	0,5	0,5
Правила игры и жесты судей	0,5	0,5
<i>Основы игровой техники</i>		
Закрепление техник приема и передач мяча	1	1

Развитие координационных и кондиционных способностей	1	
Развитие психомоторных способностей	1	
Закрепление техники прямого нападающего удара	1	0,5
Закрепление техники приема подачи	1	0,5
Закрепление техники нижней прямой подачи	1	
Разучивание техники отбивания мяча	1	
Закрепление техники прямого нападающего удара с переводом	1	
Блокирование	0,5	
Совершенствование техники защитных действий	0,5	
Совершенствование тактики игры	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
Совершенствование организационных умений в игре		
<i>Контрольные упражнения и игры</i>	1	1
<i>Способы определения результативности</i>		
<i>Техническое оснащение</i>		
Всего	12	4

Содержание программного материала для контрольной группы.

Описание тем занятий:

Раздел: Теоретические сведения.

Тема. Правила безопасного поведения учащихся на уроках физкультуры при занятиях волейболом, предупреждение травматизма.

Тема. Правила соревнований, судейство и игры.

Раздел: Основы игровой техники.

Тема. Передвижения игрока.

Раздел: Техническая подготовка с мячом.

Тема. Техническая подготовка с мячом.

Раздел: Воспитание физических качеств.

Тема. Общая физическая подготовка.

Тема. Специальная физическая подготовка.

Раздел: Тактическая подготовка.

Тема. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Раздел: Контрольные упражнения.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения комплексной программы образования учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

По результатам освоения программы дополнительного образования учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального спортивного состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Способы определения результативности:

- опрос учащихся по пройденному материалу.
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- мониторинг результатов по каждому месяцу обучения.
- тестирование общефизической, специальной физической, технической и тактической подготовки.
- контрольные игры с заданиями.
- выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Техническое оснащение.

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал с полноразмерной площадкой.
2. Две волейбольные сетки с металлическими тросами, с антеннами.
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи 15 штук.
5. Набивные мячи 12 штук.
6. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
7. Баскетбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Волейбольная форма 24 комплекта (для двух команд).
9. Хорошо оборудованный школьный зал.

Распределение учебного материала для экспериментальной группы. При написании программы обучения для экспериментальной группы я формировал методический материал учебного года опираясь на методические источники и индивидуальный практический опыт работы с воспитанниками. Метод

теоретического анализа при обобщении полученной от прочтения специальной литературы помог сформулировать следующие разделы и темы программного материала для подготовки школьников экспериментальной группы. Данный материал подготовлен опираясь на принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности, постепенности, доступности и индивидуализации. Суть принципов выражается кратко в следующих положениях:

- формировать у обучаемых осмысленное отношение и устойчивый интерес (цели ближние и отдаленные в жизни и спорте, воздействие спортивных игр на организм, их прикладное значение, структура техники игры, тактики и т. п.).

- стимулировать сознательный анализ (самоанализ), самоконтроль (изменения в организме) и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений (обратная связь – срочная и отставленная информация, наблюдение, анализ ошибок, действие).

- воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям.

- стимулировать активность на основе заинтересованности посредством подбора увлекательного материала (средств, методов, организации занятия), достижения реального результата.

Оптимальная преемственность в содержании занятий и постепенность нарастания трудностей (развитие специальных физических качеств) обогащает двигательный опыт обучаемых, улучшая предпосылки для успешного овладения двигательным действием, приемом.

Таблица 3 Распределение учебного материала
для экспериментальной группы

<i>Разделы, темы учебного материала</i>	Часы	
	<u>III</u>	<u>IV</u>
<i>Теоретические сведения</i>		
Правила безопасного поведения учащихся при обучении на занятиях	0,5	0,5
Правила игры и жесты судей	0,5	0,5
<i>Основы игровой техники</i>		
Закрепление техник нижнего приема и передач мяча (круговой метод работа по станциям)	1	1
Развитие координационных и кондиционных способностей (поточный метод)	1	
Развитие психомоторных способностей, при приеме и передачи мяча (поточный метод)	1	
Закрепление техники прямого нападающего удара (игровые подготовительные упражнения, поточный метод)	1	0,5
Закрепление техники приема подачи (фронтальный метод)	1	0,5
Закрепление техники нижней прямой подачи (фронтальный метод)	1	
Разучивание техники отбивания мяча	1	
Закрепление техники прямого нападающего удара с переводом	1	
Блокирование	0,5	
Совершенствование техники защитных действий	0,5	
<i>Разделы, темы учебного материала</i>	Часы	

<i>Теоретические сведения</i>	<u>III</u>	<u>IV</u>
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
Совершенствование организационных умений в игре	1	1
<i>Контрольные упражнения и игры</i>		
<i>Способы определения результативности</i>		
<i>Техническое оснащение</i>		
<i>Всего</i>	12	5

Содержание программного материала для экспериментальной группы.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Теорию проходят в процессе учебных занятий, также выдается домашнее задание, где учащиеся должны подобрать ответы на заданные вопросы. В курсовых работах подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Теоретическое осмысление проблемы исследования привело нас к предположению, требующему экспериментальной проверки: какая из методик, традиционная или нетрадиционная, является наиболее эффективной при обучении волейболу детей среднего школьного возраста.

Для этого мы провели опытно – экспериментальную работу. Она проводилась в МБОУ СШ №84 г. Красноярск. В эксперименте принимали участие мальчики 8 классов. Из них было сформировано 2 группы, в каждой из которых было по 10 человек. В первой группе учащиеся обучались с использованием программы, которую мы внедрили в учебный процесс (экспериментальная группа). Во второй (контрольная группа) – школьники занимались по стандартной методике.

В экспериментальной группе с опережением в обучении проводилось разучивание приемов, которые проходят по программе 9-х классов:

- передача мяча в прыжке через сетку двумя руками; - отбивание мяча кулаком через сетку.

Простая передача мяча сверху разучивается в 5 классе и согласно программе следующих возрастов развивается и усовершенствуется. По комплексной программе не разучивается обучение передачи сверху в прыжке на месте, а этот элемент важен при необходимости сыграть с мячом если он направлен по низкой траектории со стороны соперника и необходимо именно находясь над сеткой оперативно сыграть двумя руками и переправить мяч или на свою половину поля или на сторону соперника. Так же возможно, что пас партнера при передаче мяча от партнера на атакующий удар будет наведен на сетку и необходимо сыграть в мяч так, чтобы избежать потери мяча, тем самым перебросив мяч на сторону соперника. При обучении учащихся приему передачи мяча в прыжке через сетку необходимо объяснить его необходимость показать, что он служит эффективным средством техники нападающего удара. Прыжок при этой передаче может производиться как после разбега, так и с места [21, 22, 23]. В.Ю. Шнейдер подчеркивает, что ученик должен учитывать высоту траектории полета мяча и сопоставлять его со своими действиями таким образом, чтобы в момент выполнения передачи находится в наивысшей точке без опорной фазы. Передача осуществляется за счет активного движения кистей, пальцев и почти полностью выпрямленных рук

[52].

Примерные упражнения для обучения:

- верхние передачи через сетку в прыжке на месте;
- то же в движении вдоль сетки;
- то же при упражнении где один партнер держит мяч, а второй с другой стороны сетки выпрыгивая старается его коснуться;
- упражнения на развитие психомоторных качеств;
- стоя у сетки по сигналу перемещение к двум точкам с последующим выпрыгиванием и касанием мяча расположенного над сеткой;
- стоя у сетки осуществить выпрыгивание и забрать теннисный мяч

который держит партнер, мяч расположенный на верхнем крае сетки;

- передачи в парах с двумя мячами первый мяч перемещается низом по полу второй с помощью верхней передачи;
- верхняя передача через натянутую веревку с перемещением слева на право.

Отбивание мяча кулаком через сетку (скидка кистью). Данная учебная тема в комплексных программе начально-средней школы либо не разучивается, либо входит в радел «закрепление техники владения мячом» в 9 классе. На начальном этапе при проведении учебных игр учащимся трудно второй передачей направить мяч точно к сетке, в связи с этим при плохой передаче возникает острая необходимость в умении переправить мяч падающий за спину и близко к сетке игроку расположенному у сетки, либо на сетку, тем самым спасти команду от проигранного очка. В результате избежать проигрыша мяча можно, только отбив его кулаком через сетку. Отбивание мяча кулаком выполняется в положении лицом боком и даже спиной к сетке. При обучении данному техническому приему используются следующие упражнения:

- отбивания кулаком мяча подброшенного на верхний край сетки;
- отбивания мяча кулаком через сетку в прыжке [52];
- движение в парах двух игроков расположенных по разные стороны сетки первый выполняет верхнюю передачу, второй переправляет мяч обратно кулаком;

игра пальцами кисти надувным шаром;

- выход под мяч (по сигналу стоя спиной к сетки перемещения к трем точкам и отбивание мяча кулаком подброшенного партнером).

Занятия на уроках по волейболу у учащихся среднего школьного возраста планировались с образовательно-тренировочной направленностью, и имели цель совершенствование техники игры и развитие физических качеств с акцентом на развитие психомоторных и координационных качеств.

Большая роль отводилась домашним заданиям, с обязательной их проверкой. Согласно ФГОС требования к предметным результатам освоения

базового курса по учебному предмету физической культуры должны отражать необходимые двигательные умения и навыки, а именно, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Исходя из этого содержание занятий не дублировалось упражнений для учащихся 5-8 классов, а были направлены на развитие уровня который был достигнут ранее в процессе обучения на уроках физической культуры. Понимая значение самостоятельной подготовки учащихся при выполнении домашнего задания, и роста общего физического развития мы разработали методические рекомендации для развития психомоторных способностей и оперативного мышления. Эффективный путь физического воспитания, использование элементов тактической подготовки на занятиях с применением спортивных игр [41].

Существенный эффект оказывают:

- упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания и других психических процессов, связанных с быстрым мышлением (крести-нолики на фишках, составление предметов в нужной последовательности).
 - преодоление незнакомых полос препятствий на время;
 - бег под гору, езда на велосипеде, катание на скейтборде под гору;
- спортивные игры: бадминтон, большой теннис (детский вариант мягкий мяч), ручной мяч, хоккей, мини-футбол;
- шашки.

На протяжении всей экспериментальной работы велось неукоснительное выполнение педагогического контроля. Движение в направлении улучшения физических качеств и развития когнитивных функций организма невозможен без системного педагогического контроля. Наибольшим действующим средством контроля считаются контрольные тесты общей специальной физической подготовке. Они помогают педагогу получать достоверные данные, по характеру и уровню развития отдельных качеств учащихся, что и было осуществлено в итоге. Контрольное

тестирование позволяет судить о подготовленности учащихся на текущий момент сравнить и проанализировать получаемую нагрузку, проанализировать развитие силы отдельных групп мышц, скорости при выполнении упражнений и психомоторном переключений с одних действий на другие, силы прыжков и прыжковой выносливости. Контрольные упражнения и нормативы выполнялись по итогам каждой четверти регулярно, в строго установленные сроки, в одинаковых условиях. В сдаче контрольных нормативов участвовали так же учащиеся и из других групп. Организация сдачи контрольных нормативов проводилась в виде соревнований между отдельными игроками. Преобразующий эксперимент включал в себя применение в экспериментальной группе разработанной нами экспериментальной методики обучения волейболу, в то время как в учебной группе продолжались занятия по обычной школьной программе. Задача проверочного эксперимента, это сравнение эффективности работы в преподавании традиционной и нетрадиционной методик при обучении волейболу в двух группах контрольной и экспериментальной. На протяжении всей продолжительности эксперимента экспериментальное звено было постоянным, то есть обследованию подвергалась стабильная по составу группа школьников. Контрольное тестирование по выбранным нами тестам проводилось в виде контрольного старта. Контрольное тестирование проводилось одновременно при участии обеих групп.

Далее результаты эксперимента сравнивались.

Изменив методику проведения учебного процесса в экспериментальной группе, увеличив долю упражнений, направленных на улучшения динамики двигательных навыков, расширив вариативность в выполнении упражнений, мы повторили контрольные испытания. Их целью явилось измерение и изучение эффективности применения традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу в виде сравнения по контрольным нормативам. На основании полученных результатов мы выявили средний показатель в тестовых заданиях контрольной и экспериментальной групп. Таблица

приведенная ниже показывает, что средние показатели в контрольной и экспериментальной группах отличаются. После сопоставления результатов всех тестов, то можно увидеть, что к концу эксперимента показатели экспериментальной группы выше по техническим тестам, чем в контрольной. Сравнение дает нам понимание того, что, применяя нашу методику обучения в экспериментальной группе у учащихся повысился уровень физических навыков и психомоторных способностей. Результаты сравнительных характеристик на всех этапах исследования выглядят следующим образом:

Таблица 4 Сравнительная таблица результатов предварительного и контрольного тестирования учащихся

Тест	Предварительное тестирование		Контрольное тестирование	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Бег на 69 м. (шесть точек) (сек)	35,68	34,92	33,38	33,29
Прыжок толчком с разбега (см)	50,4	50,6	53,6	54,4
Прыжок с места	31,5	32,0	33,6	35,2
Гарвардский Степ тест (кол-во)	111,6	115,3	118,6	124,7
Метание мяча рукой на точность (сил-ая рука)	17	17	17	18

Верхняя передача в стену	44	46	76	86
Игра над сеткой двумя руками	17	16	29	42
Игра над сеткой одной рукой	14	16	22	35
Нижняя передача в стену	37	36	59	61
Нижняя подача	17	15	22	21

В контрольном тестировании между результатами групп выявлены различия, указанные в диаграммах, но они не сильно различны.

По результатам тестов «Прыжок толчком с разбега», «Прыжок с места», «Гарвардский Степ тест», «Метание мяча», «Верхняя передача», наблюдалось видимое улучшение показателей в экспериментальной группе учащихся на этапе контрольного тестирования по сравнению с предварительным. Наиболее ощутимый результат был получен в тестах, разработанных нами под нетрадиционную методику обучения «Игра над сеткой двумя руками» и «Игра над сеткой одной рукой». По результатам данных тестов было зафиксировано явное улучшение показателей. Приведенные результаты свидетельствуют о динамике показателей у экспериментальной группы учащихся при обучении с применением разработанной нами методики, учитывающей методические рекомендации для развития психомоторных качеств и оперативного мышления юношей 14-15 лет.

Ниже представлены графики, показывающие положительную динамику в сравнении первоначального и контрольного тестирования. Также показан итоговый результат контрольного тестирования в контрольной и

экспериментальной группам на констатирующем этапе исследования в виде диаграммы.

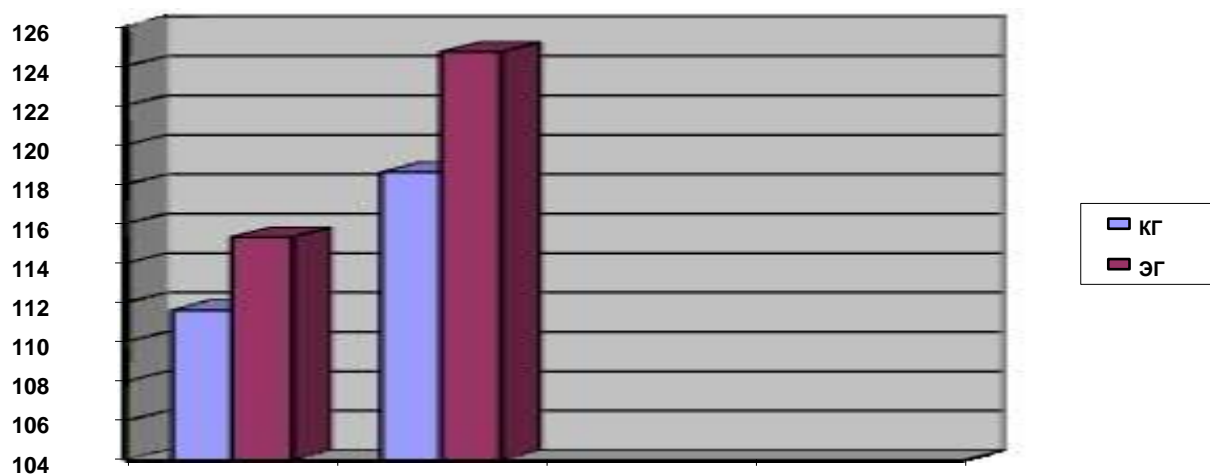


Рисунок 2. Результаты Гарвардского степ-теста

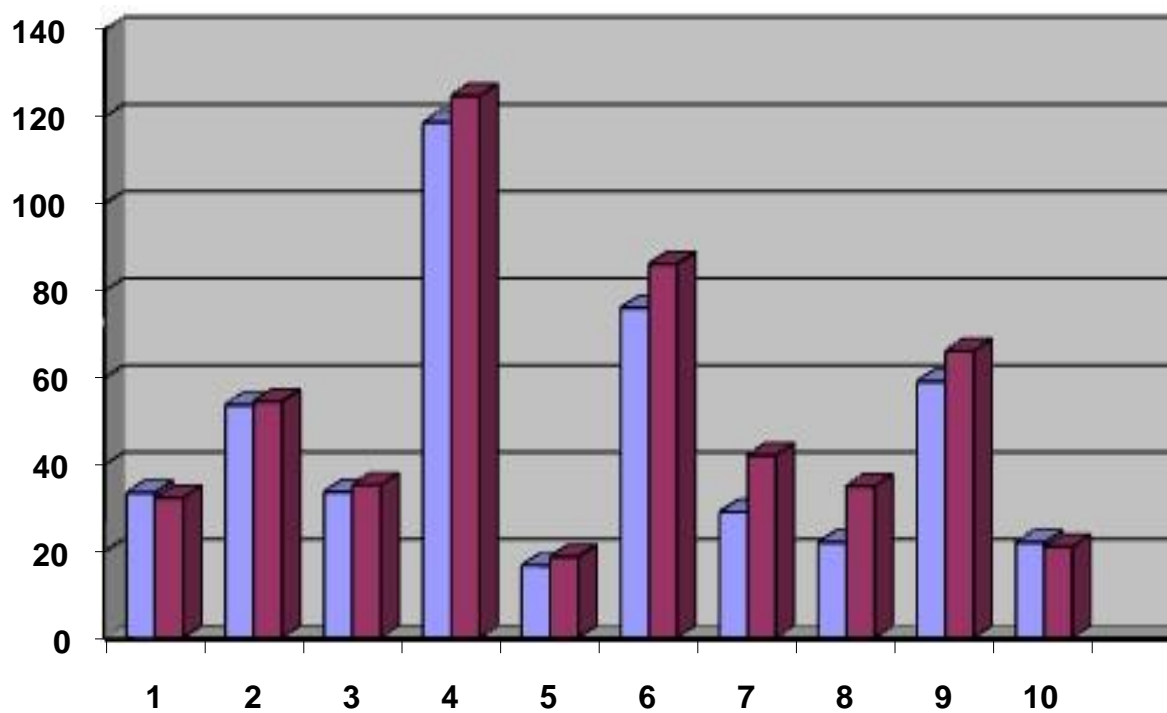


Рисунок 3. Результаты контрольного тестирования

Перед применением опытно – экспериментальной программы по реализации традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу мы провели первоначальное тестирование.

На первоначальном этапе тестирования в экспериментальной и контрольной группах результаты оказались сравнительно на одном уровне. Это позволило применить опытно – экспериментальную программу нашего исследования. Она включала в себя упражнения на опережающее обучение волейболу на уроках физической культуры. Изменив методику проведения учебного процесса, мы повторили контрольные испытания.

По результатам всех этапов тестирования оказалось, что к концу эксперимента показатели экспериментальной группы оказались по некоторым тестам лучше показателей контрольной группы. Это доказывает, что существует эффективность примененной нами опытно – экспериментальной методики обучения волейболу детей среднего школьного возраста.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Специальная литература и результаты теоретического изучения проблемы показали, что программный материал обучения детей школьного возраста по волейболу может быть реконструирован и дополнен, количество часов обучения волейболу в старших классах сокращается, склоняясь к другим темам физического воспитания.

Методика экспериментальной программы обучения детей среднего школьного возраста по волейболу способствует одновременному повышению технической и физической подготовленности юных волейболистов. При условии соблюдения рекомендаций по использованию новой методики на этапах обучения техническим приемам удастся успешно решать задачи как физической, так и технической подготовленности учащихся. Изучение теоретических источников по техническому развитию детей при игре в волейбол учащихся 5 – 8 классов показало, что данное применение методик нетрадиционной направленности благоприятно влияет на всех испытуемых. Это показала примененная нами опытно – экспериментальная работа.

В процессе опытно – экспериментальной работы мы подтвердили выдвинутую нами гипотезу о том, что процесс развития и формирования навыков игры в волейбол у детей среднего школьного возраста будет более эффективным, если будут учитываться следующие условия:

возрастные особенности обучения школьников техническим приемам волейбола;

особенности традиционной и нетрадиционной методики обучения волейболу;

влияние опережающего обучения волейболу на детей среднего школьного возраста.

Вышеуказанные условия, внедренные в экспериментальную часть исследования, позволили повысить не только физическую подготовленность, но и процесс развития и формирования навыков игры в волейбол у детей среднего школьного возраста.

Для реализации цели и проверки гипотезы исследования мы провели анализ научно-методической литературы и выявили особенности традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу детей среднего школьного возраста. Экспериментально обосновали традиционную и нетрадиционную методику обучения волейболу детей среднего школьного возраста, проверили и экспериментально обосновали эффективность традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу детей среднего школьного возраста.

В процессе опытно – экспериментальной работы мы проследили динамику показателей физической подготовленности учащихся в экспериментальной группе. Это подтверждает эффективность внедренной нами методики при обучении волейболу детей среднего школьного возраста.

Для повышения эффективности обучения волейболу также следует широко внедрять игровые задания. Так при закреплении и совершенствовании технического приема на занятиях по волейболу в качестве задания предлагается развитие наибольшего количества необходимых физических качеств. Проверяется же выполнение задания при помощи эстафет, подвижных игр, специальных контрольных упражнений..

Таким образом, подробное изучение особенностей методики обучения и тренировки детей школьного возраста по волейболу позволяет раскрыть не использованные резервы урочной формы обучения, повышать эффективность школьной физической культуры.

Школа дает возможность учащимся реализовывать потребность в занятиях спортом, а методическое обеспечение этой работы позволяет учащимся реализовывать свою активность и физическую работоспособность. Исходя из данных выводов, можно сказать о том, что на уроках физической культуры возможно применять не только традиционную, но и нетрадиционную методику обучения волейболу детей среднего школьного возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анализ проведения урока физкультуры / Под ред. В.А. Муравьев, И.П. Залетаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 92 с.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – М.: Академия, 2000. – 192 с. 3. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: ФИС, 2005. – 144 с.
4. Бергер Г.И. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5 – 6 кл.: пособие для учителя. – М.: Владос, 2004. – (Конспекты уроков). – 110 с. : ил.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5 – 9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Владос, 2002. – 144 с.: ил.
6. Боковец В.С. Специальные упражнения волейболиста. – Брест: Аккаде мия, 2005.- 176 с.
7. Волейбол: Учебник для институтов и академий физической культуры / Под ред. Беляева А.В., Савина М.В.- М.: Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с.: ил.
8. Эффективность использования интегральных упражнений на занятиях по волейболу / Гринченко А.Е, Шалар О.Г, Шалар А.П // Физическая культура в школе .– 2003. - № 1. – С. 23-27.
9. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 228 с.
10. Железняк Ю.Д. Оборудование для занятий волейболом. / / Физкультура в школе. – 1989. - № 2. – С. 34-41.
11. Спортивные игры / Железняк Ю.Д, Портнов Ю.М, Савин В.П, Лексаков А.В. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 520 с.
12. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов // Физкультура и спорт. - 1992. – №5. - С. 35-36.
13. Железняк Ю.Д. Волейбол. Учебник для институтов физ. культуры / Ивойлов А.В. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.: ил.
14. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в

физической культуре и спорте: учебное пособие / Петров П. К. М.: Академия, 2009. - 272 с.

15.Иванков Ч.М. Методические основы теории физической культуры и спорта. М.: Инсан, 2005. – 368 с.

16.Ивойлова А.В. Волейбол для всех.- М.: Физкультура и спорт, 2005. – 212 с.

17.Ивойлов А.В. Тактическая подготовка волейболистов. М.: Физкультура и спорт, 2001.- 232с.

18.Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.

19.Козлов И.М., Правдов М.А.Двигательная активность и здоровье детей: Тезисы международной конференции. – СПб.: Изд-во ЛГУ, 1993. – С. 68-69.

20. Физическая активность детей / Кондо М, Мацуда И, Сугиара Ф // Специалист. – 2002. – № 7. – С. 38.

21.Коренберг В.Б. Спортивная метрология: учеб. М.: Физическая культура, 2008. - 368 с.

22.Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу. VII класс // Физическая культура в школе. -- 1994. - №2. – С. 23-25.

23.Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу. VIII класс // Физическая культура в школе. - 1995. - №1. – С. 28-32.

24.Костюков В.В., Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу. IX класс // Физическая культура в школе. 1996. - №1. – С. 10-13.

25.Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос, 2004. – (Библиотека учителя физической культуры). – 175 с.: ил.

26.Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.

27.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999 - 318 с.

28.Методика обучения игре в волейбол : метод. пособие для студентов

фак. физ. культуры / Под ред. В.Ю. Шнейдером: Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2008. - 55 с.: табл.

29.Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Нестеровский Д.И. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 336 с.

30.Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование: метод. пособие / Под ред. А.В. Беляев: Всерос. федерация волейбола. – М.: Олимпия: Человек, 2008. – 54 с.

31.Осколкова В.А., М.С. Сунгуров. Техника и тактика игры в волейбол. –М.: Физкультура и спорт,2005. – 253 с.

32.Учеб. пособие / Железняк Ю.Д, Кашкаров В.А, Кравцевич И.П, Черных Е.В, Мещеряков И.Л, Панов С.Ф, Шкляров В.Б; Под ред. Ю.Д.Железняка. — 2-е изд., испр. — М.: Академия, 2005. — 384 с.

33.Ратов И. П. Двигательные возможности человека. — Минск, 1994. - 238 с. 34.Рубина Е. Педагогические основы воспитания школьников // Начальная школа. – 2005. – № 7. – С. 57-61.

35.Сапин Н.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. - М.: Академия, 2000.-271с.

36.Саранцев Г.И. Понятие упражнения в дидактике // Советская педагогика. - 1996. - № 4. - С. 46-48.

37.Сергеев А.Г., Крохин В.В. Метрология: Учеб. пособие для вузов. - М.: Логос, 2000. - 408 с: ил.

38.Склярова Т.В. Возрастная педагогика и психология: Учебное пособие для студентов педагогических вузов, педагогов, воспитателей. - М.: Покров, 2004. - 144 с.

39.Смирнов Ю. И., Полевщиков М. М. Спортивная метрология: Учебник. — М, 2000. -232 с.

40. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ., пед. вузов по специальности - Физическая культура / Под ред.: Ю.

Д. Железняк, Ю. М. Портнов. - 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2007. -

- 397 с. 41. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учебник / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова и др. - М.: Академия, 2004. - 517 с.
42. Спортивные игры : Техника, тактика, методика обучения. Учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков]; под ред. / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 7 изд., стер. - М.: Академия, 2012. - 520 с.
43. Талызина Н.Ф. Педагогическая психология. - М.: Академия, 1998. - 389 с.
44. Тюков А.А. Организационные игры как метод и форма активного социального обучения / Активные методы обучения педагогическому общению и его оптимизации. - М.: Педагогика, 1983. - С. 73-81.
45. Уловистова Н.В. Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2003. - 148 с.
46. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. В.А.Коваленко. — М., 2000. - 315 с.
47. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие. — М., 2000. - 376 с.
48. Чермит А.Д. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2005. - 272 с.
49. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. - М.: Олимпия пресс, 2007. - 57 с.
50. Гречин А.Л. Гандбол в школе, азбука юного гандболиста. — Минск: Пачатковая школа, 2008. - 56 с.
51. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 192 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Для повышения интереса учащихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий [5,28].

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Тренировка общей физической подготовки и специальной физической подготовки подразумевает несколько этапов.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка для игры в волейбол нарабатывается на уроках физической культуры с самого начала года, где по учебной программе идут разделы: легкая атлетика, баскетбол, лыжная подготовка и гимнастика. Учебный материал направлен на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной деятельности организма и улучшение состояния здоровья [47].

В связи с этим процентное соотношение общей и специальной физической подготовки постепенно изменяется в пользу последней. Рекомендуемый подход позволяет не обобщенно, а избирательно и целенаправленно (с учетом основных биомеханических характеристик) совершенствовать технику движений не только в волейболе, но и в отдельных движениях сличимых по своей биомеханической структуре [48].

Задача специальной физической подготовки — развитие физических качеств, специфических для игры в волейбол. К средствам общей физической подготовки относятся упражнения:

- бег на короткие дистанции; 5,10,15 метров.
- имеющие сходство с деятельностью волейболиста по характеру нервномышечных усилий и режиму работы организма (толкание ядра, легкоатлетические прыжки, бег и прыжки с изменением направления из ручного мяча, подвижные и спортивные игры).

- прыжки в верх, с одной двух ног способствуют более полному развитию основных качеств необходимых волейболисту (например прыжки в баскетболе и гандболе, многоскоки в легкой атлетике).

- упражнения с применением гимнастической лавочки (с гандбольным мячом и без) способствуют улучшению общей координации движений.
- упражнения на растяжку верхнего плечевого пояса (волейбольная разминка) и нижнего пояса (легкая атлетика). Помогают более полному и быстрому восстановлению работоспособности организма в процессе напряженной тренировочной работы.

Включает движения, которые:

- подобны с основным видом упражнений не только по характеру нервно— мышечных усилий, но и по структуре движений (легкая атлетика многоскоки на одной ноге).

- способствуют развитию отдельных групп мышц, несущих нервную нагрузку при выполнении спортивного упражнения (выпады с собственным весом, с набивным мячом, с партнером).

При подборе специальных упражнений обеспечивается целенаправленное развитие физических качеств и одновременно способствующих совершенствованию техники [6]. Расширение круга средств общей и специальной физической подготовки, их рациональное сочетание повышают приспособляемость игрока к нагрузкам различного характера, расширяя диапазон функциональных возможностей организма.

Основные виды упражнений:

- запрыгивание на опору толчком одной или двух ног и спрыгивание с последующим ускорением;

- спрыгивание с последующим прыжком вверх (на твердой поверхности и на матах);

- спрыгивание с последующим выполнением имитации нападающего удара по мячу или «блокирование» этого мяча.

В частности, для стопы и голеностопного сустава систематически должны применяться такие упражнения, как ходьба на пятках, носках, наружном и внутреннем сводах стопы. Данные упражнения повторяются систематично и проводятся с постепенным увеличением темпа.

Прыжковый эспандер. Служит для развития прыгучести. К поясу и к полу крепится 2 амортизатора. Степень усилий регулируется за счет длины и упругости амортизаторов. Для достижения максимальных усилий дается задание достать рукой подвешенный мяч. Более простое устройство:

амортизатор концами крепится к полу, средняя часть находится на плечах волейболиста. Основные виды упражнений: прыжки на одной и обеих ногах. Применение экрана прыгучести. Экран служит для развития прыгучести соревновательным методом, а также для измерения высоты прыжка вверх толчком двух ног с места или с разбега. Устройство должно давать возможность измерять: а) длину тела стоя с вытянутой вверх рукой (руками);

б) высшую точку касания во время прыжка вверх. Получают два показателя:

первый величину прыжка по разнице показателей «а» и «б», второй - максимальную высоту касания рукой (руками). Отягощения для звеньев тела.

Прикрепляются на голени у голеностопных суставов и на руках ---- на кистях, у лучезапястных суставов и на плече. Для зрительного контакта применяют плетть из резиновых полос, укрепленных на дюралевогой трубке. Применение отягощения для всего тела, служат главным образом для развития прыгучести, прыжковой выносливости. Здесь можно выделить мешки с песком, пояс, жилет. Мешки с песком изготавливают из брезента или из другого плотного материала, для удобства к ним пришиваются лямки. Масса мешков от 0,5 до 10 кг. Широкий пояс с мягкой прокладкой может быть

постоянной массы (от 2 до 8 кг) или ее можно менять, вкладывая груз в карманы на поясе (до 10 кг). Регулирование веса достигается тем, что часть груза вкладывается в специальные карманы. В зависимости от режима работы мышц упражнения для развития силы делятся на динамические и статические. Динамически упражнения характеризуются сокращением мышцы, в результате чего мышцы укорачиваются и утолщаются.

Средствами специальной физической подготовки можно преимущественно развивать какое-либо определенное качество, необходимое волейболисту: силу отдельных групп мышц, подвижность в суставах в нужных направлениях и с необходимой амплитудой, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть, выносливость. С помощью специальных упражнений, направленных на преимущественное развитие определенных качеств, можно также совершенствовать отдельные технические приемы [6]. Для выполнения прыжковых упражнений очень важно иметь физически крепкий корсет мышц спины.

Необходимые примерные упражнения для развития силы мышц туловища:

- вращательные движения туловищем в разных направлениях;
- вращательные движения туловищем с отягощением (набивной мяч, блин от штанги, партнер);
- наклоны вперед и в стороны с отягощением;
- подтягивание;
- разгибание туловища с помощью пресса стоя на коленях с помощью гладкого куска линолеума или ткани держа в руках;
- сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы.

Примерные упражнения для развития силы мышц ног:

- приседания на одной и на обеих ногах;
- приседания и вставания с партнером на плечах. Разновидностью этого упражнения является шаги с партнером на плечах;
- выпрыгивания из полуприседа с партнером возле шведской стенки; - приседания на одной ноге до сгиба ноги в колене 90 градусов с партнером с последующим махом не опорной ноги;
- выпрыгивания с касанием кистей в лучезапястных суставах стены, у шведской стенки акцентируя движения кистей (блок); - выпрыгивания с мячом в руках возле сетки с последующим

перебрасыванием мяча через сетку акцентируя движения кистей (как бросок в кольцо);

- прыжки со скакалкой для одного, двух, трех человек на различную высоту в разном темпе с входом и выходом из запрыгивания;
- прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных возможно выше;
- прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.
- прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
- прыжки на матах, песке, в снегу, бассейне;

- напрыгивания и спрыгивания на предметы разной высоты до 60 сантиметров;
- прыжки в глубину с высоты до 1 метра на мат с последующим напрыгиванием на тумбу;
- серии прыжков с преодолением препятствий.

Целесообразно в конце упражнений связанных с большим количеством мышечных напряжений выполнять направленные на расслабление и растяжку упражнения.

Обладать гибкостью — это иметь подвижность в суставах, эластичность мышц. Гибкость способствует выполнению движений с большой амплитудой, зависит от формы суставных поверхностей, подвижности позвоночного столба, эластичности связок, сухожилий и мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц. Любые упражнения, направленные на повышение общей физической подготовленности, способствуют развитию гибкости, волейболисту необходимо создать «запас» этого качества. Гибкость развивается упражнениями на растягивание, выполняемыми пружинисто, небольшими сериями, постепенно увеличивая темп и амплитуду движений. Быстрейшего развития гибкости можно достичь при ежедневных и даже двухразовых занятиях. Достигнутый уровень развития гибкости долго сохраняется, и его легко поддерживать, повторяя несколько целенаправленных упражнений

[6,19,33,35].

Методы развития гибкости направлены на развитие подвижности в тех суставах, которые участвуют в выполнении приемов игры, на растягивание мышц и сухожилий. Упражнения выполняют с большей амплитудой: применяют различные наклоны, вращения, взмахи и т.д. Упражнения для развития гибкости делят на активные и пассивные. Активные выполняют без отягощений и с отягощениями, а пассивные - с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения проводят сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с освоением упражнений для развития гибкости необходимо учить обучаемых умению расслабляться. Основные средства развития специальной гибкости — гимнастические упражнения, амплитуду которых постепенно увеличивают упражнениями с помощью партнера. Целесообразно использовать не большие отягощения, позволяющие сохранить структуру для при увеличении амплитуды движений [33,35]. Для волейболистов наиболее характерны травмы пальцев, лучезапястных, плечевых, коленных и голеностопных суставов. Одна из причин этого --- недостаточно развитая подвижность в суставах, сила и эластичность мышц и эластичность связок. Поэтому особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Примерные упражнения для развития специальной гибкости: - имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малыми отягощениями и без них);

- наклоны вперед, в разные стороны, к прямым ногам, наклоны ноги врозь к одной ноге, в середину, к другой, прогибы назад, упражнения можно выполнять с помощью партнера;

- пружинистые выпады вперед и в стороны;
- вращательные и круговые движения туловищем из различных исходных положений;
- махи руками и ногами с предельной амплитудой и с небольшими отягощениями.

Упражнения, направленные на развитие специальной гибкости, рекомендуется выполнять свободно, без лишних мышечных напряжений, постепенно увеличивая амплитуду и полнее используя инерцию движущихся частей тела. В период подготовки так же необходимо применять упражнения на динамику. Двигательные задачи, требующие быстроты принятия и моментального осуществления принятого решения, требует высокого развития специальной ловкости и точности движений в пространстве, которая зависит от тренированности вестибулярного аппарата. Для развития у игроков умения управлять своим телом в воздухе, необходимо удлинять время без опорной фазы, выполнять упражнения с подкидного мостика и на батуте. Следует обращать внимание на точность приземления игроков и умения принять исходного положения, соответствующего данной ситуации. Полезно выполнять освоенные ранее упражнения в не игровых привычных условиях (акробатические упражнения в сочетании с отдельными техническими приемами или их имитацией, упражнения на батуте и т. д.) [32, 41].

Примерные упражнения для развития специальной ловкости: - одиночные и многократные кувырки вперед и назад и в стороны в различной последовательности с последующим выпрыгиванием по сигналу;

- то же, но в сочетании с имитацией или выполнением отдельных технических приемов;

- одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 90,

- прыжки с подкидного мостика, выполняя какие-то движения и повороты в воздухе.
- прыжки с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования с последующим приземлением до черты;

- прыжки с подкидного мостика, выполняя какие-то движения и повороты в воздухе.

- прыжки с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования с последующим приземлением до черты;

- прыжки на батуте с различными движениями в безопорном положении, с имитацией отдельных технических приемов, с поворотами вокруг вертикальной и горизонтальной осей;

- упражнения где игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 5-6 метров, первую передачу выполняют над собой, вторую партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед или назад, в сторону (выполнять по 10-15 передач подряд, не теряя мяча);

- игроки располагаются парами, один с мячом у сетки, второй в 3-4 метрах от него у боковой линии в различных исходных положениях (сидя, лицом или спиной к партнеру, лежа на животе или на спине и т. д.), первый

игрок ударяет мячом об пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти к мячу и выполнить передачу партнеру.

Упражнения, направленные на преимущественное развитие специальной ловкости, рекомендуется использовать в начале основной части занятия [6,33]. Изучение и совершенствование физических качеств, применяемых в структуре технических приемов, техники перемещений.

Вначале изучают обычный бег лицом вперед. При показе и объяснении его техники следует акцентировать внимание на степени сгибания ног и особенности постановки стопы на площадку, а затем уже на других сторонах (скорости, ритма и т. д.). Вначале упражнения должны способствовать усвоению техники бегового шага, для чего используют: бег на месте с переходом в бег по прямой; семенящий бег с переходом на обычный; бег по дистанции; бег с высоким подниманием бедер; прыжки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед; прыжки с высоким подниманием бедер; прыжки с ноги на ногу по специальным отметкам с последующим переходом на бег; бег с прыжками, высоко поднимая бедра и высоко взлетая; бег с прыжками, высоко поднимая бедра и далеко пролетая. При выполнении таких упражнений следует обращать пристальное внимание на полное и активное выпрямление ноги при ускорении движения. Дальше изучают бег приставными шагами, для чего нужны такие упражнения: бег приставными шагами вправо; то же влево; бег приставными шагами то вправо, то влево. Так же применяется широкий комплекс упражнений с применением лестницы координации или применением конусов. Где применяются всевозможные беговые движения: зигзагом, (лицом, спиной), бег вперед лицом три конуса, 2 конуса спиной, бег в соперничестве с партнером (таким же способом), бег боком приставными шагами с обеганием конусов. Всевозможные упражнения на повторение движения одного партнера другим с применением конусов. Большое значение также имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Не менее важно и умение расслабляться, выполнять движение без излишнего напряжения, но с максимальными усилиями. Таким образом, для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения: развивающие быстроту ответной реакции; способствующие возможно более быстрому выполнению движений; облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером, бег с нагрузкой виде партнера или жгута, бег сопротивление с подталкиванием партнером партнера со спины и последующим ускорением по сигналу преподавателя [33,46]. Для развития быстроты рекомендуется соревновательный метод, который требует значительных волевых усилий. Навыки, полученные при освоении предыдущих упражнений, позволяют перейти к изучению техники бега с ускорением в разных направлениях.

Следует обратить внимание на оптимальную величину шагов

(индивидуально для каждого занимающегося), активные движения руками и эффективное отталкивание от опоры. Развитию этого навыка способствуют следующие упражнения:

- старты с места, бег на 5-7 м;
- чередование обычного бега и бега с ускорением до определенного ориентира с соревновательной методикой;
- то же, но изменение направление движение выполняют по сигналу преподавателя;

- учащиеся строятся в колонну по одному, преподаватель, стоя около первого ученика, бросает мяч так, чтобы он катился по площадке с определенной скоростью, ученик догоняет мяч и возвращает его преподавателю. Следующий этап - освоение бега спиной. Для этого можно использовать все описанные уже упражнения. Следует особое внимание обратить на оптимальную величину шагов (индивидуально для каждого занимающегося), скорость перемещения занимающихся, а также на страховку в начале обучения. Большинство упражнений, направленных на развитие быстроты, рекомендуется выполнять по зрительному сигналу, что помогает совершенствовать и быстроту ответной реакции [6,8,33]. Следует подбирать упражнения, близкие по своей структуре к характеру волейбола. При совершенствовании перемещений следует отрабатывать их быстроту, скорость движения, развивать навыки внезапного изменения направления. Для волейбола характерно выполнение технических приемов сразу после остановки. В этой связи одновременно с разучиванием техники бега необходимо обучать остановкам. Формирование навыков быстрой остановки после бега и принятия исходного положения для выполнения определенного технического приема осуществляется с помощью следующих примерных упражнений:

- медленный бег с принятием стартовой стойки (упражнение выполняются в строю и отдельно каждый игрок в любом месте площадки);

- равномерный бег с остановкой по сигналу преподавателя и принятия исходного положения для выполнения определенного технического приема; - остановка по внезапному сигналу с имитацией определенного приема. Обучение техническому элементу «скачек». В большинстве случаев скачку предшествует перемещение в какую-либо сторону, а сразу после него следует выполнение того или иного технического приема. При обучении скачку используют следующие примерные упражнения:

- после перемещения шагом или бегом - скачок вперед или в сторону у определенной отметки;

- скачек - имитация технического приема (например, передачи); - после быстрого бегового рывка скачок с последующей имитацией технического приема где следует обратить внимание занимающихся на правильное опускание О.Ц.Т. при выполнении скачка и остановку после его выполнения. Технику различных способов перемещения совершенствуют, используя их в различных сочетаниях, характерных для игры.

Тренировка выносливости зависит от работоспособности центральной нервной, и кардиореспираторной системы. Также от уровня технической

подготовленности спортсмена выполнять двигательные движения рационально, с оптимальным мышечным напряжением. Для развития этого качества необходимо продолжительное воздействие на организм. На первом этапе целесообразно использовать равномерный метод выполнения упражнений (равномерный бег небольшой интенсивности, бег в чередовании с ходьбой, ходьбу с отягощениями, ходьбу с партнером на спине, на лыжах в среднем темпе) [15].

Структурные этапы обучения технико-тактическим действиям у учащихся.

На первом этапе при обучении формируются следующие задачи. Уточнение представления об изучаемом игровом приеме. Формирование первичного двигательного умения. Углубленная ориентировочная основа изучаемого действия и изучение более детально основных опорных точек

[28].

Средства. Подводящие упражнения, упражнения по технике. Визуальные средства наглядности. Средства применяемы на первом этапе, это подводящие упражнения, которые способствуют более быстрому освоению техники приема игры (его структуры), упражнения по технике направлены на целостное выполнение приема (объединение составных частей, освоенных с помощью подводящих упражнений).

Применяемые методы:

- метод расчлененного обучения;
- метод целостного обучения;
- методы развития физических качеств в игровом варианте.

На втором этапе обучения важно своевременно разученные «части» приема объединять (по мере освоения), доводя до целостного выполнения приема. Одновременно осуществляется развитие физических качеств и проработка образа технического приема (технического действия).

На третий этапе, происходит совершенствования технического приема (тактического навыка выполнения приема в сложных условиях).

Задачи третьего этапа. Детализация представления, образа. Формирование двигательного навыка приема в игре. Более глубокая и детальная проработка представления об осваиваемом приеме игры, который выполняется уверенно и эффективно в усложненных условиях. Применяемые средства.

Упражнения по технике и тактике на основе подготовительных упражнений.

Средства первого и второго этапов. На третьем этапе технический прием (тактическое действие) выполняется в целостном виде, в вариативных и усложненных условиях. Важно добиться формирования прочного навыка, эффективного в изменяющихся игровых условиях.

Методические приемы. Метод целостного выполнения приема игры в вариативных условиях. Интеграция навыков и качеств в сложных условиях, игровые упражнения при выполнении с высокой интенсивностью. Методы первого и второго этапов.

Очень важная задача сформировать «гибкий» навык, чтобы прием игры был эффективным в изменяющихся и сложных условиях, особенно при ограниченном времени и высокой интенсивности (физических и психических напряжениях).

Четвертый этап. Этап объединения навыков технических приемов и тактических действий в игровую деятельность. Характерная черта этого этапа — совершенствование технико-тактических действий в структуре игровой деятельности, в системе сочетания комплекса освоенных приемов игры.

Задачи. Сформировать комплексный образ технико-тактических навыков при высоком уровне развития качеств. Отличительная особенность этого этапа в том, что здесь происходит дальнейшее совершенствование навыков приемов игры и, самое главное, сочетание нескольких технико-тактических действий в различных условиях сложной соревновательной деятельности.

Средства:

- технико-тактические упражнения;
- упражнения на сочетание усовершенствования техники и развития физических качеств;
- упражнения на переключение в действиях;
- средства предыдущих этапов.