



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА

Обучение технике игры в волейбол у обучающихся начальных классов средствами подвижных игр

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.05. Педагогическое образование

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»

Форма обучения очная

Проверка на объем заимствований:

С.С. Жабиков авторского текста

Работа *рецензента* к защите

«*21*» *августа* 2021 г.

Зав. кафедрой ТИМФКиС

(к.п.н.)

Жабиков Владислав Ермекович

Выполнила:

студентка группы ОФ 514/073-5-1

Ситай Анастасия Николаевна

Научный руководитель:

доцент кафедры ТИМФКиС

Степанов Константин Сергеевич

Челябинск
2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ	
1.1. Игровая деятельности и её специфика	7
1.2. Методика проведения подвижных игр с детьми 9-10 лет	17
1.3. Особенности проведения занятий по волейболу в группах начальной подготовки	24
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	30
ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР	
2.1 Цель, задачи и методы эксперимента	32
2.2 Реализация методики обучения технике игры в волейбол	34
2.3 Результаты педагогическо-экспериментальной работы	48
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	51
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	52

Список

использованных

источников

54

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол – один из самых популярных видов спорта в школе. В спортивных секциях школьных коллективов физической культуры занимается больше всего учащихся. В системе физического воспитания школьников видное место принадлежит волейболу.

Занятия волейболом укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовленности, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю.

Среди большого многообразия средств решения этой задачи в школе важное место занимает игра в волейбол. Это объясняется не только ее доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных качеств, и, прежде всего основных свойств внимания (интенсивность, устойчивость, переключение), что имеет исключительное значение в школьном возрасте.

Наряду с решением задач укрепления здоровья, разносторонней физической подготовки, совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков хорошо поставленное обучение волейболу способствует выявлению «волейбольных» талантов еще в школе, а также создает предпосылки для массового приобщения людей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Трудно найти коллектив физической культуры, в котором не было бы волейбольной секции. Правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач.

Актуальность данной темы в том, что, только решая специфические задачи обучения игре волейбол, применяя подвижные игры с учётом возрастных особенностей обучающихся можно достичь высоких, спортивных результатов в волейболе.

В процессе игровой деятельности занимающиеся испытывают положительные эмоции (жизнерадостность, бодрость, инициативу). Благодаря этому игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех слоев населения.

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека и использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения.

Многие авторы (А.А. Демчишин и др.) отмечают влияние подвижных игр на психофизиологические состояния занимающихся, а также на их овладение техническими и тактическими приемами игры в волейбол.

Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов утверждают, что, комплексно воздействуя на весь организм, волейбол обеспечивает его разностороннее развитие, прирост практически всех двигательно-координационных качеств, отдавая предпочтение скоростно-силовым: прыгучести, гибкости, ловкости, точности.

Сложность заключается в том, что нужно знать, какие подвижные игры направлены на развитие или закрепление того или иного технического действия. В этих условиях возрастает роль тренера, который формирует способности своих учеников.

В связи с этим можно полагать, что исследование и научное обоснование методики обучения игре в волейбол с помощью подвижных игр и эстафет на этапе начального обучения является актуальным.

Занятия волейболом укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовленности, благотворно влияют на развитие жизненно важных качеств, и, прежде всего, основных свойств внимания.

Актуальность данной темы в том, что, только решая специфические задачи обучения игре волейбол, применяя подвижные игры с учётом

возрастных особенностей обучающихся можно достичь высоких спортивных результатов.

Цель исследования: Совершенствование методики обучения технике игры в волейбол средствами подвижных игр обучающихся начальных классов.

Объект исследования: Процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования: Методика обучения техническим приемам в волейболе посредством подвижных игр младших школьников в волейболе.

Гипотеза исследования: Предполагается, что целенаправленное применение подвижных игр будет способствовать успешному освоению техническим приемам в волейболе обучающихся начальных классов.

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу по данной теме;
2. Выявить особенности проведения тренировочных занятий по волейболу у младших школьников;
3. Проанализировать методики проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста;
4. Провести эксперимент в учебной и тренировочной группах школы.

База исследования: Исследование проводилось в период с сентября 2020 – май 2021 гг., на базе: МАОУ «МСОШ № 20» г. Миасса, в ходе исследования на разных этапах эксперимента приняли участие обучающиеся 4 «Б» класса.

Этапы исследования: Исследование проходило в 3 этапа, в период с сентября 2020 года по май 2021 года.

1 этап (сентябрь – ноябрь 2020 г.)

Анализ современной научной литературы по теме игровой деятельности младших школьников;

2 этап (декабрь – февраль 2021 г.)

Составить комплекс подвижных игр, направленных на усвоение технических приёмов в волейболе для младших школьников;

3 этап (март – май 2021 г.)

Подведение итогов и оформление практических рекомендаций по проведению подвижных игр с уклоном на волейбол.

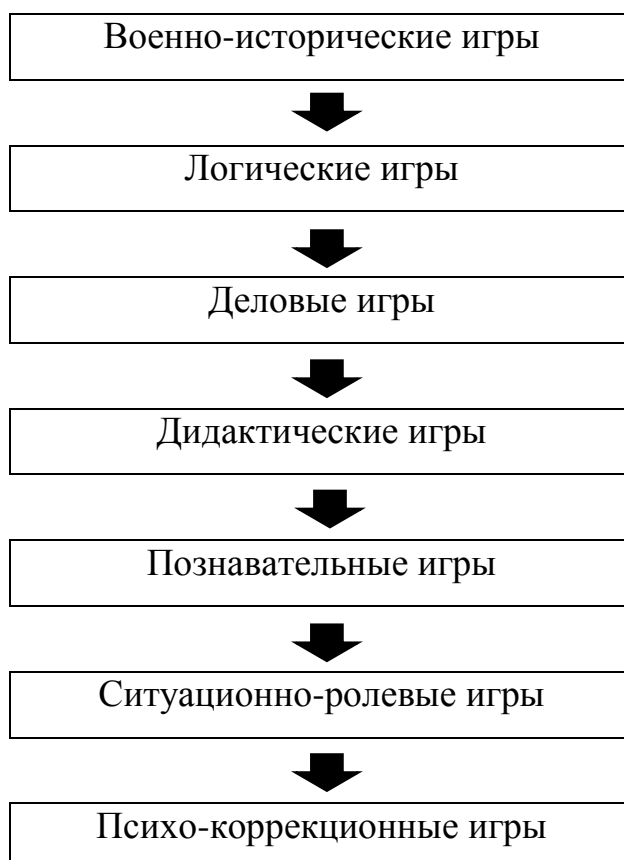
Выпускная квалификационная работа состоит из титульного листа, содержания, двух глав, заключения и списка использованных источников.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ 9-10 ЛЕТ

1.1. Игровая деятельности и её специфика

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра глубоко уходит корнями в культуру каждого отдельно взятого народа. Его культурную самобытность можно выявить по тем играм, в которые он играет и которые придумывает [36].

Слово «игра» не является научным понятием в строгом смысле этого слова, оно чрезвычайно многозначно. Можно играть в шашки, в куклы, на музыкальном инструменте, в футбол или в догонялки – все это различные формы игр и назначение их различное. С целью упорядочения бесчисленного множества игр они могут быть представлены как самостоятельные виды игр, границы между которыми не являются жесткими. Такими самостоятельными видами игр являются [52]:



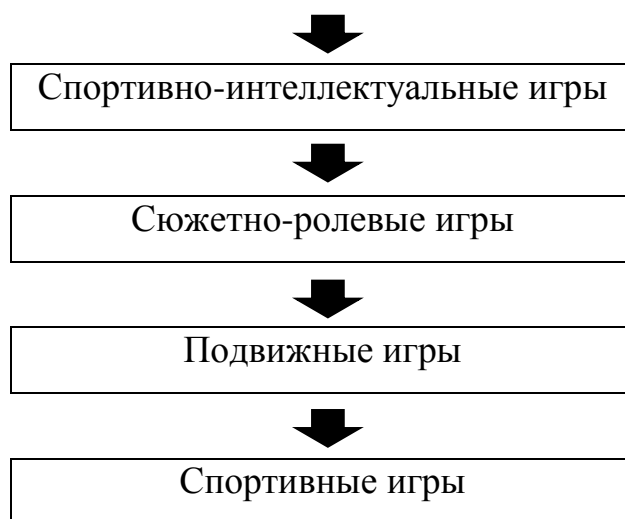


Рисунок 1. Схема «Виды игр»

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты реакции. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность суставов. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление о спорте [15].

Раскрывая богатые возможности применения игр в педагогическом процессе, Н.К. Крупская советовала дело поставить так, чтобы игры помогали осуществить задачи по воспитанию подрастающего поколения. «В игре, – говорила Н.К. Крупская, – развиваются физические силы ребенка, тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются самостоятельность, находчивость, инициатива». Рассматривая игры в

качестве одного из средств подготовки детей к жизни, любой общественно полезной деятельности, Н.К. Крупская писала, что подвижные игры для детей должны постепенно переходить в здоровый спорт.

А.С. Макаренко рассматривал подвижные игры как одно из средств подготовки подрастающего поколения. Он раскрыл значение игр для воспитания у детей и молодежи положительных черт характера и поведения. Наиболее полезными в воспитательном отношении А.С. Макаренко считал игры, требующие проявления творческой активности, инициативы «рабочего усилия». Он в равной мере осуждал как невмешательство старших в игру детей, так и преувеличенную опеку детей в их играх. По словам А.С. Макаренко, последнее может повлечь за собой неуверенность в действиях, появление ложного страха быть побежденным.

Независимо от характера игровой деятельности, под игрой (как и видом спорта) принято понимать сознательную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими участниками и связанную с применением ряда правил [51].

Игра как вид деятельности имеет свои особенности, отличающие его от других видов человеческих занятий. Игра является:

Таблица 1. Особенности игр

ДОБРОВОЛЬНОЙ	Игрок не связан принуждением, иначе игра теряет свою привлекательность.
ИНИЦИАТИВНОЙ	Игра не терпит пассивности, иначе участник не несет нагрузки.
ОБОСОБЛЕННОЙ	Игра протекает в точных, заранее определенных пространственных и временных рамках.
НЕПРОДУКТИВНОЙ	Игра не приводит к созданию материальных благ и ценностей.
ТВОРЧЕСКОЙ	В игре появляются новые сюжеты и правила.

ИЛЛЮЗОРНОЙ	Участник полностью осознает, что он действует в рамках условной реальности в отличие от повседневной жизни.
------------	---

Одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся. Игры для развития физических качеств бывают:

Для развития ловкости. Игры, на переключения от одного действия к другому; требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях бег, прыжки, действия с увертыванием.

Для развития быстроты. Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях.

Для развития силы. Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера.

Для развития выносливости. Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим [5].

Игра относится к числу потребностей человека, обусловленных самой природой. Это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность в получении новой информации. Механизм игровой деятельности опирается на объективные физиологические и психологические закономерности [46].

Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру. Используя содержание игры (сюжет, двигательные действия, входящие в нее, правила), педагог организует поведение играющих. Для этого он должен хорошо знать коллектив играющих, изучить содержание игры и обладать педагогическим мастерством. В игре ярко проявляется индивидуальность детей. Изучив их характер и поведение в игре,

руководитель сможет предотвращать чрезмерную возбудимость, споры, искажение или несоблюдение правил, нечестность и другие отрицательные стороны поведения [69].

В коллективных играх руководитель приучает к совместным действиям играющих для достижения игровой цели, что способствует воспитанию чувства товарищества, коллективизма, ответственности за порученное задание, упорство в доведении своего дела до конца [70].

В каждой игре имеются трудности в достижении цели. Играющие должны преодолевать их, не нарушая правил игры. Как только одни трудности преодолены, надо усложнять игру, чтобы дети прилагали усилия для преодоления их. Это содействует воспитанию воли и трудолюбия [15].

Руководителю необходимо определить основные воспитательно-образовательные задачи, которые он намечает при проведении той или иной игры (например, совершенствование ловли мяча, передач мяча, метания в цель, закрепление навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, воспитание у играющих смелости, согласованности действий, коллективизма, воспитание навыков ориентирования на местности и т.п.) [6].

Перед детьми ставятся конкретные, сравнительно легко и быстро решаемые задачи. Иногда руководитель предлагает им более трудные задачи, связанные с закреплением элементов отдельных спортивных игр, как например, овладеть передачами и ведением мяча, броском в корзину [4].

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Проводя игру, руководитель должен логично и доходчиво объяснить детям ее содержание и задачи, а также правила поведения. Это позволит детям понять игру; ее содержание и правила, и сознательно участвовать в ней. Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогащать ее, при этом значительно

возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры. Активность повышается, если игра хорошо усвоена. Очень полезно повторять игры, при этом поведение играющих становится более осознанным, совершенствуются их двигательные навыки, играющие становятся активнее в игре, усложняют правила, создают новые варианты (совместно с руководителем или под его контролем) [32].

На активность детей влияет и заинтересованность игрой, которая во многом зависит от того, как руководитель подготовится к ее проведению.

Активность детей в игре необходимо использовать для воспитания организаторских навыков. Руководитель должен приучать детей играть самостоятельно, поручая им роли вожаков игры, капитанов, привлекая к разметке площадки, судейству и др. Постепенно все больше предоставляется детям самостоятельности в организации и судействе игры. Выбранные капитаны руководят действием команд, а судья, выделенный из участников, следит за точным соблюдением правил. По ходу игры руководитель тактично помогает судье так, чтобы не уронить его достоинства, и направляет поведение играющих не приказом, а советом. Следует переходить от знакомых игр к незнакомым постепенно, ориентируясь при этом на знакомые детям игры. С этой целью в незнакомые игры, сходные с пройденными, вводятся новые правила и условия, последовательно повышаются требования в овладении навыками и умениями. Сходство действий облегчает переход к новым, несколько усложненным действиям [5].

Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая предлагаемая детям игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник мог преодолевать препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудности, не прилагают усилий, не заинтересует детей и не будет иметь педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся [11].

Доступность игр имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Непосильные игры снижают у детей интерес к занятиям и переутомляют их. Очень важно распределить роли в игре в соответствии с силами и возможностями учащихся. Для этого необходимо знать каждого ученика и индивидуально подходить к нему. Слабые дети должны научиться преодолевать трудности в игре. Им надо давать посильные задания, чтобы воспитывать у них уверенность в своих силах [15].

В этом возрасте учащиеся широко приобщаются к спорту, любят играть в спортивные игры, и поэтому многие подвижные игры приобретают подчиненное значение. Дистанции бега в играх, высота прыжков, трудность разных движений в играх должны быть в пределах контрольных нормативов для учащихся 3–4-х классов. В игры необходимо включать упражнения с элементами полосы препятствий с разными заданиями [30].

По заданию преподавателя учащиеся должны уметь самостоятельно подготавливать для игр инвентарь и, если надо, форму для различных команд. При разделении на команды используются все способы, в том числе и выбор капитанами, но его не следует доводить до конца: оставшихся 6-8 человек надо рассчитать на первый-второй или распределить самому преподавателю, чтобы не задевать самолюбия подростков. Водящих выбирают сами играющие. Надо следить только за тем, чтобы водящие чередовались и эту роль сыграли бы все игроки. На роли водящих, капитанов можно рекомендовать отдельных учеников, но в основном водящих выбирают сами учащиеся [44].

При проведении подвижных игр используются в основном спортивный инвентарь и оборудование. При хорошей организации игры можно использовать набивные мячи не только для передач, но и для перебрасывания. Причем у девочек и мальчиков вес набивных мячей должен быть разный, соответственно указаниям в программе [55].

В связи с тем, что процессы возбуждения и торможения у детей этого возраста еще не установились и часто возбуждение преобладает над торможением, общий эмоциональный тонус в игре очень высок, особенно у мальчиков. Азарт, свойственный подросткам, связан со стремлением быстрее достичь конечной цели. В этих случаях надо переключать их внимание на сам процесс игры, требуя качественного выполнения задания. Чтобы не допускать перевозбуждения, рекомендуется останавливать игры, разъяснять технику и тактику, пресекать неправильное поведение играющих соответствующим внушением, штрафом, а в отдельных случаях и удалять нарушителей из игры. Слишком эмоциональным игрокам можно поручить роль помощников руководителя, судьи или непосредственно руководство самой игрой. Дети в 4-м классе очень самолюбивы, поэтому руководителю не следует фиксировать общее внимание на неудачах отдельных игроков. Лучше незаметно для других помочь им исправить недочеты, освоить технику и тактику игры. Особенно болезненно воспринимают критические замечания девочки в присутствии мальчиков [70].

а) Эмоциональная основа игровой деятельности

Изменчивый эмоциональный фон обязательно сопровождает игровую деятельность и служит основой интереса. Тяга человека к переживаниям очень велика.

Физиолог П.В. Симонов определяет эмоции как отражение в нашем мозгу величины потребностей и вероятности их удовлетворения. Наличие определенной информации придает эмоциям соответствующую окраску. Эмоции возникают при рассогласовании между той информацией, которая человеку необходима, и той, которой он обладает в данный момент. Если информации не хватает (например, спортсмен не знает, допустят ли его к соревнованиям), то это отрицательные эмоции. Если же полученных сведений достаточно (например, факт участия спортсмена в первом составе установлен), эмоции приобретают положительную окраску. При

возникновении положительных эмоций человек проявляет готовность к деятельности [29].

Игра – это постоянная смена объемов информации, непрерывно меняющиеся связи между игроками (действия партнеров в ходе игры и действия «противника», навязывающего свои условия). Поэтому выбор, реализация и обновление игровых ситуаций составляют практическую основу игры. Вот почему одна и та же игра, периодически повторяемая, не похожа на предыдущие ее варианты, действия ее участников разнообразны, неожиданны, связаны с самостоятельными инициативными решениями двигательных и творческих задач. Интерес и потребность человека к игровой деятельности являются постоянными [8].

б) Энергетическая основа игровой деятельности

На эмоциональной основе базируется энергетика игровой деятельности. Состояние недостаточности информации для удовлетворения потребности, т.е. отрицательные эмоции, с энергетической стороны означают состояние «закупоренности» энергии. Положительные эмоции в постоянно меняющихся условиях игры создают новые ситуации, требующие автоматической подачи энергии, большей по объему, чем требуется для совершения действия. И.П. Павлов назвал эмоции источником силы нервных клеток, а академик П.К. Анохин писал: «Эмоции заряжают кору головного мозга и придают ей устойчивый энергетический заряд».

Таким образом, интерес у человека к игре, это его потребность к этому виду деятельности – в меняющихся режимах умственных и физических усилий, в постоянной новизне ситуаций. С энергетической точки зрения подвижная или спортивная игра представляет собой чередование двух состояний организма – «закупоренности» и неадекватного реагирования. Поэтому в игре происходит постоянная смена положительных и отрицательных эмоций.

Выводы:

1. Игра является чувственно и эмоционально окрашенным видом деятельности в отличие от автоматизированных, жестко запрограммированных действий.

2. Обыгрывание соперников является сутью подвижной и спортивной игры. Для этого игроком создаются новые структуры действий и совершенствуются старые. Все это осознается как положительная эмоция. Чем лучше играет игрок, тем больше удовольствия он получает.

3. Несмотря на важность результата игры, главным остается сам процесс игры, т.к. в процессе игры существует множество различных этапов, финишей, завершающих действий. Игра содержит элементы нового, непознанного, поэтому человек стремится к игре, заранее отдавая себе отчет в возможном проигрыше. Интерес к игре превалирует над ее результатом.

4. В игре действует принцип самостимуляции, т.е. самооценки своих действий.

Специфика игровой деятельности в образовательном процессе обусловлена характером взаимодействия педагога и учащихся. Эти отношения могут строиться в системе «педагог – ученик» и «старший младший».

Роль педагога в системе «педагог – ученик» предполагает, прежде всего, руководство процессом организации и управления совместной деятельностью детей. Роль педагога в системе «старший – младший» связана с регулированием внутригрупповых и межличностных отношений.

Успешность игровой деятельности зависит от реализации педагогом следующих функций.

Обучающая функция предусматривает передачу детям опыта организации деятельности в виде активного обучения посредством совместной деятельности педагогов и учащихся. Эффективность взаимодействия повышается, когда педагог выступает как старший

товарищ и помогает школьникам «на равных» в разработке, организации, оценке, подведении итогов.

Стимулирующая функция заключается в побуждении детей к изменению своего ролевого участия через создание ситуаций, которые помогали бы учащимся самостоятельно принимать решения и выходить из возникающих трудных ситуаций [49].

1.2. Методика проведения подвижных игр с детьми 9–10 лет

Дети в возрасте 9–10 лет (4 классы) характеризуются устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Резко повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономные движения, требующие излишней затраты сил, что позволяет ребятам участвовать в играх с большой интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий (например, игры «Круговая лапта», «Прыжок за прыжком») [14].

В этом возрасте костно-связочный аппарат ещё довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей ещё невелики. Однако деятельность сердца и сосудов стабилизируется, ёмкость лёгких увеличивается, поэтому игры становятся по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. У детей развивается способность к абстрактному мышлению и это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами [30].

Действия детей в подвижных играх становятся более согласованными, точными, совершенствуется их игровая тактика. Заметно повышается способность быстро и ловко увёртываться от преследующих игроков (или от мяча); обогащается выбор приёмов ухода от условного противника, а также способов борьбы с ним в единоборстве или при поддержке товарищей. В этом возрасте формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность и инициатива [2].

В подвижных играх одновременно используются как физические, так и умственные способности ребенка, что позволяет гармонично развивать фантазию, интеллект и воображение ребенка, а также – через социальную составляющую подвижных игр – формировать его социальные качества. Кроме того, игры позволяют детям найти выход для накопленной энергии и, таким образом, приносят им радость. Специфика проведения подвижных игр с детьми открывает для педагога широкие возможности для комплексного использования различных методов, направленных на формирование и развитие здоровой и полноценной личности ребенка [11].

Методика проведения подвижных игр в школьном возрасте отражена в работах многих отечественных ученых, например, П.А. Чумаковой, Л.В. Былеевой, И.М. Короткова и др. Методика проведения подвижных игр различается для дошкольного и школьного возрастов, а внутри школьного – для различных возрастных групп. Это обусловлено необходимостью постепенного усложнения игр с обязательным учетом особенностей каждой возрастной группы [15].

При проведении подвижных игр с детьми младшего школьного возраста необходимо учитывать ряд нюансов. Так, дети в начальной школе обладают повышенной утомляемостью. В силу того, что организм ребенка в этом возрасте проходит стадию активного формирования, кости имеют большую гибкость (особенно позвоночник), а мускулатура остается относительно слабой, предпочтительными являются подвижные игры с разнообразными движениями, но без длительного напряжения мышц [46].

М.Н. Жуков пишет, что дети в этом возрасте «владеют всеми видами естественных движений, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны». Таким образом оптимальным вариантом для детей данного возраста являются игры, сочетающие недолгий бег, прыжки и др. действия, требующие много активности, но с частым отдыхом. В проведении подвижных игр следует

избегать продолжительности и однообразности, т.к. это приведет к быстрому утомлению детей [46].

Также важно отметить, что в младшем школьном возрасте у детей «преобладает предметно-образное мышление». Именно в этом возрасте ребенок переходит от предметно-образного мышления к понятийному. Участие в подвижных играх с другими сверстниками позволяет ему критически отнестись к себе и к товарищам, осмыслить свое участие в игре. Тем не менее, объяснение правил педагогом должно быть максимально лаконичным. Кроме того, для подачи детям сигналов в подвижных играх рекомендуется использовать словесные команды, а не свисток. В этом случае дети быстрее совершенствуют свое владение речью. Кроме того, для развития речевых навыков полезно использовать речитативы, произносимые всеми детьми хором [5].

Педагогу необходимо максимально терпимо относиться к ошибкам и нарушениям правил игры: во-первых, дети в этом возрасте крайне чувствительны к выводу из игры и прочим наказаниям, во-вторых, в силу возраста им трудно сразу научиться следовать правилам игры. Стремление к активной деятельности приводит к тому, что дети этого возраста «в основном хотят быть водящими», поэтому педагогу желательно часто менять водящих, чтобы как можно больше детей успело побывать в этой роли. Дети младшего школьного возраста очень ранимы и зачастую не умеют оценивать свои возможности. Соревнование должно включаться в подвижные игры постепенно и на коллективном уровне, то есть соревноваться должны команды, а не отдельные дети [27].

Для организации большей части подвижных игр педагог нуждается в ярком и удобном инвентаре. Инвентарь должен быть гигиеничным и адекватным физическим возможностям ребенка. И.М. Коротков рекомендует пластмассовый инвентарь «предпочитать металлическому и даже деревянному». Так, например, тяжелые набивные мячи весом до 1 кг нельзя использовать для бросков, только для перекатывания и подобных

действий; для подвижных игр с детьми младшего школьного возраста лучше использовать более легкие волейбольные мячи. В этом возрасте, за исключением контрольных занятий, возможно проведение уроков, состоящих исключительно из подвижных игр. На таких уроках, как правило, проводятся несколько уже известных детям подвижных игр, а затем разучиваются несколько новых [16].

В этой группе подвижные игры должны постепенно усложняться как в физическом, так и в духовном плане, более того, они могут становиться более продолжительными. Физическая нагрузка при этом усиливается незначительно, только в рамках стимуляции нормального развития ребенка. И.М. Коротков пишет, что в этом возрасте дети закрепляют правила игр, усвоенных ими ранее, и совершенствуют свои естественные виды движений. В этом возрасте с помощью подвижных игр нужно начинать культивировать выносливость и работу в команде. В среднем школьном возрасте интерес детей смещается от сюжетных, образных игр к бессюжетным, направленным на получение удовольствия от самого процесса игры. Тем не менее, сюжетные игры также можно использовать как ставшие привычными для детей [30].

В возрасте 9–12 лет возрастает значимость мнения товарищей, которое порой ценится ими более, чем мнение взрослых. Для педагога становится особенно важным умение «воздействовать на отдельных играющих через коллектив». Также этот возраст благоприятен для формирования честного отношения к играм и, в частности, честного судейства. Дети в этом возрасте очень чутки к объективности судей в подвижных играх. В этом плане предпочтительно делать помощниками в судействе самих детей, давая им возможность постепенно самостоятельно судить игры [44].

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные

ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов [70].

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы [11].

Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом [14].

Организуя игру, трудно заранее учесть физическое состояние и возможности каждого играющего в процессе игры. Поэтому не рекомендуются сразу начинать с игры с чрезмерным мышечным напряжением, которое требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом [51].

Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предыдущей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий (после контрольной работы в

классе или после работы в поле), надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений [69].

Надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг, друга не рассчитывают своих возможностей и часто перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре [12].

Часто дети в игре переоценивают свои силы и не чувствуют наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо помнить о возрастных особенностях занимающихся, их подготовленности и состоянии здоровья. Нагрузку надо увеличивать постепенно. Иногда следует прерывать игру, хотя играющие еще не требуют отдыха [46].

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников, сокращать дистанции для перебежек, уменьшать число повторений в игре и т.п. Можно увеличивать подвижность участников игры, усложняя препятствия, увеличивая дистанции перебежек, разделяя играющих на подгруппы для повышения их активности и т.п. [54].

Нельзя допускать, чтобы водящие длительное время находились в движении без отдыха. Рекомендуется время от времени менять водящего, даже если ему не удалось «отыгаться». Желательно, чтобы все играющие получили приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на короткое время. Можно не исключать их из игры, а записывать штрафные очки [70].

Надо учитывать данные врачебного контроля и особое внимание обращать на ослабленных детей. Им необходима индивидуальная дозировка: уменьшенные дистанции, облегченные задания, сокращенное время пребывания в игре [47].

Продолжительность игры зависит от условий работы. На большой площадке игра менее продолжительная, чем на малой, так как двигаться участникам приходится на большие расстояния; в знойную летнюю погоду, а также в зимнее время на открытом воздухе продолжительность тоже сокращается. При проведении игр на открытом воздухе темп движений в игре зависит от состояния погоды. Во время занятий на открытом воздухе увеличивается физиологическое воздействие движений на организм [55].

Многие игры бывают очень продолжительными и окончание игры зависит от руководителя игры или от желания самих играющих.

Руководитель должен определить момент окончания игры. Как только появляются первые признаки утомления (рассеянное внимание, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, снижение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников), игру следует заканчивать [4].

Игру можно прекратить через определенное время, заранее установленное руководителем и детьми перед игрой. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. Перед началом командной игры желательно сообщать участникам, сколько раз они будут ее повторять [14].

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен, построив игроков в исходное положение, объявить ее результаты. Для этого он создает спокойную обстановку. При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого

задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять надо результат лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков [12].

После объявления результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в выполнении технических приемов и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли. Необходимо отмечать учащихся, которые хорошо соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу [5].

При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игравшим понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

1.3. Особенности проведения занятий по волейболу в группах начальной подготовки

Волейбол включён как самостоятельный раздел в программу по физической культуре средних общеобразовательных школ. Волейбол включен в уроки физической культуры в 5-х–9-х классах, значительное место он занимает в других формах физического воспитания учащихся. Некоторые авторские коллективы, работающие по углубленному изучению одного из видов спорта, начинают изучение элементов техники волейбола даже с начальных классов [3].

Объясняется это большой эмоциональностью игры, а также несложным оборудованием; небольшая площадка, мяч да сетка на двух стойках. Немного времени уходит и на то, чтобы усвоить суть и правила игры. Отсюда, однако, часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол - простая и доступная всем игра и, чтобы научиться играть в волейбол, нужны всего лишь сетка, мяч и площадка. Главной приманкой

волейбола является возможность начать играть без всякой подготовки. Это неправильное мнение [10].

Нельзя смешивать внешний характер игры, её сущность и правила с процессом овладения навыками игры. Овладение техникой и тактикой в совершенстве – процесс сложный и трудоёмкий, он требует больших совместных усилий тренера и обучающегося. Как составная часть программы по физической культуре в школе, волейбол является одним из средств, решения основных задач физического воспитания [17].

Построение занятий по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности-овладения упражнениями в основной части. Общеразвивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке учащихся. Если мячей недостаточно, то учащиеся, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др. [20].

Эффективность занятий также во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения занятий по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку, т. е. площадку. Надо иметь набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подставки (широкая скамейка) для блокирования, гладкую стену с мишенями. Спортивный зал или площадка должны быть оборудованы так, чтобы можно было установить дополнительные сетки: параллельно центральной сетке (в этом случае зал должен иметь сетку, штору, разделяющую зал на два отделения) или перпендикулярно основной сетке. Это зависит от размеров спортивного зала [17].

В упражнениях должны участвовать все учащиеся в равной мере. Для этого фронтальный метод надо сочетать с разделением учащихся на группы, которые выполняют различные задания: одни – у сетки с волейбольным мячом, другие – упражнения с набивными мячами, с волейбольным у стены, с мячом на амортизаторах и т. п. Последовательно все группы выполняют все задания. Этот же принцип практикуется и во время двусторонней игры – чтобы все были в одинаковой мере заняты в уроке [30].

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания школьников. Прежде всего надо привить учащимся интерес к волейболу. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т.д. [43].

Организация работы волейбольной секции на первый взгляд может показаться сложной и доступной только для тренеров или учителя-волейболиста. Это не так. Достаточно внимательно изучить настоящее пособие и убедиться, что такую работу могут проводить и учителя – неспециалисты по волейболу [63].

Здесь ребята прочно овладевают основами техники и тактики, приобщаются к спортивному волейболу (участие в ответственных соревнованиях), каждому волейболисту определяется игровая функция, которую он может выполнять в команде. Особенно остро стоит вопрос о подготовке талантливых связующих (разыгрывающих). Волейболисты с таким амплуа – дефицит не только в командах высших разрядов, но и в сборных командах страны [59].

Хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае, если в секции постоянный состав. Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор. Для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий, метании набивного мяча

из-за головы двумя руками с места – сидя и в прыжке. Учащиеся делают попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол – подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают школьники, показавшие лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах в секцию зачисляются ребята с лучшими показателями роста. Кроме того, о двигательных способностях учеников учитель судит по тому, как они выполняют упражнения и усваивают учебный материал на уроках физической культуры, учитывает результаты сдачи контрольных нормативов [1].

Расписание занятий должно быть стабильным. Всякое нарушение графика, установленного порядка немедленно сказывается на отношении юных волейболистов к работе. Надо стремиться к тому, чтобы во всех группах занятия проводились 3 раза в неделю: по 90 мин в группах [63].

Известно, что учитель физической культуры очень загружен. Без помощи общественного актива ему мало что удастся сделать. Поэтому старшим школьникам – опытным волейболистам (для них надо регулярно проводить семинары) можно поручать проводить занятия не только в младших группах, но и со своими сверстниками [20].

Успешная работа секции зависит от умелого планирования материала. Распределять его нужно так, чтобы основная работа по обучению технике и тактике игры приходилась на первое полугодие, а на второе – совершенствование. Нельзя забывать об общей и специальной физической подготовке, о подводящих упражнениях и специально подобранных играх (особенно на начальном этапе обучения). Многие учителя уделяют внимание физической подготовке ребят только в сентябре–октябре, а затем (особенно в период соревнований) о ней забывают. Физическая подготовка должна органически входить в учебно-тренировочный процесс в течение всего года [43].

Распределение учебного времени по разделам работы раскрывается в учебном плане, более детально это отражается в графиках, поурочных планах и конспектах тренировочных занятий.

Во время занятий целесообразно за счет времени, отведенного на физическую подготовку, обучать детей приемам игры в баскетбол, гандбол. В занятиях рекомендуется обязательно применять большое разнообразие подвижных игр, эстафет, игр, подготовительных к спортивным [67].

Соревнования должны проводиться в течение всего учебного года по широкой программе, не ограничиваться соревнованиями только по волейболу. Необходимо стремиться к тому, чтобы в соревнованиях участвовали все без исключения члены секции волейбола. Соревнования по волейболу неизменно входят в программу физкультурных праздников. Применение в системе физического воспитания разнообразных спортивных игр для достижения цели – формирования основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне [33].

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется их спецификой: глубоким разносторонним воздействием на организм занимающихся, развитием физических качеств и освоением жизненно важных двигательных навыков, доступностью для людей различного возраста и подготовленности, зрелищностью происходящего [21].

Спортивные игры широко представлены в физическом воспитании в учреждениях общего и профессионального образования. В учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, бадминтон, хоккей, теннис и другие.

Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов практически всех видов спорта, как эффективное средство общей физической подготовки. Развития физических качеств и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных. В игровых видах спорта более простые игры также включаются в число средств общей и специальной физической подготовки [6].

Сочетая занятия физической культурой с общефизической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое тренирующее, закаливающее и оздоровительное значение, одной из спортивной игр сочетающей в себе все физические качества является волейбол.

Волейбол – ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер. При малых размерах и ограничений касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений [13].

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Качественно новый уровень развития волейболиста требует нового уровня развития физических качеств спортсмена (изменения правил, комплектование команд высокорослыми игроками; повышение атакующего потенциала за счет быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки) [58].

Технические приемы волейбола относятся к сложно координационным движениям и поэтому требуют от педагога-тренера

тщательной предварительной подготовки. Большинство тренеров в практической работе с юными волейболистами опираются на собственный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников, публикаций во всемирной сети Интернет и др. Поток информации, который обрушивается на тренера, весьма разнообразен и противоречив. Перед тренером-педагогом возникает задача правильного выбора и принятия решения, которое бы способствовало росту спортивного мастерства его учеников [5].

Волейбол можно суверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров - для формирования основ физической и духовной культуры личности, повышения ресурсов здоровья, пропаганды здорового образа жизни [30].

Основным качеством, развитию которого должен быть подчинен тренировочный процесс, является скоростно-силовая или игровая выносливость волейболиста. Отмечается, что игровая выносливость волейболиста не является суммой силовой, скоростной выносливости, это сложное комплексное, интегральное качество, которое складывается из многократного (на протяжении 2-х – 3-х часов) проявления быстроты, силы, взрывной силы и других качеств, работающих всегда в единстве, в определенном режиме или отношении, в зависимости от выполняемого в каждой конкретный момент двигательного действия, где фундаментирующим все же является выносливость [59].

В структуре показателей физической подготовленности волейболиста силовые способности является одним из важнейших элементов, определяющих результативность и гарантирующих многообразную деятельность игрока - скорость движения, силу удара, ловкость, прыгучесть, специальную выносливость. Некоторые из скоростно-силовых проявлений определяются понятием «взрывная сила»

под которым понимают способность достичь максимума силы по ходу движения за минимальное для данных условий время.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1. Подвижные игры положительно влияют на развитие физических качеств школьников, укрепление их здоровья и показателей физической подготовленности.

2. Подвижные игры рекомендуются для повышения интереса урока физической культуры. Для переключения учащихся с одного вида деятельности на другой.

3. Подвижные игры рассматриваются как базовые средства физического воспитания младшего школьного возраста, позволяющие не только повысить интересы школьников к занятиям физической культурой, но и успешно воздействовать на развитие основных физических качеств.

4. Спортивные игры содействуют гармоничному развитию личности, глубоко разносторонне воздействуют на организм занимающихся, развивают физические качества и помогают осваивать жизненно важные двигательные навыки, доступны для людей различного возраста и подготовленности, зрелищны в происходящем.

ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ТЕХНИКЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1 Цель, задачи и методы эксперимента

Цель эксперимента:

Провести анализ результатов тестирования начальной и итоговой подготовки контрольной и экспериментальной групп детей 4 класса (10-11 лет) занимающихся на уроках физической культуры и на занятиях внеурочной деятельности в МАОУ «МСОШ №20».

Задачи эксперимента:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования;
2. Провести начальное и итоговое тестирование групп младших школьников, согласно существующим нормативам;
3. Проанализировать полученные в ходе практического исследования данные и разработать на их основе практические рекомендации по проведению внеклассной работы по подвижным играм для освоения техники игры волейбол в школе.

Методы эксперимента:

1. Метод анализа научно-методической литературы. Используя данный метод, мы узнали, какие подвижные игры и упражнения можно использовать на овладение техникой для учащихся данного возраста.
2. Метод наблюдения. С помощью этого метода мы узнали способности учащихся и их интересы в подвижных играх. Также мы увидели, какие упражнения и игры будут наиболее уместны при изучении техники, а какие игры не воспринимаются детьми в нужной мере.
3. Метод тестирования.
4. Метод педагогического эксперимента: были организованы две группы: контрольная и экспериментальная.

5. Метод анализа и сравнения. В работе был сделан анализ подвижных игр с уклоном на волейбол для общеобразовательных школ и анализ итоговых результатов контрольной и экспериментальной групп школы.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе МАОУ «СОШ № 20» города Миасса в 4 этапа:

На первом этапе был проведен анализ современной научной литературы по теме технической подготовки волейболистов средствами подвижных игр.

На втором этапе был разработан комплекс подвижных игр и упражнений для обучения и развития техники игры волейбол.

Третий этап состоял из проведения тестирования подготовленности учеников. В эксперименте участвовали учащиеся 4 класса, в количестве 12 человек – из них контрольная – 6 человек и экспериментальная учебно-тренировочная группа школы №20 – 6 человек. Ученики 20 школы занимаются физической культурой по 3 часа в неделю, а учащиеся, состоящие в экспериментальной группе, занимаются дополнительно 2 дня по 4 часа в неделю на занятиях по внеурочной деятельности. Для обучения 20 школы, преподаватель пользуется примерной программой по физической культуре для общеобразовательных школ, упражнения подобраны в соответствие с учебными, воспитательными и образовательными задачами. Полученные результаты записывались в протоколы.

Основой контроля за начальной и итоговой подготовкой младших школьников являются контрольные тесты.

Тестирование двигательных возможностей юного человека является одной из наиболее важных областей деятельности не зависимо от вида физической деятельности.

На основе результатов тестирования можно:

- Сравнивать подготовленность, как отдельных юных занимающихся, так и целых групп учащихся;
- Проводить отбор для занятий тем или иным видом спорта; для участия в соревнованиях;
- Осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировочным или учебным процессом;
- Выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий.

На четвертом этапе были подведены итоги данного исследования в рамках общеобразовательной школы.

Результаты проведенного исследования оформлены в выпускную квалификационную работу.

2.2 Реализация методики обучения технике игры в волейбол

Необходимый подбор игр для уроков физической культуры определяется программой. Однако на уроке и особенно во внеклассной работе можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач. Чтобы удачно подобрать игру, а на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

В результате изучения научно-методической литературы установлено, что на этапе начальной подготовки, учитывая периоды развития, физических качеств, большее предпочтение отдается развитию быстроты и координации.

Необходимо знать, какие подвижные игры направлены на развитие или закрепление того или иного технического действия. На основании этого мы скорректировали методику обучения волейболу под младший

школьный возраст и подобрали подвижные игры на развитие нужных нам качеств.

В начале нашего исследования мы проанализировали программы по волейболу для школ на 5 класс и выделили упражнения и игры, которые, на наш взгляд, лучше подходят для освоения техники игры волейбол. В содержание программного материала по спортивным играм (волейболу) входят такие технические и тактические приёмы:

- Стойки игрока
- Перемещения
- Передача мяча 2-я руками сверху
- Отбивание мяча кулаком
- Нижняя прямая подача и приём мяча с подачи
- Прямой нападающий удар
- Тактика позиционного нападения
- Тактика защиты
- Учебная игра

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые группы или

спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются учащимися. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий [30].

Игры, подводящие к спортивной деятельности, – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом.

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль преподавателя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированные содержание и объем игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра.

Подвижные игры, относящиеся к внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих учащихся; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала.

Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме учащихся, зависит от возраста, группы, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха.

Как уже упоминалось, при урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи:

1. Оздоровительные;
2. Образовательные;
3. Воспитательные.

Существует также и другая группа игр, используемая для физического воспитания это группа спортивных игр.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных единых правил, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий [28].

В программе по волейболу для школы № 20, на техническую подготовку обучающихся отводится – 240 часов. Можно сделать вывод, что если сравнить количество часов, отведённых на волейбол в этих школах, то видно следующее – в 20 школе недостаточно часов на овладение тактическим и техническим приёмам игры в волейбол. Следующим шагом нашего исследования было проведение контрольных упражнений. Мы акцентировали своё внимание на играх:

- «Полёт мяча»
- «Быстрые передачи»
- «Вертушка»
- «Круговая лапта»
- «Перестрелбол»
- «Ловишки с мячом»
- «Эстафета волейбольных передач»

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе. Подготовка состоит из выбора игры, подготовка площадки для проведения игры, подготовка инвентаря для игры, предварительный анализ игры.

Подготовка инвентаря для подвижных игр. Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, а его размер и масса – посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Руководитель поддерживает инвентарь в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

Предварительный анализ игры. Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

При проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития учащихся, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать учащимся, которые не совсем компетентны и не столь координированные, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Учащийся с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых учащихся или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать учащихся перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобряют первую предложенную руководителем игру.

8. Давать отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

Полёт мяча

Задачи: Развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: Волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6 – 8 человек, которые разокнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

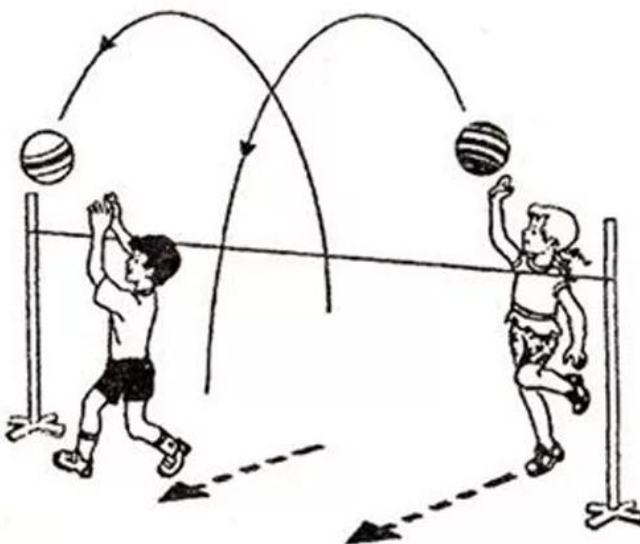


Рисунок 2. Схема игры «Полёт мяча»

Быстрые передачи

Задачи: Развитие быстроты, координации движений и внимания.
Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: Волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5–7 м проводятся две параллельные линии, за которыми, напротив, друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

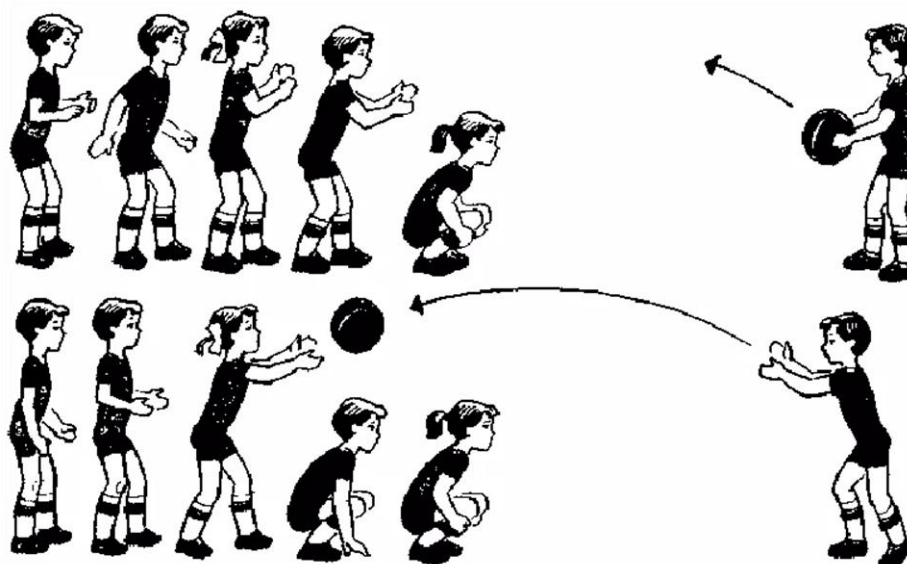


Рисунок 3. Схема игры «Быстрые передачи»

Вертушка

Задачи: Развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: Волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустил мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

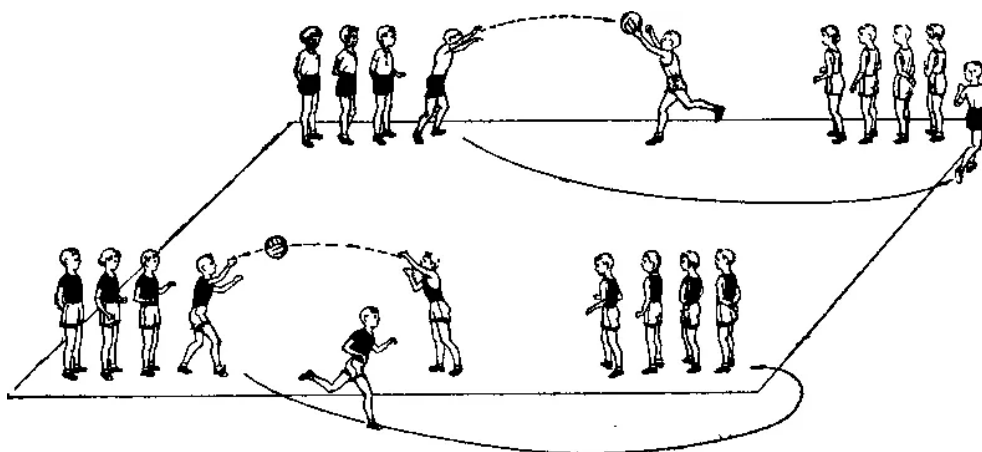


Рисунок 4. Схема игры «Вертушка»

Круговая лапта

Задачи: Развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара. Совершенствование нападающего удара.

Оборудование и инвентарь: Волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

Описание игры. Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга. Продолжительность игры – 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в кругу. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.



Рисунок 5. Схема игры «Круговая лапта»

Перестрелбол

Задачи: Совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плёна» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры 15–20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

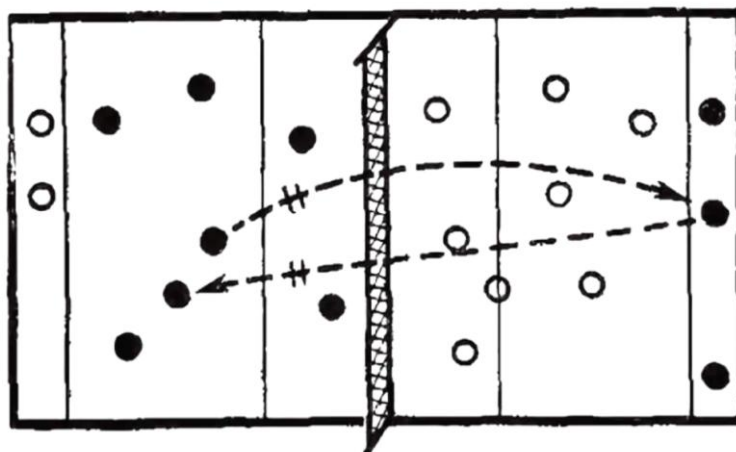


Рисунок 6. Схема игры «Перестрелбол»

Ловишки с мячом

Задачи: Развивать умение выполнять движения по слову. Упражнять в метании в движущуюся цель и в беге с увертыванием.

Оборудование и инвентарь: Волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Площадка ограничивается линиями. В центре площадки, играющие образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. Один ребенок становится в центр (водящий). У его ног лежат 2 небольших мяча. Играющие делятся на команды по 6–10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Водящий проделывает ряд движений, играющие повторяют. По сигналу воспитателя: «Беги из круга», дети разбегаются, а водящий старается попасть мячом в одного из детей. По сигналу «раз, два, три в круг беги» дети снова образуют круг. Водящий меняется. Продолжительность 5–7 минут.

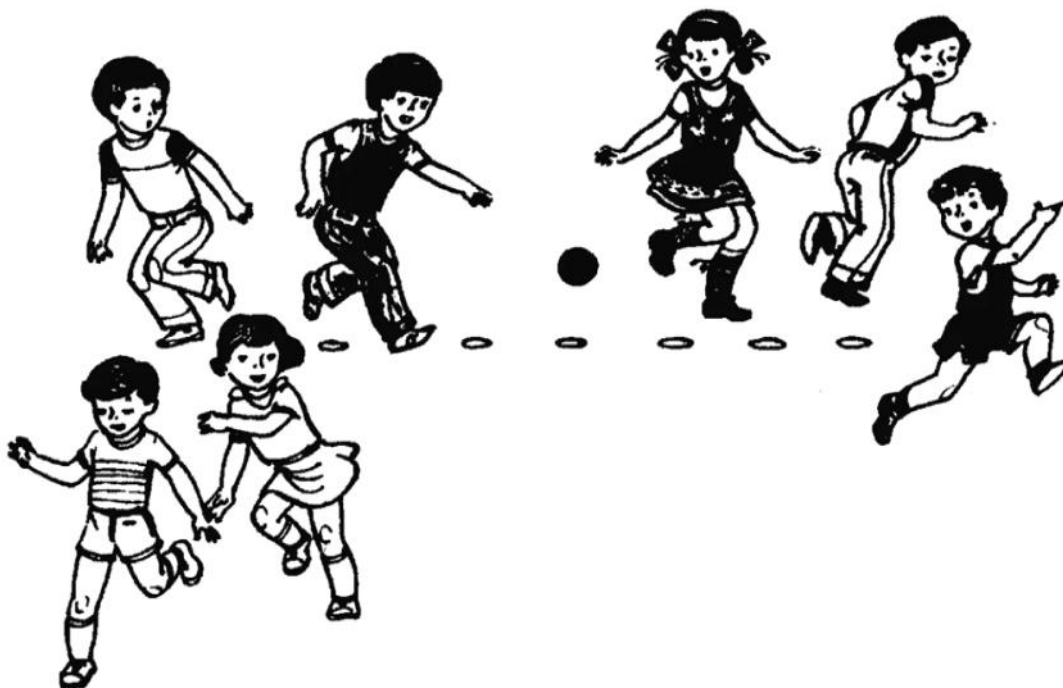


Рисунок 7. Схема игры «Ловишки с мячом»

Эстафета волейбольных передач

Задачи: развитие ловкости и внимания. Совершенствование передач сверху, снизу двумя руками в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 – 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше.

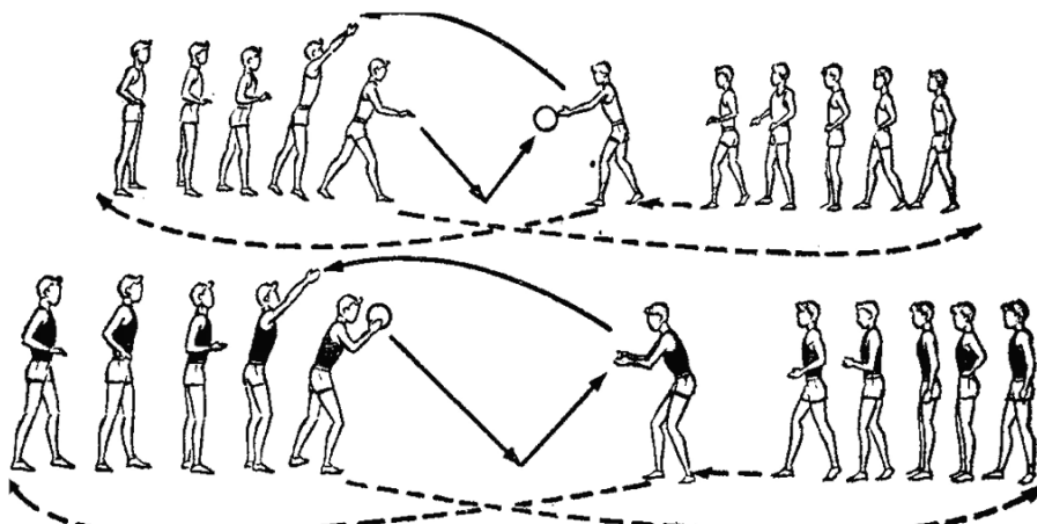


Рисунок 8. Схема игры «Эстафета волейбольных передач»

Двумя мячами

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

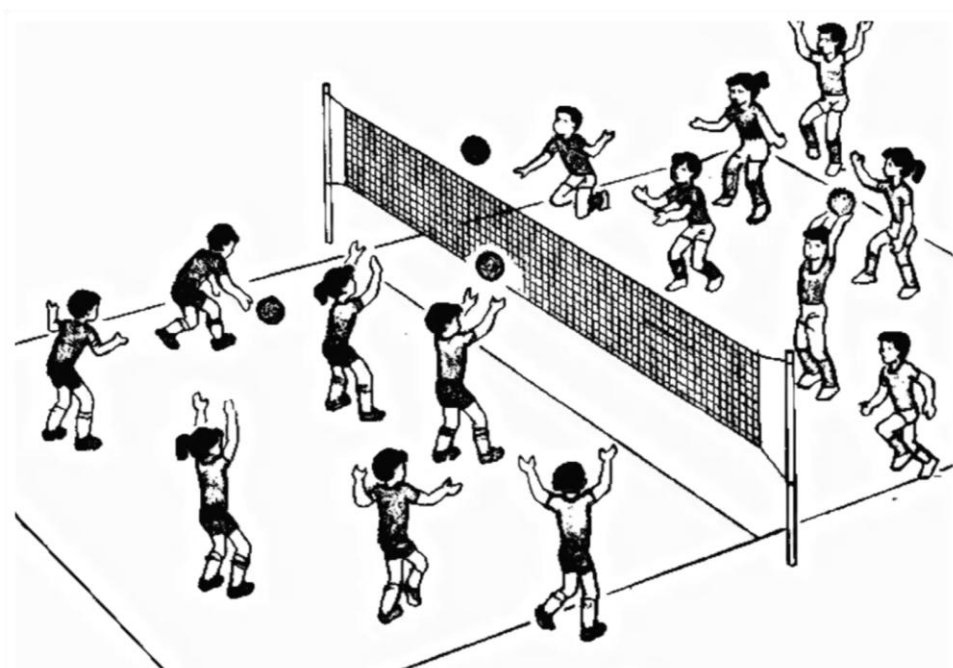


Рисунок 9. Схема игры «Двумя мячами»

2.3 Результаты педагогическо-экспериментальной работы

Проведя более детальный анализ достоверности межгрупповых различий в представленных в табл. 1 и табл. 2 сочетаниях было выявлено, что по некоторым показателям физического состояния отмечались незначимые различия (табл.1, табл.2).

Прирост представленных показателей физической подготовленности состояния за время проведения основного исследования следует рассмотреть в целостном виде, для полной информации о полученных результатах исследования.

Таблица 2. Результаты начальных тестов «Контрольная группа»

Группа «К»	Ловля мяча	Верхняя передача	Нижняя передача	Подбрасывание и ловля мяча 1 рукой	Подача мяча снизу
Алёна С.	4	3	2	5	2
Борис В.	5	2	2	3	3
Инна Г.	6	3	3	6	4
Маша И.	5	3	2	5	2
Дима К.	5	4	4	4	2
Ян Р.	6	3	3	4	3

Таблица 3. Результаты начальных тестов «Экспериментальная группа»

Группа «Э»	Ловля мяча	Верхняя передача	Нижняя передача	Подбрасывание и ловля мяча 1 рукой	Подача мяча снизу
Аня В.	5	4	4	4	3
Ева П.	4	3	3	5	2
Илья Л.	4	3	4	3	2
Матвей С.	6	5	2	3	4
Ника Р.	5	4	2	4	3
Савелий Н.	5	4	3	4	3

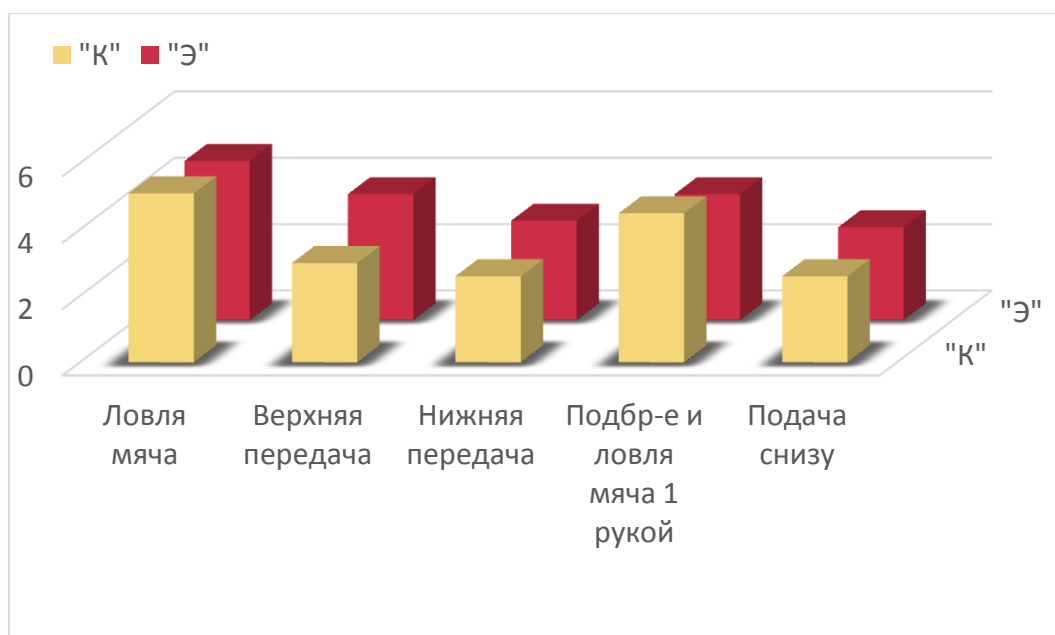


Рисунок 10. Диаграмма результатов начальных тестов «Контрольной» и «Экспериментальной» групп

Степень достоверности $P < 0,01$.

В дальнейшем мы проводили тренировочные занятия по волейболу в 20 школе на протяжении 6-ти месяцев в соответствии с предложенными комплексами подвижных игр направленных на развитие технических навыков в игре волейбол.

В конце марта было проведено повторное тестирование по тем же тестам, в той же последовательности. Результаты конечных показателей представлены в таблицах 3 и 4.

Физическая подготовленность учащихся опытных групп претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях подвижными играми. На протяжении всего исследования, изменения изучаемых показателей у детей экспериментальной группы имели положительную динамику (табл.3, табл.4).

Таким образом, мы видим, что после полу года обучения техническим и тактическим приёмам игры в волейбол через подвижные игры, средний балл возрос.

Таблица 4. Результаты итоговых тестов «Контрольная группа»

Группа «К»	Ловля мяча	Верхняя передача	Нижняя передача	Подбрасывание и ловля мяча 1 рукой	Подача мяча снизу
Алёна С.	5	4	2	6	4
Борис В.	5	4	3	3	3
Инна Г.	6	3	3	7	3
Маша И.	5	4	4	5	2
Дима К.	5	5	4	5	3
Ян Р.	6	3	3	4	4

Таблица 5. Результаты итоговых тестов «Экспериментальная группа»

Группа «Э»	Ловля мяча	Верхняя передача	Нижняя передача	Подбрасывание и ловля мяча 1 рукой	Подача мяча снизу
Аня В.	8	7	6	8	5
Ева П.	9	6	5	7	4
Илья Л.	7	6	7	6	3
Матвей С.	9	10	7	9	7
Ника Р.	7	6	5	6	4
Савелий Н.	6	8	6	7	5

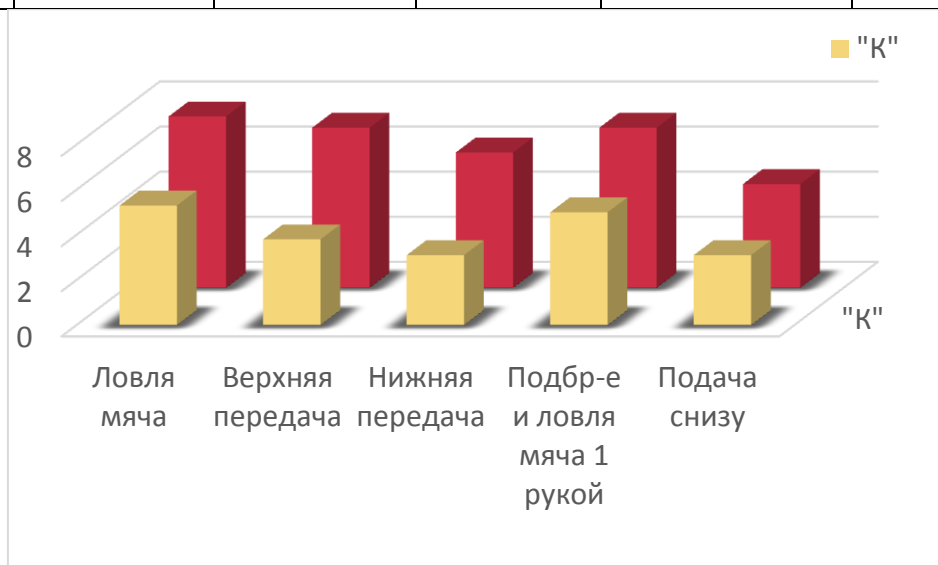


Рисунок 11. Диаграмма результатов итоговых тестов «Контрольной» и «Экспериментальной» групп

Сравнение показателей за начало и конец исследований учебно-тренировочной группы 4 «Б» класса школы №20 показал прирост по всем тестируемым показателям технической подготовки. Наибольший прирост видно в верхней и нижней передаче, а также в подаче мяча снизу. Это связано с большим количеством игр, связанных с передачей мяча партнёру или участнику команды, а также упражнений на отработку подачи партнёру и через сетку.

Конечные результаты тестирования учеников 4 «Б» класса школы №20 были сравнены с начальными результатами обучения. При сравнении видно, что средне-групповые показатели очень хорошие.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ

1. Базой исследования была МАОУ «Миасская средняя общеобразовательная школа № 20». В исследовании участвовали 12 учеников 20 школы, все в возрасте 10-11 лет.

2. Задачей практической части исследования являлась разработка комплекса упражнений по развитию технической и специальной физической подготовки волейболистов.

3. В контрольной и в экспериментальной группах улучшились показатели технической подготовленности, но в контрольной группе этот прирост был минимальным и недостоверным, в то время как в экспериментальной группе показатели возросли в среднем на 10-15 % с высокой степенью достоверности $P < 0,01$.

4. Подвижные игры положительно влияют на развитие физических качеств и показатели, характеризующие физическую подготовленность учащихся 4-х классов. Наблюдаемые положительные изменения, связаны с тем, что учащимся экспериментальных групп были предоставлены подвижные игры, способствуют более рациональному повышению уровня физической подготовленности детей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проанализировав литературу по данной теме, мы пришли к выводу, что обучение игре в волейбол школьников среднего звена, является необходимой частью популяризации волейбола и спорта вообще. Используя специфические средства и методы обучения игре в волейбол, можно быстрее достичь спортивного результата, так как они облегчают процесс освоения технических и тактических приёмов игры. Но педагог, тренер, проводя учебно-тренировочное занятие должен учитывать возрастные особенности школьников, уровень их физической подготовки, так как перегрузки могут привести к формированию отрицательного отношения к игре волейбол.

Для детей данного возраста волейбол рассматривается, как одна из возможностей проявить себя, принять участие в различных соревнованиях. Обучение игре в волейбол способствует формированию и развитию личностных качеств человека, которые помогают ориентироваться и принимать решения в трудных жизненных ситуациях.

В обучении юных волейболистов большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что дети при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Успех юных волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений и подвижных игр, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приёма.

Так же, одной из особенностей в занятиях волейболом с детьми, является разнообразность условий при обучении. Нужно чаще менять обстановку в занятиях, особенно при совершенствовании одних и тех же

технических приёмов, так как дети быстро устают от однообразной работы.

Всякое обучение успешно лишь тогда, когда оно строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Безусловно, что знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными волейболистами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барбара, Л. В. Волейбол [Текст] / Л.В. Барбара, Б.Ж. Фергюсон. – Москва: Астрель, 2004. – 126 с.
2. Белинович, В. В. Обучение в физическом воспитании [Текст] / В.В. Белинович. – Москва: Физкультура и спорт, 2000. – 96 с.
3. Беляев, А. В. Волейбол: теория и методика тренировки [Текст] / А. В. Беляев, Л. В. Булыкина. – Москва: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
4. Былеева, В. В. Подвижные игры [Текст]: пособие для института физической культуры / В. В. Былеева. Коротков И. М. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
5. Былеева, Л. В. Спортивные и подвижные игры [Текст]: Программа для пед. фак. инстит. физ. культ. / Л. В. Былеева, М. С. Козлов. – Москва: Б.и., 1978 – 95 с.
6. Васильев, Г. В. Значение общей физической подготовки для спортсмена [Текст] / Г. В. Васильев. – Москва: Физкультура и Спорт, 2004. – 113 с.
7. Васильков, Г. А. От игры к спорту [Текст]: Сборник игровых заданий и эстафет / А. Г. Васильков, В.Г. Васильков. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
8. Володин, В. А. Энциклопедия для детей. Спорт [Текст] / В. А. Володин. – Москва: Аванта, 2001. – 92 с.
9. Гарус, В. Н. Физиологические аспекты спортивной работоспособности [Текст]: учебное пособие / В. Н. Гарус, В. Г. Тристан, Т. С. Смирнова, А. В. Самцова. – Омск: Б.и., 1987. – 88 с.
10. Голомазов, В. А. Волейбол [Текст]: учебное пособие для студентов Средних специальных учебных заведений / В. А. Голомазов. – Москва: Физкультура и Спорт, 1998. – 164 с.

11. Гриженя, В. Е. Оптимизация двигательного режима младших школьников средствами подвижных игр [Текст] / В. Е. Гриженя. – Москва: Малаховка. 2003. – 26 с.
12. Гуревич, К. М. Индивидуально-психологические особенности школьников [Текст] / К. М. Гуревич. – Москва: Знание, 1988. – 80 с.
13. Демчишин, А. А. Основы волейболиста [Текст] / А. А. Демчишин, Ю. Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 166 с.
14. Демчишин, А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков [Текст] / А. А. Демчишин. – Киев: Здоровье, 1989. – 168 с.
15. Доронина, М. А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста [Текст] / М. А. Доронина. – Москва: Дошкольная педагогика, 2007. – № 4. – С. 10-14.
16. Емельянова, М. Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки [Текст] / М. Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. – Москва, 2007. – № 4. – С. 29-33.
17. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе [Текст]: пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, А. Н. Слунский. – Москва: Просвещение, 1989. – 128 с.
18. Железняк, Ю. Д. Волейбол [Текст]: методическое пособие по обучению игре / Ю. Д. Железняк, В. А. Кунянский, А. В. Чачин. – Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 87 с.
19. Железняк, Ю. Д. Волейбол [Текст]: учебник для студентов институтов физ. культуры / Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
20. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов [Текст]: учебное пособие для тренеров ДЮСШ / Ю. Д. Железняк. – Москва: Физкультура и Спорт, 2006. – 34 с.

21. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004. – 122 с.
22. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист [Текст]: учеб. пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – Москва: Физкультура и спорт, 1988 – 190 с.
23. Ивойлов, А. В. Волейбол [Текст]: очерки по биомеханике и методике тренировки / А. В. Ивойлов. – Москва, 1981. – 152 с.
24. Ивойлов, А. В. Тактическая подготовка волейболистов [Текст] / А. В. Ивойлов. – Физкультура и Спорт, 2001. – 100 с.
25. Ивойлова, А. В. Волейбол для всех [Текст] / А. В. Ивойлова. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 77 с.
26. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист [Текст] / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 231 с.
27. Ковалёв, В. Д. Спортивные игры [Текст] / В. Д. Ковалёв, В. А. Голомазов, С. А. Кераминас. – Москва: Просвещение, 2001. – 127 с.
28. Корневская, Г. П. Методика использования подвижных игр в обучении и тренировке волейболистов [Текст]: учеб. пособие для студентов физ. культуры / Г. П. Корневская, В. А. Колтунов. – Смоленск: Б.и., 1989 – 34 с.
29. Коротков, И. М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] / И. М. Коротков – Москва: Физкультура и спорт, 1971. – 18 с.
30. Кудряшова, В. А. Спортивные и подвижные игры в школе [Текст]: пособие для учителей: 4-5 классов / В. А. Кудряшова. – Минск, 1968. – 216 с.
31. Кузнецов, В. С. Физическое упражнения и подвижные игры [Текст]: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: НИЦ ЭНАС, 2006. – 151 с.
32. Лебедева, Н. Т. Двигательная активность в процессе обучения младших школьников [Текст] / Н. Т. Лебедева. – Минск: Асвета, 1979. – 79 с.

33. Любомирский, Л. Е. Возрастные особенности движения у детей и подростков [Текст] / Л. Е. Любомирский. – Москва: педагогика, 1979. – 96 с.
34. Лях, В. И. Мой друг – физкультура [Текст]: учебник для учащихся 1-4 кл. общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – Москва: Просвещение, 1999. – 192 с.
35. Мерзляков, В. В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста [Текст] / В.В. Мерзляков, В. В. Гордышев. – Волгоград, 1977 – 91с.
36. Молов, В. И. Я познаю мир [Текст]: детская энциклопедия: спорт / В. И. Молов. – Москва: ООО «Издательство Астрель», 2000. – 97 с.
37. Насимов, Р. С. Комплексная оценка технико-тактической и физической подготовленности юных волейболистов 10-17 лет [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук / Р. С. Насимов. – Москва, 1990. – 23 с.
38. Осколкова, В. А. Волейбол [Текст]: учебное пособие для начинающих / В. А. Осколкова, М. С. Сунгуров. – Москва: Физкультура и Спорт, 2005. – 167 с.
39. Осколкова, В. А. Техника и тактика игры в волейбол [Текст] / В. А. Осколкова, М. С. Сунгуров. – Москва: Физкультура и Спорт, 2005. – 88 с.
40. Перельман, М. И. Специальная физическая подготовка волейболистов [Текст] / М. И. Перельман. – Москва: Физкультура и спорт, 1969. – 135 с.
41. Перемкин, В. А. Подвижные игры в учебно-тренировочных занятиях волейболистов [Текст]: методические указания / В. А. Перемкин, Г. П. Корневская. – Смоленск, 1994. – 33 с.
42. Портных, Ю. И. Спортивные и подвижные игры [Текст]: учебник для техникумов физ. культ. / Ю. И. Портных. – Москва: Физкультура и спорт, 1984 – 344 с.

43. Прокошев, А. В. Волейбол [Текст] / А. В. Прокошев. – Москва: Физкультура и спорт, 2004. – 92 с.
44. Руссу, К. Я. Метод использования подвижных игр в удлиненных переменах учащихся 1-4 классов [Текст] / К. Я. Руссу. – Минск, 1992. – 23 с.
45. Саарковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет [Текст] / В. Л. Старковская. – Москва: Новая школа, 1994. – 288 с.
46. Сапин, Н. Р. Анатомия и физиология детей и подростков [Текст] / Н. Р. Сапин, З. Г. Брыксина. – Москва: «Академия», 2000. – 49 с.
47. Смоленцева, В. Н. Возрастная физиология [Текст]: учебное пособие / В. Н. Смоленцева, В. В. Вернер. – Омск: Б.и., 2000. – 39 с.
48. Сосновский, И. Ю. Энциклопедический словарь юного спортсмена [Текст] / И. Ю. Сосновский. – Москва: Педагогика, 2003. – 157 с.
49. Спиридонова, Л. Б. Возрастные основы физкультурного образования детей и учащейся молодежи [Текст]: метод. пособие для студентов специализации «Теория и методика физического воспитания» / Л. Б. Спиридонова. – Омск: СибГАФК, 2003. – 26 с.
50. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие / Э. Я. Степаненкова. – Москва: Воспитание дошкольника, 2006. – 368 с.
51. Тучин, В. Е. Спортивные и подвижные игры в школе [Текст]: учебное пособие для студентов ИФК / В. Е. Тучин, В. В. Колчева. – Волгоград: Б.и., 1988. – 162 с.
52. Фарфель, В. С. Развитие движений у детей школьного возраста [Текст] / В. С. Фарфель. – Москва: АПН, 1999. – 99 с.
53. Филин, В. П. Основы спорта [Текст] / В. П. Филин, Н. А. Филин. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

54. Фомин, А. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / А. П. Фомин. – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.
55. Фомин, Е. В. Специальная физическая подготовка юных волейболистов [Текст]: методические разработки для студентов ГУОЛИФК / Е. В. Фомин. – Москва: Б.и., 1986. – 41 с.
56. Фомин, Н. А. Основы возрастной физиологии спорта. Ч. 2 [Текст]: учебное пособие / Н. А. Фомин. – Челябинск: Б.и., 1975. – 193 с.
57. Фурманно, А. Г. Начальное обучение волейболистов [Текст]: учебное пособие / А. Г. Фурманов. – Минск: Б.и., 1976. – 148 с.
58. Фурманов, А. Г. Волейбол [Текст] / А. Г. Фурманов, Д. М. Болдырев. – Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 102 с.
59. Фурманов, А. Г. Играй в мини-волейбол [Текст] / А.Г. Фурманов. – Москва: Советский спорт, 1999. – 57 с.
60. Фурманов, А. Г. Применение подвижных игр для развития прыгучести волейболистов [Текст] / А. Г. Фурманов. – Минск: Б.и., 1976. – 123 с.
61. Хапко, В. Е. Волейбол - юным [Текст] / В. Е. Хапко. – Киев: Здоровье, 1987. – 125с.
62. Хапко, В. Е. Волейбол [Текст] / В. Е. Хапко, В. И. Белоус. – Киев: Рад. школьников. 1988. – 112 с.
63. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2000. – 178 с.
64. Хрущёв, С. В. Тренеру о юном спортсмене [Текст] / С. В. Хрущёв, М. М. Круглый. – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.
65. Чайковский, А. М. Большой энциклопедический словарь [Текст] / А. М. Чайковский. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 1999. –

38 с.

66. Чехова, О. С. Уроки волейбола [Текст] / О. С. Чехова. – Москва: Физкультура и спорт, 2005. – 55 с.

67. Юрин, Г. От А до Я по стране спорта [Текст] / Г. Юрин. – Москва: Физкультура и Спорт, 2000. – 25 с.

68. Яковлев, В. Г. Подвижные игры в 1-4 классах [Текст] / В. Г. Яковлев. – Минск: Педагогика, 1970. – 56 с.

69. Яковлев, В. Г. Подвижные игры [Текст]: учебное пособие для фак. физ. воспит. пед. институтов / В. Г. Яковлев, В. П. Ратников. – Москва: Просвещение, 1977. – 143 с.

70. Яковлев, Н. Н. Физиологические и биохимические основы теории и методики спортивной тренировки [Текст] / Н. Н. Яковлев, А. В. Коробков, С. В. Янанис. – Москва: Физкультура и Спорт, 2000. – 69 с.