

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

**КОЛЕСЕНЬ КРИСТИНА НИКОЛАЕВНА**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧИ И ПЕРЕДАЧИ МЯЧА  
В ВОЛЕЙБОЛЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-12 ЛЕТ  
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Направление подготовки      44.04.01 Педагогическое образование

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

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

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

17.11.23

(дата, подпись)

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

16.11.23

(дата, подпись)

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

15.11.23

(дата, подпись)

Обучающийся      Колесень К.Н.  
(фамилия, инициалы)

13.11.23

(дата, подпись)

Красноярск 2023

## РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация выполнена на 59 листах, включает 7 рисунков, 4 таблицы, использовано 62 литературных источника.

*Ключевые слова:* комплекс упражнений, волейбол, средний школьный возраст, верхняя передача мяча, нижняя подача мяча в волейболе, методическое обеспечение.

Актуальность нашего исследования обусловлена тем, что в общеобразовательных школах частично отсутствуют методические комплексы упражнений, направленные на улучшение технической подготовки учащихся по волейболу. А значит, пополнить методический комплекс образовательных учреждений будет хорошей помощью в построении современного урока по физической культуре.

**Объектом исследования** является процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Предмет исследования-** методика обучения технических элементов на уроках физической культуры по волейболу учащихся 10-12 лет.

**Основная цель исследования-** разработать и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики упражнений направленных на улучшение технической подготовки волейболистов на начальном этапе обучения.

### **Методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы
2. Анкетирование
3. Педагогическое наблюдение
4. Педагогический эксперимент
5. Контрольные испытания
6. Математико-статические методы

**Новизна исследования:** заключается в том, чтобы включить разработанный комплекс в обычные уроки физической культуры для детей без специальной подготовки в образовательных школах.

**Практическая значимость:** Разработанный нами комплекс упражнений для детей дошкольного возраста, позволил нам повысить уровень физической подготовки и заинтересованности в учебном процессе.

## **REPORT**

The master's thesis is made on 59 sheets, includes 7 figures, 4 tables, 62 literary sources are used.

Keywords: set of exercises, volleyball, middle school age, upper ball transfer, lower ball delivery in volleyball, methodological support.

The relevance of our research is due to the fact that secondary schools partially lack methodical sets of exercises aimed at improving the technical training of students in volleyball. This means that replenishing the methodological complex of educational institutions will be a good help in building a modern physical education lesson

**The object of the study** is the process of physical education in a secondary school.

**The subject of the study** is the methodology of teaching technical elements in physical education lessons for volleyball students aged 10-12 years.

**The main purpose of the study** is to develop and experimentally substantiate the effectiveness of the developed method of exercises aimed at improving the technical training of volleyball players at the initial stage of training.

### **Research methods:**

1. Analysis of scientific and methodological literature
2. Survey
3. Pedagogical supervision
4. Pedagogical experiment
5. Control tests
6. Mathematical and static methods

**The novelty of the research** is to include the developed complex in regular physical education lessons for children without special training in educational schools.

**Practical significance:** The set of exercises developed by us for preschool children allowed us to increase the level of physical fitness and interest in the educational process.

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>ГЛАВА 1. Спортивные игры как средство физического воспитания обучающихся среднего школьного возраста</b>	<b>8</b>
1.1. Нормативные документы, определяющие организацию и содержание обучения физической культуры в образовательной школе.....	8
1.2. Техника спортивных игр.....	11
1.2.1. Техника передачи мяча сверху.....	15
1.2.2. Техника нижней подачи мяча.....	19
1.3. Методы и средства при обучении технике спортивных игр..	21
1.3.1. Обучение технике передачи мяча сверху .....	24
1.3.2. Обучение технике нижней подачи мяча .....	27
1.4. Физическая подготовка в процессе обучения техническим элементам волейбола на уроках физической культуры .....	28
1.5. Волейбол как средство оздоровительной работы с детьми.....	31
1.5.1. Проблемы состояния здоровья детей и подростков.....	31
1.5.2. Характеристика волейбола как оздоровительного фактора..	32
1.5.3. Методика занятий волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.....	34
<b>ГЛАВА 2 Методы и организация исследования.....</b>	<b>37</b>
2.1. Методы исследования.....	37
2.2. Организация исследования.....	40
<b>ГЛАВА 3. Обоснование эффективности применения комплексов при обучении технике и тактике спортивных игр на уроках физической культуры .....</b>	<b>43</b>
3.1. Разработка и апробация комплексов упражнений при обучении технике спортивных игр на уроках физической культуры .....	43
3.2. Оценка и анализ разработанных комплексов упражнений ...	45
<b>ВЫВОДЫ .....</b>	<b>52</b>
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....</b>	<b>53</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....</b>	<b>54</b>

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность.**

Мир игр богат и разнообразен. В современном обществе особенно широка популярность игр, использующихся в самых различных сферах общественной деятельности. Среди них наибольшее распространение получили спортивные игры.

В сравнении с бесчисленным множеством других игр спортивные игры составляют довольно ограниченную группу игр, требующих от участников соревнований обязательной предварительной подготовки, которая включает в себя технику и тактику. Овладение спортивными играми открывает для каждого возможность самостоятельно использовать их в своем отдыхе, что поможет сделать его не только интересным, но и полезным.

Важной особенностью спортивных игр является сложное коллективное тактическое поведение. Большинство спортивных игр являются командными, и успех в соревновании во многом зависит от сплоченности всех участников. Усложняет взаимодействие то, что в игре нет заранее определенного набора игровых приемов или постоянного ритма. В каждой ситуации отдельные игроки команды ведут себя по-разному, но они взаимозависимы и должны стремиться к решению общих задач.

Во всех учебных заведениях спортивные игры входят в учебный план наряду с гимнастикой, легкой атлетикой и лыжным спортом. Спортивные игры широко практикуются в урочной и внеурочной деятельности, а также используются в учреждениях среднего и высшего профессионального образования [36].

Спортивные игры включают в себя занятия по баскетболу, волейболу, футболу, гандболу. В течение всего срока обучения учащиеся должны овладеть техникой и тактикой игр в спортивные игры.

Ценность здоровья человека, здорового образа жизни становится одной из приоритетных ценностей цивилизованного общества. Хорошее здоровье

является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества. Социологические опросы свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей постоянно находится в центре внимания общественности. По данным Минздрава России только 5% выпускников школ сегодня являются практически здоровыми, 80% школьников хронически больны, 50% имеют морфофизиологические отклонения, свыше 70% страдают различными нервно-психологическими расстройствами.

Идет деградация молодых поколений России: вместо акселерации наступает децелерация (за последние годы в 20 раз увеличилось количество низкорослых).

Ежегодно до 300 тысяч юношей (около 35%) не способны нести воинскую службу по медицинским показаниям. Сегодня эта трагедия уже «перекинулась» на репродуктивные возможности народа, на психическое и телесное развитие и здоровье младенцев. Согласно данным директора Научного Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН академика А.Баранова, из каждой тысячи новорожденных младенцев 800 - 900 уже имеют врожденные пороки развития. А в школу они приходят еще более ослабленными (Л. Татарникова, 2013).

Противостоять этому можно только одним способом: сохраняя и укрепляя психические и физические потенциалы, воспитывая телесное и духовно-нравственное здоровье наших сегодняшних мальчиков и девочек.

Укрепление здоровья включено в число основных функций, возлагаемых на физическое воспитание. Считается, что выполнение данной функции осуществляется путем систематического вовлечения учащихся в двигательную деятельность, заполнения свободного времени учащихся занятиями, физическими упражнениями, что относится к одному из средств



отвлечения от вредных привычек и тем самым является профилактической мерой.

Анализ литературы позволяет утверждать, что имеется достаточно большое количество средств физического воспитания, используемых в оздоровлении детей школьного возраста.

Волейбол - один из самых распространенных и доступных видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к активному отдыху (Долинская А.В. 1993).

Высокий уровень развития современного волейбола, как вида спорта, делает его одним из эффективных средств всестороннего развития личности. Известно, что современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, к физическим качествам человека.

Разнообразие двигательных навыков и игровых действий, отличающихся не только по интенсивности усилий, по их координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости в гармоничных сочетаниях. Способность волейболиста быстро ориентироваться в постоянно изменяющейся ситуации, выбирать из богатого арсенала разнообразных технических средств наиболее рациональные, быстро переходить от одних действий к другим приводит к развитию высокой подвижности нервных процессов. Помимо этого, игра в волейбол способствует развитию опорно-двигательного аппарата, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и другие системы организма.

При основном определении, какой спорт следует внимательно и полно изучать, необходимо для это учитывать несколько важных факторов. Во-первых, это те условия, предоставляемые самим учебным заведением, это такие как наличие важного необходимого оборудования и значимой инфраструктуры. Во-вторых, главную и важную роль играет спортивная специализация преподавателя, так как сам его опыт и знания в этом виде

спорта могут очень существенно влиять на само качество обучения. Наконец, важно и необходимо учесть желание учащихся, так как их личная мотивация и глубокий интерес к определенному своему виду спорта будут иметь огромное влияние на личные результаты обучения. Однако стоит также учитывать профессионально-прикладную значимость выбранной спортивной игры, чтобы учащиеся могли применять свои навыки и знания в реальной жизни и будущей профессиональной деятельности [37].

**Проблема исследования.** В общеобразовательных школах частично отсутствуют методические комплексы упражнений, направленные на улучшение технической подготовки учащихся по волейболу.

**Цель.** Разработать и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики упражнений, направленных на улучшение технической подготовки волейболистов на начальном этапе обучения.

**Задачи.**

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Выявить методы и средства, используемые при обучении технических элементов, применяемых на уроках по волейболу;
3. Разработать комплексы упражнений на улучшение технических элементов и методику их применения на уроках физической культуры по волейболу обучающихся 10-12 лет;
4. Оценить эффективность разработанной методики обучения технических элементов у обучающихся 10-12 лет в волейболе в педагогическом эксперименте.

**Объект исследования.** Процесс физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Предмет исследования.** Методика обучения технических элементов на уроках физической культуры по волейболу учащихся 10-12 лет.

**Гипотеза исследования.** Разработанные нами комплексы упражнений на улучшение технических элементов будут способствовать повышению технической подготовки волейболистов.

**Практическая значимость.** Разработанная экспериментальная методика обучения передачи мяча сверху и нижней подачи мяча на уроках физической культуры по волейболу учащихся 10-12 лет может быть применена в учебном процессе общеобразовательных школ и в тренировочном процессе в ДЮСШ.

# ГЛАВА 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

## 1.1 Нормативные документы, определяющие организацию и содержание обучения физической культуры в образовательной школе

Цель физического воспитания в школе заключается в том, чтобы способствовать всестороннему развитию личности через формирование физической культуры ученика. Физическая культура включает в себя несколько компонентов, таких как: хорошее здоровье, оптимальное физическое развитие, достижение оптимального уровня физических способностей, обладание знаниями и навыками в области физической культуры, а также мотивацию и умения для занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно принимать их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей школьника, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Для успешного решения задач физического воспитания, преподавателю следует ориентироваться на несколько ключевых аспектов. Во-первых, необходимо воспитывать у учеников ценности, связанные с физическим и духовным развитием личности. Во-вторых, важно формировать у них потребности и мотивацию для регулярных физических упражнений. Также следует развивать моральные и волевые качества, гуманистические отношения и навыки коммуникации. Необходимо обучать школьников творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания оптимального уровня физической и умственной работоспособности, а также поддержания здоровья и самостоятельных занятий. Программный материал состоит из базовой и вариативной (дифференцированной) частей. Освоение базовых принципов физической культуры является неотъемлемой частью обучения для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Программой по физической культуре под редакцией (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010г.) рекомендуется хорошее изучение самых основных

элементов самого волейбола со средней школы пятого класса. На первом и основном году обучения им предполагается усвоить главные и основные технические приемы игры в волейбол: стойки, перемещение; упражнения с мячом: передача мяча снизу, прием и передача сверху (на месте и в движении приставными шагами), нижняя прямая подача. На основе этой программы на спортивные игры отводится 20-30 часов в год [26].

Физическая культура как обязательный предмет представлена на всех ступенях школьного образования и вводится в процессе обучения с первого класса приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 года № 889 в Федеральной базисный учебный план и примерные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, введен обязательный третий час физической культуры. Цель введения – увеличение объема двигательной активности обучающихся, развитие их физических качеств, совершенствование физической подготовленности, привитие навыков здорового образа жизни.

Впервые федеральным государственным образовательным стандартом общего образования предусмотрена организация внеурочной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, а также формы ее реализации (кружки, клубы, секции, студии, различные мероприятия и олимпиады).

Планируемые результаты освоения образовательных материалов ФГОС учителями физической культуры на курсах повышения квалификации: совершенствование специфики образовательного процесса в соответствии с возрастными возможностями обучающихся в начальной и основной общеобразовательной школе.

Во ФГОС последовательно реализуется системно-деятельностный подход. Системообразующей составляющей стандарта стали требования к результатам освоения основных образовательных программ, представляющие собой конкретизированные и операционализированные цели образования.

Изменилось представление об образовательных результатах – стандарт ориентируется не только на предметные как это было раньше, но и на метапредметные и личностные результаты.

## **1.2. Техника спортивных игр**

Термин "техника" относится к способам движения игроков, которые в каждой ситуации соревнования выполняются тактически целесообразно, соблюдая правила игры. Техника включает в себя различные навыки движения с мячом или без него. К технике без мяча относятся игровые позиции, специфический для данной игры способ бега и защита телом. Техника владения мячом включает различные способы приема мяча (поймать, остановить, захватить), передачи мяча (поперек, наискось, навесной, обратный), удары по воротам, броски по воротам и в корзину (в играх с ответными ударами соответственно нападающие удары), дриблинг (ведение мяча) и финты, которые тесно связаны с индивидуальной тактикой [35].

Техника игры подразделяется на два раздела: технику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и технику отбора мяча и противодействия. Из них выделяют индивидуальные, групповые и командные технические действия.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем защитника. Это показывает, что приемы защиты более универсальны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении [37].

Эффективное овладение техникой игры достигается благодаря подводящим упражнениям, которые помогают усвоить структуру приемов. В свою очередь, тренировки по технике направлены на полное исполнение приемов, объединяя все их составные части, изученные с помощью

подводящих упражнений. Таким образом, техника игрока является наиболее эффективным и проверенным практикой средством на каждом этапе развития, позволяющим успешно действовать в сложных ситуациях борьбы в рамках правил. Чтобы достичь наилучших результатов в быстро меняющихся игровых положениях, игрок должен овладеть широким спектром технических приемов и методов, уметь выбирать наиболее подходящий прием или их комбинацию и быстро и точно их выполнять.

Критериями высшего технического мастерства являются:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;
- точность и эффективность выполнения указанных приемов;
- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;
- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;
- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильно выполнения.

И, тем не менее, даны далеко не все возможности основной технической игры и не использованы в спортивной практике нынешнего сегодняшнего дня. Неисчерпаемые удобные, функциональные и координационные возможности нашего организма данного тренированного спортсмена делают и создают ему хорошую перспективу для полноценного выполнения новых изменений в основной технике нападения и защиты [38].

Спортивную технику следует рассматривать как систему элементов движения, направленную на решение двигательной задачи. Эффективная



техника, отличаясь высокой координированностью, устойчивостью и экономичностью, позволяет спортсмену достигнуть наивысших результатов на соревнованиях.

Наиболее существенными при анализе техники являются понятия о структурности, стабильности и вариативности движений.

Структурный подход к изучению техники предполагает рассмотрение ее кинематической, динамической, ритмической, анатомической, фазовой и других структур.

Кинематическая структура характеризует взаимодействие движений в пространстве и времени и выражается в траекториях, темпе, скоростях и ускорениях. Для ее изучения применяются все виды киносъемки с последующей обработкой пленки и выполнением расчетов. Благодаря этому можно рассчитывать длительность различных фаз движения, скорости и ускорения частей тела в пространстве, скорость полета мяча и т. д.

Динамическая структура раскрывает взаимодействие частей тела друг с другом и с внешними силами (проявление активных и реактивных сил, взаимодействие с опорой и мячом) и выражается в определении массы, силы и направления их действия. Анализ динамической структуры осуществляется посредством различных динамографических, механографических и тензометрических устройств, позволяющих получить объективные данные регистрации усилий при отталкивании волейболистов от опоры, силы ударов по мячу и т. д.

Ритмическая структура отражает своеобразное сочетание временных и пространственных характеристик движения и показывает порядок выполнения отдельных фаз. Особый интерес представляет ритмическая структура разбега волейболиста при блокировании и нападающем ударе.

Анатомическая структура определяет взаимодействие костно-связочного и мышечного аппарата, режим работы мышц и координацию мышечных сокращений.

Фазовая структура рассматривает своеобразие и последовательность отдельных фаз движения. Понятие о ней было введено в теорию волейбола сравнительно недавно.

Анализ техники по отдельным фазам движения позволяет углубленнее понять кинематические и динамические характеристики движений, определить вариативность и стабильность отдельных фаз технического приема.

В технике волейбола различают: исходное положение и три фазы — подготовительную, основную и заключительную. Такое деление является логически оправданным.

Расчленение технического приема на фазы осуществляется на основании своеобразия структуры отдельных движений в целостном двигательном акте. Кроме того, некоторые фазы могут быть разделены на микрофазы.

При описании фаз даются их временные характеристики (хронограмма), а также приводятся кинематические и динамические параметры движения, которые соотносятся с циклограммой или кон-турограммой внешней формы движения волейболиста.

Вариативность и стабильность различных элементов системы движений имеет чрезвычайно важное значение для успешного выполнения техники волейбола.

Как показывают исследования, вариативность спортивной техники связана преимущественно с подготовительными действиями и обусловлена постоянно и неожиданно меняющимися условиями игровой обстановки.

Стабильность выполнения техники является необходимым условием для качественного выполнения приема и определяется надежностью и помехоустойчивостью движений в основной рабочей фазе. В связи с этим в настоящее время считается нецелесообразным формировать динамические стереотипы целостных двигательных актов в единоборствах и спортивных

играх, так как они могут не найти своего применения в быстро меняющихся условиях состязания.

Использование многоструктурного анализа при описании спортивной техники, знание вариативности и стабильности отдельных ее параметров позволяют получить более точную и подробную информацию о двигательном действии, что в свою очередь положительно отражается на процессе овладения основами техники.

### **1.2.1. Техника передачи мяча сверху**

Волейбол очень популярен среди школьников. Суть игры заключается в том, чтобы каждая из двух команд, состоящих из шести игроков, точно разыгрывала мяч руками через сетку в сторону противника, так чтобы противникам было сложно его отразить. В школе волейбол начинают изучать уже в пятом классе. Основу игры составляет передача мяча сверху двумя руками, что позволяет разнообразить упражнения по технике и позволяет играть через сетку тем, кто еще не научился подаче и приему мяча. Техника игры в волейболе отличается отрывистыми и краткими касаниями мяча руками, без его задержки. Для этого необходимо быстро передвигаться по площадке, чтобы своевременно достичь мяча и занять удобное положение, затем, разгибая ноги и руки, касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Основная встреча рук и с мячом над нашим лицом несколько впереди, ни в коем случае нельзя отбивать мяч ладонями – это будет нарушением правил игры.

Реализацией точной нижней и верхней передачи будет содействовать правильная и четкая техника выполнения. Заключается эта техника в следующем: волейболист находясь в средней основной стойке, он занимает исходное, начальное положение -и руки будут согнуты в локтях, а кисти перед лицом, но пальцы разведены, они направлены вверх, образуя как будто ковш,

а локти направлены максимально вперед - и в стороны, ноги на ширине плеч, остаются полусогнуты - одна нога впереди другой, а туловище наклонено слегка вперед [36].

Во время приема волейболиста пальцы соприкасаются с мячом, чтобы смягчить его движение вперед-вверх. В концовке передачи, руки, туловище и ноги волейболиста полностью разгибаются, а кисти сгибаются, чтобы сопровождать мяч. Целесообразно включать передачу мяча двумя руками сверху в каждый урок, где каждый участник должен выполнить 60-80 передач. Главное внимание следует уделять развитию быстроты реакции, скорости передвижения, гибкости и ловкости игроков. Освоение техники передачи следует начинать с первых занятий в движении, чтобы игроки могли научиться подходить к летящему мячу и сохранять устойчивое положение. После того, как основы техники передачи освоены в упражнениях без сетки и около нее, они изучаются в условиях, приближенных к игровой обстановке. В каждом занятии по освоению техники передачи изучается только одинаковый элемент. При чем работа над техникой передачи всегда должна предшествовать развитию других навыков. Половина отработки техники передачи обязательно должна развивать тактические движения [38].

Для развития внимания, активности и подвижности следует обучать умению принимать мяч, последовательно посланный из разных частей площадки. По мере освоения этих приемов следует посылать мяч по разным траекториям, варьируя темп, силу и направление его полета.

Для лучшего освоения двигательных навыков в тренировочный процесс полезно включать элемент соревнования, что способствует формированию физических и двигательных качеств, необходимых для более быстрой и уверенной игры.

Навыки передачи мяча включают в себя исходное положение, встречное движение рук к мячу, подстраховку и направление полета мяча.

Исходное положение для выполнения верхней передачи характеризуется статичностью позы, устойчивостью. Отличительной чертой данного исходного положения является подготовка опорно-двигательного аппарата занимающихся к выполнению верхней передачи. В исходном положении ноги согнуты в коленях, степень сгибания ног зависит от высоты траектории полёта мяча (угол в коленном суставе не должен быть меньше  $90^\circ$ ), руки согнуты в локтях и подняты.

Перед выполнением передачи игрок принимает стойку готовности: туловище волейболиста расположено вертикально, одна нога впереди другой, опора на впереди стоящую ногу. Если от партнера ожидается передач с левой сторон, впереди ставят правую ногу, и наоборот. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены. Кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились примерно на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом.

Передача двумя руками сверху.

Перемещаются к предполагаемому месту встречи с мячом шагом или бегом. Здесь важны быстрый старт, быстрое наращивание скорости движения на первой трети пути и постепенное торможение для точного выбора места встречи с мячом. Последний шаг выполняют как стопорящий; стопы целесообразно ставить на одном уровне, параллельно друг другу, — это помогает точнее адресовать мяч при передаче.

В момент встречи с мячом кисти рук находятся выше уровня лба, пальцы развернуты и направлены вверх, образуя сферическую поверхность-ковш. Указательные и большие пальцы направлены один к другому и к лицу игрока, образуя треугольник, через который игрок наблюдает за приближающимся мячом.

Положение рук при приеме мяча.

Сообщение мячу нового направления с определённой траекторией требует увеличение мышечных усилий, что проявляется в согласованном движении ног, туловища и рук. Руки сопровождают полёт мяча, и после передачи почти полностью выпрямляются.

При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Это осуществляется прямолинейным движением оси лучезапястного сустава по отношению к оси плечевого сустава. При выполнении встречного ударного движения быстро и энергично разгибают ноги и относительно медленно - руки.

Кисти, регулируя направление полета мяча при передаче, сохраняют положение разгибания, при котором ладони перпендикулярны направлению движения мяча при передаче. При выполнении ударного движения кисти прогибуются.

Пальцы при ударе выполняют различные функции: большие пальцы принимают на себя основную нагрузку амортизации и удержания мяча в направлении его движения; указательные и в меньшей степени средние пальцы являются основной ударной частью кисти; безымянные пальцы и мизинцы удерживают мяч в боковом направлении, регулируя направление его полета[37].

После вылета мяча ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, до полной остановки и паузы; в этом положении следует фиксировать руки после сопровождающего движения.

При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над головой. Передача выполняется за счёт разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной частях позвоночника.

Передавать мяч лучше в статическом положении в средней или высокой стойке, стоя лицом по направлению предполагаемой передачи (делать передачу в движении не рекомендуется).

Мяч партнеру целесообразно передавать по средней траектории. Передачу же мяча на удар лучше выполнять повыше - в 50-60 см от сетки, так как на начальном этапе обучения еще трудно согласовывать свои действия при разбеге, прыжке с ударом мяча, летящего по низкой траектории. В игровой обстановке волейболист, выполнивший передачу, не должен выключаться из игры: прямая обязанность игрока, передавшего мяч, - активная подстраховка своего нападающего[48].

### **1.2.2. Техника нижней подачи мяча**

Подача – технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру. Несмотря на различия в технике отдельных способов подач движения при их выполнении имеют ряд общих закономерностей. Перед выполнением подачи игрок принимает устойчивую стойку, левую ногу ставит впереди правой на расстоянии шага. Ноги, согнутые в коленях, располагает примерно на ширине плеч. При этом тело имеет угол поворота относительно фронтальной оси до 45°, левое плечо находится впереди правого - это играет существенную роль в последующем ударном движении. При нижних подачах туловище слегка наклонено вперед, при верхних - расположено вертикально. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, ОЦТ тела игрока проецируется на середину площади опоры. Левая рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед так, чтобы локоть был отведен от туловища, а кисть находилась на уровне носка левой ноги. Мяч лежит на ладони. Правая рука готовится к замаху.

Важнейшая деталь техники подачи - подбрасывание мяча. Значительная часть ошибок в технике падает именно на эту часть подачи, которая во многом

определяет последующее ударное движение. Для обеспечения наилучшего выполнения удара необходимо соблюдать следующие условия:

- траектория движения мяча снизу-вверх должна быть возможно ближе к вертикальной, для чего кисть при подбрасывании во всех положениях параллельна опоре;
- подбрасывание мяча необходимо выполнять плавным движением руки с постепенным нарастанием скорости – это способствует оптимальному регулированию формы траектории и высоты подбрасывания мяча.

Замах осуществляют рукой назад в плоскости будущего ударного движения, при этом правое плечо отводят еще дальше назад. Одновременно с замахом игрок переносит вес тела на стоящую сзади ногу - проекция ОЦТ тела смещается к задней границе опоры. Обе ноги сгибают в коленях, стоящая сзади, несколько больше. Затем следует небольшая пауза.

В основной фазе игрок выполняет встречное ударное движение, которое начинается с поворота тела вокруг вертикальной оси и выведения вперед правого плеча. Несколько позже в работу включают ноги; разгибаясь в коленях, они поднимают тело игрока вверх, несколько продвигают его вперед и совместно с движением поворота создают начальную скорость движения бьющей руки. Затем включают правую руку: маховым движением выводят к месту встречи с мячом. Одновременно с выведением руки вес тела переносят на стоящую впереди ногу, проекция ОЦТ тела смещается к передней границе опоры [23].

Удар по мячу наносят напряженной кистью так, чтобы мяч дальше вперед и вверх. Пальцы должны обхватывать мяч и удерживать от соскальзывания, кисть и предплечье в момент удара составляют единый рычаг. Движения подбрасывания мяча, замаха и удара определенным образом сочетаются по времени выполнения. Возможны три варианта такого сочетания. В первом случае игрок сначала подбрасывает мяч, затем делает замах и выполняет удар по мячу. Такое сочетание характерно для начинающих



игроков и не является оптимальным. Во втором случае игрок предварительно выполняет замах, затем подбрасывает мяч и производит удар. Такое сочетание характерно для выполнения подач на точность и некоторых видов планирующих подач. В третьем случае одновременно выполняют подбрасывание мяча и замах, затем следует удар по мячу. Такое сочетание несколько сложнее в координационном отношении, но более совершенно по своей организации.

После вылета мяча рука продолжает движение и вытягивается в направлении подачи; ноги при этом выпрямлены. Для контроля за направлением полета мяча можно использовать такой прием: игрок следит, чтобы глаз, кисть вытянутой руки и верхний край сетки составляли воображаемую прямую линию. В заключительной фазе наряду с опусканием рук можно сделать шаг на площадку, чтобы быстрее перейти к новым действиям [48].

### **1.3. Методы и средства при обучении технике спортивных игр**

Для решения задач подготовки волейболистов необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

Средства: основные упражнения (упражнения для технической, тактической подготовки и игра в волейбол) и вспомогательные (общеразвивающие и специальные упражнения).

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

-упражнения из гимнастики и акробатики;

-упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др).;

-упражнения из тяжелой атлетики;

- упражнения на тренажерах;

-спортивные и подвижные игры, плавание и др.

Специальные упражнения — подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма волейболистов.

Применение основных упражнений в уроке для повышения работоспособности волейболистов дает возможность одновременно совершенствовать и технико-тактическое мастерство путем постановки определенной задачи перед игроками (направить мяч в определенную зону, «закрыть» блоком нападающего игрока и т.д.) [23].

Для обучения начальной технической подготовки детей школьного возраста используют разнообразные методы:

1. Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например, бега) путем направленного изменения скорости (иногда этот метод называется

метод игры скоростей или «фартлек»), темпа, амплитуды движений, усилий и т.п.

Интервальный метод (разновидность повторного метода) предусматривает выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6-10 упражнений («станций»), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований. Это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности, занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований.

1. Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов волейбола (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики игры (разучивание тактических элементов по частям, в целом; анализ действий; совершенствование действий, моделирующих фрагменты соревновательной деятельности; задания на тренировках и соревнованиях).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, введение в тренировку «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

5. Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки [23].

### **1.3.1. Обучение технике передачи мяча сверху**

Вначале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений, после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов. Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков.

При формировании двигательного навыка различают фазы, следующие в определенном порядке друг за другом, и их надо рассматривать с физиологической, психологической и методической точек зрения.

1-я фаза. В ней создается первое представление о двигательном действии и формируется первоначальное умение (этап начального разучивания). Сначала упражнение выполняется неверно и лишь приблизительно похоже на конечный вариант. Выполнение сопровождается излишними мышечными усилиями и значительным повышением обмена веществ. Здесь отмечается генерализация возбуждения центральной нервной системы (ЦНС). Недостаточное совершенство координации в работе мышц приводит к скованности движений.

Методическая задача и приемы обучения - овладеть основами техники и общим ритмом действия (внимание устранению ненужных движений и лишних мышечных напряжений). Обучение сконцентрировано по времени,

ибо длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Слишком частые повторения упражнения в течение одного занятия нецелесообразны, поскольку образование новых координации быстро утомляет нервную систему. Изучение сложного технического приема (например, нападающего удара) целесообразно по частям, а более простых - в целом.

Используются словесные, акустические, зрительные способы передачи информации.

2-я фаза. Формирование умения совершенного выполнения двигательного действия (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность уточнить движения. В коре больших полушарий происходит концентрация нервных процессов с развитием внутреннего торможения.

Методическая задача и приемы обучения- детальное изучение двигательного действия с исправлением выявленных ошибок. Число повторений в одном занятии повышено. Перерыв между занятиями в 2-3 дня не снижает эффективности в обучении.

Используются методы обучения, которые опираются на двигательное восприятие (словесный, наглядный, сопряженного воздействия, идеомоторный).

3-я фаза. Стабилизация и автоматизация действия (этап закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного навыка). При выполнении действия не требуется сосредоточения внимания. Движение устойчиво к сбивающим факторам и не поддается внешнему торможению.

Методическая задача и приемы воздействия- дальнейшее совершенствование технических деталей двигательного действия, доводя его до автоматизма; достижение варибельного навыка (гибкого, подвижного), не поддающегося влиянию помех (шум, свет и др). Совершенствование

мастерства должно происходить в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена.

Применяются словесный, наглядный, сопряженный, идеомоторный методы тренировки, технические средства с многократным повторением упражнений в стандартных и изменяющихся условиях при максимальном напряжении мышечных и волевых усилий [23].

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приемов игры):

1. Терминологически правильно назвать прием.
2. Показ приема тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре.
3. Объяснить технику выполнения приема с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приема).
4. Делаются попытки практического выполнения приема - исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям.
5. Упражнения с мячами с партнером в самых простых условиях.
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо) с мячами и без мячей.
7. По мере усвоения двигательных действий условия выполнения упражнений усложняются (увеличение количества мячей, партнеров, дополнительные задания и т.д.).
8. Выполнение технического приема (приемов) в условиях, приближенных к игре.

Ошибки при обучении. На всех стадиях обучения технике необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными причинами ошибок при обучении технике игры в волейбол являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, силы);
- б) спортсмен неправильно представляет движение в техническом приеме;
- в) волейболист неверно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приема;
- д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;
- е) спортсмен мало соревнуется, и поэтому нет стабилизации техники приемов.

Закрепление техники и ее дальнейшее совершенствование будут происходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами [22].

### **1.3.2. Обучение технике нижней подачи мяча**

Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры.

Обучение начинается с объяснения и показа всех моментов – от стойки игрока до удара по мячу.

И.п. – лицом к стене, ноги полусогнуты, одна нога впереди, туловище наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой. Подбросить мяч на 0,4–0,6 м, правую руку при этом отвести назад. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки ниже пояса, при этом тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу; после удара сделать шаг в сторону площадки.

При обучении нижней прямой подаче учащиеся должны иметь в виду следующее:

- от правильно принятого исходного положения зависит результат подачи;
- мяч нужно подбрасывать вертикально вверх на небольшую высоту.

#### Возможные ошибки

1. Неправильное исходное положение (туловище выпрямлено, ноги прямые).
2. Мяч подброшен слишком близко к туловищу, слишком далеко или слишком высоко от него.
3. Удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе.
4. Кисть бьющей руки слишком расслаблена.

#### Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.
5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи[23]

### **1.4. Физическая подготовка в процессе обучения техническим элементам волейбола на уроках физической культуры**

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим школьник должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения



на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости.

Из всех физических качеств на начальном этапе обучения верхней передачи и нижней подачи мяча, наиболее всего присутствуют, и идет развитие таких качеств как ловкость, прыгучесть и быстрота.

Ловкость – способность управлять своими движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость в волейболе проявляется при выполнении всех технико-тактических действий и тесно связана с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью.

Высокая подвижность нервных процессов при проявлении ловкости дает возможность школьникам ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переходить от одних действий к другим[23].

Уровень развития ловкости в значительной степени зависит от того, насколько развита у учеников способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, положения тела.

Развитие ловкости у детей – это совершенствование координации движений, а главное – способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с постоянно меняющимися ситуациями игры и владение своим телом в без - опорном положении. Для развития ловкости на

уроках волейбола используют различные виды подвижных игр и эстафет, так же челночный бег и акробатические упражнения.

Прыгучесть является одним из важнейших физических качеств волейболистов и характеризует способность игрока максимально высоко выпрыгивать при различных игровых ситуациях. Применительно к спортивным играм (волейболу) прыгучесть необходима не сама по себе, а как качество, неразрывно связанное с выполнением определенных технических приемов. В процессе игры от спортсменов не всегда требуется исполнение технических действий на максимальной высоте прыжка и достижение максимальной высоты полета подчас не является главным.

При выполнении большинства технических приемов волейболисту требуется скорость. Она в свою очередь проявляется в: быстроте выполнения технических приемов либо отдельных их частей, быстроте реакции, быстроте перемещений с резким изменением направления движения и резкими остановками, быстроте переключения в действиях.

Осуществление большинства технических приемов в волейболе трудно представить без достаточного развития любого из перечисленных компонентов скорости. Нужно подбирать упражнения в зависимости от того, какой из данных компонентов отстает у тренирующихся волейболистов.

Рекомендуется большинство упражнений, направленных на развитие скорости, совершать по зрительному сигналу, для того чтобы способствовать не только развитию скорости движений, но и быстроты ответной реакции.

Для волейбола специфичен ответ на зрительный раздражитель. Для развития скорости движений необходимо подбирать упражнения, выполняемые максимально быстро, приближенные по своей структуре к наиболее характерным для волейбола [15].

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития — это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает

возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы.

## **1.5. Волейбол как средство оздоровительной работы с детьми**

### **1.5.1 Проблемы состояния здоровья детей и подростков**

Здоровье как категория бытия является во всем мире важнейшим приоритетом в жизни (А.В. Вехов, 2001). Если о других ценностях бытия (образование, быт, материальное благополучие и пр.) люди вынуждены заботиться, то отношение к здоровью формируется как элемент национальной культуры. К сожалению, в нашей стране здоровье воспринимается как нечто данное, а при нарушении здоровья ответственность за его восстановление принято возлагать на других.

Состояние здоровья детей и подростков по официальным данным продолжает ухудшаться. Показатель общей заболеваемости детей в возрасте 12 лет в 2013 году по сравнению с 2012 годом увеличился на 14,3%. Рост заболеваемости отмечается по всем классам болезней. Особенно выросли показатели заболеваемости и болезни детей тяжелыми формами психологических расстройств.

По данным исследований за прошедшее десятилетие в полтора раза увеличилось число школьников с дефицитом массы тела, частота выявленных функциональных нарушений и хронических болезней выросла почти на 20 %. Более чем у 25% школьников-подростков отмечается задержка полового созревания, психические нагрузки ослабляют детский организм и приводят к целому букету заболеваний. Стрессы подстерегают ребенка на каждом шагу: замечание учителя по поводу одежды, вызов к доске, сдача зачета, соблюдение

правил поведения, общение со сверстниками. Нет отдушины, нет места, где можно было бы спрятаться, уединиться для отдыха в процессе учебного дня.

По определению ЮНЕСКО понятие «здоровье», в самых общих чертах, это психическое, физическое и социальное благополучие. Здоровье нового подрастающего поколения - особая боль и забота нашего общества.

### **1.5.2 Характеристика волейбола как оздоровительного фактора**

Игровая деятельность обусловлена самой природой человека. Она обеспечивает потребность в постоянной тренировке организма. Главной особенностью игровой деятельности является возможность развития и совершенствования человека, а также создание условий для общения и взаимодействия с людьми различного возраста и интересов. Игра объединяет и сверстников, и людей разных поколений. Другой важной особенностью игры является многообразие двигательных действий, оказывающих всестороннее влияние не только на все группы мышц, органы и физиологические системы, но и на морально-волевые качества. Необходимость подчиняться установленным правилам игры оказывает большое воздействие на психику человека. Волейбол - одна из широко распространенных игр, пользующихся успехом у людей всех возрастов, эта игра является универсальной [35].

Особенность игры в волейбол связана с необходимостью поддерживать мяч в воздухе и, передавая его друг другу, обеспечить наиболее удобное положение, при котором нападающий может выполнить эффективный прием и забить соперникам штрафное очко. Достоинством волейбола является не выполнение удара с особой силой, а применение обманного движения в самый неожиданный момент. Это дает возможность самодозирования нагрузки, что позволяет игре быть доступной для людей всех возрастов.

В то же время, двигательные действия волейболиста достаточно многообразны, включают в себя различные короткие пробежки, скачки,

прыжки, прием мяча у самого пола. Это требует таких специфических движений, как падение с перекатом на спину, падение в сторону и вперед, на бедро, с перекатом на грудь. Таким образом, овладение элементарными акробатическими упражнениями является важной частью физической и психологической подготовки волейболиста.

Ведущими двигательными-координационными качествами, характерными для этой игры, является ловкость, подвижность, точность движений, гибкость. В то же время хорошо подготовленные игроки обладают высоким уровнем специфической прыгучести. Игроку нужно выпрыгнуть как можно выше без заметной предварительной подготовки, сделать энергичный замах рукой, после которого логично ждать мощного удара по мячу, но игрок зачастую одним пальцем направляет его в другую сторону и мягко приземляется, погасив скорость.

Игра в волейбол, воздействуя разнохарактерными нагрузками на мышцы ног, заставляет включать в игровую деятельность акробатические элементы, способствует укреплению позвоночника, мышц туловища, а многообразные способы приема, подачи и пробивания мяча эффективно развивают верхний плечевой пояс. Все это делает волейбол универсальной игрой, комплексно воздействующей на все функции и системы организма.

Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение. В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников, быстро уловить их суть, отличить обманные движения от истинных [35].

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве.

В процессе игровой деятельности занимающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Волейбол, как составная часть программы по физической культуре в школе, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья школьников, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) [61].

Занятия волейболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности [55].

Осуществление намеченной в «Основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы» программы в области развития физической культуры требует дальнейшего улучшения работы школ и внешкольных учреждений, повышения качества учебно-воспитательного процесса в спортивных секциях и кружках.

### **1.5.3 Методика занятий волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья**

На занятиях в спортивных кружках, решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию школьников;

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

С психологической точки зрения занятия волейболом не только укрепляют нервную систему, но и улучшают настроение, а также способствуют борьбе с депрессией. Волейбол помогает как детям, так и взрослым преодолевать существующие комплексы. Увлечение этим видом спорта позволяет развить свои социальные навыки, полностью раскрепоститься и найти общий язык с окружающими.

Волейбол подобно всем другим коллективным играм воспитывает чувство ответственности перед людьми. Игра прививает базовые умения работы в команде, полностью доверяя всем ее членам.

Как и у любой игры, у волейбола имеются свои преимущества и недостатки. Сначала рассмотрим отдельные частные особенности, а затем перечислим общие, которые присущи для игровых видов спорта.

Из инвентаря, в данной игре, нужны мяч и немного места. При отсутствии специальной волейбольной площадки с сеткой можно просто играть, встав в круг, как это делается летом на многих пляжах нашей страны.

Не стоит забывать, что волейбол — травмоопасный вид спорта, поэтому перед началом игры необходимо разминаться, а интенсивность и продолжительность игры должна зависеть от возраста, физического состояния и индивидуальных особенностей человека.

Поскольку волейбол – командная игра, это прекрасный вид спорта для людей всех возрастов и уровней подготовки. При соблюдении техники безопасности улучшаются как физические данные, так и социальная адаптация.

### **Плюсы занятий волейболом**

- Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения (*приходится контролировать ситуацию на достаточно большой площадке*);
- развивает умение быстро реагировать на изменение ситуации;
- помогает раскрепоститься, найти общий язык с окружающими;
- воспитывает чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и доверять окружающим;
- развивает привычку регулярно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни;
- развивает умение правильно приземляться при падении (*может помочь во время гололеда*);
- сжигает калории не хуже чем 40-минутные занятия в зале; способствует повышению устойчивости к нагрузкам верхних конечностей, связок и суставов.

### **Минусы занятий волейболом**

К минусам игры можно отнести разве что существующие противопоказания по состоянию здоровья:

- серьезные хронические заболевания (астма);
- проблемы с опорно-двигательным аппаратом (плоскостопие, нестабильность в отделах позвоночника);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит); сбой сердечно-сосудистой системы;
- серьезные заболевания и воспалительные процессы опорно-двигательного аппарата.



## ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Методы исследования:

Для решения поставленных в работе задач были применены следующие методы:

- 1) Теоретический анализ и обобщения научно-методической литературы;
- 2) Педагогическое тестирование;
- 3) Педагогический эксперимент;
- 4) Методы математической статистики.

1. Теоретический анализ и обобщения научно – методической литературы был проведен с целью выяснения состояния рассматриваемой проблемы, теоретических и практических путей решения, разработки, обоснования и проведения педагогического эксперимента, выбора средств и методов исследования. Так же для обобщения всей имеющейся информации об обучении технике спортивных игр в общеобразовательной школе. Данный метод применялся с целью выявления основных подходов к решению исследуемой научной проблемы. По разрабатываемой теме изучались источники отечественных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература и другие материалы.

Анализ научно-методической литературы осуществлялся как на доэкспериментальном этапе исследования, так и в процессе экспериментальной работы, решая соответствующие каждому этапу задачи. На начальной стадии исследования анализ литературы проводился с целью изучения исследуемой проблемы, её разработанности и степени практического освоения. Он способствовал обоснованию актуальности темы исследования, формированию гипотезы, постановке задач, выбору адекватных методов исследования.

2. Педагогическое тестирование предназначалось для выявления уровня улучшения техники спортивных игр на уроках физической культуры:

- Исследования взаимосвязи уровня обучения техники на начальном этапе и после проведенной методики.

- Разделения учащихся на контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы с одинаковым уровнем подготовленности. Результаты фиксировались в протокол.

- Оценки эффективности разработанной методики.

Для определения уровня улучшения результатов, использовались тесты: «Цель»; «Свеча»; «Точно в круг»; «Нижняя подача», результаты фиксировались в протокол. Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь получает конкретный фактический материал или данные.

Наблюдение проводилось в естественных условиях и было не включенным. Объектом наблюдения явился процесс формирования двигательных умений и навыков у детей среднего школьного возраста.

**Тест 1 «Цель».** Оборудование: Мяч волейбольный, свисток.

Процедура тестирования. Испытуемый с мячом подходит к центральной волейбольной линии, встает в исходное положение, по сигналу испытуемый начинает подавать в цель нижнюю подачу, из 15 подач, записывается количество точных подач в цель в протокол.

**Тест 2 «Свеча».** Оборудование: Мяч волейбольный, свисток.

Процедура тестирования. Испытуемый с мячом стоит в кругу баскетбольной площадки, встает в исходное положение, по сигналу включается секундомер, испытуемый начинает верхнюю передачу над собой, если испытуемый выходит из круга то он прекращает верхнюю передачу, упражнение выполняется из 15 верхних передач, записывается точное количество передач в протокол.

**Тест 3 «Точно в круг».** Оборудование: Мяч волейбольный, свисток.

Процедура тестирования. Испытуемый с мячом стоит напротив стены, на стене нарисована цель (круг), встает в исходное положение, по сигналу испытуемый начинает верхнюю передачу в цель, считаются только те мячи, которые точно попали в цель, из 15 передач, записывается точное количество передач в протокол.

**Тест 4 «Нижняя подача».** Оборудование: Мяч волейбольный, свисток.

Процедура тестирования. Испытуемый с мячом стоит в 8-10 метрах от сетки, встает в исходное положение, испытуемый должен выполнить нижнюю подачу через сетку в поле, из 15 подач, записывается количество точных подач, в протокол.

3. Педагогический эксперимент заключался в вовлечении в педагогический процесс учащихся 10-12 лет разработанного нами комплекса упражнений на обучение технике нижней подачи и передачи мяча двумя руками сверху. Основным методом исследования являлся педагогический эксперимент. Он представлял собой своеобразный комплекс методов исследования, обеспечивавший объективную доказательную проверку правильности сформулированной в начале исследования гипотезы.

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях государственного учреждения МАОУ Абанская СОШ №3 п. Абан. Он использовался для определения правильности выдвинутого предположения гипотезы.

В качестве контингента испытуемых были выбраны группы школьников в качестве экспериментальной группы и в качестве контрольной группы.

По своему характеру педагогический эксперимент был параллельным.

Результаты педагогического эксперимента и других проведённых исследований представлены в третьей главе.

4. Методы математической статистики позволили провести сравнительный анализ идентичности данных контрольной и

экспериментальной групп, установить значимость влияния традиционного занятия на повышение развития техники волейболистов на уроках физической культуры, также определить преимущество предлагаемого подхода над использованием средств и методов общепринятого характера. Расчеты выполнялись на ПВМ с использованием программы статистики для WindowsXP. Вычислялись статистические показатели: среднее арифметическое значение признака, процентное соотношение, достоверность различий. Все фактические материалы исследования были обработаны методами математической статистики для последующего анализа полученных результатов.

В ходе обработки определялись: средние арифметические величины ( $M$ ), стандартное отклонение ( $\sigma$ ), стандартная ошибка средней арифметической ( $m$ ). При определении уровня достоверности полученных данных применялся  $t$ -критерий Стьюдента, т.к. он вполне адекватен всем аспектам исследований. Результаты вычислений оформлены в выпускной квалификационной работе в виде таблиц.

Статистическая обработка полученных данных проводилась на РС AMD - 3000 по стандартной программе.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование проходило в 5 этапов:

На первом этапе производился: анализ научно-методической литературы по изучаемому направлению, была определена цель, задачи, гипотеза, проходило освоение методик исследования, разработка таблиц и протоколов. Работа над изучением литературных источников начинается с поиска необходимой литературы и предварительного ознакомления с ней. В первую очередь необходимо обратиться к соответствующему разделу систематического каталога библиотеки. После этого рекомендуется

просмотреть подразделы, которые отражают более предметно интересующий исследователя вопрос.

Работая над литературой: вначале следует изучить учебники, монографии, учебные пособия затем ознакомиться с периодическими изданиями журналы, интернет источники. При работе с журналами следует начинать просмотр с последнего номера, т.к. в конце его обычно приводится указатель статей, опубликованных за прошедший год. Кроме этого целесообразно ознакомиться с трудами университетов и академий физической культуры и спорта, отражающих в своих названиях прямо либо косвенно избранную тему исследования.

При работе с литературой следует учесть, что материалы журналов и сборников научных конференций содержат более «свежие» данные, чем книги и монографии, т.к. последние сравнительно долго издаются. В то же время в монографиях и книгах материал излагается более подробно.

На втором этапе проводилось предварительное исследование, включавшее тестирование, определение результативности обучающихся экспериментальной и контрольной групп.

На третьем этапе на основе результатов предварительного исследования проводилась работа по разработке комплекса упражнений, способствующих обучению технике передачи мяча сверху и нижней подачи мяча, на уроках физической культуры по волейболу.

Четвертый этап заключался в проведении педагогического эксперимента с целью определения эффективности разработанного комплекса упражнений. Педагогический эксперимент является исследовательским методом, позволяющим на основе опыта изучить эффективность новых форм и приемов. Может проводиться в искусственно созданных условиях или на фоне естественного учебного процесса.

Проведение педагогического эксперимента позволяет найти решение в различных ситуациях типа работы с учениками и индивидуальной траектории успевающих или неуспевающих учащихся.

В процессе эксперимента проводилась работа по обоснованию разработанного нами комплекса и методики его применения.

Для проведения эксперимента были сформированы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) (по 10 человек в каждой) с одинаковым уровнем подготовленности.

Эксперимент проводился на базе МАОУ Абанская СОШ №3 п. Абан, в 5 «А» и «Б» классах. В ЭГ и КГ было по 6 мальчиков и 4 девочки.

Обучающиеся в группе ЭГ занимались с применением разработанных нами комплексов и методики их проведения, а обучающиеся в группе КГ эти комплексы и методики в учебном процессе не применяли. Обе группы занимались 3 раза в неделю.

Длительность занятий составляла 45 минут. На основную часть отводилось 30 минут, на подготовительную 10 минут, на заключительную 5 минут.

Эффективность разработанной методики определялась путем сравнения результативности обучающихся до и после педагогического эксперимента.

На пятом этапе оценивалась эффективность разработанных нами педагогических воздействий, применялись методы математической статистики, формулировались выводы, выполнялось оформление текста.

## **ГЛАВА 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **3.1. Разработка и апробация комплексов упражнений при обучении технике спортивных игр на уроках физической культуры**

Перечень средств, разработанных и адаптированных нами для улучшения обучения техники нижней подачи и передачи мяча двумя руками сверху.

Разработанные нами упражнения применялись в педагогическом процессе, последовательно превышая нагрузку. Сначала упражнения разучивались и выполнялись в стандартных условиях в подготовительной и основной частях урока.

Комплексы упражнений на обучение технике нижней подачи и передачи мяча двумя руками сверху:

I комплекс упражнений на обучение технике нижней подачи:

1. Имитация подачи;
2. Набрасывание и ловля мяча;
3. Ударное движение по неподвижному мячу;
4. Поддачи партнеру;
5. Поддачи партнеру через сетку с небольшого расстояния;
6. Поддачи в стену в определенную зону.

II комплекс упражнений на обучение технике передачи мяча двумя руками сверху:

1. Кистями обхватить мяч, лежащий на полу, руки повторяют форму мяча. Поднять мяч над головой в высокой стойке, симитировать верхнюю передачу не выпуская мяча из рук.

2. Тоже, но сделать без мяча.

3. Подбрасывание – ловля мяча над собой, выполняя верхний прием.

4. То же, но во время ловли мяча выполнить небольшой прыжок вверх.
5. Подбрасывание мяча вверх и прием его над собой после отскока от пола в средней стойке.
6. Сделать 20 передач в пол в средней стойке.

Для совершенствования техники нами применялись следующие методические приемы. При исполнении упражнения, занимающимся по сигналу учителя (свисток, хлопок) предлагалось выполнять следующие упражнения. Для того, чтобы была высокая интенсивность выполнения упражнений, мы применяли методы развития силы и скоростно-силовых качеств

1. Метод кратковременных усилий. Он характеризуется выполнением упражнений, при котором волейболист проявляет силу наибольшую для него в данном занятии (предельные или максимальные усилия), и усилия 80-95% от максимальных (около предельные или большие). Упражнения с предельными усилиями выполняют не больше одного раза в подходе, с около предельными – до трёх раз.
2. Непредельные усилия (30-50% от максимальных), проявляемые при предельной скорости выполнения упражнений. Нельзя доводить до утомлений.
3. Сопряжённый метод. Характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приёма или его звеньев. Например, выполнение нападающего удара с отягощением на руках, ногах или всего тела.
4. Метод круговой тренировки. Организуются 6-12 «станций». Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого занимающегося (по количеству раз или времени. Начинают 50-60% максимальной нагрузки, по мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности круговая



тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

Подвижные игры на развитие ловкости, прыгучести, скорости.

### 3.2. Оценка и анализ разработанных комплексов упражнений

Для определения эффективности, разработанной нами методики, был проведён педагогический эксперимент.

Динамика изменения показателей в 1 тесте в ЭГ (Рис.1)

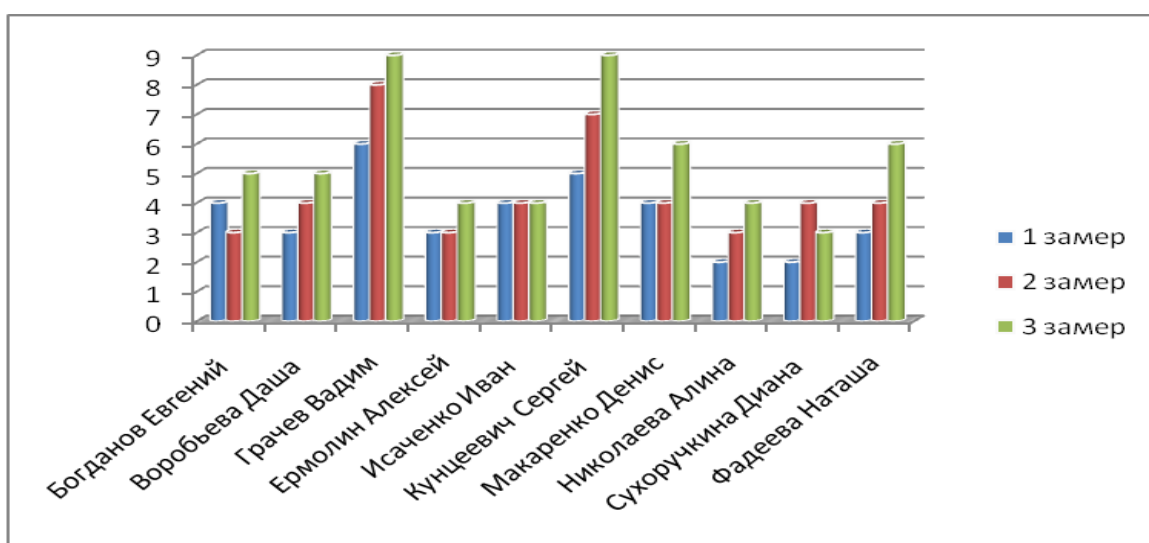


Рис. 1. Динамика изменения показателей в 1 тесте в экспериментальной группе

Тест №1 «Цель». Средний показатель прироста ЭГ составил 6,3%.

Динамика изменения показателей в 2 тесте в ЭГ (Рис.2)

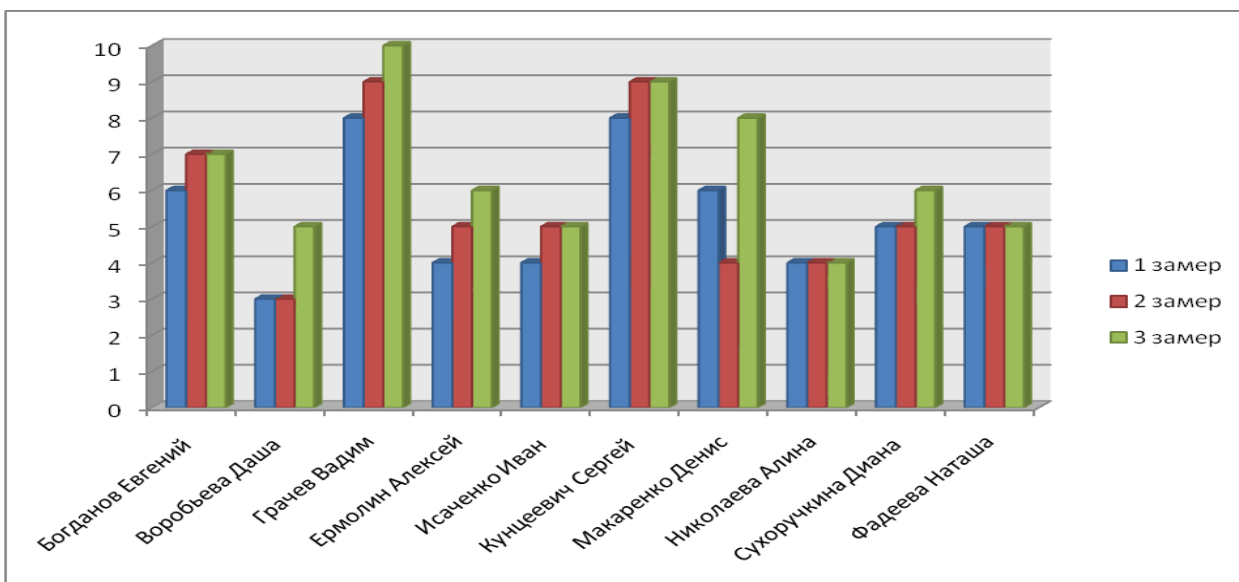


Рис. 2. Динамика изменения показателей в 2 тесте в экспериментальной группе

Тест №2 «Свеча». Средний показатель прироста составил 2,3%

На рис. 3 представлена динамика изменения показателей в 1 тесте в КГ.

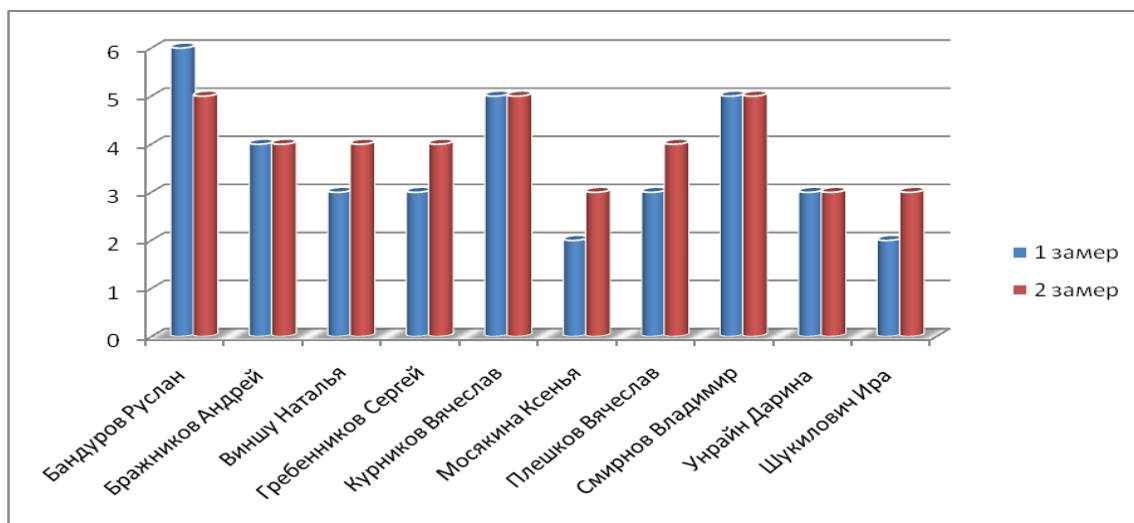


Рис. 3. Динамика изменения показателей в 1 тесте в контрольной группе

Тест №1 «Цель». Средний показатель прироста составил 2,1%

На рис. 4 представлена динамика изменения показателей во 2 тесте («Свеча») в КГ.

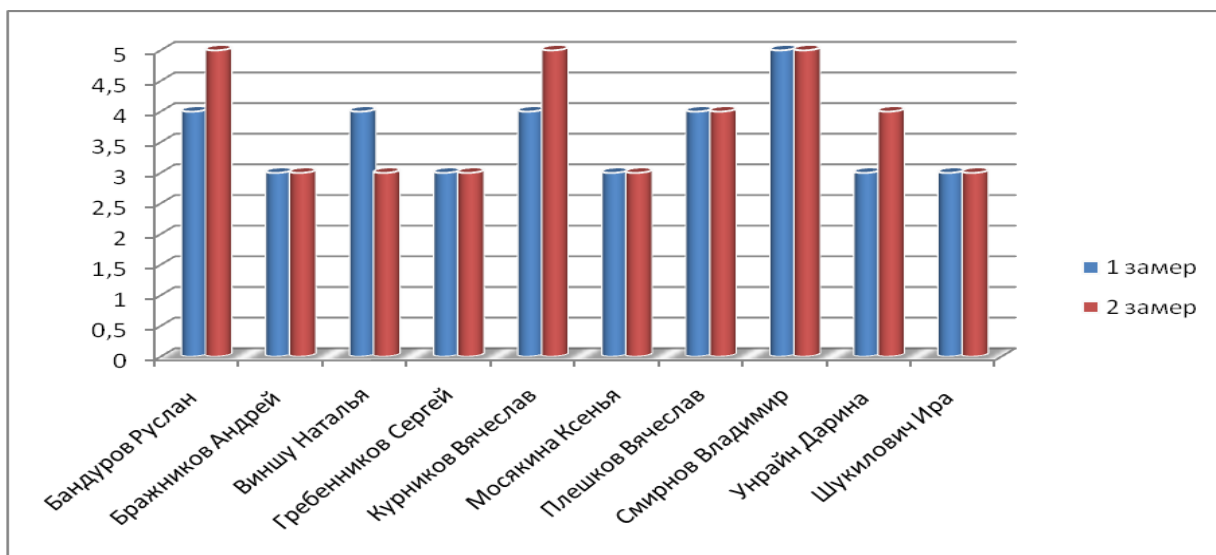


Рис. 4. Динамика изменения показателей во 2 тесте («Свеча») в контрольной группе  
Тест №2 «Свеча». Средний показатель роста составил 1,0%

На рис. 5. представлена динамика изменения показателей до и после педагогического эксперимента в 1 тесте в ЭГ и КГ.

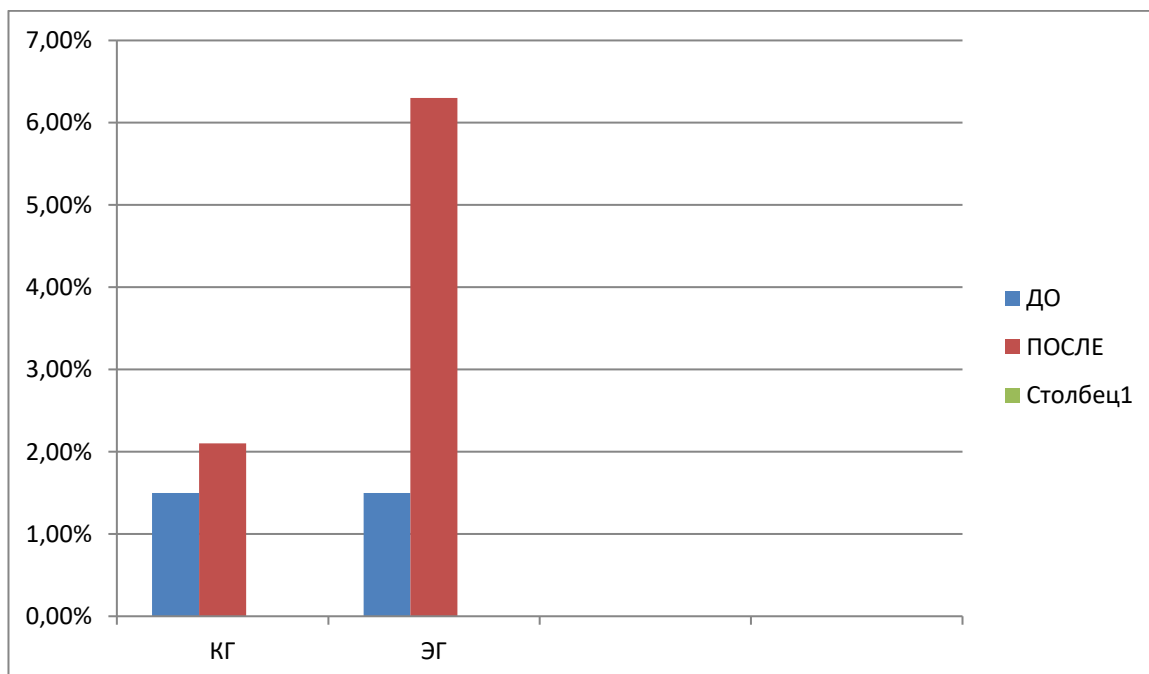


Рис. 5. Динамика изменения показателей до и после педагогического эксперимента  
в 1 тесте в обеих группах КГ и ЭГ

На рис. 6 представлена динамика исследуемых показателей до и после педагогического эксперимента во 2 тесте в ЭГ и КГ группах.

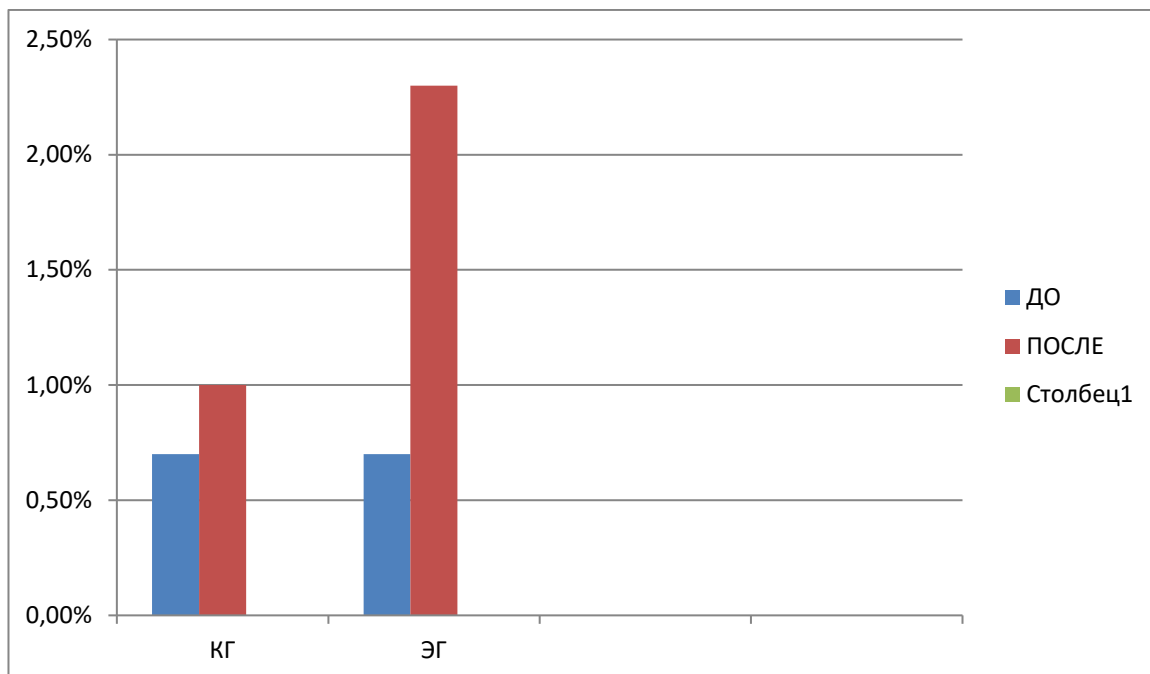


Рис. 6. Динамика исследуемых показателей до и после педагогического эксперимента во 2 тесте в обеих группах ЭГ и КГ

Таблица 1

Разность показателей между 1-ым и 3-им контрольными замерами в 1 тесте ЭГ

Фамилия, имя.	1 замер	3 замер	Прирост в %
Б. Евгений	4	9	2,5%
В. Даша	3	5	1,5%
Г. Вадим	6	12	5,0%
Е. Алексей	3	7	2,5%
И. Иван	4	4	1%
К. Сергей	5	13	8,0%
М. Денис	4	12	5,0%
Н. Алина	2	14	10,0%
С. Диана	2	13	5,0%
Ф. Наташа	3	16	10,0%

Средний процентный показатель прироста в 1 тесте составил 6,3%

Таблица 2

Разность показателей между 1-ым и 3-им контрольными замерами  
во 2 тесте в ЭГ

Фамилия, имя.	1 замер	3 замер	Прирост в %
Б. Евгений	6	7	1,0%
В. Даша	3	15	6,0%
Г. Вадим	8	12	2,5%
Е. Алексей	4	16	5,0%
И. Иван	4	9	2,5%
К. Сергей	8	18	2,5%
М. Денис	6	12	3,0%
Н. Алина	4	7	1,0%
С. Диана	5	11	2,0%
Ф. Наташа	5	11	1,0%

Средний процентный показатель прироста в 2 тесте составил 2,3%

Таблица 3

Разность показателей между 1-ым и 3-им контрольными замерами  
в 1 тесте в К Г

Фамилия, имя.	1 замер	2 замер	Прирост в %
Б. Руслан	6	7	1,6%
Б. Андрей	4	5	1,0%
В. Наталья	3	7	3,3%
Г. Сергей	3	7	3,3%
К. Вячеслав	5	6	1,0%
М. Ксения	2	6	5,0%
П. Вячеслав	3	9	3,3%
С. Владимир	5	8	2,0%
У. Дарина	3	5	1,0%
Ш. Ира	2	9	5,0%

Средний процентный показатель прироста в 1 тесте составил 2,1%

Таблица 4

Разность показателей между 1-ым и 3-им контрольными замерами  
во 2 тесте в К Г

Фамилия, имя.	1 замер	2 замер	Прирост в %
Б. Руслан	4	8	2,5%
Б. Андрей	3	5	1,0%
В. Наталья	4	7	2,5%
Г. Сергей	3	5	1,0%
К. Вячеслав	4	9	2,5%
М. Ксения	3	5	1,0%
П. Вячеслав	4	6	1,0%
С. Владимир	5	7	1,0%
У. Дарина	3	10	3,3%
Ш. Ира	3	5	1,0%

Средний процентный показатель прироста в 2 тесте составил 1,0%

Темпы прироста показателей улучшения результативности в ЭГ составили: тест 1 – 6,3%, 2 – 2,3%, 3 – 6,9%, 4 – 3,2%, а в КГ: тест 1 – 2,1%, 2 – 1,0%, 3 – 1,1%, 4 – 7,0% (Рис. 7)

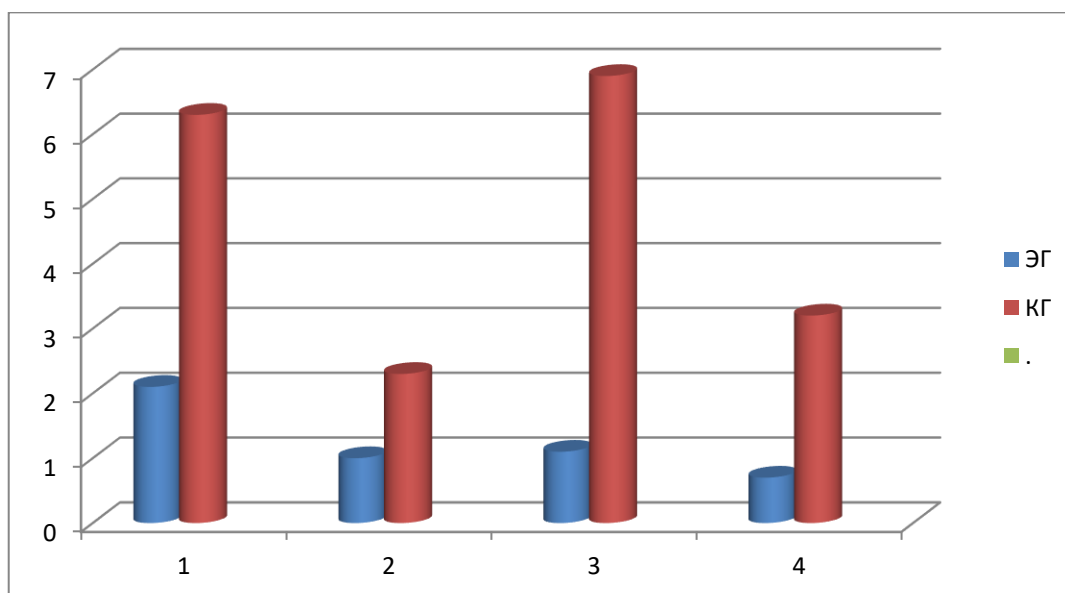


Рис. 7. Темпы прироста показателей улучшения результативности после педагогического эксперимента

После педагогического эксперимента у обучающихся ЭГ в 1 тесте произошел прирост в 6,3%, во 2 тесте - 2,3%, в 3 тесте - 6,9%, в 4 тесте - 3,2%. Это свидетельствует о том, что применяемый нами комплекс, способствующий улучшению технической подготовке обучающихся 10-12 лет, дал положительный результат.

## ВЫВОДЫ

1. Проанализировав методику, основные средства и методы при обучении техническим элементам в волейболе на уроках физической культуры, пришли к выводу о том, что необходимо уделять должное внимание обучению технических элементов обучающихся в возрасте 10-12 лет.

2. Выявлено, что обучение волейболу на уроках физической культуры имеет свою специфику. Необходимо обучение технике основных элементов волейбола начинать с пятого класса – обучение технике передачи мяча сверху и обучение нижней подачи мяча.

3. Процесс овладения техникой игры в волейбол подчиняется закономерностям формирования двигательных навыков. В начале обучения важно добиться согласованности в работе звеньев тела. При дальнейшем обучении условия выполнения приемов усложняются путем изменения исходных положений, после предварительного перемещения, увеличение площади действия, создание простейших игровых ситуаций, введение некоторых сбивающих факторов.

4. Разработанный комплекс упражнений и методика обучения способствуют эффективному освоению техники передачи мяча сверху и нижней подачи мяча на уроках физической культуры в 5 классах. Эффективность данного комплекса упражнений и методики обучения подтверждена в педагогическом эксперименте. Прирост результатов в экспериментальной группе в 1-ом тесте - 6,3%, во 2 тесте - 2,3%, в 3 тесте - 6,9%, в 4 тесте - 3,2%.

5. Разработанные методические рекомендации при использовании комплекса упражнений положительно влияют на улучшение освоения технических элементов в практике общеобразовательной школы.



## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Упражнения на обучение и улучшение техники передачи мяча сверху и нижней подачи мяча на уроках физической культуры целесообразно совершенствовать в комплексе, в разнообразных, установленных правилами темпах и ритмах.

2. Разработанные нами упражнения для обучения и улучшения техники передачи мяча сверху и нижней подачи мяча на уроках физической культуры в 5 классах целесообразно применять в основной части урока.

3. В процессе обучения и улучшения техники передачи мяча сверху и нижней подачи мяча эффективно применять методические приемы по использованию комплекса упражнений.

4. При проведении уроков физической культуры по спортивным играм в разделе «Волейбол» рекомендуем применять разработанные нами упражнения для обучения технике передачи мяча сверху и нижней подачи мяча.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Айрапетянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). -М.: Изд-во им. Ибн Сины, 1991. - 165с
2. Айриянц А.Г. Волейбол: Учебник для института физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 215 с.
3. Абросимова Л.И., Юрко Г.П. Физическое воспитание детей. /Абросимова Л.И., Юрко Г.П. - М, 1989/.
4. А. Н. Кудин; Физкультура и спорт, малая энциклопедия; 1982 год
5. А. П. Лаптев, А. А. Минх; Гигиена физической культуры и спорта.1979 год издания.
6. Барчуков И.С. Физическая культура: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. - 255 с.
7. Бобкова А.Н. Взаимосвязь двигательных и вегетативных функций у спортсменов различной квалификации: Вып.квал.работа. – Смоленск: СГИФК,1999-40с.
8. Вайцеховский С.М. Оперативное управление процессом спортивной тренировки // Теория и практика Физической культуры. – 1979.- №1.-С.17-19.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-176с.
10. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1989. – 159 с.
11. Волейбол: Учебная программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 2005. - 112 с.
12. Волейбол / Под редакцией А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.- 368 с.

13. Геркан Л.В. Реферат статьи М. Шолиха. // Теория и практика физической культуры. 1965г. -№№ 11, 12. С. 16." Гугин А.А. Организация урока физической культуры в школе. // Теория и практика физической культуры. 1951г. -№ 8. -С. 18.
14. Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт,1961.-168с.
15. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.-160с.
16. Ежегодник. Засухин А.Ф. - М.: Физкультура и спорт, 1976/.
17. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - <http://www.sportlib.ru>.
18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт,1970.-245с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
20. Зинин А.В. Обучение по кругу // Спортивные игры. – М.: Физкультура и спорт,1997.-№8.-С.18-20.
21. Иванова Л.М. Развитие тактического мышления студентов-волейболистов при выполнении нападающих действий // Психологические технологии в физическом воспитании и спорте: тез. докл. научн.-практ. конф. - Омск: из-во Сибгугфк, 2004. - С. 109-112.
22. Иванова, Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх / Л.М. Иванова, А.А. Гераськин, В.Н. Притыкин // матер. межд. научн. конф. психологов спорта и физическ. культуры "Рудиковские чтения". - Москва: 2004. - С. 18-20.
23. Ильинич В.И. Физическая культура: Учебник. - М.: Гардарики, 2005. - 448 с.
24. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. /Качашкин В.М. - М.: Просвещение, 1972/.

25. Клещев Ю.Н. Волейбол. - М.: Спорт Академия Пресс, 2003. - 189 с
26. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010)
27. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2002.-24с.
28. Костюков В.В., Шестаков М.М. Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх: Учебное пособие для ин-тов физич. культуры и факультетов физич. воспитания педагогических ин-тов. -Краснодар, 1991.-159с
29. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. – Минск: Высшая школа,1982.-214с.
30. Кудермина Е.И. Инструментальное общение как фактор успешности совместной игровой деятельности (на примере квалифицированных волейболистов) // Дисс. на соискание ученой степени кандидата психологических наук. - Киев: Киевский национальный университет им. Тараса Шевченко, Киев, 2000. - 121 с.
31. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Кун Л. - М., 1982/.
32. Легоньков С.В. Методика развития физической подготовленности в волейболе. – Смоленск: СГИФК, 2001. - 62с.
33. Лихачев О.Е. Содержание, методика и организация занятий по физической подготовке волейболистов и баскетболистов: Методические рекомендации / О.Е. Лихачев, С.В. Легоньков. – Смоленск: СГИФК,1988.
34. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебн. для ВУЗов. – М.: Физкультура и спорт,1997.-304с.
35. Матвеев Л.П. Теория физического воспитания: Учебн. Для ИФК/ Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт,1970.-285с.

36. Матвеев Л.П. Методы физического воспитания. – М.,1976.-120с.
37. Мельников В.М. Состояние некоторых перспектив развития основных направлений психологии спорта // Психологический журнал. Т. 1. 1980. - №3. - С. 107-115.
38. Мидлтон, М.Р. Анализ статических данных с использованием MicrosoftExcel для Office XP / М.Р. Мидлтон; Пер. с англ.; Под ред. Г.М. Кобелькова.- М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2005.- 296 с.
39. Настольная книга учителя физической культуры: Методическое пособие / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
40. Поляков М.И. О развитии физических качеств // Физическая культура в школе. Поляков М.И. - 2002. - №1/.
41. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. - Киев: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
42. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Автореф.дис...канд.пед.наук. – Киев,1997.-25с.
43. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно - соревновательным процессом в спортивных играх. – М.: Физкультура и спорт,1996.-200с.
44. Романцов А.В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике. – Воронеж,1970.-168с.
45. Слупский Л.Н. Волейбол: игра связующего. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 96 с.
46. Снастин Э.М. Обоснование оптимальных форм организации учебного процесса по физ-воспитанию// Теория и практика физической культуры. - 1982.-№6.-СЛ9
47. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: Автореф.дис...канд.пед.наук. – Смоленск: СГИФК,2002.- 23с.

48. Солонкин А.А. Развитие двигательных качеств // Сб.науч.тр. – Смоленск: СГИФК,1999.-№6.-С.25-30.
49. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков / Под. ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 2002. – 520с.
50. Спортивные игры и методика преподавания.: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ./Под ред. Ю.И. Портных – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320с., ил.
51. Спортивные игры: Правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование»./Под общ.ред. Е.В. Конеевой.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.-448с.
52. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб/. Под ред. Ю.И. Портных. М.: «Физкультура и спорт», 1977. - 382 с.
53. Спортивные игры и методика преподавания.: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ./Под ред. Ю.И. Портных – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320с., ил.
54. Степанов Н.С. Комплексы общеразвивающих упражнений и подвижных игр на уроках физкультуры /Степанов Н.С. - Якутск, 2002/.
55. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, В.Н. Шустин. – М.:СААМ,1995.-448с.
56. Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища школа, 1987. – 424 с.
57. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. – 15-е издание. В.С. Родиченко и др. – М., Ф и С, 2008, 144с.
58. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / Филимонов В.И. - М.: Инсан, 2000/.

59. Федоров Л.П. Планирование учебно-тренировочного процесса спортсменов разной квалификации: Методические рекомендации. – М.:РГАФК,1984.-27с.
60. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1975, -208с.
61. Хеннинг В. Интересы молодежи. М.: Прогресс, 1976. - 443 с.
62. Чехов О.С. Основы волейбола. - М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 168 с.