

## Содержание

Введение.....	3
I. Проблема повышения эффективности проведения уроков физической культуры в школе.....	6
1.1 Анатомо-физиологические особенности.....	6
1.2 Психологические особенности.....	10
1.3 Мотивы и потребности учащихся в занятиях физической культурой.....	12
1.4 Особенности учебно-познавательной мотивации.....	14
1.5 Влияние уроков физкультуры на уровень физической подготовленности учащихся.....	26
1.6 Содержание программы физического воспитания в школе и организация и проведение уроков физкультуры игровой направленности.....	29
II. Методы и организация исследований .....	36
2.1. Методы исследований .....	36
2.2. Организация исследований .....	46
III. Разработка и обоснование воздействия уроков физической культуры игровой направленности в 7-8 классах средней школы .....	49
3.1. Характер воздействия уроков физической культуры на уровень физической подготовленности и показатели учебной деятельности учащихся 7-8 классов .....	49
3.2. Годовые изменения показателей физической подготовленности обучающихся 7-8 классов, занимающихся физической культурой по обычной и экспериментальной программе .....	57
3.3. Результаты исследования.....	71
Выводы.....	74
Практические рекомендации.....	75
Список использованных источников.....	76

## Введение

Актуальность. Одним из важных приоритетов является сохранение здоровья школьников. Ни одна школа не может считаться успешной, если учебные достижения получены за счет здоровья детей. Многое здесь зависит от семейного воспитания, но учитывая, что дети проводят в школе значительную часть дня, заниматься здоровьем должны, в том числе и педагоги.

Как сделать уроки физической культуры интересными? Как объективно оценить достижения каждого учащегося? Как сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой, сохранению и укреплению своего здоровья?[17,22,25].

Возрастает необходимость, начиная с самого раннего возраста, обеспечить воспитание у обучающихся устойчивого интереса, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни. Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей, тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Одна из причин происходящего – излишняя зарегламентированность учебной программы, не позволяющая педагогу учитывать пожелания учащихся их интересы, а также возможности школы [17, 36].

Существующие программы не позволяют в полной мере учитывать региональные условия, национальные традиции, особенности работы отдельной школы, запросы конкретного учителя и ребенка, поэтому, продолжающиеся исследования, направленные на преобразование школьной физической культуры, связаны прежде всего с повышением творческой инициативы учителя, расширением состава используемых средств и методов, обеспечением вариативности содержания уроков, учитывающих условия их проведения, особенности контингента занимающихся, поиском

нестандартных организационно-методических приемов, использованием опережающего и развивающего обучения и т.д. [18].

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

Учитывая особенности организации физического воспитания и большую популярность волейбола у обучающихся, нами была предложена экспериментально обоснованная идея его эффективного использования на уроках физической культуры в 7-8 классах.

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

Объект исследования – образовательный процесс на уроках физической культуры в 7-8 классах.

Предмет исследования – содержание уроков физической культуры, с преимущественным использованием средств волейбола.

Цель исследования – обосновать и экспериментально проверить эффективность организации и проведения уроков физической культуры с преимущественным использованием средств волейбола в 7-8 классах общеобразовательной школы.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по

изучаемой проблеме;

2. Разработать и обосновать воздействие уроков физической культуры с преимущественным использованием средств волейбола на уровень физической подготовленности.
3. Оценить степень эффективности урока физической культуры в 7-8-классах.

Гипотеза исследования: предполагалось, что организация и проведение уроков физической культуры с преимущественным использованием средств волейбола, будет успешным, если учитывать потребности подростков в двигательной активности, что позволит заметно повысить интерес обучающихся к занятиям физической культуры.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы по исследуемой теме.
2. Анкетирование
3. Педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение.
4. Педагогическое тестирование.
5. Методы математической статистики.

Теоретическая значимость проведенного исследования заключается в расширении представлений о возможностях эффективности уроков школьной физической культуры путем реализации идеи игровой направленности занятий.

Практическая значимость.

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

# I. Проблема повышения эффективности проведения уроков физической культуры в школе.

## 1.1. Анатомо-физиологические особенности.

Период жизни с 12—13 до 17—18 лет. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. Принято условно считать, что подростковом возрасте заканчивается с прекращением бурного роста. Условно в подростковом возрасте выделяют собственно подростковый возраст (у девочек с 12 до 16 и у мальчиков с 13 до 17 лет) и юношеский (у девочек от 16, у мальчиков от 17 лет). В физиологическом отношении подростковом возрасте обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем)[8,18].

В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. Половое созревание начинается с появления так называемых вторичных половых признаков: пигментации наружных половых органов, оволосения на лобке и в подмышечных впадинах и т. д. При этом девочки вступают в период полового созревания примерно на 2 года раньше мальчиков и в дальнейшем созревают тоже быстрее[39].

Девочки вступают в период полового созревания в 10—12 лет. Но уже в 8—10 лет отмечаются округление бедер и ягодиц, расширение таза; в 9—10

лет околососковый кружок выступает над кожей груди; в 10—11 лет проявляются единичные волосы на лобке и в подмышечных впадинах, отмечается дальнейшее развитие молочных желез (начало их роста); в 11—12 лет может быть первая менструация (у большинства в 13—14 лет) в 15—16 лет устанавливаются регулярные менструации, наблюдается дальнейшее оволосение на лобке и в подмышечных впадинах, увеличиваются молочные железы. Параллельно с половым созреванием происходит интенсивный рост пик скорости роста в среднем приходится на 12 лет и достигает 9 см в год. В 16—18 лет наступает постепенная остановка роста.

У мальчиков сроки начала, и темпы развития полового созревания колеблются в очень широких пределах. Чаще начало полового созревания отмечается в 12—14 лет. Ниже приводятся усредненные сроки появления вторичных половых признаков у мальчиков: 10—11 лет—увеличение размеров яичек и полового члена; 11—12 лет — пигментация мошонки, начало оволосения на лобке; 12—13 лет—рост волос на лобке, дальнейшее увеличение полового члена и яичек; 13—14 лет — начало изменения голоса, появление оволосения в подмышечной области, на верхней губе, развитие мускулатуры; 14—15 лет—дальнейшее прогрессирование полового созревания, первые поллюции; 18—20 лет — завершение полового созревания, оволосение по мужскому типу. Пик скорости роста приходится на 14 лет и достигает 10—12 см в год. В 18—20 лет отмечается постепенная остановка роста[43].

Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3—5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы.

У мальчиков и девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет. Сроки начала и продолжительность полового созревания, как указывалось, колеблются, особенно у мальчиков, в широких пределах. Если отмечается отставание или опережение этих процессов по отношению друг к другу или к возрасту ребенка, необходимо

посоветоваться с врачом. Задержка роста и полового созревания, а иногда наследственно обусловлена, когда у одного из родителей или других кровных родственников тоже запаздывали сроки полового созревания. Задержка только роста часто бывает семейной и наблюдается при невысоком росте родителей причем чем меньше по росту отличаются друг от друга родители, тем меньше отличаются от них по этому показателю и дети. Ускоренное половое созревание чаще связано с акселерацией. При исключении наследственных, семейных особенностей полового созревания крайними сроками его начала у девочек можно считать период не ранее 8 лет и не позднее 12 лет, у мальчиков 10 лет и 14 лет соответственно. При любом сомнении следует обратиться к врачу эндокринологу[8].

У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Например, туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза, в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации (движений — появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15—16 лет эти явления постепенно проходят. Рост истинных голосовых связок особенно интенсивен на первом году жизни и в 14—15 лет; к 12 лет голосовые связки у мальчиков длиннее, чем у девочек. Этим объясняется «ломка» голоса у мальчиков, связанная также с гормональной перестройкой организма[5,49].

В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких; довольно быстро нарастает и общий их объем; к 12 годам он увеличивается в 10 раз по сравнению ; объемом легких новорожденного. Тип дыхания у мальчиков с 10 лет брюшной, а у девочек — грудной и брюшной[20,37].

В подростковом возрасте могут возникать функциональные расстройства различных органов, что во многом обусловлено перестройкой нервной и эндокринной систем. Напр., нагрузка на эндокринную систему может способствовать развитию заболеваний щитовидной железы, сахарного

диабета. Часто наблюдается так наз. «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при выслушивании сердца. Чаше изменения сердечно-сосудистой системы отмечаются у подростков с ограниченной двигательной активностью, не занимающихся регулярно спортом или наоборот — при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдаются также повышение артериального давления (так наз. «юношеская гипертензия»), сердцебиение, учащение пульса (иногда давление может понижаться, пульс урежаться), иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения и со стороны желудочно-кишечного тракта. В подростковом возрасте особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника, и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление). Часты заболевания желчевыводящих путей. При переохлаждении поясничной области у девочек-подростков развиваются воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Нередко именно в подростковом возрасте при интенсивном чтении и умственной нагрузке появляются различные нарушения зрения, поэтому необходимо следить за строгим соблюдением подростком режима дня, правил чтения [13,16].

При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении у подростков могут возникать головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. При вынужденном длительном стоянии иногда развиваются даже обморочное состояние, рвота. Лицо бледнеет, кисти рук холодные, могут приобретать синюшный оттенок. Эти явления в положении лежа быстро проходят. У таких подростков наблюдаются повышенная потливость, красный дермографизм (при проведении ногтем по коже появляются красные полосы), быстрая смена настроения. Причиной этих расстройств часто является неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем, характерная для этого возраста, а также психическое и физическое перенапряжение. С возрастом все эти симптомы обычно проходят



самостоятельно, если же они появились вновь, надо обратиться к врачу для выяснения их истинной причины.

## 1.2. Психологические особенности

Психология подросткового возраста один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, усиленная воздействием половых гормонов, лежит в основе изменений его психики. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам[7]. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности. Повышается интерес к своей внешности, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу. В мышлении подростков часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам. Именно в этом возрасте пробуждается сексуальное влечение, что нередко влечет за собой сложные конфликтные переживания[19,40].

В психике подростков отчетливо выступает противоречивость, связанная с неравномерностью психического и физического созревания. Черты «детскости» сочетаются у них с проявлениями «взрослости» и потому поведение часто выглядит непоследовательным, возможны и его нарушения [27] .

Одна из характерных форм реакции подростка — желание освободиться от опеки или контроля взрослых. В основе подобных реакций обычно лежит утрированное, стремление к самоутверждению, достижению са-

мостоятельности. В этих случаях подросток стремится в любой ситуации поступать по-своему, старается, как можно раньше отделиться от родителей и семьи, поступить на работу или учиться в другом городе и т. п. Чаще подобные реакции возникают, когда родители злоупотребляют своим авторитетом, подавляют стремление подростка к самостоятельности. Это может стать причиной тяжелых конфликтных ситуаций в семье, страдают и родители, и подростки, у которых легко развиваются неврозы с различной тяжестью проявлений. Но и потакать любым желаниям подростка недопустимо. Порой требуется много такта и терпения для восстановления здоровой обстановки [19,35].

Нередки и так называемые реакции компенсации, когда подростки на глазах у окружающих стремятся совершить отчаянные или безрассудно смелые поступки, чтобы доказать им и себе «силу воли», «храбрость» и т. д. [25,30].

Огромную роль в формировании стиля поведения играет свойственное этому возрасту стремление к образованию подростковых групп, подчиняющихся определенным лидерам, причем вне стен школы лидером становится наиболее авторитетный и сильный, но не всегда достойный подражания [24,32].

Нарушение поведения в подростковом возрасте в значительной мере связывается с хорошо известным явлением акселерации. При этом дело не только и ускорении темпов физического развития и полового созревания, но и в диспропорции между физическим и социальным созреванием подростка. В результате подростки, зрелые и физическом и половом отношении, в течение некоторого периода времени нередко обнаруживают черты психической инфантильности, «детскости» (повышенную внушаемость, подчиняемость постороннему влиянию и т. д.). Эта диспропорция нередко способствует нарушению поведения у подростков, а отсутствие необходимых условий воспитания и обучения может стать причиной неправильного формирования личности.

### 1.3. Мотивы и потребности учащихся в занятиях физической культурой.

Формирование мотивации учения неразрывно связано со специфическими психологическими характеристиками. Исследованием мотивации учебного процесса в теории и методике физического воспитания, педагогике и педагогической психологии занимаются достаточно давно, и этому направлению посвящено множество работ как отечественных, так и зарубежных авторов. Специалисты (В.Г. Григоренко, 1993; С.С. Занюк, 2002; Е.П. Ильин, 1987, 2000; В.Н. Пристинский, 2008 и др.) рассматривают мотивацию как основной фактор детерминанты поведения человека, удовлетворения социальных и познавательных потребностей, которые складываются и изменяются в процессе всей его жизнедеятельности[6,28].

В процессе учебной деятельности одних учащихся в большей мере мотивирует сам процесс познания, других - отношения с другими людьми. Однако именно их качество определяет сущность личности школьника, а также ее направленность в учебной деятельности.

При организации воспитательной работы по развитию мотивации на занятиях по физической культуре, учителю необходимо учитывать общие тенденции возрастного развития школьников, что в первую очередь является отправной точкой в эффективности дальнейшей работы.

В процессе учебной деятельности (как отмечают А.К. Маркова , М.О. Носко , С.С. Занюк , Е.П. Ильин , Л.И. Божович, В.Н. Пристинский, Н.А. Курысько, Т.Н. Пристинская), начиная с периода среднего школьного возраста, путем дифференциации выбирается и укрепляется основное ядро интересов, которые касаются также и выбора учебных предметов. Так, в средних классах, одной из особенностей мотивации учебной деятельности является возникновение у школьников стойкого интереса к определенному предмету. Этот интерес не возникает ситуативно на конкретном уроке, а формируется постепенно по мере накопления знаний[11].

В период подросткового возраста активно развивается самосознание учащихся, что предполагает формирование собственно мотивационной сферы. Подросток плотно подходит к осознанию своей мотивации. Причем, сначала осознание своих мотивов и целей осуществляется через их сопоставление с мотивами и целями своих товарищей. Подросток соотносит (однако не всегда осознанно) свою мотивацию, мотивацию сверстников с образцами, идеалами, принятыми в современном обществе[48].

В подсознании учащихся физическая культура занимает достаточно высокое место. Большинство из них осознают свою потребность в удовлетворении широких познавательных мотивов, которые заключаются в ориентации на овладении новыми знаниями, умениями и навыками, поскольку показали, что понимают практическую пользу физической культуры. Но в то же время, их интерес к систематическому использованию средств физической культуры как эффективного фактора укрепления здоровья, выражен еще недостаточно стойко и носит преимущественно ситуативный характер, который ограничен отдельными вспышками на эмоционально привлекательные ситуации урока. Стойкость же интереса проявляется тогда, когда ученик учится со стремлением даже вопреки неблагоприятным внешним условиям и препятствиям[33].

Кроме того, следует отметить, что большинство учащихся причиной снижения интереса к занятиям называют отсутствие должного внимания со стороны учителя (13,3%); неудачное выполнение двигательного задания (73,3 %); и только для 13,0% учеников таковы причины отсутствуют. Было установлено, что если у учащегося и проявляется мотивация к повышению уровня своих физических качеств, но она актуализируется лишь при систематическом стимулировании со стороны учителя физической культуры (при создании соответствующих учебных ситуаций). Формирование устойчивого интереса требует постоянной стимуляции извне (со стороны учителя физической культуры, классного руководителя, одноклассников, родителей)[29].

Было также установлено, что существенное влияние на активность большинства учеников оказывают так называемые «позиционные мотивы», которые в ходе занятий физической культурой имеют разное проявление. Одной из них следует считать так называемую «мотивацию благополучия», которая выражается в стремлении ученика завоевать одобрение со стороны учителей, родителей и товарищей. Такой мотив включается лишь при позитивном подкреплении. Иногда позиционный мотив выражается в стремлении ученика занять первое место, быть одним из лучших или не отставать в своих способностях и умениях от других учеников в классе, что характерно в основном для учащихся средних классов[28,29].

Отношения подростков к занятиям физической культурой определяются, во-первых, возможностями данного вида деятельности для процесса самопознания, раскрытия собственных интересов и способностей, более глубокого понимания своей индивидуальности; во-вторых, для самоутверждения в коллективе сверстников, в возможности демонстрации тех физических качеств, которые имеют ценность для референтной группы.

#### 1.4. Особенности учебно-познавательной мотивации.

Средний школьный возраст характеризуется объективными изменениями условий жизни ребенка: увеличивается число учебных предметов, которые усваивает ученик; появляется несколько учителей, предъявляющих порой разные требования к учебной деятельности школьников; усложняется материал школьных программ, требующий новых уровней учебной деятельности; расширяются виды внеклассных и внешкольных занятий; ученик включается в новые социальные контакты как внутри класса, так и вне школы. Выделим особенности подростка, способствующие становлению мотивации учения и препятствующие этому[22].

Благоприятными факторами мотивации в этом возрасте являются:

- "потребность во взрослости" - нежелание считать себя ребенком,

стремление занять новую жизненную позицию по отношению к миру, к другому человеку, к себе; особая восприимчивость подростка к усвоению способов, норм поведения взрослого человека;

- общая активность подростка, его готовность включаться в различные виды деятельности с взрослыми и сверстниками;

- стремление подростка на основе мнения другого человека (сверстника, учителя) осознать себя как личность, оценить себя с точки зрения требования другого человека и своих внутренних требований, потребность в самовыражении и самоутверждении;

- стремление подростка к самостоятельности;

- увеличение широты и разнообразия интересов (расширение кругозора), сочетающиеся с появлением большей их избирательности, дифференцированности;

- возрастание определенности и устойчивости интересов;

- развитие на основе этих качеств, специальных способностей подростков (музыкальных, литературных, физкультурных).

Психологи отмечают, что "в среднем в школьном возрасте умственная активность сочетается с возрастающей самостоятельностью и ярко обнаруживается в широте склонностей. У детей и подростков общая умственная активность заметно опережает развитие специальных интересов и способностей". Особенности негативной мотивации к учению у подростка вызваны рядом причин [52].

Незрелость оценок подростком самого себя и другого человека приводит к трудностям во взаимоотношениях с другими людьми: подросток не принимает на веру мнение и оценки учителя, порой впадает в негативизм, в конфликты с окружающими взрослыми.

Стремление к взрослости и нежелание прослыть маленьким среди сверстников вызывают внешнее безразличие к мнению и отметке учителя, порой браваду, не смотря на то, что реально подросток дорожит мнением взрослого[1,31].

Стремление подростка к самостоятельности вызывает его отрицательное отношение к готовым знаниям, простым и легким вопросам, репродуктивно-воспроизводящим видам учебной деятельности, к методам работы учителя, перенесенным из начальной школы. Отсутствие понимания связи учебных предметов, изучаемых в школе, с возможностью использования их в будущем снижает положительное отношение к учению. Избирательный интерес к одним учебным предметам может препятствовать интересу к другим предметам из-за неумения подростка совместить их, организовать свою учебную работу. Широта интересов может приводить к их поверхностности и разбросанности; новые внеклассные и внешкольные занятия (чтение дополнительной литературы, занятия в кружках, в клубах и Дворцах пионеров, спорт, коллекционирование и др.) составляют конкуренцию для учебной деятельности. Неустойчивость интересов приводит к их смене, чередованию. Мотивы положительного отношения к учению осознаются лучше, чем мотивы отрицательного отношения[9].

Проследим развитие познавательных и социальных мотивов учения в подростковом возрасте. Прежде всего, у подростка укрепляются широкие познавательные мотивы, интерес к новым знаниям. Причем в этом возрасте у большинства школьников интерес к фактам сменяется интересом к закономерностям. В.А. Сухомлинский называл это духовной потребностью отрочества в абстрагировании, потребностью охватить мыслью большое число фактов, что повышает интерес к учению, снимает усталость. Психологи подчеркивают, что подростковый возраст сензитивен, т.е. очень благоприятен для развития познавательных интересов, которые возникают в той или иной мере у всех детей, а не только у детей, обладающих исключительными способностями. Развитию широких познавательных мотивов способствуют в этом возрасте многие виды внеклассных и внешкольных увлечений (кружки, секции и др.)[45].

В подростковом возрасте существенно укрепляются и

существенно-познавательные мотивы, для которых характерен интерес к способам приобретения знаний. Надежной основой этих мотивов является стремление школьника к взрослости. Им импонируют анализ и обсуждение методов познания, путей научного поиска, что очень обогащает их представления о приемах самостоятельного пополнения знаний. Вместе с тем подростки пока с трудом осознают этот вид учебных мотивов. Обследование показало, что большинство школьников V-VIII классов считает, что для них наиболее значим мотив овладения новыми знаниями, мотив же овладения способами добывания знаний выступает как значимый очень редко[26].

В подростковом возрасте продолжают развиваться и мотивы самообразования. Если у младших школьников эти мотивы чаще выражены в неопределенных, расплывчатых задачах своего развития и реализуются в простейших способах - чтении дополнительной литературы, посещении ближайших библиотек, то у подростка мотивы и способы самообразования поднимаются на следующий уровень. Задачи самообразования становятся конкретными, причем нередко на первый план выступают близкие цели - сдать экзамены или зачеты, поступить в кружок - без отчетливой связи с перспективными целями выбора профессии и развития личности в целом. Способами осуществления самообразования здесь являются выборочное и довольно систематическое чтение новых источников, усвоение новой информации и одновременно максимальное использование материала школьной программы. Интерес к знаниям, выходящим за пределы школьной программы, является характерным для подростков. Наряду с этим учащихся этого возраста отличает, как отмечалось выше, переход к овладению не только дополнительными знаниями, но и методами научного мышления[14].

Познавательный интерес в среднем школьном возрасте отчетливо приобретает, не насыщаемы и характер, т.е. возрастает по мере удовлетворения. Развитие познавательных мотивов в этом возрасте в



целом определяется активным стремлением подростка к самостоятельным формам учебной работы. Это проявляется в удовлетворении, с которым подросток выполняет самостоятельные учебные задания на уроке, всего работе со сложным учебным материалом, в стремлении самому строить свою познавательную деятельность за пределами школьной программы, в различных формах самообразования.

Перейдем к обсуждению социальных мотивов учения в подростковом возрасте. Если в младшем школьном возрасте наиболее интенсивно развиваются познавательные мотивы, то в среднем школьном возрасте самые существенные сдвиги происходят в социальных мотивах[15,21].

Прежде всего, зримо совершенствуются широкие социальные мотивы, так в ходе учебной и общественной работы у подростков обогащаются представления о нравственных ценностях, идеалах социалистического общества, оказывающие влияние на понимание учеником смысла учения для служения обществу, Родине. Эти мотивы особенно укрепляются в тех случаях, когда учитель постоянно показывает школьникам возможность использования результатов учения в будущей профессиональной деятельности, в общении, самообразовании. Не случайно В.А. Сухомлинский отмечал, что главное в подростковом возрасте состоит в том, что школьник становится гражданином. Для подростка характерен глубокий интерес к общественно-политической жизни своей страны, к событиям в мире. В русле широких социальных мотивов укрепляется и социальное самосознание подростка, понимание им своей социальной роли в классе и школе[38].

Принципиальные качественные сдвиги в подростковом возрасте имеют место в так называемых узких социальных, т.е. позиционных, мотивах учения. Их развитие определяется стремлением подростка занять новую позицию (позицию "взрослого человека") в отношениях с окружающими - взрослыми и сверстниками, желанием понять другого человека и быть понятым, оценить себя с точки зрения другого человека. Мотивом,

адекватным учебной деятельности в среднем школьном возрасте, является мотив поиска контактов и сотрудничества с другим человеком, овладения способами налаживания этого сотрудничества в учебном труде. Подросток во всех видах деятельности, в том числе и учебной, ставит перед собой вопрос: "Неужели я не такой, как все, или еще хуже - такой как все?" Этим обусловлен интерес школьника ко всем формам групповой и коллективной работы, где могут быть реализованы его социальные потребности в дружбе, в общении и взаимодействии с другим человеком, в самовыражении и самоутверждении через отношения с другими людьми. Для реализации этих интересов эффективны различные формы взаимно и саморецензирования, виды взаимно и самоконтроля школьников, где учитель может помочь подростку в осознании и оценке отдельных сторон его учебной деятельности и личности в целом. Подростку импонируют такие формы учебной работы, где учитель и школьники совместно, как "коллеги", осуществляют поиск нового знания и новых путей его обнаружения. Вместе с тем по сравнению с младшими школьниками у подростков возникает иногда весьма критический взгляд на учителя. Они очень чувствительны к несправедливости учителя, сплачиваются в группы в ходе конфликта с учителем[50].

При хорошей организации учебной и общественной деятельности у подростков возникают и развиваются социальные мотивы сотрудничества, когда ученики не просто стремятся взаимодействовать друг с другом в разных видах коллективной работы, но и пытаются осознать разные способы этого взаимодействия, искать лучший из них[36].

Процесс развития самосознания, характерный для подросткового возраста, захватывает и собственно мотивационную сферу. Подросток вплотную подходит к задаче осознания своей мотивации. Причем вначале осознание своих мотивов и целей осуществляется через их сопоставление с мотивами и целями своих товарищей, поэтому так плодотворны коллективные и групповые формы работы в этом возрасте. Подросток соотносит, пока не

все осознанно, свою мотивацию, мотивацию сверстников, а все это, вместе взятое, с образцами, идеалами, принятыми в нашем обществе. А.Н. Леонтьев отмечал, что в подростковом возрасте становится реальной задача на сопоставление мотивов, решение школьниками задач на "смыслы": "Что для меня всего важнее? ", " Что всего важнее для другого? ", " Что для меня самое главное, что менее важное (учеба, спорт, музыка и т.д.)?, "Почему я делаю это так, а не иначе?" Осознание подростком соподчинения, сравнительной значимости их мотивов означает, что в этом возрасте складывается осознанная система, иерархия мотивов. К концу подросткового возраста может наблюдаться доминирование какого-либо мотива. Подросток, как правило, осознает, что им движет несколько мотивов, умеет их назвать[3].

Динамика мотивов учения в подростковом возрасте заключается в большей их избирательности, локализации, а также во все большей связи их с практической деятельностью.

Изменение направленности интересов учения в подростковом возрасте подробно описано в литературе. Познавательные интересы в среднем школьном возрасте становятся более избирательными, устойчивыми. В одном случае эта избирательность носит неясный, аморфный характер, интересы изменчивы и ситуативны - эти интересы были названы аморфными.

Во втором случае направленность интересов распространяется на широкий круг учебных предметов и учебную деятельность в целом - эти интересы были названы широкими. В ряде случаев заинтересованность учащихся может быть сосредоточенной, локализованной в одной узкой области, иметь доминирующие линии. Такие интересы были названы стержневыми. Установлено, что аморфные интересы представлены у значительного числа школьников (30-40%) и их доля не уменьшается вплоть до VIII класса [4]. Ученики с аморфными интересами отдают предпочтение репродуктивной деятельности по образцу, на основе

сложившихся привычек. Иногда картина аморфных интересов подростков к школьным занятиям сочетается с побочными внешкольными познавательными интересами. Широкие познавательные интересы в подростковом возрасте, по данным этого исследования, характерны примерно для четвертой части учащихся. Этот интерес вызывает у подростков стремление к решению поисковых задач и нередко выводит ученика за пределы школьной программы. В структуре личности подростка широкий познавательный интерес - ценное образование, однако при отсутствии необходимых педагогических влияний он может составлять основу поверхностного отношения подростка к учению[10].

Стержневые познавательные интересы характерны для одной пятой - одной третьей части каждой возрастной группы. При учете этих данных следует иметь в виду, что при планомерном формировании мотивации эта картина может измениться: увеличится число стержневых интересов, сократится число аморфных и т.д. Педагогическая работа по воспитанию интересов в подростковом возрасте может состоять в том, что у учащихся с широкими познавательными интересами учитель добивается углубления знаний и их конкретизации, а у школьников с выраженными стержневыми интересами учитель работает, прежде всего, над всесторонним расширением кругозора, над обеспечением широкого и гармоничного развития детей. Такова качественная картина развития мотивов в подростковом возрасте. Количественная их динамика состоит в том, что в начале средней школы интерес к учению повышается за счет появления новых учебных предметов, разных учителей, а затем к VI-VII классам вновь снижается. В VIII-IX классах мотивация вновь возрастает в связи с определением путей дальнейшего обучения, форм завершения среднего образования (школа, средние специальные учебные заведения)[17].

Чем же характеризуются процессы целеобразования в среднем школьном возрасте? Здесь упрочиваются умение произвольной организации своей учебной работы, сосредоточения внимания, преднамеренного

запоминания. Если учащиеся начальных классов нуждаются в отдыхе в середине урока или в переключении на другой вид работы, то подростки могут удерживать свое внимание в течение всего урока, умеют распределять внимание между несколькими видами учебной работы, нередко предпочитают быстрый темп работы. Эти особенности обуславливают упорство подростков в достижении цели в преодолении препятствий. Постановка целей в среднем школьном возрасте характеризуется следующим:

Подросток, в отличие от младшего школьника, не только подчиняет свое поведение цели, заданной учителем, но и может самостоятельно ставить цели, т.е. планировать свою работу, причем самостоятельная постановка целей распространяется не только на учебную работу, но и на внеклассные и внешкольные виды деятельности[34].

Если младший школьник ставит цели обычно лишь как промежуточные по отношению к цели учителя, то подросток умеет наметить для себя самостоятельную иерархию целей, определить последовательность их достижения, получает удовольствие от планирования крупных "блоков" своей учебной деятельности.

Подросток умеет ставить цели, меняющиеся в зависимости от условий, что необходимо при обучении, построенном как решение проблем. В течение среднего школьного возраста у многих учащихся складывается привычка длительное время удерживать цель: своих действий и подчинять им свое поведение.

Подростки обнаруживают упорство в достижении цели и преодолении трудностей на этом пути, развитие стержневых избирательных интересов делает все поведение подростков целеустремленным. К концу подросткового возраста складывается умение ставить перспективные цели, связанные с будущим.

Все это свидетельствует о том, что подросток в значительной степени становится субъектом своей деятельности и своих процессов. Слабость

процессов целеобразования проявляется в следующем. Способность подростка к реализации целей проявляется неравномерно в разных учебных предметах и в различных видах деятельности[29].

Подросток нередко обнаруживает неумение связать цели и мотивы своей учебной деятельности с целями и мотивами предстоящих видов деятельности, главным образом трудовой деятельности. Активность подростка к постановке целей опережает умение их реализации и достижения, что создает нередко трудные ситуации в жизни подростка, стремящегося ставить "взрослые" цели, но не умеющего контролировать себя при их реализации. Воспитательная работа с подростками состоит в формировании у них отсутствующих приемов целеполагания. Вместе с тем важную воспитательную задачу составляет предоставление подростку возможности осуществлять самостоятельную пробу сил и способностей, т.е. ставить перед собой несколько целей и проводить их широкую апробацию[46].

Иными словами, не надо стремиться, в частности, как можно раньше "замкнуть" широкие интересы, многообразные цели подростка, на узкие специальные способности. Школьник должен сам убедиться в несостоятельности для себя каких-то целей, научиться выбирать цели (в том числе и будущую профессию) обоснованно и уверенно. Это будет способствовать преодолению инфантилизма старшего подростка при выборе своего жизненного пути. В воспитательном отношении для развития процессов целеполагания у подростков имеет также большое значение включение школьника наряду с учением и в другие виды деятельности (общественно-политическую, общественно-полезную, спортивную и др.). Это учит подростка распределять внимание между несколькими целями, определять разумную последовательность их выполнения, а значит - планировать и ценить свое время, оптимально его использовать. Надо показать подростку, что больше успевает сделать за день тот человек, который больше загружен. Безусловно, однако, что для

учащихся со слабыми навыками самоорганизации наличие нескольких видов деятельности (например, внеучебных увлечений) может быть сильным отвлекающим фактором, здесь нужен индивидуальный подход.

Эмоции, связанные с учением, также имеют свою специфику и в среднем школьном возрасте, выше отмечалось, что эмоции выражают отношение между мотивом и возможностью его реализации. Поскольку в подростковом возрасте развитие отдельных сторон учебной деятельности и ее мотивационной сферы может происходить неравномерно, то это приводит к многообразию эмоций, их противоречивости и изменчивости. В целом подростку свойственен ряд положительных эмоций, возникающих в ходе осуществления самостоятельных форм учебной работы, вызывающих у подростка чувство причастности к человеческой культуре, переживание себя как "творца знаний" в процессе новых, более "взрослых" типов взаимоотношений с учителем. При правильно организованном учебно-воспитательном процессе подростку должны быть присущи чувства гражданского достоинства, чести гордости, эмоции самоуважения, столь необходимые для развивающейся личности[34].

Богатая эмоциональная жизнь подростка связана с ростом его самооценки и вместе с тем неустойчивостью его самооценки. Процесс сопоставления подростком своих возможностей с возможностями других школьников и со своими потенциальными устремлениями, неумение порой их адекватно оценить вызывают чрезмерность оценок подростка, перепады его эмоций от самоуверенности, повышенного критицизма, максимализма в оценке другого человека до самоунижения, восторженности другим человеком, резкие колебания и смену этих настроений. У подростка расширяется диапазон эмоциональной восприимчивости, растет сфера сопереживания другим людям[11].

Отсутствие достаточно сформированных волевых компонентов приводит иногда к повышенной эмоциональной возбудимости, неуравновешенности с преобладанием возбуждения над торможением,

склонности к аффектации. Вместе с тем сравнительно с младшим школьником у подростка возрастает в целом умение сдерживать свои эмоции, увеличивается преднамеренный характер их внешнего движения. Все негативные эмоциональные проявления подростка не являются неизбежными, и, безусловно, поддаются регуляции в ходе продуманной организации их деятельности, жизни школьного коллектива.

Многие страницы книг В.А. Сухомлинского посвящены воспитанию эмоциональной культуры подростка, созданию в ходе воспитания эмоциональных ситуаций, в которых реализуются моральные и эмоциональные ценности школьника. Психологические исследования показывают, что эмоциональное состояние личности подростка прямо связано с эмоциональным климатом коллектива. Разного рода воспитательные ситуации помогают раскрыть для школьников эмоциональную привлекательность коллективного характера деятельности и переживания чувства "мы", включить школьников в совместные переживания коллективом успеха-неуспеха каждого его члена, тем самым актуализируя и направляя эмоциональное состояние подростка. Через содержательную деятельность и жизнь детского коллектива эмоциями подростка можно управлять, придавая им положительный, конструктивный, коллективистический характер [23].

В том же исследовании показана сложная диалектика эмоционального состояния подростка в зависимости от включения его в активную деятельность. У более активных членов детского коллектива отмечается повышенный тонус эмоциональной жизни, более острое переживание неудач, чаще состояние неудовлетворенности, досады, что нарушает, казалось бы, их эмоциональное благополучие. И, тем не менее, общее эмоциональное удовлетворение своим коллективом у этих школьников выше; переживание отрицательных эмоций, в которых заложен потенциал активности личности, в целом эмоционально развивает и укрепляет личность. Эмоциональное самочувствие школьника существенно зависит от манеры поведения



педагога, от стиля его взаимоотношения с учащимися. Подростковый возраст, как и младший школьный возраст, имеет резервы воспитания мотивации. В литературе описаны виды педагогических ситуаций и воздействий учителя, способствующие становлению познавательных интересов подростков. Психологи показали возможность формирования познавательных интересов школьников IV-VIII классов [2].

Главное содержание мотивации в этом возрасте научиться сотрудничать с другим человеком в ходе совместно осуществляемой учебной деятельности. Резервами становления мотивации в среднем школьном возрасте является устойчивый интерес к выявлению обобщенных закономерностей в учебном предмете, к способам добывания знаний, интерес к совместным коллективным формам учебной работы и интерес школьников к использованию результатов учебной работы в социально-значимых видах деятельности (труд, самообразование, общение). Это является основой зрелых форм познавательных и социальных мотивов в этом возрасте. В методологическом плане мы опираемся на исследования передовых отечественных ученых: А.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.Ф. Спирина, В.А. Сластенина, И.Ф. Исаева, А.И. Мищенко и др.

#### 1.5. Влияние уроков физкультуры на уровень физической подготовленности учащихся.

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

Авторы, изучающие двигательную активность современных школьников [10, 17], пришли к выводу, что дефицит физической активности отрицательно сказывается на развитии детского организма.

Многочисленные исследования убедительно показали широкий спектр положительного воздействия занятий различными формами (в том

числе и урочными) физических упражнений на биологические функции, работоспособность и развитие организма, успеваемость, психические процессы, социальную активность и поведение обучающихся разных возрастов.

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

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

Сегодня весьма нелегко привлечь обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Очевидно и то, что старые подходы к данной проблеме, основанные на принуждении, безвозвратно ушли в прошлое, а поиском наиболее сильных мотивационно-ценностных состояний детей занимается целый ряд ученых.

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

Негативное отношение к урокам физической культурой выразили более 80% обучающихся старших классов нашей страны [44]. Результатом отрицательного отношения к урокам физкультуры явился низкий уровень физического развития и высокий процент заболеваемости детей и подростков.

Исследования российских ученых показали, что спонтанная двигательная активность и организованные занятия физической культурой в

школе не могут обеспечить суточный объем движений, необходимый нормально развивающемуся школьнику, урок физического воспитания компенсирует в среднем только 11% необходимого суточного объема движений.

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

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

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

В.К. Бальсевич с соавт. [4] считает, что основой содержания занятий физической культурой с обучающимися должна стать такая система, которая

оказывает видимый тренирующий эффект и направлена на повышение функциональных возможностей организма.

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

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

#### 1.6. Содержание программы физического воспитания в школе и организация и проведение уроков физкультуры игровой направленности.

Волейбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания обучающихся: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Волейбол, как базовый вид спорта нашей программы выбран не случайно, т.к. имеет много достоинств. Это простота оборудования мест игры, правила ее ведения, большая зрелищность. Разнообразие двигательных навыков, отличающихся по интенсивности усилий и по координационной структуре, способствует развитию всех физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, выбор наиболее рациональных технических средств, быстрый переход от одних действий к другим повышают подвижность нервных процессов. Занятия волейболом содействуют развитию у обучающихся смелости, настойчивости, решительности и дисциплинированности. Достижение общей цели во время игры приучает к коллективизму, сотрудничеству и взаимопомощи. Великолепно и эстетично воздействие волейбола на человека.

В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлинённых переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продлённого дня. На уроках физической культуры в V—VII классах волейбол (8 ч) изучается вместе с другой, избранной из трёх, спортивной игрой (баскетбол, гандбол, футбол). В VIII—XI классах может изучаться один волейбол (16 ч) — из четырёх, включённых в программу игр (по выбору школы). Во внеклассной работе по волейболу организуются спортивные секции, а также группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ для учащихся, пожелавших заниматься волейболом. В общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях волейбол включается в ежемесячные дни здоровья, внутришкольные соревнования, физкультурные праздники и туристские слеты и походы. Выбор средств здесь весьма широк: от отдельных упражнений и подготовительных к волейболу игр до двусторонней игры и соревнований по волейболу — в зависимости от названных выше форм физического воспитания и условий проведения занятий.

Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола, — содействовать решению задач физического воспитания обучающихся средствами волейбола, обучить основам навыков этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями во внеурочное время по месту жительства, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями. На уроках не готовят волейболистов, нельзя отдавать предпочтение тем обучающимся, которые научились играть в волейбол в секции или спортивной школе. Более того, они должны помогать учителю в проведении уроков.

Изучение техники и элементарной тактики игры в волейбол осуществляется на уроках физической культуры в 5-11 классах и в спортивных секциях (внеклассная форма работы).

При проведении уроков по волейболу должны сохраняться черты, присущие игровому методу: сюжетная организация действий, повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Необходимо, чтобы состязательные начала присутствовали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит прием, кто дольше жонглирует мячом и др.).

В подготовительную часть урока входят организация класса (построение, сообщение задач урока) и разминка (5-8 мин), в которую включают упражнения для разогревания пальцев и кистей рук, коленных и голеностопных суставов, разнообразные прыжки, движения с имитацией технических приемов. Задания разминки должны соответствовать основным задачам урока.

В основной части (30-35 мин) решаются задачи обучения и закрепления игровых приемов волейбола, развитие физических качеств с помощью имитационных, подводящих, основных упражнений с мячом с учетом возрастных особенностей развития детского организма.

Учебной программой по волейболу должно быть предусмотрено изучение стоек и перемещений, нижних и верхних передач и подач мяча, прямого нападающего удара, одиночного блокирования, а также изучение простейших тактических действий в защите и нападении.

На уроках по волейболу обучающимся сообщают теоретические сведения об игре, о правилах соревнований, о личной гигиене, об основах техники и тактики игры.

При обучении игровым приемам необходимо до 70% общего времени урока отводить упражнениям с мячом. Как закрепление усвоенного

материала необходимо проводить соревнования внутри класса, между классами по мини— волейболу, игры по упрощенным правилам, соревнованиям по исполнению технико-тактических приемов волейбола.

Спортивные секции по волейболу организуют для обучающихся, желающих заниматься этим видом спорта. При отборе необходимо согласие родителей, разрешение классного руководителя и врача.

Секции по волейболу комплектуют отдельно для мальчиков и девочек (8-9,10-11,12-13 лет), юношей и девушек (14-15,16-17 лет).

Продолжительность занятий для детских групп - 60 мин не менее двух раз в неделю, для юношеских групп - 90 мин не менее трех раз в неделю.

В подростковых и юношеских группах обучающиеся овладевают основами техники и тактики игры. Тренировочные занятия в секциях отличают уроков по волейболу как повышенными нагрузками на организм обучающихся, так и увеличенным объемом изучаемого материала.

В период соревнований обучающиеся играют за свои классы на первенстве школы, за школу — на первенствах района, города и др.

Помимо соревнований по волейболу необходимо проводить соревнования по физической подготовке и технике игры внутри групп и между группами.

Самостоятельная работа обучающихся — это выполнение заданий по физической подготовке, по совершенствованию техники игры, изучение рекомендуемой литературы.

В режиме учебного дня упражнения из волейбола применяются на удлиненных переменах и во время физкультурных занятий в группах продленного дня. Основным ориентиром при выборе упражнений здесь будут упражнения, изученные по разделу «Волейбол».

Современная теория физического воспитания определяет игры как действенное педагогическое средство и рекомендует обратить внимание, прежде всего, на содержание игр, поскольку от этого зависит их воспитательное значение.

Игра - это путь к познанию мира. В процессе игры дети узнают

различные стороны жизни, получают значительную информацию. Игра способствует развитию кругозора, внимательности, наблюдательности. Ребенок постоянно стремится к деятельности и удовлетворяет эту потребность в игре.

Занятия спортивными и подвижными играми с обучающимися и различных возрастных групп имеют существенные различия при определении задач, в выборе средств и методов организации занятий обучающихся. Методика проведения занятий с обучающимися различных возрастных групп зависит от анатомофизиологических и психических особенностей школьников и характера воздействия на организм различных игр и игровых упражнений.

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

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

Результаты анкетирования, проведенные А.Г. Барабановым с соавт., позволили установить, что наибольшей популярностью среди обучающихся 8-9 классов, независимо от пола, пользуются спортивные и подвижные игры. Так, абсолютное большинство респондентов (93,6%) высказалось за использование на уроках физической культуры занятий по футболу (46,2%), по баскетболу (84,4%), волейболу (63,1%), гандболу (23,2%), настольному теннису (36,3%), бадминтону (54,3%), большому теннису (15,0%) и другим спортивным, подвижным и народным играм. Что касается других видов



спорта, то здесь голоса распределились следующим образом: спортивная гимнастика - 18,5%, легкая атлетика 38,2%, кросс (бег трусцой) - 23,1%, плавание - 50,3%, туризм и спортивное ориентирование - 29,5%, атлетическая гимнастика 55,5%, аэробика - 39,3%, единоборства - 17,3%, нетрадиционные виды спорта и физкультурных занятий - 31,2%.

Несмотря на повсеместную популярность командных видов спорта, обучающиеся средней школы не должны заниматься только ими в ущерб таким видам физической активности, как гимнастика, различные упражнения на снарядах и со снарядами, аэробика, акробатика. Специалисты многих стран считают, что хорошо спланированная программа физ. воспитания должна включать не только спортивные игры, но и упражнения развивающего характера.

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

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

Так, проведя анализ физической подготовленности учащихся, Г.В. Берещук, Л.Н. Слупский [9] выяснили, что школьники-волейболисты заметно превосходят своих сверстников по всем основным параметрам. И не только физически. Именно это подтолкнуло авторов эксперимента к мысли

попытаться преимущественно средствами волейбола (включая общеразвивающие и специальные упражнения) содействовать разностороннему физическому развитию обучающихся в сочетании с формированием у них устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой. Не последнюю роль в данном эксперименте сыграло и желание самих детей заниматься волейболом.

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

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

## II. Методы и организация исследований

### 2.1. Методы исследований

При выполнении данной работы использовались следующие методы исследования.

1. Изучение и анализ научно -методической и специальной литературы, научных источников по мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями с преимущественным использованием средств волейбола. Для сбора информации и более четкого представления методологии исследования, определение общих теоретических позиций, а так же выявления степени научной разработанности данной проблемы, изучались физиологические и психолого-педагогические характеристики обучающихся 7-8 классов. С целью обобщения особенности занятий игровой направленности среднего школьного возраста, был создан анализ научных источников по педагогике, психологии, возрастной физиологии.

#### 2. Педагогический эксперимент.

С целью выявления эффективности воздействия содержание уроков физической культуры, с преимущественным использованием средств волейбола на прирост общей физической подготовки обучающихся при регулярных занятиях ФК было организовано исследование, проведенное на базе МБОУ СШ № 19, город Красноярск.

#### Педагогическое наблюдение.

По типу связи исследователя с объектом изучения наблюдение было непосредственным.

По времени проведения наблюдения были дискретными. Условия эксперимента позволяли вести прерывистое наблюдение, так как предметом исследования являлся процесс, границы начала, и завершения которого значительно удалены во времени.

#### 3. Контрольные испытания.

Для достоверности результатов эксперимента испытуемым было

предложено выполнение контрольных испытаний (тестов по общей физической культуре), которые оценивались по разработанным таблицам.

*1) Оценка владения общей физической подготовленности.*

Для оценки владения общей физической подготовленности использовались традиционно применяемые упражнения (тесты). В которые входили упражнения на развитие физических качеств (прыжок в длину с места, бег 30м, подтягивание, 6 мин бег, челночный бег 3-10м, наклон вперед из положения сидя, ноги врозь).

*2) Дополнительные баллы за участие в соревнованиях.*

Таблица стимулирующих баллов для тех, кто участвует в школьных и районных соревнованиях и олимпиадах.

*3) Балл посещаемости.*

Для выявления среднего балла посещаемости учащихся была разработана таблица, по которой можно отследить каждое занятие в бальной системе. Средний балл каждого занятия должен составлять 8, тогда ученик по окончании четверти получает «зачет» по учебному предмету.

**4. Анкетирование для определения мотивации к занятиям.**

Для сбора информации о том, как меняется динамика мотивации к учебным занятиям, была разработана специальная анкета, имеющая варианты ответов «Да» и «Нет».

Анкета

Ответь на 15 вопрос с вариантами ответов «Да» или «Нет».

Класс \_\_\_ Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Пол М / Д (нужное подчеркнуть)

№	Утверждения	Варианты ответов	
		Да	Нет
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической		

	культуры, потому что они помогают укрепить моё здоровье		
2	Занятия физкультурой и спортом помогают мне развивать волю и целеустремленность		
3	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движения доставляют мне радость		
4	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой		
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.		
6	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.		
7	Интерес к физической культуре у меня не пропадает и во время школьных каникул.		
8	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.		
9	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.		
10	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают моё настроение и самочувствие.		
11	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.		
12	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями.		
13	Мне хочется заниматься физическими		

	упражнениями, чтобы красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы		
14	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка.		
15	Физкультура и спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым, веселым.		

### **Метод математического анализа и статистики.**

Для этого из данных полученных в результате тестирования необходимо было:

1. Вычислить средние арифметические величины ( $\bar{X}$ ) для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n},$$

где  $\Sigma$  – (сигма) знак суммирования;

$x_i$  – значение отдельного измерения;

n- общее число измерений в группе.

ОФП

2017 контрольный год

$$x = \frac{\sum x}{n} = \frac{64}{14} \approx 4.6$$

$$y = \frac{\sum y}{n} = \frac{75.8}{14} \approx 5.4$$

2017 экспериментальный год

$$x = \frac{\sum x}{n} = \frac{74,2}{14} \approx 5,3$$

$$y = \frac{\sum y}{n} = \frac{111,8}{14} \approx 8$$

Посещаемость

2017 контрольный год

$$x = \frac{\sum x}{n} = \frac{92,97}{14} \approx 6,6$$

$$y = \frac{\sum y}{n} = \frac{96,37}{14} \approx 6,8$$

2017 экспериментальный год

$$x = \frac{\sum x}{n} = \frac{132,76}{14} \approx 9,5$$

$$y = \frac{\sum y}{n} = \frac{137,66}{14} \approx 9,8$$

2. Далее необходимо вычислить в обеих группах стандартное (квадратичное) отклонение ( $\delta$ ) по следующей формуле:

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x - x_i)^2}{n - 1}$$

где  $x$  – арифметическая величина;

$x_i$  – значение отдельного измерения;

$n - 1$  – коэффициент.

ОФП

2012-2013 контрольный год

$$\sigma x^2 = \frac{\sum (x - x_i)^2}{n - 1} = \frac{8,16}{13} \approx 0,6$$

$$\sigma_x = \sqrt{\sigma_x^2} \approx 0.7$$

$$\sigma_y^2 = \frac{\sum(y - y_i)^2}{n - 1} = \frac{8.24}{13} \approx 0.6$$

$$\sigma_y = \sqrt{\sigma_y^2} \approx 0.7$$

2017 экспериментальный год

$$\sigma_x^2 = \frac{\sum(x - x_i)^2}{n - 1} = \frac{8}{13} \approx 0.6$$

$$\sigma_x = \sqrt{\sigma_x^2} \approx 0.7$$

$$\sigma_y^2 = \frac{\sum(y - y_i)^2}{n - 1} = \frac{5,7}{13} \approx 0.4$$

$$\sigma_y = \sqrt{\sigma_y^2} \approx 0.6$$

Посещаемость

2017 контрольный год

$$\sigma_x^2 = \frac{\sum(x - x_i)^2}{n - 1} = \frac{79}{13} \approx 6$$

$$\sigma_x = \sqrt{\sigma_x^2} \approx 2,4$$

$$\sigma_y^2 = \frac{\sum(y - y_i)^2}{n - 1} = \frac{55,4}{13} \approx 4,3$$



$$\sigma_y = \sqrt{\sigma_{y^2}} \approx 2$$

2017 экспериментальный год

$$\sigma_{x^2} = \frac{\sum(x - x_i)^2}{n - 1} = \frac{4,41}{13} \approx 0,33$$

$$\sigma_x = \sqrt{\sigma_{x^2}} \approx 0.6$$

$$\sigma_{y^2} = \frac{\sum(y - y_i)^2}{n - 1} = \frac{1,9}{13} \approx 0.14$$

$$\sigma_y = \sqrt{\sigma_{y^2}} \approx 0.4$$

3. Следующий этап – вычисление стандартной ошибки среднего арифметического значения ( $m$ ) по одной из формул:

$$m = \pm \frac{\delta}{\sqrt{n}},$$

Вычислим для каждой группы значения  $M$ :

ОФП

2017 контрольный год

$$M_x = \pm \frac{0,7}{\sqrt{14}} \approx \frac{0,7}{3,7} \approx 0,18$$

$$M_y = \pm \frac{0,7}{\sqrt{14}} \approx \frac{0,7}{3,7} \approx 0,18$$

$X \pm M_x$

$4.6 \pm 0.2$

$Y \pm M_x$

$5.4 \pm 0.2$

2017 экспериментальный год

$$M_x = \pm \frac{0,7}{\sqrt{14}} \approx \frac{0,7}{3,7} \approx 0,18$$

$$M_y = \pm \frac{0,6}{\sqrt{14}} \approx \frac{0,6}{3,7} \approx 0,16$$

$X \pm M_x$

$5,3 \pm 0.18$

$Y \pm M_x$

$8 \pm 0.16$

Посещаемость

2017 контрольный год

$$M_x = \pm \frac{2,4}{\sqrt{14}} \approx \frac{2,4}{3,7} \approx 0,65$$

$$M_y = \pm \frac{2}{\sqrt{14}} \approx \frac{2}{3,7} \approx 0,54$$

$X \pm M_x$

$6.6 \pm 0.65$

$Y \pm M_x$

$6,8 \pm 0.54$

2017 экспериментальный год

$$Mx = \pm \frac{0,6}{\sqrt{14}} \approx \frac{0,6}{3,7} \approx 0,16$$

$$My = \pm \frac{0,4}{\sqrt{14}} \approx \frac{0,4}{3,7} \approx 0,11$$

X±Mx

$$9,5 \pm 0,16$$

Y±Mx

$$9,8 \pm 0,11$$

4. Вычислим среднюю ошибку разности по формуле:

ОФП

2017 контрольный год

$$t = \frac{x - y}{\sqrt{\frac{\sigma x^2}{n_x} + \frac{\sigma y^2}{n_y}}} = \frac{4,6 - 5,4}{\sqrt{\frac{0,6}{14} + \frac{0,6}{14}}} \approx \frac{0,8}{\sqrt{0,04 + 0,04}} \approx \frac{0,8}{0,3} \approx 2,6$$

2017 экспериментальный год

$$t = \frac{x - y}{\sqrt{\frac{\sigma x^2}{n_x} + \frac{\sigma y^2}{n_y}}} = \frac{5,3 - 8}{\sqrt{\frac{0,6}{14} + \frac{0,4}{14}}} \approx \frac{2,7}{\sqrt{0,04 + 0,03}} \approx \frac{2,7}{0,26} \approx 10$$

Посещаемость

2017 контрольный год

$$t = \frac{x - y}{\sqrt{\frac{\sigma x^2}{n_x} + \frac{\sigma y^2}{n_y}}} = \frac{6,6 - 6,8}{\sqrt{\frac{6}{14} + \frac{4,3}{14}}} \approx \frac{0,2}{\sqrt{0,4 + 0,3}} \approx \frac{0,2}{0,8} \approx 0,25$$

2017 экспериментальный год

$$t = \frac{x - y}{\sqrt{\frac{\sigma x^2}{n_x} + \frac{\sigma y^2}{n_y}}} = \frac{9,5 - 9,8}{\sqrt{\frac{0,3}{14} + \frac{0,1}{14}}} \approx \frac{0,3}{\sqrt{0,02 + 0,007}} \approx \frac{0,3}{0,16} \approx 1,875$$

1. Определим достоверность различий. Для этого полученное значение  $t$  сравнивается с граничным при 5%-ном уровне значимости ( $t = 0,05$ ) при числе степеней свободы  $f = n_{\text{э}} + n_{\text{к}} - 2$ , где  $n_{\text{э}}$  и  $n_{\text{к}}$  - общее число индивидуальных результатов соответственно в экспериментальный и контрольный годах. Если окажется, что полученное в эксперименте  $t$  больше граничного значения ( $t > 0,05$ ), то различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, и наоборот, в случае, когда полученное  $t$  меньше граничного значения ( $t < 0,05$ ), считается, что различия недостоверны и разница в среднеарифметических показателях групп имеет случайный характер. Чтобы определить граничное значение при 5%-ном уровне значимости ( $t < 0,05$ ), следует:

ОФП

2017 контрольный год

$$t = 2,06$$

$$t < t_p$$

2017 экспериментальный год

$$t = 2,06$$

$$t < t_p$$

Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями считаются достоверными, а значит,

и достаточно оснований говорить о том, что рейтинговая система обучения оказалась наиболее эффективнее обычной системы образования.

Посещаемость

2017 контрольный год

$t_t=2,06$

$t_t > t_p$

2017 экспериментальный год

$t_t=2,06$

$t_t > t_p$

Если посмотреть только на сравнительные знаки, то можно предположить, что достоверности нет ни в контрольный год, ни в экспериментальный. Но, если посмотреть на  $t_p=1,875$  в экспериментальный год, то оно приближается к  $t_t=20,6$ . Можно сказать, что посещаемость не совсем достоверна, но приближена к этому, чем в контрольный год, где  $t_p=0,25$ .

## 2.2. Организация исследования.

В связи с поставленной целью обосновать эффективное воздействие рейтинговой системы на мотивацию учащихся, оценив общую физическую подготовку, был организован педагогический эксперимент на базе МБОУ СШ № 19.

Обучающиеся в 2017 учебном году (экспериментальный год ЭГ) была предложена рейтинговая система для отслеживания результативности физических качеств среди учащихся 7-8 классов. С помощью, которой можно выявить лучших в том или ином проявлении физических качеств и посещаемости.

В период 2017 учебный год (контрольный год КГ) обучающиеся выполняли учебные нормативы.

Испытуемые в классах наблюдались в течение с сентября 2017 года по

декабрь 2017 года. В развивающем педагогическом эксперименте приняли участие по 14 обучающихся 7-8 классов.

За этот период (один учебный год) трижды участвовали в тестировании (сентябрь, декабрь), полученные результаты подвергались обработке, обследовались, и проверялась гипотеза. В данной работе для эксперимента брались только два месяца учета данных (сентябрь и декабрь).

### 2.2.1. Проведение исследований

Эксперимент проводился в три этапа:

Первый этап включал в себя: теоретическое обоснование, выбор темы, изучение и анализ литературы. Выдвижение гипотезы, определение цели и задач исследования. Был разработан план, решались организационные моменты по выбору места и времени проведения эксперимента, организовывались группы испытуемых (осень 2017 года);

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, велось педагогическое наблюдение за испытуемыми, разрабатывалась анкета по изучению представления о мотивации к занятиям. Была реализована предложенная экспериментальный комплекс упражнений учебных занятий с испытуемыми экспериментального года (сентябрь 2017-декабрь 2017года);

На третьем этапе велась работа по подтверждению гипотезы на основании результатов, полученных в ходе эксперимента. Математико-статистическая обработка полученных результатов. Формирование выводов о проделанной работе по исследованию влияния разработанного комплекса упражнений игровой направленности (апрель 2018).

Характеристика испытуемых:

В исследованиях в качестве испытуемых принимали участие учащиеся 7-х и 8-х классов средней школы № 19 г. Красноярск.

- В исследованиях в качестве испытуемых принимали участие обучающиеся 7-х и 8-х классов средней школы № 19 г. Красноярск.

- Обучающиеся 7-8 классов проходили обучение по экспериментальной программе по 14 человек.
- Обучающиеся 7-8 классов проходили обучение по обычной программе по 14 человек.
- В анкетирование принимали участие обучающиеся 7-8 классы средней школы №19 г. Красноярска.

### III. Разработка и обоснование воздействия уроков физической культуры игровой направленности в 7-8 классах средней школы.

В последние годы наблюдается падение интереса обучающихся к урокам физической культуры и как следствие этого, низкая посещаемость занятий.

Излишняя регламентация существующих программ и поурочных планов почти не позволяет учитывать разнообразие возможностей различных регионов России и специфику самого предмета.

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

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

Учитывая вышеизложенное, в настоящем разделе исследования, рассматриваются вопросы обоснования и экспериментальной проверки эффективности разработанной для 7-8 классов средней общеобразовательной школы программы проведения уроков физической культуры, основанной на преимущественном использовании средств волейбола.

#### 3.1. Годовое планирование и технология проведения уроков.



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

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

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

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

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

Идея раздела "Контрольные упражнения" состояла в том, чтобы во время урока свободные от учебной или двусторонней игры учащиеся готовились и сдавали разработанные для каждого класса нормативы по ОФП, которые вывешиваются на стенде перед входом в спортивный зал. Нормативы являлись

также ориентиром при выполнении домашних заданий. Зная результаты выполнения нормативов, обучающийся самостоятельно должен контролировать свой уровень физической подготовленности и, при необходимости, дополнительно может заниматься в домашних условиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Особое место на уроках занимали подвижные игры и игровые упражнения с элементами волейбола, помогавшие совершенствовать как индивидуальные качества, так и групповые и командные взаимодействия игроков. Использование разнообразных подвижных игр и эстафет позволяло, на наш взгляд, добиться от учеников хорошего технического исполнения элементов волейбола и ясного понимания тактической сути этой спортивной игры.

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

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

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

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

Обучение техническим приемам волейбола на уроках физической культуры строилось в следующей последовательности: подготовительные упражнения, с помощью которых происходит развитие специальных физических качеств, а также органов и систем, несущих основную нагрузку при выполнении изучаемого приема; подводящие упражнения, которые служат для овладения техникой приема в целом или его отдельных элементов; упражнения по технике, благодаря которым происходит соединение частей технического приема в целостный двигательный акт; совершенствование технического приема в учебной игре.

Обозначенная последовательность обучения достигалась благодаря продуманному подбору упражнений и системе специальных заданий, которые ставились перед обучающимися в игре.

В подготовительной части урока игровой направленности решались задачи кроссовой подготовки, а также формировались легкоатлетические умения и навыки. Например, старт группой, передвижение по твердому и скользкому грунту, преодоление препятствий, на местности наступая, перешагивая, прыжком и т.д. Да и пробегания на каждом уроке до 1000 метров на свежем воздухе само по себе давало большой эмоциональный и оздоровительный заряд.

В начале основной части урока все обучающиеся, без исключения, выполняли упражнения с мячами, овладевая техникой новых элементов игры или закрепляя ранее изученный материал. Примерно 50-60 процентов основной части урока отводилось на закрепление и совершенствование пройденного материала в учебной или двусторонней игре при условии освоения основных технических приемов. Все ученики делились на 4 команды. Две команды играли, а остальные в это время выполняли упражнения, направленные на развитие двигательных качеств и формирование умений и навыков, сдавали контрольные нормативы. Причем, если четверть гимнастическая или легкоатлетическая, то и упражнения на уроке физической культуры в этой четверти подбирались аналогичные, а если игровая, то и средства использовались игровые. Например, пока с двумя командами на волейбольной площадке проводилась учебная или двусторонняя игра, остальные обучающиеся прыгали в длину с разбега способом согнув ноги или отрабатывали стартовый разгон.

Во время гимнастической четверти использовались средства гимнастики и акробатики. Например, обучающиеся, ожидая своей очереди играть, выполняли кувырки вперед слитно или мост из положения стоя.

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

Получалось, что каждый обучающийся в основной части урока в течение 10-12 минут занимался не только играми, но и упражнениями из других разделов школьной программы, что способствовало формированию гимнастических и легкоатлетических умений и навыков в пределах требований для обучающихся 7 и 8 классов. Для более полного освоения различных видов программного материала в неигровых четвертях предусмотрены чисто гимнастические или легкоатлетические уроки.

Таблица 1

Учебные нормативы по волейболу для обучающихся 7-8 классов  
(количество раз)

№ п/п	Нормативы	Оценка	7 класс		8 класс	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Передача мяча	5	30	20	40	30
	сверху двумя	4	20	15	30	20
	руками над	3	10	10	20	15
	головой (к-во)					
2.	Передача мяча	5	25	20	40	30
	сверху двумя	4	15	15	30	20
	руками в парах	3	10	10	20	15
3.	Передача мяча	5	25	20	40	30
	снизу двумя	4	15	15	30	20
	руками перед собой	3	10	10	20	15
4.	Подача мяча	5	3	3	4	3
	нижняя или	4	2	2	3	2
	верхняя прямая	3	1	1	2	1
	(6 подач)					

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

Предлагаемая технология проведения уроков игровой направленности, в которой на волейбол отводится до 70% времени занятий, позволяет раскрыть неиспользованные резервы урочной формы обучения, повысить эффективность школьной физической культуры.

3.2. Годовые изменения показателей физической подготовленности обучающихся 7-8 классов, занимающихся физической культурой по обычной и экспериментальной программе

Данная таблица была разработана автором выпускной квалификационной работы (на основе нормативов рабочей программы).

Уровень физической подготовленности учащихся 13—15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190



			13	150	170-190	205	140	160-180	200	
			14	160	180-195	210	145	160-180	200	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше	
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150	
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200	
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250	
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	11	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
		на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол-во раз	11					4 и ниже	10-14	19 и выше
			12					4	11-15	20
			13					5	12-15	19
			14					5	13-15	17
			15					5	12-13	16

Критерии оценок приведены ниже в таблице.

	к	пол	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 30 м (скоростные способности)	7	М	6,3	6,1	5,9	5,6-5,2	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0	3,8
		Д	6,6	6,4	6,2	6,0-5,4	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0
	8	М	6,2	6,0	5,8	5,5-5,1	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9	3,7
		Д	6,5	6,3	6,1	5,9-5,4	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
	9	М	5,9	5,7	5,5	5,3-4,9	4,5	4,3	4,1	3,9	3,7	3,5
		Д	6,4	6,2	6,0	5,8-5,3	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
Челночный бег 3*10м (координационные спос)	7	М	9,7	9,5	9,3	9,0-8,6	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3
		Д	10,4	10,2	10,0	9,5-9,0	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7
	8	М	9,4	9,2	9,0	8,7-8,3	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2	7,0
		Д	10,3	10,1	9,9	9,4-9,0	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
	9	М	9,0	8,8	8,6	8,4-8,0	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9	6,7
		Д	10,1	9,9	9,7	9,3-8,8	8,5	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5

Прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности)	7	М	120	140	150	170-190	205	210	215	220	225	230
		Д	110	130	140	160-180	200	205	210	215	220	225
	8	М	130	150	160	180-195	210	215	220	225	230	235
		Д	115	135	145	160-180	200	205	210	215	220	225
	9	М	145	165	175	190-205	220	225	230	235	240	245
		Д	125	145	155	165-185	205	210	215	220	225	230
6 минутный бег (выносливость)	7	М	800	900	1000	1150-1250	1400	1450	1500	1550	1600	1650
		Д	600	700	800	950-1100	1200	1250	1300	1400	1450	1500
	8	М	850	950	1050	1200-1300	1450	1500	1550	1600	1650	1700
		Д	650	750	850	1000-1150	1250	1300	1350	1400	1450	1500
	9	М	900	1000	1100	1250-1350	1500	1550	1600	1650	1700	1750

		Д	700	800	900	1050-1200	1300	1350	1400	1450	1500	1550
Наклон вперед из положения сидя (ги)	7	М	0	1	2	5-7	9	12	15	18	21	24
		Д	2	4	6	10-12	18	21	24	27	30	33
	8	М	1	2	3	7-9	11	14	17	20	23	26
		Д	2	5	7	12-14	20	23	26	29	32	35
	9	М	2	3	4	8-10	12	15	18	21	24	27
		Д	2	5	7	12-14	20	23	26	29	32	35
Подтягивание (силовые способности)	7	М	0	1	1	5-6	8	10	12	14	16	18
		Д	1	3	5	12-15	19	21	23	25	27	29
	8	М	0	1	2	6-7	9	11	13	15	17	19
		Д	2	4	5	13-15	17	19	21	23	25	27
	9	М	1	2	3	7-8	10	12	14	16	18	20
		Д	3	4	5	12-13	16	18	20	22	24	26

- дополнительные очки за участие в школьных и районных соревнованиях (олимпиадах)

Критерии баллов приведены ниже в таблице.

	Школьный этап		Районный этап	
	соревнования	олимпиада	соревнования	олимпиада
Победитель	15	20	20	50
Призер	10	15	12	30
Участник	5	10	6	10

- средний бал посещаемости (1 + 2 четверти)

Критерии баллов приведены ниже в таблице.

	Баллы
Вид учащегося соответствует учебным требованиям (есть спортивная обувь, спортивные штаны или шорты и спортивная футболка)	10
У учащегося присутствует спортивная обувь, и какая либо часть спортивной одежды (или футболка или шорты)	7
У учащегося присутствует только спортивная обувь	5
Учащийся не занимается по уважительной причине	2
Учащийся не занимается без уважительной причины	1
Учащийся отсутствует по уважительной причине	0
Учащийся отсутствует без уважительной причины	-3
Учащийся опоздал на несколько минут (отнимается определенное	1 мин -0.5

количество баллов)	2-5 мин -1
	5-7 мин -3
	8.15 мин -5

После чего все эти баллы складываются и выявляются победители и призеры по наивысшей физической подготовленности и систематическим занятиям на уроках физической культурой. По окончании учебного года все призеры и победители награждаются грамотами и призами (финансирование осуществляет учитель ФК).

Обучающиеся школы 7-8 классов, участвующие в эксперименте, наблюдались в течение сентября 2017 года. Контрольные испытания проводились в сентябре, декабре 2017 года. В процессе педагогического исследования, с целью экспериментального обоснования положительного воздействия при регулярных учебных занятиях с использованием средств волейбола на уроках физической культуры, были получены следующие результаты:

1. По общей физической подготовке:

Результаты контрольного года:

№ п/п	Ф.И.О	Сентябрь (сумма)	Декабрь (сумма)
1	Кулешов	4,6	4,8
2	Курбонов	3,8	4,5
3	Маханько	4,8	5
4	Савченко	4,2	4,5
5	Скочугов	4,2	4,6
6	Харитонов	4,3	4,3
7	Черных	4	4
8	Байда	2,6	3,2

9	Буйневич	5	5,5
10	Волков	4,3	5
11	Капралова	3	3,3
12	Коломиец	5,5	5,6
13	Кузьмина	3,6	3,8
14	Джураев	3,8	4,5

Средний показатель суммарной оценки группы контрольного года в сентябре = 4.1 баллов по ОФП и 4,4 баллов в декабре. Это соответствует среднему уровню ОФП и составляет разницу в 0,3 балла.

Результаты экспериментальной группы:

№ п/п	Ф.И.О	Сентябрь (сумма)	Декабрь (сумма)
1	Кулешов	6	5,6
2	Курбонов	5,5	6,2
3	Маханько	5,5	6,6
4	Савченко	4,3	5,2
5	Скочугов	5,5	6,3
6	Харитоновна	4,3	5,8
7	Черных	3,8	4,5
8	Байда	3,2	4,3
9	Буйневич	5,2	6,8
10	Волков	4,6	5,5
11	Капралова	3,1	3,5
12	Коломиец	5,5	6,8
13	Кузьмина	4,1	5
14	Джураев	4,3	4,6

Средний показатель суммарной оценки группы экспериментального года в сентябре = 4.6 баллов по ОФП и 5,4 баллов в декабре. Это соответствует среднему и выше среднего уровню ОФП и составляет разницу в 0,8 балла.

Исходя из данных результатов, можно сказать, что в начале КГ и ЭГ учащиеся находятся практически на одном уровне подготовки с разницей 0,5 баллов. В конце же КГ и ЭГ разница уже составляет 1 балл, это говорит о том что, в конце ЭГ ОФП гораздо повысилось, чем в КГ.

Сравнительные результаты по общей физической подготовке:

Период	Сентябрь	Декабрь	Сдвиги		t	P=0,05
			В абс. ед	в %		
КГ	4,1	4,4	0,3	3	2,6	> 2,06
ЭГ	4,6	5,4	1,2	12	10	> 2,06

Согласно полученным данным эксперимента общая физическая подготовка у экспериментальной группы превосходит данные контрольной. Их данные улучшились на 1,2 баллов в абсолютных единицах или на 12%.

Сравнительные результаты по общей физической подготовке.



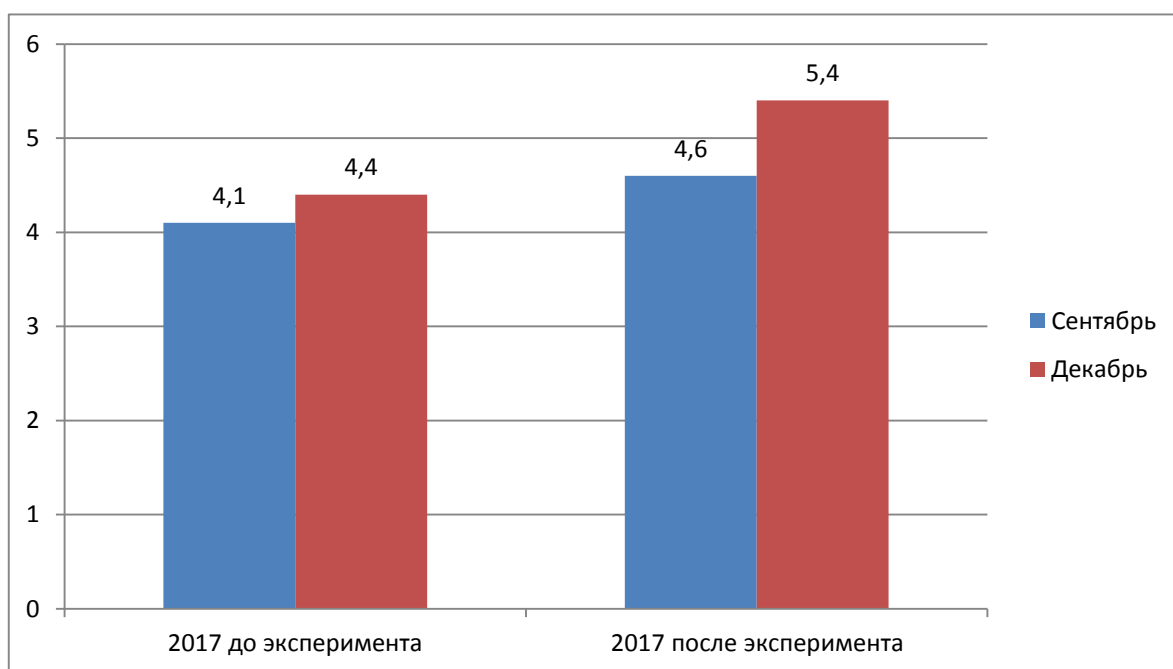


Рис. 1 Столбиковая диаграмма общей физической подготовки.

Достоверность различий определялась по t-критерию Стьюдента. В конце эксперимента, согласно тестированию по ОФП, разница в абс. ед. составила 0,9 балла. До эксперимента  $t=2,6$ , что больше  $t$  табличного, следовательно, различия между полученными результатами достоверны. Во время эксперимента  $t=10$ , что намного больше  $t$  табличного, следовательно, различия между полученными результатами еще больше достоверны.

## 2. По посещаемости:

Результаты контрольной группы:

№ п/п	Ф.И.О	Сентябрь (сумма)	Декабрь (сумма)
1	Кулешов	7,4	7,5
2	Курбонов	6,75	5,6
3	Маханько	8,1	8,5
4	Савченко	7,6	10
5	Скочугов	7,5	5,6
6	Харитоновна	7,9	9,75

7	Черных	7,9	9,58
8	Байда	7,1	4,3
9	Буйневич	-0,08	6,58
10	Волков	7,75	4
11	Капралова	6,75	6,41
12	Коломиец	8,1	4
13	Кузьмина	8,1	7,3
14	Джураев	2,1	7,25

Средний показатель суммарного балла группы контрольного года в сентябре = 6,6 баллов по посещаемости и 6,8 баллов в декабре. Это соответствует ниже среднему уровню посещаемости и составляет разницу в 0,2 балла.

Результаты экспериментальной группы:

№ п/п	Ф.И.О	Сентябрь (сумма)	Декабрь (сумма)
1	Кулешов	9,1	10
2	Курбонов	9,2	10
3	Маханько	9,2	10
4	Савченко	9,5	10
5	Скочугов	8,3	10
6	Харитоновна	10	10
7	Черных	10	10
8	Байда	9,7	9,2
9	Буйневич	8,46	10
10	Волков	10	10
11	Капралова	10	8,46
12	Коломиец	10	10

13	Кузьмина	10	10
14	Джураев	9,3	10

Средний показатель суммарного балла группы контрольного года в сентябре = 9,5 баллов по посещаемости и 9,8 баллов в декабре. Это соответствует выше среднего уровню посещаемости и составляет разницу в 0,3балла.

Из данных результатов видно, что посещаемость в сентябре повысился на 2,8 баллов, а в декабре на 3 балла.

Сравнительные результаты по посещаемости :

Период	Сентябрь	Декабрь	Сдвиги	
			В абс. ед.	В %
КГ	6,6	6,8	0,2	2
ЭГ	9,5	9,8	0,3	3

Согласно полученным данным эксперимента по посещаемости, у обучающихся в экспериментальной группе к декабрю повысилась посещаемость, что превосходит результаты контрольной группы. Их результаты улучшились на 0,3 балла в абсолютных единицах или на 3%.

## Сравнительные результаты по посещаемости.

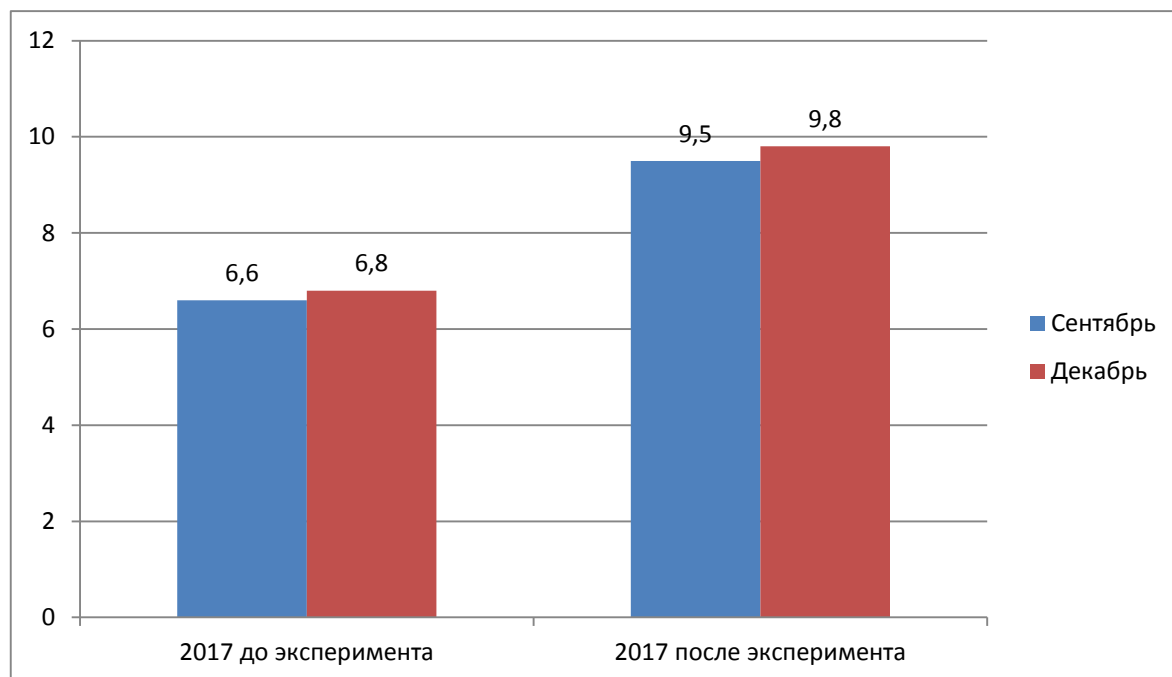


Рис. 2 Столбиковая диаграмма посещаемости.

### 3. Мотивация:

Анкетирование проводилось дважды, и были получены следующие результаты:

Периоды	Сентябрь		Декабрь		Разница ответов
	Да	Нет	Да	Нет	
КГ	43,8 %	56,2 %	50,9 %	49,1 %	7,1 %
ЭГ	60,9 %	39,1 %	87,6 %	12,4 %	28,7 %

Таким образом, в сентябре до эксперимента положительных ответов было 43,8 %, а во время эксперимента составило 60,9 %. В декабре до эксперимента обучающиеся увеличили свои положительные ответы до 50,9 %, а во время эксперимента увеличили до 87,6 %. В начале учебного года разница между положительными ответами составила 17,1 % между результатами 2 периодов в пользу экспериментальной группы. Однако уже в

конце периода 36,7 %. разница результатов составила 25% в пользу экспериментальной группы.

В связи с этим можно утверждать, что разработанная и реализованная экспериментальная программа имеет положительное влияние в работе с обучающимися при реализации игровой направленности на уроках физической культуры.

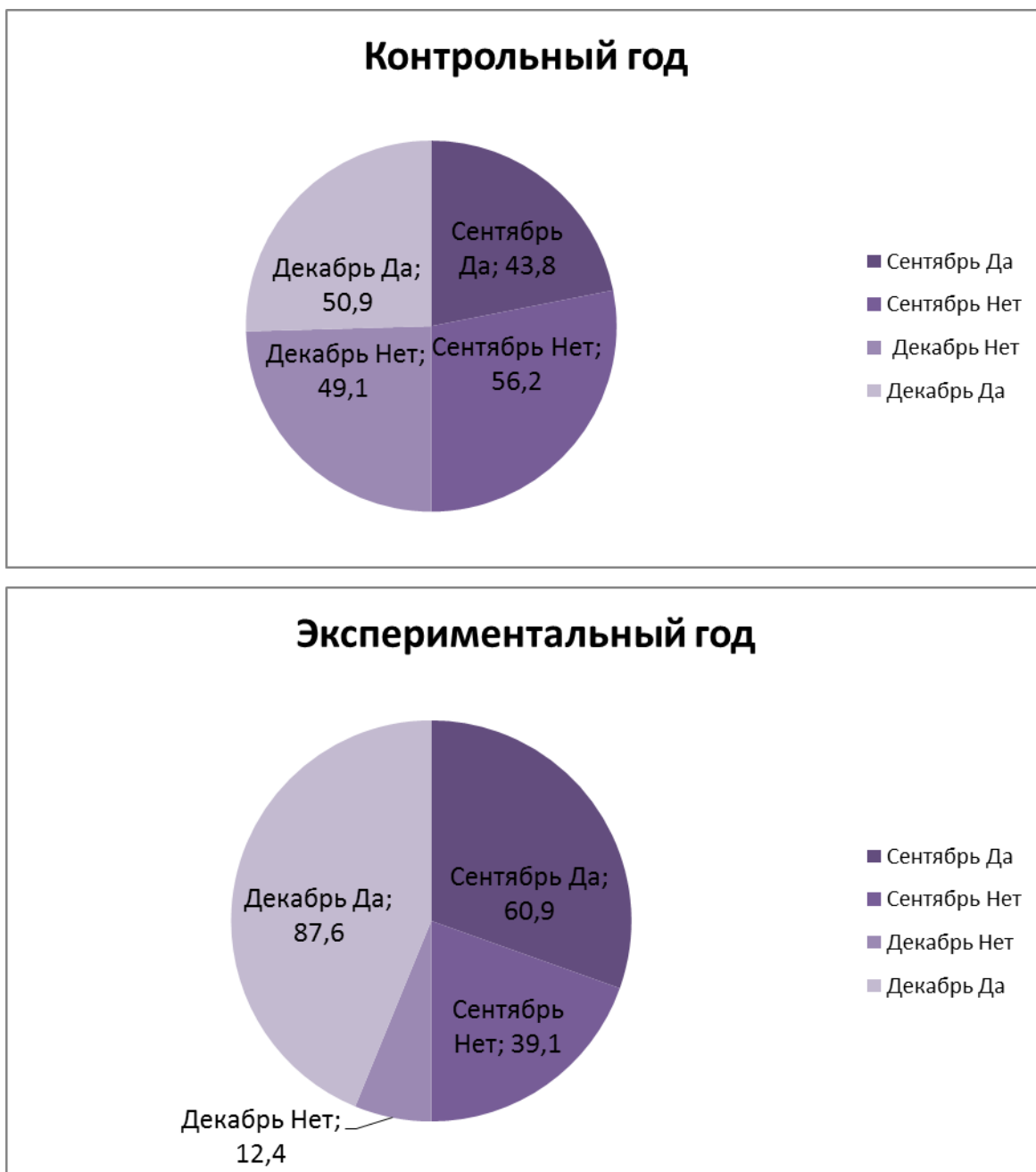


Рис. 3 Круговая диаграмма уровня мотивации.

Таким образом, можно утверждать, что разработанное содержание уроков физической культуры, с преимущественным использованием средств волейбола, наиболее эффективно влияет на интерес обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

### 3.3. Результаты исследования

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

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

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

Другие ученые и специалисты, справедливо возражают, что введение ещё хотя бы одного урока физкультуры в неделю потребует огромных дополнительных затрат, что в настоящее время очень проблематично, да к тому же увеличение числа школьных уроков физической культуры целесообразно лишь при резком улучшении их качества. А пока уроки физической культуры в школе нередко носят формальный характер, проходят, в основном, с легкой и средней нагрузкой и только некоторые из них оказывают тренирующее воздействие. В работах В.К. Бальсевича [15] и его последователей [34] развиваются идеи использования спортивных технологий в школьной физической культуре. Такая конверсия вызывает усиление интереса обучающихся к занятиям, позволяет повысить развивающий и тренирующий эффект уроков физкультуры, дают довести их моторную плотность до необходимого уровня.

Приведенные факты и послужили одной из причин разработки для обучающихся 7 - 8 классов годовых поурочных планов занятий физической культурой, основанных на преимущественном использовании средств волейбола.

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

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

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

Повышению действенности обучения волейболу способствует широкое использование домашних заданий, а также разработка учебных нормативов,

позволяющих девочкам и мальчикам самостоятельно контролировать уровень игровой подготовленности.

Результаты экспериментальной проверки разработанных для учащихся 7 и 8 классов общеобразовательной школы годовых поурочных планов занятий игровой направленности показали высокую эффективность их использования в практике.

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

Таким образом:

- реализация разработанных для 7 и 8 классов учебных планов занятий игровой направленности позволяет успешно осуществлять обучение волейболу, повышает эффективность урочной формы школьной физической культуры.



## Выводы

1. В ходе исследования научной-методической литературы, мы пришли к выводу, что при организации и проведении уроков физической культуры игровой направленности необходимо учитывать возрастные особенности и потребности обучающихся в двигательной активности, и особенно необходимы программы занятий, позволяющие повысить интерес к урокам физической культуры, эффективно противостоять гиподинамии.

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

3. Разработанная и экспериментально проверенная педагогическая технология проведения уроков физкультуры игровой направленности в 7- 8 классах средней школы позволяет раскрыть неиспользованные резервы урочной формы обучения, повысить эффективность школьной физической культуры, обеспечивает устойчивый интерес обучающихся к занятиям, повышение уровня их физической подготовленности, а также повышение качества сдачи контрольных нормативов по сравнению с традиционной программой.

### Практические рекомендации:

Предложенное содержание уроков физической культуры, с преимущественным использованием средств волейбола рекомендуем применяться в учебном процессе для стимулирования обучающихся.

Реализация предложенного содержания позволит увеличить посещаемость и заинтересованность уроков в учебном процессе. В классах (всей школе) выявятся наиболее активные ученики, что позволит более точно отбирать обучающихся на соревнования.

Новая игровая направленность повысит эффект для интереса обучающихся, т.к. каждый ученик будет качественнее выполнять физические упражнения.

В целом можно сделать вывод, что организация и проведение уроков физической культуры с преимущественным использованием средств волейбола позволит заметно повысить интерес обучающихся к занятиям физической культуры.

## Список использованных источников

1. Аванесов В. С. Рейтинг студента// Школьные технологии. – 2005. - № 2. – с. 179-181.
2. Аверьянов Г. С. Описание системы диагностики знаний, основанной на вероятностных условиях// Школьные технологии. – 2005. - № 2, с. 202-206.
3. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. — 6-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2011. — 244-248 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов, преподавателей институтов физической культуры. М.; Физкультура и спорт, 1978. – 233с., ил.
5. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса. М.; Просвещение, 1982. -195с.
6. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996,№1.- с.23 – 25.
7. . Бахмутский А.Е.. Школьная система оценки качества образования.// Школьные технологии. – 2004. - №1. 134–136с.
8. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол, учебник для институтов физической культуры. МбФиС,2006.
9. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. М.; ФиС, 2007.
- 10.Большенков В.Г. Для сельских начальных малокомплектных школ // Физическая культура в школе. – 1993. - №3. – с.8-11.

11. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В., Лацинский В.Н.. Отношение старшеклассников школ нового типа к физической культуре // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. – с. 22-25.
12. Возможное направление работы. Концепция перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура в школе. – 1991, №6. – с. 3-8.
13. Возрастная анатомия и физиология : учеб. пособие / И.М. Прищепа. — Минск : Новое знание, 2006. —123-132 с.
14. Воронцова А. Б. Педагогическая технология контроля и оценки учебной деятельности: образовательная система Д. В. Элькониной, В. В. Давыдова. М.: 2002. 140– 145 с.
15. Джубаев Ю.А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста: Автореф... дис... канд. пед. наук. – Л., 1990. – 23с.
16. Дурова А. И. Нужны ли отметки школе?// Газ н/ш. – 2005. - № 16, с. 40.
17. Железняк Ю.Д., Служский Л.Н. Волейбол в школе. М. Просвещение, 1989.
18. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. М.; Физкультура и спорт. – 1985. – 192с.
19. Иванов А.А. Совершенствуя комплексную программу // Физическая культура в школе. – 1990. №9. –с. 23-27.
20. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности // теория и практика физической культуры 1990. - №1. –с. 31-34.
21. Ковалёва Г. С. И др. Общие подходы и требования к созданию общероссийской системы оценки качества образования// Школьные технологии. – 2005. - № 5. – с. 132-134.
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. Костюков В.В., Лпазурак Г.И. Поставив во главу угла волейбол и футбол // Физическая культура в школе. – 1990. - №10. – с. 24-27.
26. Крылов Л.М. Нетрадиционные формы // Физическая культура в школе. – 1991, №12. –с. 8-9.
27. Лях В.И. Ориентиры перестройки физического воспитания в общеобразовательной школе. // Теория и практика физической культуры. – 1990, №9. –с. 10-14.
- 28.Лях В.И., Мейксон Г.Б. Базовый компонент необходим // // Физическая культура в школе. – 1991, №1. с. 2-7.
29. Мотылянский Р.Е., Каплан Э.Я., Велитченко В.К., Артамонов В.Н. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни // теория и практика физической культуры. – 1990. - №1. –с. 27-29.
- 30.Моргунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Моргунов, Б.И. Мартьянов. - М.: АСАДЕМА, 2000. 287- 288 с.
31. Найданов Б.Н. Особенности организации учебных занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 1996, №1. – с. 53-58.
32. Об активности физической культуры в целях укрепления здоровья учащихся // Физическая культура в школе. – 1996, №1. – с. 2.
33. Озолин Н.Г. Молодому коллеге.- М: ФиС, 1988. – 288с.
34. Оинума С. Уроки волейбола, М: ФиС, 1985.
35. Петренко И.И. Педагогическое просвещение родителей // Физическая культура в школе. – 1984, №1,2, - с. 39.
36. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.; Физкультура и спорт. – 1984. с.104.

37. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Подг. Е.Н. Литвиновым, М.Я. Виленским, Б.И. Туркуновым. – М.; Просвещение, 1992. – с. 76.
38. Программа физического воспитания I-XI классов, основанная на одной из видов спорта (баскетбол). Подг. Е.Н. Литвиновым, М.Я. Виленским, Б.И. Туркуновым. – М.; Просвещение, 1992. – с. 156.
39. Программы общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей. Подг. В.И. Ляхом, Г.Б. Мейксоном. – М.; Просвещение, 1993. с. 64.
40. Псеунок А.А. Основы анатомии и физиологии детей и подростков (лекции). – Майкоп: изд-во АГУ, 2006. – 120-125 с
41. Рыцарев В.В. Волейбол Попытка причинного истолкования приемов в игре и процесса подготовки волейболистов, М: 2005.
42. Спортивные игры: Учеб. для студентов пед. инстит по спец. №2114 «Физ. воспитание» // В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Караминас и др.; Под ред В.Д. Ковалева. – М.; Просвещение, 1988. – с. 304.
43. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для институтов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: под.ред. Б.А. Ашмарина.- М: просвещение, 1990.- 287с.
44. Физическая культура. Образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы. / Н.И. Алексеев, В.В. Афанасьев, А.И. Бессунов и др.; Под ред. А.П. Матвеева. – М.; Радио и связь, 1995. – с. 2.
45. Физическое воспитание учащихся I –XI классов с направленным развитием двигательных способностей / Физическая культура в школе - 1994, - №1. -43с; №2 – 32с; №3- 28с;.

46. Шаулин В.Н., Мейксон Г.Б. По программе или без? // Физическая культура в школе. – 1994. - №2. – с. 2-5.
47. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/obshchepedagogicheskie-tehnologii/rejtingovaya-sistema-ocenivaniya-kak-sredstvo>
48. [http://referatyk.com/biologiya/12401-vozrastnyie\\_osebennosti\\_fiziologii\\_i\\_anatomii\\_detey\\_i\\_podrostkov.html](http://referatyk.com/biologiya/12401-vozrastnyie_osebennosti_fiziologii_i_anatomii_detey_i_podrostkov.html)
49. <http://www.ug.ru/03.11/t48.htm> - Информационный сайт учительской газеты
50. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» 2005 – 2006 учебного года
51. [E-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/chanchaeva4.pdf](http://e-lib.gasu.ru/eposobia/UMK/chanchaeva4.pdf) – Возрастная анатомия и физиология. Учебно-методический комплекс. Составитель – Чанчаева Е.А., к.б.н., доцент
52. [www.dissercat.com/content/formirovanie-pozitivnogo-otnosheniya-uchashchikhsya-k-zanyatiyam-fizicheskoi-kulturoi](http://www.dissercat.com/content/formirovanie-pozitivnogo-otnosheniya-uchashchikhsya-k-zanyatiyam-fizicheskoi-kulturoi) - Формирование позитивного отношения учащихся к занятиям физической культурой. – Зизикова С.И., к.п.н.