



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
Факультет заочного обучения и дистанционных образовательных
технологий

Внеклассная работа по волейболу в общеобразовательной школе с
учащимися среднего школьного возраста

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность программы бакалавриата
«Физическая культура»

Выполнил:

Студент группы ЗФ-411/106-4-1А
Бехтерев Михаил Викторович

Проверка на объем заимствований:

74,24 % авторского текста

Научный руководитель:

Старший преподаватель
Захарова Наталья Анатольевна

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована

« 15 » 04 2017 г.

декан факультета

Е.И. Иголкина

Челябинск
2017

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ	
ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ	6
1.1 Организация внеклассной работы по волейболу в школе	6
1.2 Характеристика волейбола как игрового вида спорта	10
1.3 Техническая и физическая подготовка юных волейболистов	17
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-	
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ	
2.1 Методы и организация эксперимента	31
2.2 Программа физического воспитания учащихся 6 классов.....	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	41
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура является частью общей культуры направленной на развитие всех природных сил и морального духа человека. В системе совершенствования личности она является важной и полноценной ролью в организации отдыха и творческого самовыражения.

Массовость физической культуры обеспечивается различными программами по физическому воспитанию. В общеобразовательных и профессиональных учреждениях она обеспечивается комплексными программами по физическому воспитанию, начиная от начальной школы до высших учебных заведений. Физическое воспитание проводится в спортивных обществах в различных спортивных секциях и клубах.

В общеобразовательных учреждениях большая роль в физическом воспитании отводится спортивным секциям и кружкам. Занятия физкультурой и спортом в школе помогает всестороннему развитию ребёнка в период его взросления. Физические упражнения влияют не только на формирование физических качеств, но и влияют на умственное развитие ребёнка. Нежелание заниматься физкультурой и спортом могут привести к непоправимым последствиям. Учитывая, что главные физические качества закладываются именно в школьном возрасте, необходимо уделять большое внимание на развитию двигательных способностей в этом возрасте. Развитие таких качеств как сила, выносливость, координация, гибкость закладывают крепкий фундамент для будущей полноценной жизни человека. Занимаясь физическими упражнениями ребёнок не только развивает свои физические возможности, но и воспитывает в себе другие человеческие качества такие как нравственность, воля, терпимость и многое другое. Все эти положительные качества, приобретаемые в результате физкультурной деятельности, характеризуют человека не только как физически культурную личность, но и как целостную личность, всесторонне и гармонично развитую, отражающую высокий уровень общей культуры

человека. Занятия физической культурой в школе не ограничивается только уроками, внеклассная работа помогает детям более полно узнать о том или ином виде спорта, удовлетворяет желание каждого ученика добиться своих результатов в физическом развитии.

Тема выпускной квалификационной работы является **актуальной**, так как она рассматривает проблему внеклассной работы по волейболу в общеобразовательной школе с учащимися среднего возраста.

Целью данной выпускной квалификационной работы является: использование игрового метода во внеклассной работе на занятиях по волейболу с учащимися среднего звена общеобразовательной школы. Задача совершенствования технических приёмов и физических качеств и повышения результативности игры.

Предметом данного исследования является организация внеклассной работы по волейболу в условиях общеобразовательной школы.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что использование игрового метода в учебно-тренировочной деятельности учащихся среднего школьного возраста, занимающихся волейболом во внеурочное время, позволит значительно улучшить технические показатели верхней передачи, по сравнению с занимающимися волейболом на уроках физической культуры.

Методы работы:

- анализ литературы по проблеме исследования
- синтез полученной информации
- анализ педагогического опыта организации внеклассной работы
- тестирование и обработка данных

Базой исследования является МКОУ СОШ № 27 г. Нязепетровск.

Структура работы: состоит из введения двух глав включающих параграфов, заключения, списка использованной литературы, приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

1.1 Организация внеклассной работы по волейболу в школе

Внеклассная работа по физкультуре преследует такие же цели, что и на уроке. Это - укрепление здоровья, закаливание организма, разностороннее физическое развитие. Одной из задач внеклассной работы является успешное выполнение учебной программы по физической культуре. Главной задачей, является воспитание у детей привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом, приобретение определённых двигательных навыков. Для организации внеклассной работы по физкультуре в школах создаются группы учащихся желающих заниматься какой-либо физкультурной деятельностью, так называемые секции. Руководителем секции назначается учитель физкультуры. В начальных классах организуются физкультурные кружки. Руководителем кружка назначается один из учителей начальных классов. В каждом классе выбираются физорги. Составляется план физкультурной работы, в нём особое внимание уделяется санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и формированию у детей определенных навыков и умений в сфере физической культуры. В этой сфере необходимо полное взаимодействие между классными руководителями медицинскими работниками для проведения бесед о значении режима дня, личной гигиене, о способах закаливания, о здоровом образе жизни. Важным направлением внеклассной работы является привлечение детей к использованию естественных сил природы. Для этой цели организовываются экскурсии, выходы на природу, проведение всевозможных мероприятий на свежем воздухе. На таких мероприятиях дети приобретают первый опыт туристических походов.

Но основным методом внеклассной физкультурно-спортивной деятельности является организация спортивных секций по различным видам спорта, организация и проведения спортивных соревнований,⁷

Под контролем руководителя мы подразумеваем контроль исследований, проводимых в результате осуществляемой деятельности. К ним относятся:

1. контроль отбора в секцию (медицинский, желание заниматься, желание выполнять требования учителя)
2. контроль эффекта нагрузок
3. проведение контрольных занятий (сдача нормативов)
4. самоконтроль поступков (нормы педагогической этики, соответствие планирования и итогов занятий)
5. контроль гигиенических факторов (занятия проводятся в чистых проветренных помещениях)

Хорошее физическое развитие помогает полноценной умственной работе. Здоровый человек может лучше проявлять себя на производстве, он более устойчив к нагрузкам и утомляемости. Наряду с этими качествами, физическое развитие заставляет задуматься о повышении потребности к занятиям физкультурой и спортом, заставляет углублять знания в затронутой нами сфере.

Внеклассная работа по физической культуре в общеобразовательной школе направлена, на воспитании у детей устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Подталкивает администрацию школы к организации совместной работе классного руководства и медицинского персонала, по санитарно гигиеническому контролю учащихся. Организации спортивных мероприятий. Вывод. Планирование внеклассной работы обеспечивает планомерное и эффективное усвоение учебно-тренировочного материала и помогает в организации учебного процесса. Обеспечивает распределению индивидуальных нагрузок. Организация внеклассных спортивных и оздоровительных мероприятий способствует развитию живого интереса к проводимым мероприятиям.

Во внеклассной деятельности учащиеся занимаются волейболом в секции. При определенных достижениях ребята начинают участвовать в внутришкольных и внешкольных соревнованиях по волейболу. Но для достижений на

соревнованиях нужен упорный труд на тренировках. Задачи учебно-тренировочного процесса на занятиях по волейболу:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)
- воспитание моральных и волевых качеств

Внеклассное занятие по волейболу организовано так же как и школьный урок, оно состоит из трёх частей; подготовительной б) основной; в) заключительной.

Подготовительная часть (разминка)обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

Примерное содержание подготовительной части занятия:

Обычная ходьба в сочетании с выполнением упражнений для рук,носок, на внешней и внутренней стороне стоп;в полуприседе; приседе.

2. Медленный бег в колонне по одному (1,5—2 мин): лицом вперёд приставными шагами левым и правым бокомвперёд; спиной вперёд; «змейкой».

3. Ходьба в сочетании с выполнением упражнений на восстановление дыхания.

4. Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения.

5. Прыжковые упражнения: прыжки вверх со взмахом рук, прыжки вверх из упора присев; прыжки на одной и на обеихногах от одной лицевой линии волейбольной площадки додругой лицом вперёд, боком и спиной вперёд; с поворотомна 180 градусов.

В основной частизанятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- отработка технических и тактических приемов и использование их в игре

- развитие физических качеств

В основной части учебно-тренировочного занятия изучается новый материал и закрепляется пройденный. В начале основной части занятия изучаются новые движения и технические приемы. Во избежание ошибок рекомендуется начинать с подводящих упражнений. Эти упражнения надо выполнять перед началом освоения новых движений.

Упражнения на закрепление технических приемов необходимо выполнять в парах, в колоннах, с перемещением и изменением направления движения.

Развивать физические качества рекомендуют в следующей последовательности: вначале скоростные, скоростно-силовые, координационные упражнения, затем силовые упражнения и упражнения на выносливость. Но детям не всегда нравится повторять сложные и утомительные движения, для этого необходимо разнообразить тренировку подвижными играми, веселыми эстафетами, соревновательными заданиями. Заканчивать основную часть занятий рекомендуется двусторонней игрой. В которой дети постараются отработать те приемы которые они разучивали на тренировке. При двусторонней игре судейство нужно доверять старшим ребятам. Это сподвигнет остальных к более углубленному изучению правил волейбола.

В заключительной части занятий подводят итоги, отмечают отличившихся и разбирают непонятные моменты в тренировке. Так же необходимо дать задание для индивидуальной домашней работы.

На внеклассные занятия по волейболу изучается техника и тактика игры, много времени уделяется физической подготовке школьников. На практических занятиях ребята занимаются строевой подготовкой, акробатикой, упражнениями с предметами, упражнениями на спортивных снарядах тренажерах. Выполняют нормативы по общефизические и специальные подготовки. Техническая подготовка включает в себя изучение и совершенствование технических приёмов таких как; стойки и перемещения в различных направлениях, подачи мяча нижние верхние боковые, передачи мяча двумя руками снизу и сверху, игра одной рукой в выпаде и падении, игра с мячом отскочившего от сетки, одиночные и групповые

блокировки. Тактическая подготовка состоит из изучения и совершенствования общекомандных и индивидуальных действий во время игры таких как; расстановка при подаче, при приёме, переходы после выигрыша, отработка различных ситуаций в зависимости от нахождения разыгрывающего игрока.

Первые два года большое внимание отводится физической подготовке, так как выполнение технических приёмов зависит от физической подготовки юного волейболиста. На следующих этапах основной работой служит изучение технических приёмов. Как только ребята готовы выполнять технические действия в игре начинается переход к тактическим занятиям.

Внеклассные занятия по волейболу решают проблему досуга школьников. Оздоровления организма путем физических упражнений.

Вырабатываются социально-психологические качества; умение общаться в коллективе, чувство товарищества, умение выполнять коллективом поставленную задачу. Изучение и совершенствование технических приёмов волейбола. На занятиях учащиеся получают начальные знания в медицине и гигиене. Участвуя в соревнованиях, они занимаются популяризацией волейбола и здорового образа жизни.

1.2 Характеристика волейбола как игрового вида спорта

Волейбол – игровой вид спорта, включённый в программу физического воспитания в образовательных учреждениях. Он задействован как в урочных занятиях, так и во внеклассной работе.

В волейболе задействованы все необходимые для организма качества прыгучесть, реакция, скоростная подготовка, ловкость, выносливость. Занятия этим видом спорта улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Развивают подвижность суставов, укрепляют костную систему. Во время занятий по растяжке мышц развивается эластичность. Постоянный визуальный контроль мяча способствует улучшению глубинного и периферического зрения и пространственной ориентации. Помимо этого, проявляется большое количество

эмоциональных качеств: бодрость, радость, злость, желание победить. Как и во всех командных видах спорта развивается чувство коллективизма, ответственность. У волейбола множество поклонников, поскольку для игры нужен мяч и сетка. В волейбол можно играть везде на пляже санатории, на даче с друзьями это просто хороший активный отдых.

Волейбол (англ. volleyball — отбивать мяч на лету) — игра с мячом двух команд по 6 человек на площадке 18х9 м, разделенной пополам сеткой.

Цель игры — ударом рук по мячу переправить его на сторону соперника так, чтобы тот не мог вернуть мяч обратно, нарушая правил. Команда должна переправить мяч сопернику, использовав не более трёх ударов. При этом игрок не может ударить по мячу два раза подряд.

Задачи игроков — в соответствии с правилами направить мяч над сеткой и приземлить его на стороне соперника (в пределах границ площадки) или заставить соперника совершить ошибку.

Место для игры. Площадка для игры в волейбол представляет собой прямоугольник размером 18х9 м.

Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Средняя линия разделяет её на две равные половины (9х9 м). Каждая половина имеет одинаковую разметку. Ширина всех линий разметки 5 см. Она входит в размеры площадки. Над средней линией устанавливается сетка шириной 1 м и длиной 9,5 м. Верхний край сетки обшивается белой лентой

шириной 5 см. Высота сетки для разных возрастных групп различна

На расстоянии 0,5—1 м от боковых линий на продолжении средней линии устанавливаются стойки, на которые натягивается сетка.

Мяч. В наше время выпускаются множество разновидностей мячей для волейбола. Они отличаются по качеству и назначению. Тренировочные для официальных встреч, для тренировок детей. Мяч имеет наружную оболочку из мягкой кожи (рис. 1). Окружность мяча 65—67 см, вес 260—280 г. Его цвет должен быть однотонным светлым, или комбинированным. Наиболее оптимальна комбинированная беложёлто-синяя расцветка мяча.[1]



Рис.1

Основные правила игры

Перед началом игры судья проводит жеребьёвку. Вызвав капитанов команд он определяет право первой подачи и стороны площадки на которых команды начнут игру. Судья берёт в одну ладонь мелкий предмет, другая пустая, кто из капитанов отгодал того и подача, второй капитан выбирает сторону площадки.

Начальная расстановка игроков на площадке. В игре участвует шесть игроков от каждой команды. Игроки на площадке располагаются следующим образом: три игрока передней линии занимают позиции 4 (передний левый игрок). У сетки в центре игрок 3 (передний центральный игрок) У сетки справа игрок 2 (передний правый игрок), другие три игрока (игроки задней линии) занимают позиции 5 (задний левый игрок), 6 (задний центральный игрок), 1 (задний правый игрок). В момент подачи каждый игрок задней линии должен быть расположен дальше от сетки, чем соответствующий игрок передней линии.[1]

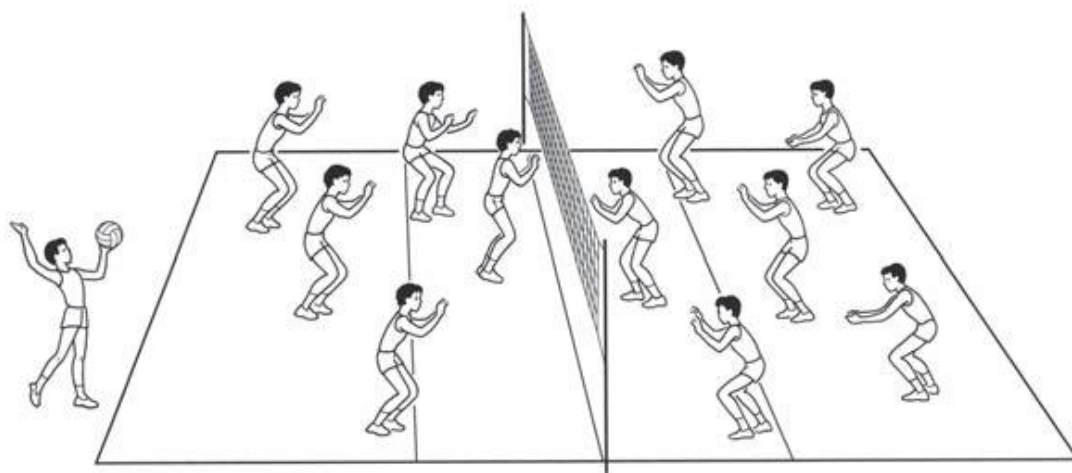


Рис.2

Начало игры. После начального свистка судьи выполняется подача мяча. Подачу подаёт игрок зоны 1, это задний правый на площадке. Подающий игрок подаёт мяч, из любой точки за лицевой линией площадки, ударом кисти руки он посылает мяч через сетку на сторону соперника. подача может быть как верхней, так и нижней. Время на подачу регламентировано на подачу отводится 8 секунд после свистка судьи. Команда, выигравшая подачу получает очко. После каждого выигранных очка команда выполняет «переход» по часовой стрелке. Игрок зоны 1 переходит в зону 6, игрок зоны 2 переходит в зону 1.(рис 3)[1]

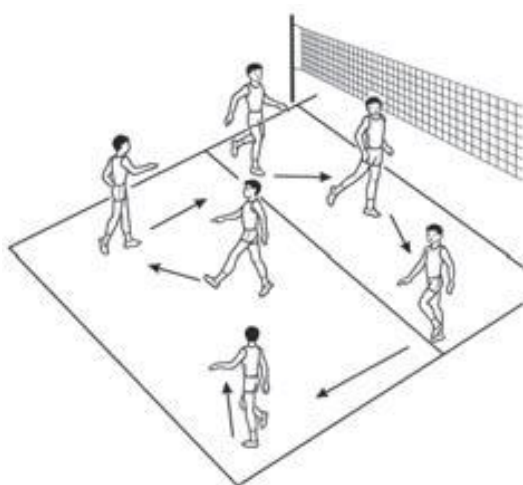


Рис.3

Продолжительность игры. Игра может состоять из 3 или 5 партий. Каждая из которых продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберёт 25 очков. При равном счёте 24:24 игра продолжается, пока одна из команд не получит преимущество в 2 очка (26:24, 27:25, ...). Время партий не ограничено. За каждый выигранный мяч команда получает 1 очко.

По окончании каждой партии команды меняются сторонами площадки и правом первой подачи. Перерывы между партиями продолжаются 3 мин.

При ничейном счёте в партиях (1:1 для игры, состоящей из 3 партий, или 2:2 для игры, состоящей из 5 партий) играет решающая третья (пятая) партия до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка. После набора одной из команд 8 очков команды меняются сторонами площадки, сохраняя прежнюю расстановку игроков. Если играет решающая партия, то должна быть проведена новая жеребьёвка.

Либеро. Это игрок оборонительного плана, который может находиться в любой точке задней зоны. Это очень ловкий игрок с хорошей реакцией. Он имеет форму, по цвету отличающуюся от формы других игроков команды. Основная его функция в игре — защитные действия: приём подачи, приём мяча от нападающего удара, на страховке. Ему не разрешается выполнять атакующий из любой точки площадки, если на момент удара мяч полностью находится выше верхнего края сетки. Либеро не имеет права на подачу, блокирование и осуществление попытки блокирования. Ошибки, влекущие проигрыш очка:

- мяч переправляется на сторону соперника более чем тремя касаниями;
- волейболист дважды подряд касается мяча (двойное касание);
- игрок касается сетки при игровом действии с мячом.

Волейболист проникает на площадку соперника. Игрок задней линии выполняет атакующий удар (т. е. удар, в результате которого мяч переправляется на сторону соперника) из передней линии. Если при этом мяч находится выше уровня сетки производится касание мяча, приводящее к его «задержке», игрок блокирует подачу мяча соперника, касается мяча в пространстве соперника,

касается мяча до или во время атакующего удара соперника; мяч уходит «за»; мяч касается площадки команды.

Большое внимание на занятиях необходимо уделять профилактике травматизма.

Травма (спортивная)— нарушение целостности и функционального состояния тканей или органов в ходе выполнения физических упражнений.

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу у других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

К волейбольным травмам относятся. Вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава. Вывихи в плечевом суставе. Растяжение связок коленного и голеностопного суставов. .

Для предотвращения травматизма на занятиях по волейболу необходимо знать причины возникновения травм, соблюдать правила организации занятий, а также использовать соответствующие средства и методы обучения.

Причины травматизма:

1. Нарушение правил организации занятий (например, неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на спортивной площадке, встречное движение).

2. Невнимание занимающихся, нарушение дисциплины и установленных правил во время занятий.

3. Плохая подготовка организма занимающихся к предстоящей деятельности (недостаточная разминка перед занятием, игрой).

4. При проведении занятий по волейболу, необходимо строго соблюдать следующие меры безопасности: провести инструктаж учащихся по технике безопасности и правилам игры;

занятия проводить на сухой площадке с ровным покрытием (в зале — на сухом полу) стандартных размеров под руководством учителя физической культуры или тренера; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной

правилами игры. При температуре ниже +10 градусов занятия проводятся в спортивных костюмах. Обувь должна быть лёгкой и гибкой, без каблуков; шнурки должны быть крепко завязаны; перед занятием необходимо снять кольца, часы, серьжки и цепочки;

обязательно выполнить разминку и специальные упражнения для мышц и связок рук, пальцев, коленного и голеностопного суставов. В процессе выполнения заданий следить, чтобы посторонний мяч не попал под ноги игрокам. Перед отработкой защитных действий, необходимо научиться технике падения и приземления. Во время игры пользоваться защитными приспособлениями.

Запрещается: во время отработки приёмов игры использовать мячи нестандартных размеров и массы

выполнять нападающий удар или подачу в игрока, стоящего спиной к сетке (не видящего мяча); подавать мяч ногой; играть на неровных и скользких поверхностях; жевать жевательную резинку на занятиях.

на занятиях учащиеся должны: знать

- значение волейбола в развитии физических способностей
- правила безопасного поведения на занятиях волейболом
- названия разучиваемых технических приемов
- правила безопасного поведения во время занятий волейболом
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов
- упражнения для развития физических способностей
- контрольные упражнения (тесты) для оценки физической и технической

подготовки

- жесты волейбольного судьи

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма)

на занятиях волейболом.

1.3 Техническая и физическая подготовка юных волейболистов

В учебной работе с юными волейболистами многие тренеры, вместо того чтобы обучать правильным техническим приемам, занимаются «натаскиванием», чем приносят огромный вред. Дети приобретают неверные знания и навыки игры, они не могут впоследствии сориентироваться в сложной игровой обстановке, их сложно переучивать. Работая с детьми, учитель физкультуры или, тренер должен понимать свою ответственность и серьезно подходить к подготовке к тренировочным занятиям. Одна из основных тем для начинающего волейболиста, это стойка и перемещения.

Перемещения. Совершенствованию перемещений в младшей юношеской группе по-прежнему уделяется много времени. Главное внимание при этом обращается на правильное, своевременное и быстрое перемещение в стойке с применением падений в случаях, когда это необходимо. Упражнения в перемещениях разнообразны и интересны, они часто проводятся: как сочетание разных способов перемещений; с заданиями перемещаться в определенном направлении из различных положений; в сочетании с имитацией технических приемов и, наконец, с выполнением технических приемов игры. Такие упражнения можно проводить одновременно на каждой стороне площадки как эстафеты.

Имитация технических приемов. Для полного понимания и изучения технического приёма необходимо использовать имитационные упражнения. Эти упражнения помогают разобраться с сути каждого движения любого приёма, будь то подача, прием мяча или передача. Дойдя до чёткого исполнения имитации, можно добавлять сложные задания, соединяя их с различными упражнениями. Имитационные упражнения нужно выполнять правильно, не в пол силы, небрежно или только обозначать движения. Только после этого можно брать в

руки мяч. Задача тренера следить за правильным выполнением этих упражнений и не допускать ошибок.

Передачи мяча. В волейболе основная игра проходит с использованием верхней передачи. Следует запомнить, что без отработки передачи не возможна атака, и выполнение задуманной комбинации. Поэтому нужно уделять внимание на качество упражнений в передачах. Всем ребятам необходимо отрабатывать передачи из любой ситуации. Передачи справа, слева, в выпаде, в приседе, в падении. Большинство начинающих волейболистов стараются отрабатывать нападающий удар, а передачу оставляют на потом. Эта практика ошибочна

Игрок на тренировке должен научиться правильно, занимать место на площадке, исходя из ситуации. Необходимо напоминать ребятам, движение рук при передаче должно быть вверх-вперёд, а не вперёд как это часто бывает у начинающих. Так же при передаче назад, руки движутся вверх – назад. Отработка передачи над собой тренирует правильный выход под мяч.

Подачи. В младшей юношеской группе ставится задача окончательного выбора каждым игроком основного способа подачи и выработки прочного навыка ее выполнения в игре. Совершенствуются точность и сила подачи, умение подавать с низкой траекторией, близко к сетке, умение применять тот или иной способ подачи, когда этого требует игровая обстановка. На отработку подачи часто много времени не тратят, научился перекидывать через сетку и хорошо, но этот подход не верный, ведь подача, в современном волейболе, это нападающий элемент. После сложных упражнений иногда можно давать подачи и в середине занятия. При этом кроме тренировки основного способа верхней подачи рекомендуется уделять внимание и остальным способам нижних и верхних подач.

Нападающие удары. Необходимо стремиться к тому, чтобы юные волейболисты в 14-16 лет овладели всеми способами нападающих ударов. При совершенствовании прямого нападающего удара удары выполняются как правой, так и левой рукой. Поэтому все упражнения для нападающего удара, начиная с

подводящих упражнений, необходимо выполнять и правой и левой рукой. Хотя, в конечном счете, игроки выполняют ударов сильнейшей рукой по количеству раз больше, все же систематическая тренировка в ударах обеими руками приведет к тому, что при переходе в старшую юношескую группу игроки уже овладеют ударами через сетку и правой и левой рукой. Естественно, удар слабой рукой будет выполняться еще не в совершенстве, но начало образования навыка будет заложено, а это главное.

В начале занятий в юношеской группе применяются подготовительные и подводящие упражнения для нападающего удара с переводом влево с поворотом туловища. Большое внимание уделяется ударам, выполненным с передач назад за голову. Все эти удары выполняются против одиночного блокирования. Нападающие удары производятся со вторых передач, как юноши, так и девушки. С середины первого года надо начинать обучать мальчиков нападающему удару с низких вертикальных передач. У девочек начало обучения этому удару возможно только в конце второго года и то лишь с целью развития быстроты реакции и координации движений в быстром прыжке, так как данный способ является для них еще сложным. Естественно, что низкие передачи у девочек по сравнению с мальчиками будут несколько выше, по отношению к сетке.

Во всех ударах с первой передачи нападающий не должен торопиться (как, впрочем, и в любом ударе, но в этом особенно). Надо как бы пропустить немного мяч, а потом быстро его «догнать». В любом ударе мяч должен быть всегда перед игроком. Часто у игроков не хватает выдержки, и они опережают мяч или находятся в момент прыжка под мячом. Это затрудняет выполнение удара.

Для совершенствования удара с первой передачи применяются зрительные сигналы. После овладения нападающим ударом можно выполнять упражнения в ударах на точность, в определенные зоны площадки. Вместе с обучением ударам, в них надо совершенствовать обманные действия, особенно имитацию нападающего удара, например, перебивание мяча двумя или одной рукой в уязвимое место площадки противника.

Страховка. Совершенствуя нападающие удары и блокирование, нельзя забывать и о страховке. Выполняя нападающие удары против блока в любой зоне, надо поочередно подключать к нападающим игрокам одного-двух страхующих. Это же относится и к блокирующим. Обычно на стороне блокирующих играют еще и защитники, которые выполняют страховку при отскоке мяча от блока и обманных ударах. Страховку надо понимать достаточно широко. Страховка— это помощь игроков в выполнении любых приемов, особенно при отражении подачи и при игре в защите. В страховку включается также охрана зоны другого игрока, оказавшейся открытой.

Совершенствование своевременных действий на страховке осуществляется во время тренировки в защите. Большое значение имеют комбинированные упражнения, которые объединяют в себе несколько приемов и хорошо подводят занимающихся к условиям игры.

Все эти технические элементы волейбола невозможно выполнить без хорошей физической подготовки. Сильные ноги, подвижные суставы и эластичные мышцы, выносливость и координация. Развитие всех этих физических качеств рассмотрим далее.

Физическая подготовленность волейболиста является одним из немногих факторов, которая влияет на эффективность командных, групповых и индивидуальных действий. Как бы ни был технически подготовлен волейболист, он не добьётся больших успехов в игре, не обладая разносторонней физической подготовкой.

Во-первых, потому что в каждом игровом эпизоде несколько волейболистов одновременно решают определенную задачу. Для этого они должны выполнять согласованные по скорости, пространству и времени игровые действия.

Во-вторых, потому что в игре каждый волейболист должен быстро и точно оценивать игровую ситуацию, принимать точные решения и мгновенно реализовывать их. Техничко-тактическая эффективность волейболистов, у которых

недостаточно развита быстрота реакции на движущийся объект (мяч, партнер, соперник) или быстрота выбора, будет всегда низкой.

В-третьих, потому что волейбол становится все более жесткой игрой, насыщенной активной борьбой на сетке, множеством прыжков, перемещений, поэтому хорошая скоростно-силовая подготовленность – это также неотъемлемое качество профессионального волейболиста.

В-четвертых, потому что средняя продолжительность современных матчей составляет пять партий. У мужчин 115 минут, у женщин 118 минут, из них непосредственно в контакте с мячом 20,5 мин у мужчин и 20,9 у женщин.

На играх мирового уровня волейболисты испытывают огромную нагрузку, так Т. Кошелева (доигровщик) за один только матч Чемпионата России за пять партий выполнила 86 нападающих ударов. К. Ушаков (связующий) за пять партий выполнил 120 прыжков. Н. Апаликов совершил от 110 до 130 прыжков. Эти факты говорят сами за себя. В современном волейболе очень сложно сохранить высокую координацию в течение всего матча, поддержать высокие скоростные качества, поддерживать оптимальную высоту прыжка. Всё это может поддержать только хорошая физическая подготовка.

Приведём среднее количество прыжков волейболистов по амплуа за 5 партий. Связующий 100 – 115 прыжков, доигровщик до 75 прыжков, центральные 110 – 120 прыжков, диагональный 80 – 90 прыжков.

В основе выполнения основных технических приемов, лежит ловкость (координационные способности), от неё во многом зависит и усвоение материала юных волейболистов. Все эти качества в совокупности и представляют физическую подготовленность юных волейболистов.

Целью физической подготовки юных волейболистов служит достижение оптимального высокого уровня физической подготовленности соответствующего требованиям игры.

Задачи физической подготовки разнообразны, они зависят от возраста, пола, подготовки. Одним из важных условий подготовки является учёт возрастных закономерностей роста отдельных физических качеств юного волейболиста.

При выполнении тренировочной работы организм реагирует на физическую нагрузку, тем самым обуславливает адаптацию перестройку систем организма. Величина и направленность сдвигов в организме спортсмена при выполнении любых упражнений зависит от компонентов физической нагрузки: вида применяемого упражнения, интенсивности, продолжительности, времени отдыха, числа повторений. Меняя компоненты физической нагрузки можно добиться различных эффектов в тренировке одним и тем же физическим упражнением. Одним из видов нагрузок является силовые нагрузки или развитие силы.

Средства и методы воспитания силы у юных волейболистов

Сила – способность преодолевать внешне сопротивление по средствам мышечных усилий. Таблица силы.

Виды упражнений для развития мышечной силы. Упражнения с сопротивлением с использованием гантелей, набивных мячей, работы в парах с партнером, работы с эспандерами, резиновыми бинтами и лентами. Силовые упражнения с использованием силовых тренажеров. Наиболее благоприятный возраст для развития силы это период с 14-18 лет. Разнообразные упражнения с отягощениями и своим весом хорошо воздействуют на физическое развитие и возможности юных волейболистов. В тренировке применяются такие методы как повторный, сопряжённый, и круговой.

Следует отметить, тренировки должны изменяться. Величина сопротивления, скорость движения, количество подходов в одной серии, количество серий в одной тренировке, количество и направленность упражнений, способность воздействия на различные группы мышц продолжительность серий и отдых между ними. Характер отдыхающих пауз. Вначале прорабатываются ноги, затем туловище, и последнее верхние конечности (руки). Сильные ноги, руки — это хорошо, но в современном волейболе нужно качество как быстрота. Ведь полёт мяча очень быстрый и успеть переместиться, занять выгодную позицию нужно быстро. В этом помогает развитие быстроты.

Средство и методы воспитания быстроты у юных волейболистов.

Быстрота-это комплекс свойств человека обеспечивающая выполнение двигательных действий в короткий для данных условий отрезок времени. Скорость в современном волейболе играет важную роль. Успешная игра команды возможна только тогда если игроки опережают игроков соперника, выигрывают у них время и пространство. К скоростным способностям относятся: быстрота реакции (простая и сложная). Сложная реакция может быть на движущийся объект — это мяч, партнёр, соперники. Реакция выбора, при которой необходимо выбрать один технический прием в данный момент времени. Скорость одиночного движения, ускорение, способность к быстрой перемещению. Скорость выполнения движения зависит от развития скоростно-силовых качеств и техники движений. Упражнения для тренировки быстроты юных волейболистов должны быть простыми и понятными. Для того чтобы ребёнок во время выполнения не думал о способе выполнения, а направлял волевые усилия на скорость выполнения упражнения. Продолжительность скоростных упражнений не должна быть такой, что при завершении скорость значительно падала за счёт утомления. Развитие скоростно-силовых качеств наиболее благоприятно эффективно в детском возрасте, у мальчиков 10 – 14 лет, 16 – 18 лет, у девочек 9 -11 лет, 13- 15 лет.

Развивая двигательную реакцию, необходимо помнить о простой и сложной реакции. Простая реакция отвечает на сигнальный раздражитель, т.е. свисток, команда голосом. Сложная реакция отвечает за выбор действия, т.е. реакция на движущийся объект. Лучший возраст для развития реакции у волейболистов, от 10 – 13 лет.

К упражнениям развивающим реакцию можно отнести различные виды стартов из различных исходных положений, бег с изменением направления движения по сигналу, выполнение волейбольного приёма по сигналу. Выполнение команд в полголоса и громко, выполнение визуальных команд.

Развитие быстроты реакции на движущийся объект (РДО)

Движущийся объект в волейболе – это мяч и партнёры и соперники. Время реагирования складывается из; фиксации объекта на сетчатке глаза и обработки

информации, доставки информации в ЦНС, обработка информации и отправки ответного сигнала, передачи сигнала мышцам, начального движения.

Упражнения для развития (РДО)

Игры с малыми мячами, теннисными шариками и мячами, бадминтон, их можно проводить как индивидуально, так и в парах. Тренировка происходит за счёт высокой скорости движения объекта, при которых возрастает нагрузка на системы, которые отвечают за быстрое реагирование. Хорошим средством развития реакции можно использовать игры на бегу. Например, бег в парах, один бежит впереди и изменяет направление движения, второй повторяет все движения, потом меняются ролями. Эти упражнения используют для тренировки реакции на движущиеся объекты. Ну что бы использовать преимущества хорошей реакции необходимо ещё одно ценное качество — это координационные способности или просто ловкость.

Среди всех физических качеств ловкость занимает одно из ведущих качеств потому, что она связана наиболее плотно со всеми другими качествами.

Ловкость– (координационные способности) можно определить, как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Ловкие движения – это движения очень тонкие по своей пространственной точности, и наряду с этим четко укладывающиеся в определенные, подчас очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точность и их сочетание проявляются не только в стандартных, но и в переменных условиях.

Проанализировав действия волейболистов во время игры, мы предлагаем для волейболистов три формы проявления координационных способностей.

1. – характеризуется пространственной точностью движений.
2. – пространственной точностью и движений в сжатые сроки.
3. – высшая степень ловкости - проявляется и в точности, и движений

Проще сказать, что ловкость – это точность, точность в быстроте, точность в быстроте в различных условиях и ситуациях. Поэтому способность быстро и

точно овладеть новыми движениями во многом зависит от того, какой запас двигательных навыков уже накоплен игроком. В связи с этим основная задача тренировки по воспитанию ловкости заключается в накоплении запаса элементов движений и совершенствовании способности к их овладению более сложных двигательных навыков. Не забывая конечно про возрастной фактор. С детства необходимо тренировать такое качество как гибкость, ведь с годами его мышцы не становятся эластичными.

Гибкостью называется физическое качество, высокий уровень которого позволяет волейболисту выполнять любые двигательные действия с требуемой амплитудой. Как мы знаем, гибкость зависит от растяжения мышц, от эластичности мышечных волокон. Для тренировки этого качества нужна постоянная систематичная работа. Сам термин «гибкость» применяется, когда речь идет о подвижности суставов и всего тела. Если говорить о суставах, то правильнее будет сказать не гибкость,

а подвижность. Применение этого физического качества волейболистом повсеместно или сказать по-другому, любой технический приём не обходится без подвижности суставов и растяжки мышц. Особое внимание для юных волейболистов необходимо уделить на подвижность суставов. Что характерно подвижность этих суставов развивается ни одновременно, а с учётом возрастных периодов. Развивать гибкость у юных волейболистов рекомендуют с 9 до 13 лет. В этом возрасте у детей появляется наибольшая растяжимость. При многолетних тренировках развитие гибкости можно разделить на три этапа:

1. Этап общего воспитания подвижности в суставах
2. Этап специализированного воспитания подвижности в суставах
3. Этап поддержания подвижности в суставах на достигнутом уровне

Задачей первого этапа – является не только повышение общего уровня воспитания подвижности в суставах, но и укрепление самих суставов, а также тренировка мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластичности свойства создание прочности мышц и связок. Задачей второго этапа

является развитием нужной амплитуды в движениях, которые обеспечивают быстрому овладению техническими приемами. Третий этап необходим для поддержания суставов и мышц в ранее достигнутом состоянии.

Основная работа при тренировке гибкости ложится на упражнения, при выполнении которых происходит удлинение мышц. Эти упражнения делятся на два типа; баллистические и статические. К баллистическим упражнениям относятся маховые движения руками и ногами, сгибание и разгибание, и скручивание туловища, выполняемые с большой амплитудой.

Упражнения на гибкость проводят после хорошей разминки и желательно во второй половине дня.

К статическим упражнениям на гибкость, это упражнения, при которых суставы и мышцы находятся какое-то время в растянутом состоянии. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, и мышца находится в тонусе. Интенсивность обменных процессов, происходящих в волокнах, зависит времени, в течение которого мышца находится в растянутом состоянии. С этой точки зрения эффективность баллистических упражнений ниже, чем эффективность статических.

Именно по этой причине в настоящее время статические упражнения все больше вытесняют маховые из арсенала средств воспитания гибкости.

Помимо гибкости в занятиях по волейболу нужно уделять большое внимание такому физическому качеству как прыгучесть.

В современном волейболе выигрывает тот, кто больше и качественнее атакует, а атаки без прыжка не бывает. Из этого делаем вывод, что прыгучесть основное качество победы в волейболе.

Прыгучесть – это комплексное качество, основу которого составляет сила мышечных групп, участвующих в прыжке и скорость сокращений мышечных волокон при оптимальной амплитуде движения.

Для полного представления о прыгучести вначале разберем технику выполнения прыжка. Он состоит из двух фаз:

Фазы амортизации (сгибания ног);

Фазы отталкивания.

Первая фаза характеризуется тем, что центр тяжести идет вниз и приближается к точке опоры. Угол сгибания в коленном суставе, при выполнении прыжка для нападающего удара, колеблется от 90 до 110 градусов. Во второй фазе (фаза активного отталкивания) - происходит удаление центра тяжести от опоры. Эта фаза характеризуется преодолевающей работой мышц. Самый оптимальный возраст для начала развития прыгучести это 10 – 12 лет. Как показывают исследования, в этом возрасте результаты в прыжках в высоту с места увеличиваются на 12,5 сантиметров, а в период с 12 до 13 лет результат увеличивается лишь на 5 сантиметров. К 14 – 15 годам темпы роста результатов снижаются.

Основными средствами тренировки прыгучести являются прыжковые упражнения, прыжки с отягощениями. Весьма эффективны прыжки, выполняемые после прыжков в глубину, являющиеся очень сильными раздражителями нервно-мышечного аппарата и в большей степени обеспечивают воспитание и совершенствование его способности к быстрой проявлению максимального отталкивания (в этом случае мышцы ног можно сравнить с пружиной, которая укорачиваясь, сжимается, а потом быстро занимает исходное положение). Для развития прыгучести пользуются такими методами; повторный метод, метод упражнений с неопредельными усилиями, методы круговой тренировки с использованием 6 – 8 станций и применяются прыжковые упражнения с отягощениями, соревновательный и игровой метод. Но обращая внимание, на особенности детского организма на прыжковых тренировках используют только первые три метода.

Для развития прыгучести на занятиях волейболом с детьми рекомендуются следующие упражнения; прыжки из глубокого приседа с помощью рук 6-8 раз по 5 серий, без помощи рук 6-8 раз 5 серий, с отягощением до 3 килограмм 4-6 раз по 5 серий. Из не глубокого приседа; 6-8 раз по 6 серий, с отягощением 4 килограмма 4-6 раз по 5 серий. Выпрыгивание на одной ноге из полуприседа; с помощью рук 4-5 раз 5 серий, без рук 3-4 раза 5 серий. Прыжки в глубину (с

предмета 40-50 см) с последующим выпрыгиванием вверх, доставая какой-либо предмет на максимальной высоте, или запрыгивание на предмет высотой 30-35 см 10 раз 3-4 подхода.

Все эти, и многие другие прыжковые упражнения, помогут юным волейболистам повысить технику прыжка, и его высоту. Тем самым помочь своей команде стать на ступеньку выше в своем мастерстве.

Все выше рассмотренные качества невозможно развивать и совершенствовать без такого качества как выносливость.

Под выносливостью принято понимать способность к продолжительному и эффективному выполнению двигательной деятельности, преодолевая развивающееся утомление. В спортивной подготовке выделяется два вида выносливости, это общая и специальная выносливость.

Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы не специфического характера, оказывающую положительное влияние на процесс становления специфических компонентов спортивного мастерства.

Воспитание общей выносливости преследует две основные задачи:

1. создание предпосылок для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам.
2. создание фундамента для переноса выносливости, на специфические упражнения волейболистов.

Специальная выносливость – это способность волейболистом выполнять технические приёмы, тактические действия, прыжки и перемещения на протяжении всей игры без снижения эффективности.

По специфике деятельности волейболистов, специальную выносливость можно разделить – тренировочную и соревновательную. В волейболе выделяют скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Скоростную выносливость – можно рассматривать, как проявление способности организма противостоять утомлению при выполнении волейболистом различных перемещений с высокой скоростью на протяжении всей игры. Наиболее эффективными средствами

воспитания скоростной выносливости являются: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 секунд в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин; то же, но с падениями; выполнение технически приёмов (передача сверху двумя руками, снизу двумя руками, блок) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Прыжковая выносливость – способность волейболиста к многократному выполнению прыжков на оптимальную высоту.

Средства воспитания прыжковой выносливости: прыжковые упражнения со скакалкой, многократное запрыгивание на предмет, имитационные упражнения (выполнение блока, нападающего удара), игровые упражнения (выполнения от 10 до 15-18 нападающих ударов подряд и т.д.).

Игровая выносливость – способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности технических приёмов и тактических действий.

Игровая выносливость совершенствуется увеличением времени тренировочных занятий, количеством сыгранных партий до 7 с заполнением перерывов между партиями, игрой в баскетбол 5-7 минут.

В детском возрасте можно выделить два этапа для развития выносливости, это с 10 до 13 лет, и 16 до 18 лет. Нагрузки должны строго соответствовать возрастным особенностям. На тренировках необходимо наблюдать, и дозировать нагрузку, поскольку дети часто переоценивают свои возможности, что может привести к отрицательному результату. Все приведённые выше качества помогут повысить качество игры в волейбол вашими подопечными. Главной задачей учителя физической культуры, тренера, знать и уверенно применять способы и средства развития физических качеств.

В своей работе необходимо контролировать результаты, которые добиваются юные волейболисты, анализировать динамику улучшений результатов, как в физические подготовки отдельных ребят, так и всех занимающихся в команде. При тестировании нужно соблюдать определённые правила; допускать к тестированию только здоровых ребят, оценивать тесты должен один и тот же

учитель или тренер, выполнять тесты после проведённой разминки, тесты должны быть постоянными, проводить тесты систематически. Тесты должны честно отражать результаты физических качеств ребёнка (волейболиста), быть простыми в выполнении. Научившись развивать и совершенствовать физические качества и совершенствовать технические приемы, мы внесём свой вклад в привлечение нашего подрастающего поколения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В процессе игры в волейбол, учащимся приходится чередовать различные движения. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Решению этих игровых задач на площадке помогает всесторонняя физическая подготовка.

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

2.1 Методы и организация эксперимента

Целью данной выпускной квалификационной работы является: использование игрового метода во внеклассной работе на занятиях по волейболу с учащимися серного звена общеобразовательной школы. Задача совершенствования технических приёмов и физических качеств и повышения результативности игры волейбол.

Задачи эксперимента.

1. Определить исходный уровень физической и технической подготовки учащихся среднего возраста занимающихся волейболом во внеклассное время.
2. Разработать систему упражнений для развития физического и технического уровня учащихся среднего школьного возраста с использованием игрового метода обучения.
3. Выявить эффективную систему упражнений для повышения уровня физической и технической подготовки учащихся для повышения результативности игры в волейбол.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
- 2 Педагогический эксперимент
3. Тестирование.
4. Обработка данных.

Анализ литературных источников позволил выявить наиболее эффективный метод развития физической и технической подготовки для повышения результативности игры в волейбол во внеклассной работе. Таким методом в педагогическом эксперименте стал игровой метод. Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, в том, что, условия, в

которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление.

Основным методом являлся педагогический эксперимент. Он проводился с февраля по апрель 2017 года, на базе МКОУ СОШ № 27 города Нязепетровска, в течение 3 месяцев.

Эксперимент проводился в 3 этапа. Первый этап был проведен до начала эксперимента (февраль), второй по истечении месяца (март), третий в конце эксперимента (конец апреля). Все тестирования проводились в урочное время. Занятия по волейболу проводились в спортивном зале МКОУ СОШ № 27 два раза в неделю по 80- 90 минут во время внеклассных занятий. Были взяты 2 группы контрольная (мальчики) и экспериментальная (девочки) по 6 человек каждой в возрасте 12-13 лет: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа занималась по школьной программе 6 класса (поурочные разработки А.Ю.Патрикеев) раздел «Волейбол», а экспериментальная группа тренировалась по игровому методу с использованием игр с элементами волейбола. «Подвижные игры и игровые упражнения в учебном процессе школы» Коняхина Г.П. учебное пособие Челябинск 2014.

Таблица 1

Составы групп для организации и проведения экспериментально - педагогической работы

Контрольная группа				Экспериментальная группа			
обычный метод тренировки				игровой метод тренировки			
	Ф.И.О.	класс	год рождения		Ф.И.О.	класс	год рождения
1		6	2004г.	1			2004г.
2		6	2005г.	2			2005г.
3		6	2004г.	3			2005г.
4		6	2004г.	4			2005г.
5		6	2005г.	5			2004г.
6		6	2005г.	6			2004г.

Разделение на группы мальчиков и девочек было не случайным. Мне было интересно, какая группа и за счет, каких качеств добьётся больших успехов.

2.2 Программа физического воспитания учащихся 6 классов

Упражнения для контрольной и экспериментальной групп

1. На овладение техникой передвижений, остановка, поворотов и стойка) Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть), б) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения).

2. На освоение техники приёма, передач и подач мяча.

а) Передача мяча сверху двумя руками

б) Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи

в) Прием мяча снизу, нижняя прямая передача

г) Верхняя прямая передача

3. На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму).

а) Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и овладения мячом, бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме;

б) всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями.

4. На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

а) Бег с изменением направления движения. Смены темпа и бега. Старт из различных исходных положений. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

б) Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед

5. На освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

6. На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов, приема и подачи.

7. Знания

Знания техники приёма мяча, передачи, подачи, блокировки. Знания тактики нападения и защиты. Правил и организации избранной игры

8. Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнение посовершенствованию физических качеств. Игровые упражнения для совершенствования технических приемов. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.

9. На овладение организаторскими умениями.

а) Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры; помощь в судействе, комплектовании команды, подготовка места проведения игры.

Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях волейболом для экспериментальной группы:

1. Игра «По наземной мишени». На каждой стороне волейбольной площадки у линий нападения чертят по два круга диаметром 1,5 метра. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой или левой руке теннисный мяч. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок, за сеткой ставя блок, старается помешать ему, попадать в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся, «мяч вышел за пределы площадки» - 1 очко.

2. Игра « Перестрелбол ». Игроки располагаются с двух сторон от сетки в команде 6-8 человек. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять и разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команды теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры «не выходя в поле» старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны соперника) в подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из 3 зоны) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим игрокам, находящимся в плену. Игра длится 10-15 минут. За это время одна из команд может потерять всех своих игроков (попадут в плен). Итоги подводятся по числу игроков, оставшихся в поле. Правила: Игра идет по волейбольным правилам. Для простоты можно договориться что, если пленный поймал, мяч с воздуха он опять вступает в игру.

3. «Волейбол набивным мячом». Играющие садятся на пол и остаются в таком положении до конца игры. На высоте 60 сантиметров от пола натягивается шнур или веревка. Команды стараются перебросить набивной мяч и попасть в площадку соперника. Игра заканчивается, когда набивной мяч упадет на пол, касание пола считается 1 очко. Команда, набравшая больше всех очков, считается победившей.

Правила игры: Мяч вводится в игру с задней линии. Вставать с пола запрещается.

4. «Встречная перетасовка». Играющие делятся на две команды и устраиваются в колонну по одному на разных сторонах от сетки. У первых игроков в команде в руках находится по мячу. По сигналу игроки подбрасывают и отбивают мяч игрокам, находящимся по ту сторону сетки. Сами перебегают в конец своей колонны. Игра заканчивается, когда все игроки команды пробегут по кругу и мяч окажется у игрока, стоявшего впереди. Игру можно провести по три четыре раза подряд. Выигрывает тот, кто быстрее пройдет эти круги.

5. «Мяч в воздухе». Может играть несколько команд. Участники игры встают по кругу, в центре водящий. Водящий подбрасывает мяч и передачей отправляет мяч любому игроку своей команды. Тот отбивает мяч, направляя его обратно водящему. Получив мяч, водящий отправляет мяч следующему игроку команды. Задача игроков не уронить мяч на пол и оставить его в воздухе. Побеждает команда дольше всех удержавшая мяч в воздухе.

Правила игры: Если мяч коснулся пола, игрок допустивший ошибку сменяет водящего, а водящий становится на его место. Касаться мяча можно только один раз. Передавать мяч водящему можно любой частью тела (голова, ноги, плечо, кисть и так далее...).

6. «Паровозная гонка»- в игре участвуют две команды, с одинаковым количеством игроков. По сигналу команды движутся вперед по определенному маршруту, оговоренному заранее. Финиш происходит на линии старта. Команда первая закончившая прохождение маршрута и затратившая меньше времени побеждает. Правила игры: Передвигаться по маршруту следует каким-то либо выбранным способом. За нарушение способа передвижения назначается штрафное очко.

7. «Кто сильнее и быстрее»- Играющие команды стоят на лицевой линии площадки в шеренгах. Боковая линия площадки разделена на отрезки по пятьдесят сантиметров. Учитель вызывает из каждой команды по одному игроку, в круг, начерченный на половине команды. По сигналу учителя подбрасывают мяч и ударяют по нему кистью и сразу же бегут вдоль боковой линии. Сколько отрезков успевает пробежать игрок до касания мячом пола, столько ему начисляется очков.

8. «Снайперы» - Играющие команды располагаются на лицевых линиях площадки в шеренгу. Игроки с разных команд выполняют по шесть подач. Площадка разделена на девять квадратов с одной стороны площадки, в центре каждой площадки мелом написать цифры соответствующих количеству баллов. Команда, набравшая большая количество баллов выигрывает. Правила игры:

Способы подачи заранее оговаривают. Цифра в квадрате означает количество очков.

9. «Прием-передача» - Учитель находится в четвертой зоне на возвышении и ударом руки посылает мяч в 1,5,6 зоны. На задней линии в зоне номер 6 стоит играющий. После удара учителя играющий выходит на мяч в одной из этих зон и принимает мяч с отскоком в 3 зону. За каждый удачный прием, мяч играющий, получает одно очко. Побеждает тот, кто наберёт большее количество очков.

10. «Попади в кольцо»- Участники игры располагаются на разных сторонах баскетбольной площадки. Первый игрок выходит к линии штрафного броска, подбрасывает мяч и передачей старается попасть мячом в баскетбольное кольцо. Следующий игрок выполняет бросок с точки, где он поймал мяч. Засчитывается «взятие кольца только после попадания в кольцо».

11. «Атака крепости» - В игре принимают участие две команды. Каждая команда находится на своей половине. В зоне номер 5 треугольником установлены три конуса у каждой команды (крепости). В каждой команде по 6 участников. Целью игры становится «крепость, в которую нужно попасть нападающим ударом из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда разбившая «крепость» за меньшее время и затратившая меньше ударов считается победителем.[2]

Тестирование

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть множество, в том числе и с использованием физических упражнений. В нашем эксперименте были использованы два вида тестов, первый на общефизическое состояние школьников среднего возраста и тест на специально - физические качества юных волейболистов. В тесты по ОФП входили бег 60м, прыжки в высоту способом «перешагиванием» и подъём туловища за 1 минуту.

Общефизические нормативы, взятые для проведения эксперимента

нормативы 6 класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
60м	9,7	10,9	11,0	10,2	10,3	11,5
прыжок в высоту	115	114	94	110	109	89
подъём туловища за 1 мин.	40	35	30	30	25	18

Результаты тестирования за февраль, март, и апрель анализируются, и делается вывод. В тесты по специальной подготовке входили, тест передача мяча над головой, передача мяча над головой в парах, прямая нижняя подача.

Таблица 2

Учебные нормативы по волейболу для учащихся VI—VII классов

Нормативы	Оценка	VI класс		VII класс	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	«5»	30	20	40	30
	«4»	20	15	30	20
	«3»	10	10	20	15
Передача мяча сверху двумя руками в парах (раз)	«5»	25	20	40	30
	«4»	15	15	30	20
	«3»	10	10	20	15
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	«5»	25	20	40	30
	«4»	15	15	30	20
	«3»	10	10	20	15
Передача мяча — нижняя или верхняя прямая, из пяти подач (раз)	«5»	3	3	4	3
	«4»	2	2	3	2
	«3»	1	1	2	1

Передача мяча над головой. Тестируемый встаёт в волейбольную стойку, мяч в руках. По свистку поднимает руки над головой и начинает выполнять верхнюю передачу над головой. Выполняет упражнение до падения мяча на пол. Учитывается количество правильно выполненных передач.

Передача мяча над головой в парах. Два тестируемых из одной группы встают друг против друга на расстоянии 5 метров. По сигналу начинают выполнять передачи друг другу. Выполняют до падения на пол. Учитывается количество правильных передач.

Прямая нижняя подача. Тестируемый встаёт у лицевой линии площадки, мяч в руках. По сигналу вытягивает руку с мячом вперёд, туловище слегка наклонено вперёд. Свободная рука отводится назад и вместе с полушагом производит удар снизу – вперёд. Для выполнения теста даётся пять попыток. Засчитываются попытки, при которых мяч, пролетев над сеткой, приземлится в пределах волейбольной площадки.

Результаты тестирования заносятся в таблицу и анализируются. Тестирование проводилось в феврале, марте и в конце апреля. Общая информация анализируется и делается вывод всего исследования.

Проведя первое тестирование по общефизической подготовленности участников эксперимента можно сделать вывод. Участники к исследованию готовы физические показатели хорошие. Результат Тестирования говорит о том, что волейбольная подготовка на начало исследования равна нулю. Результат общей физической подготовки в рамках нормы учеников шестых классов, а специальной подготовки на начало эксперимента ниже нормы. Подробные результаты предоставлены в приложении 1,2

Проведя повторное тестирование через месяц, результаты показали, что у мальчиков из контрольной группы общефизическая подготовка явно улучшилась, но по специальным подготовкам осталась ниже нормы. Подробные результаты предоставлены в приложении 3,4

По полученным данным из таблиц в приложениях 5,6 видно, что есть незначительные улучшения в обеих группах, но этого мало, чтобы повысить результат игры, поэтому продолжаем тренировки с группами по выбранным методикам.

Как видно из таблиц в приложениях 5,6 по окончании эксперимента общая физическая подготовка в контрольной группе выросла, а в экспериментальной стали выше нормы. Специальная подготовка в экспериментальной группе значительно выросла по сравнению с началом эксперимента. Отсюда следует, что занятия, включающие в себя игровой метод, является более эффективным

средством для развития физических качеств и освоения технических приемов, что позволяет повысить результативность игры в волейбол.

Для развития физической и технической подготовки были использованы и разработаны упражнения. Упражнения приведены в приложении 8

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе обучения мы оттапливаемся отобщих положений, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач.

Кроме обычного объяснения и показа упражнений учителем или использования наглядных пособий в виде плакатов, фотографий, рисунков, в настоящее время мы пользуемся современными техническими средствами, такие как видеоматериалы и компьютерные технологии. Они значительно поднимают уровень и качество знаний техники и тактики игры в волейбол. Главная роль на этом этапе отводится развитию мышечной силы и координации. Соответственно ведущими средствами становятся физические упражнения во всех возможных вариациях.

В качестве отдельных методов по волейболу, использует игровой метод и соревновательный. Его использование создаёт хороший эмоциональный фон для обучения и совершенствования волейбольных навыков, развивает интерес к систематическим занятиям. Используемые игровые приемы и технико-тактические действия отрабатываются в подвижных играх, адаптированных к волейболу. А в дальнейшем доводятся до высокого уровня в подготовительных, учебных и товарищеских играх, направленных на приобретение навыков игровой деятельности и подготовку к участию в соревнованиях.

В процессе повышения навыков игры волейбол особенно часто используется поточный метод. Он эффективен при организации упражнений с последовательным выполнением нескольких игровых приемов. Так же используется метод круговой тренировки. Он служит для нормирования нагрузки учащихся разного пола и разной подготовленности.

1. Для определения исходного уровня физической и технической подготовки были проведены тесты, результаты которых показали, что у контрольной и экспериментальной группы на начало эксперимента показатели на ниже нормы, что свидетельствуют о несоответствии показателей необходимым возрастным нормам.

2. Разработана система упражнений для развития физических качеств и технических приёмов, что позволяет повысить физическую и техническую подготовку. Экспериментальная группа тренировалась по игровому методу, а контрольная – по обычной программе физического воспитания шестых классов.

3. Применение разработанной системы упражнений для развития физических качеств явилось эффективным, так как позволило повысить результативность игры в волейбол. Общая физическая подготовка в контрольной группе достигла нормы, а у экспериментальной группы результаты стали выше нормы, что позволило ей в окончательном тесте игра между группами выиграть все встречи, а контрольная группа в полном составе записалась на внеклассные занятия по волейболу. Все проведенные эксперименты, а также заключительные результаты практического внедрения свидетельствуют об эффективности использования игрового метода для изучения и совершенствования техники игры в волейбол у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся волейболом в школе. Эта методика может быть рекомендована для использования в процессе тренировок в секциях по волейболу и можно включить в школьную программу физического воспитания.

Проведенная выше работа показала, что во внеклассной работе по волейболу с учащимися среднего школьного возраста, необходимо уделять внимание на развитие координационные, скоростные качества.