



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
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

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В
ШКОЛЕ

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

Проверка на объем заимствований:
65,69 % авторского текста

Выполнил:
студент группы ОФ-414/106-4-1
Герасимов Александр Юрьевич

Работа рекомендована к защите
«18» апреля 2019 года

Жабиков В.Е.
зав. кафедрой ТиМФКиС

Научный руководитель:
доцент кафедры ТиМФКиС
Черная Елена Викторовна



Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ ВО ВНЕКЛАССНОЕ ВРЕМЯ	7
1.1. Теоретические основы обучения и тренировки по волейболу как игрового вида спорта.....	7
1.2. Особенности внеклассной работы по волейболу в школе.....	11
1.3. Средства и приемы игры в волейбол во внеклассное время в школе.....	21
0	
Выводы по первой главе.....	37
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ.....	38
2.1. Организация опытно-экспериментального исследования.....	38
2.2. Методы исследования	42
2.3. Результаты исследований.....	48
Вывод по второй главе.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	58
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	62
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы основана на том, что на сегодняшний день волейбол представляет массовый и популярный вид спорта, постоянный интерес к нему способствует проблемы с физической подготовкой на начальном этапе волейболистов юного возраста. Это связано со структурой, содержанием, общей методикой специальной физической подготовки юных волейболистов, значительные требования требуют повышения интенсивности, объема тренировочных нагрузок, поэтому физическая подготовка юного волейбольного резерва строится с учетом современных тенденций данного вида спорта.

Современный волейбол, как отмечают специалисты, отличается интенсивностью игры, высокой степенью импровизации, высоким уровнем индивидуального тактического и технического мастерства игроков, доминированием атакующих действий над оборонительными, широким арсеналом тактических средств ведения игры [2].

Анализ литературы показал, в спортивной психологии различные аспекты психологической подготовки в основном изучалась применительно к высококвалифицированным спортсменам (А.А. Бишаева, Б.Б. Косов, Р. Фрестер, А.В. Родионов, С.П. Четвертаков, С.В. Кочеткова и др.), и недостаточное внимание уделялось исследованиям процесса подготовке юных спортсменов, что позволяет признать настоящее исследование актуальным [2].

Занятия в секции по волейболу во внеклассное время служат важным дополнением к урокам физической культуры. Внеклассные занятия являются основной формой изучения этой игры в школе. Главными задачами внеклассной работы по волейболу являются: привлечение школьников к систематическим занятиям волейболом, укрепление их здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма, воспитание у занимающихся высоких морально-волевых качеств, спортивно-техническое

совершенствование школьников на основе разносторонней двигательной подготовки и овладения ими техникой и тактикой волейбола, подготовка юных инструкторов и судей по волейболу.

Цель исследования – изучить влияние внеклассной деятельности по волейболу в школе на скоростно-силовую подготовленность школьников.

Объект исследования – внеклассная деятельность по волейболу в школе.

Предмет исследования – организация внеклассной работы по волейболу в школе.

Гипотеза исследования: использование специальных средств и методов внеклассной работы в учебно-тренировочной деятельности у школьников, занимающихся волейболом, позволит значительно улучшить показатели скоростно-силовой подготовленности.

Задачи исследования:

- 1) Теоретически обосновать организацию внеклассной работы по волейболу в школе.
- 2) Проанализировать средства и приемы игры в волейбол во внеклассное время в школе.
- 3) Экспериментально исследовать средства и приемы игры в волейбол во внеклассное время в школе.
- 4) Проанализировать полученные результаты исследования, сделать выводы.

Практическая значимость исследования заключается в том, что приемы и методы внеклассной работы по волейболу могут использоваться тренерами в школе для повышения эффективности учебного и тренировочного процесса.

База исследования: МОУ «Сугоякская СОШ»

Методическая база: анализ и синтез источников литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической обработки полученных результатов.

Этапы исследования:

-1 этап: май 2018 – сентябрь 2018. На первом этапе была выбрана тема работы, проведен анализ современной научной литературы по теме внеурочной деятельности по волейболу в школе и подготовке юных волейболистов, определялись цели, предмет, объект, задачи и методы исследования.

-2 этап: октябрь 2018 – март 2019. На втором этапе разработан и апробирован комплекс упражнений для развития специальных физических качеств юных волейболистов.

-3 этап: апрель 2019 – май 2019. Третий этап посвящен тестированию специальной физической подготовленности юных волейболистов. Подводились итоги, были проанализированы результаты исследования и сделаны выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ ВО ВНЕКЛАССНОЕ ВРЕМЯ.

1.1. Теоретические основы обучения и тренировки по волейболу как игрового вида спорта

Правильное использование тренировочного процесса, рациональное планирование методов, средств спортивной тренировки юных волейболистов возможно с учетом анатомо-физиологических особенностей юного волейболиста.

Современный волейбол, как отмечают специалисты, отличается интенсивностью игры, высокой степенью импровизации, высоким уровнем индивидуального тактического и технического мастерства игроков, доминированием атакующих действий над оборонительными, широким арсеналом тактических средств ведения игры. Нет сомнения в том, что волейбол, в последние десятилетия прогнозирует новые принципы физической подготовки игроков, это выражается в универсальности и постоянном совершенствовании физической подготовки, растет значение инициативности в действии игроков, возрастают требования к индивидуальным особенностям [14].

В системе подготовки волейболистов тренировка - составная часть блока функций реализации целей. Через спортивную тренировку осуществляется реализация целей системы подготовки: становление навыков игры, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, расширение арсенала технико-тактических действий, умений вести соревновательное противоборство, приучение к игровой и соревновательной деятельности, формирование личности спортсменов.

В настоящее время в физическом воспитании все активнее осуществляется спортивные технологии. По мнению И.С. Барчукова предмет

конверсии - оптимизация процесса физического воспитания путем адекватной его задачам модификации рабочих операторов - систем упражнений, принципов и методов их применения [5]. Поэтому закономерным является то, что в процессе проведения учебных занятий по игровым видам спорта преподавателями широко используются упражнения, составляющие основу спортивной тренировки.

Многие специалисты - В.Н. Платонов, Ю.Д. Железняк и др. ссылаются на то, что термин "командные действия" принадлежит одному из крупнейших специалистов в области теории и методики спортивной подготовки Н.Г. Озолину [10]. По его мнению, тактикой может называться многократное выполнение избранного вида спорта с сохранением его особенностей. С 70-х годов тактику широко и успешно использовали тренеры ациклических и циклических видов спорта на этапе совершенствования мастерства.

В книге Железняка Ю. Д. «Юный волейболист» раскрываются модельные характеристики игроков на каждом возрастном этапе подготовки, даются критерии оценок уровня подготовленности юных волейболистов [10].

В учебнике «Волейбол» А.А. Бишаева рассматривается теория и методика преподавания избранного вида спорта, приобретение знаний, умений, профессионально-педагогических навыков для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической работы, воспитательной работы в различных звеньях государственной системы физического воспитания [5].

В учебнике Ю.И. Евсеев «Волейбол» представлены основные положения педагогики и теории спортивной тренировки применительно к волейболу, широко обобщен богатый опыт практической работы тренеров и преподавателей по волейболу [12].

В учебно-методическом пособии Фёдорова Н.А. «Спортивная ориентация и отбор» рассказывается о принципах отбора детей в волейбольные секции, требованиях отбора, на что необходимо обращать внимание при отборе [55].

Многие авторы описывают традиционную методику так же отдельно, но мы считаем, что раздельное обучение не способствует целостному восприятию игры и обучение техническим приемам волейбола должно вестись параллельно с тактической подготовкой, т.е. обучать школьников техническим элементам в их тактической реализации в игре [8, 15].

Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская рекомендуют изучать параллельно технику и тактику волейбола и в процессе обучения больше применять упражнения с интегральной направленностью. Изучение техники и тактики игры в волейбол осуществляется на уроках физической культуры. Уроки по волейболу направлены на физическое развитие учащихся, воспитание у них настойчивости, дисциплины, коллективизма, чувства дружбы и товарищества [18].

Основными техническими приемами игры волейбол, изучаемыми в соответствии с требованиями школьной программы для 8 класса, являются передачи мяча двумя руками сверху и снизу, нижняя и верхняя прямая подачи, прямой нападающий удар по ходу разбега, одиночное блокирование [16].

Игра в волейбол способствует гармоничному развитию всех групп мышц, прыгучести, ловкости, координации движений. Большинство игровых приемов, так или иначе, связано с максимальным проявлением быстроты, силы и ловкости. Большая двигательная активность спортсменов на площадке ограниченного размера доводит физическую нагрузку до высшего предела: частота сердечных сокращений у волейболистов в ходе игры достигает 180-200 уд/мин. [26].

По мнению В.А. Кунянский, волейбол, как составная часть программы по физической культуре в учебном заведении, является одним из средств решения основных задач физического воспитания: укрепления здоровья обучающихся, формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости [14].

Занятия волейболом способствуют решению оздоровительных, образовательных и воспитательных задач физического воспитания. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

По мнению Л.Д. Назаренко, ведущими двигательными-координационными качествами, характерными для этой игры, является ловкость, подвижность, точность движений, гибкость. В то же время хорошо подготовленные игроки обладают высоким уровнем специфической прыгучести. Игроку нужно выпрыгнуть как можно выше без заметной предварительной подготовки, сделать энергичный замах рукой, после которого логично ждать мощного удара по мячу, но игрок зачастую одним пальцем направляет его в другую сторону и мягко приземляется, погасив скорость [30].

Игра в волейбол, воздействуя разнохарактерными нагрузками на мышцы ног, заставляя включать в игровую деятельность акробатические элементы, способствует укреплению позвоночника, мышц туловища, а многообразные способы приема, подачи и пробивания мяча эффективно развивают верхний плечевой пояс. Все это делает волейбол универсальной игрой, комплексно воздействующей на все функции и системы организма. Волейбол включен в содержание школьной программы по физической культуре, что подчеркивает не только его большую оздоровительную направленность, но и важное прикладное значение [7]. В процессе систематических занятий волейболом развивается способность к самоконтролю за психофизиологическим состоянием, так как только в состоянии уравновешенности можно адекватно оценить действия партнеров и соперников, быстро уловить их суть, отличить обманные движения от истинных. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного периферического зрения, точности и ориентировки в

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

Единый процесс спортивной тренировки волейболистов составляют шесть видов подготовки: тактический, технический, физический, теоретический, психологический, игровой. Важную роль из всех перечисленных видов подготовки играет физическая, так как она создает благоприятные предпосылки для решения тактических, технических, психологических и игровых задач, она предоставляет собой воспитание физических, двигательных качеств, необходимых юному волейболисту и его деятельности [25].

С проблемой возрастных особенностей тесно связаны вопросы методики воспитания физических качеств у юных волейболистов, в том числе функции их организма. В юношеском и подростковом возрасте организм ребенка находится в незавершенной стадии формирования, на которое оказывает воздействие ряд физических упражнений. Важно правильно спланировать и осуществлять тренировочный процесс по физической нагрузке юных волейболистов, понимание тренером основных механизмов, которые лежат в основе возрастных изменений, это поможет избежать ошибок в подборе и методике подготовки юных волейболистов.

1.2. Особенности внеклассной работы по волейболу в школе

Внеклассная деятельность – это образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочных, и направленная на достижение планируемых результатов основной образовательной программы общего образования [2]. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) образовательная программа реализуется образовательным учреждением, в том числе, и через внеурочную деятельность [13].

Внеклассная деятельность направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы, как и деятельность обучающихся в рамках уроков. Но в первую очередь ее задачи включают достижение личностных и метапредметных результатов. Это и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться принимать решения, чувствовать, действовать. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных и личностных результатов – ориентиров, ценностей, интересов человека, потребностей, удельный вес внеурочной деятельности гораздо выше, так как ученик выбирает ее исходя из своих мотивов, интересов.

Основные задачи внеурочной деятельности следующие:

- обеспечение благоприятной адаптации ребенка в школе;
- оптимизация учебной нагрузки обучающихся;
- улучшение условий для развития ребенка;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося [2].

Понятие "внеклассная деятельность" – не новое для образования. В систему работы учителя всегда включался комплекс воспитательных мероприятий, которые направлены на реализацию тех или иных образовательных задач и целей. На базе школы также организовывалась деятельность кружков, клубов, спортивных, творческих объединений. После уроков большинство детей отправлялись домой и были предоставлены заботами родителей или сами себе или же посещали учреждения дополнительного образования. Существовали также школы полного дня и группы продленного дня. Воспитание зачастую сводилось к проведению мероприятий, фактически было отделено от информационного и социального окружения, от содержания деятельности ребенка в обществе, группе сверстников, в семье и в школе. Но такая организация внеурочного времени перестала удовлетворять школьников, родителей и воспитателей, так как это

не только не помогало, но даже в чем-то мешало достижению необходимых образовательных результатов [17].

ФГОС утверждает, что основная образовательная программа начального общего образования должна быть реализована образовательным учреждением через внеурочную деятельность и учебный план. В современных условиях таким образом значительно возрастает роль внеурочной деятельности школьников, которая становится полноправным компонентом Основной образовательной программы (ООП) начальной школы из второстепенной. Очевидны и преимущества в использовании внеурочной деятельности для практического использования отдельных аспектов содержания программ, курсов, учебных предметов и закрепления [45].

С введением новых Федеральных государственных образовательных стандартов отводится 10 часов в неделю для внеурочной деятельности. Дети сами выбирают, чем они будут в это время заниматься. Это могут быть спортивные секции, творческие занятия в кружках, детский театр, художественное творчество, экскурсии и посещение выставок и музеев, исследовательская деятельность и выполнение учебных проектов [45].

Отличительными особенностями внеурочной деятельности являются:

- добровольность участия;
- возможность выбора формы своего участия детьми;
- самостоятельность и активность;
- творчество, личностная значимость деятельности;
- личностная ориентированность работы педагога;
- опора на ценностные отношения;
- сотрудничество представителей разных возрастов и сверстников;
- системность, которая предполагает выбор средств, методов и форм организации [2].

Основные направления организации внеурочной деятельности выделяются в стандарте. Согласно п. 16 Федеральных государственных

образовательных стандартов начальное общее образование (НОО)внеклассная деятельность организуется по следующим направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное и общекультурное.

Исходя из особенностей контингента обучающихся, структура внеурочной деятельности может дополняться и другими направлениями: адаптационное, поликультурное, для детей с особенностями физического, интеллектуального, психического развития (мигрантов, одаренных, с отклонениями в состоянии здоровья) [45].

В содержание внеурочной деятельности, исходя из национально-региональных особенностей социальной среды, могут быть включены направления, которые связаны с профессиональной профилизацией, этнокультурой, регионоведением.

В настоящее время, в контексте новых образовательных инициатив, уточняются приоритеты целей данной деятельности, которая, оставаясь индустрией досуга молодежи, подростков и детей, предусматривает значительное усиление социализационного и образовательного потенциала этой сферы.

Вся система отбора в спорте, согласно особенностям спортивной деятельности отвечает некоторым методологическим принципам:

1) принцип системности является основным в научном отборе, он требует изучения явлений с позиции включенности явления в культуру, а также познания системных механизмов, таких как:

- иерархизация,
- целеполагания,
- взаимосодействие,
- дополнительность,
- изоморфность.

В конечном счете, принципамнаучной обоснованности требует от специалистов четкой ориентации в современных направлениях

исследований, обоснованности принимаемых решений и научной компетентности [13, 27].

2) принцип комплектности заключается в учете различных факторов подготовки юного волейболиста, применению определенных методов, которые позволяют использовать критерии отбора, и принять решение вероятностного порядка, не забыв о форме и корректности доведения результата до команды и волейболиста.

3) принцип динамического прогнозирования, представляет собой психологический мониторинг, то есть постоянное использование методов контроля и измерения спортивных способностей для изучения динамики развития дальнейшего прогнозирования.

4) принцип педагогической ценности – воспитательное и этическое значение диагностических упражнений и процедур, требует педагогически грамотного и корректного подхода к определению перспектив личности.

5) принцип адаптивности критериев отбора выражен в использовании гибких, которые принимаются в определенной ситуации критериев отбора, такая гибкость кажется юным волейболистам как проявление субъективных симпатий тренера. Принцип адаптивности критериев отбора должен взаимодействовать с другими принципами.

6) принцип актуальности представляет собой подчеркивание значимости критериев отбора, его системы для обеспечения роста спортивных результатов, данный принцип располагает тренеров проводить работу в русле психологического отбора, разрабатывать прогнозы разного рода в отношении спортивных результатов, решающей ролью в данном процессе можно назвать метод психогигиены и саморегуляции.

7) принцип рентабельности выражается в разработке методов эффективности и практичности мероприятий психологического отбора с позиций прогностичности, целесообразности, себестоимости, кадрового потенциала и т.д.

8) принцип гуманизма – принцип принципов, то есть построение всей системы психологического отбора.

Главная фигура в споре – это человек, для удовлетворения его потребностей ведется работа по психологическому отбору, когда спортсмену, в данном случае юному волейболисту, не рекомендуют участвовать в соревнованиях или расстаться с командой, он должен быть уверен, что данное решение принимается в его интересах [14, 51].

Методами воспитания выносливости для юных волейболистов является равномерный метод подхода, игровой метод и переменный. При проведении тренировок, нагрузки должны быть соразмерны физическому состоянию и возрастным особенностям юного волейболиста.

Значительно выросли требования к подготовке юных волейболистов, их ловкости, развитию быстроты, силы, выносливости, прыгучести. В принципе, волейболист, в процессе физической нагрузки выполняет чрезвычайно экстремальную и высокую нагрузку, это требует соответствующей подготовки и возможностей волевых качеств [8, 35]. В современном волейболе физическая подготовка юных кадров является первостепенной, совершенствование тактики, техники и физической подготовки с каждым годом усвершенствуется, также в этом направлении продвигается и современный волейбол.

К основным средствам воспитания общей выносливости можно отнести:

- подвижные игры,
- спортивные игры,
- кроссы,
- длительный бег,
- ходьба на лыжах,
- катание на коньках,
- плавание и т.д.

Методы выносливости:

- интервальный,
- повторный,
- соревновательный.

К методам общей выносливости прибавляется метод круговой тренировки, в процессе тренировки, тренеру необходимо учитывать сочетание методов в разные периоды годичного цикла тренировки, тщательно дозировать нагрузки [12, 87].

В случае неверного подхода и использования методов, и средств, тренировки в формирование нагрузок, могут возникнуть негативные последствия для организма юного волейболиста.

В процессе многолетней тренировки выделены три основных этапа отбора в спортивных играх юных волейболистов:

1) общий этап развития подвижности в суставах, его главной задачей является повышение уровня развития подвижности в суставах, укрепление суставов, тренировка мышечно-связочного аппарата, создание прочности связок и мышц.

2) специализированный этап развития подвижности в суставах, задачей данного этапа является развитие необходимой амплитуды, которая способствует быстрому овладению техникой игры в волейбол.

3) поддержание подвижности в суставах на достигнутом уровне, то есть поддержание с помощью растягивания, данный способ должен удовлетворять таким требованиям как: давать целевую установку, быть доступными.

Формы организации внеурочной деятельности – секции, кружки, конференции, круглые столы, школьные научные сообщества, диспуты, соревнования, олимпиады, научные и поисковые исследования, экскурсии, общественно полезные практики [61].

При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений, организаций спорта и культуры, дополнительного образования

детей. Для продолжения внеурочной деятельности в период каникул могут использоваться возможности организации оздоровления и отдыха детей, летних школ, тематических лагерных смен, которые создаются на базе образовательных учреждений дополнительного образования детей и общеобразовательных учреждений [37].

Для того чтобы грамотно организовать в современной школе процесс образования, образовательное учреждение самостоятельно разрабатывает специальные рабочие программы внеурочной деятельности по различным направлениям. Эти программы являются составной частью основной образовательной программы каждой начальной школы.

Существуют два принципиально разных пути организации внеурочной деятельности: интегративный и внутри школьный [53].

Внутри школьный путь предусматривает ориентацию на внутренние финансовые, кадровые, материально-технические ресурсы школы и внеклассная деятельность организуется в школьном здании силами самих воспитателей и учителей.

Интегративный путь основан на использовании внутренних ресурсов школы во взаимодействии с учреждениями культуры, дополнительного образования, здравоохранения, спорта, общественными организациями и объединениями, социальной защиты.

При этом реализация обоих путей может сопровождаться участием студенческих движений, волонтеров и родителей, безвозмездной помощью общественных организаций [47].

Для понимания процесса организации внеурочной деятельности необходимо охарактеризовать принципы ее организации. Развитие и совершенствование содержания, организационных форм реализации внеурочной деятельности более эффективно будет осуществляться при соблюдении следующих принципов:

1. Принцип гуманистической направленности, которые предполагает субъект-субъектный характер отношений, отношение педагога к

обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития, оказание психолого-педагогической поддержки в самореализации, самоопределении и самопознании личности.

2. Принцип системности, который предполагает, что внеклассная деятельность обеспечивает взаимосвязь, преемственность и целостность между: основными компонентами организуемой деятельности (содержательным, целевым, результативным, технологическим, процессуальным); воспитательной и урочной деятельностью; всеми участниками внеурочной деятельности (социальные партнеры, родители, обучающиеся, педагоги); муниципальной, региональной, классной, общешкольной, дополнительного образования и индивидуальной системами воспитания) [62].

3. Принцип вариативности, который определяет широкий спектр способов, видов и форм организации деятельности, направленных на удовлетворение потребностей обучающихся.

4. Принцип добровольности, который предполагает свободу выбора обучающимся различных видов деятельности, возможность проявления инициативы в выборе способов, темпа, сроков освоения в рамках индивидуальных образовательных траекторий программ внеурочной деятельности, добровольного участия в них.

5. Принцип социальной значимости и успешности, которые направлены на формирование у обучающихся потребностей в достижении коллективных и лично значимых результатов, создание ситуаций успеха в общественно-значимой и личной деятельности [26].

В условиях общеобразовательного учреждения внеклассная деятельность даёт ребёнку реальную возможность выбрать свой индивидуальный путь. Получение ребёнком такой возможности означает создание условий для успехов, личностных достижений в соответствии со способностями и безотносительно к уровню успеваемости по обязательным учебным дисциплинам, его «включение» в занятия по интересам [33].

Внеклассная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, демонстрировать те способности, которые часто остаются невостребованными основным образованием, реализовать свои качества. Ребёнок может не бояться неудач, сам может выбрать содержание и форму занятий.

Особенности развития внеклассной деятельности в школе заключаются в создании эмоционально-окрашенного и широкого общекультурного фона для:

- позитивного восприятия ценностей основного образования и более успешного освоения его содержания, осуществление «ненавязчивого» воспитания, благодаря включению детей в лично-значимые творческие виды деятельности, в процессе которых, «незаметно» формируются духовные, культурные, нравственные ориентиры;

- воспитание культуры межличностного взаимодействия детей в социуме, семье;

- ориентация школьников, которые проявляют особый интерес к тем или иным видам деятельности (спортивной, технической, художественной), на занятиях, развитие их способностей в учреждениях дополнительного образования;

- компенсация отсутствия в основном образовании тех или иных учебных курсов, которые нужны школьникам для определения своего пути в образовании и формирования важных личностных качеств [36].

Успешность развития внеурочной деятельности в условиях школы во многом зависит от уровня её организованности. Выделяют четыре условных уровня.

Первый уровень представляет собой случайный набор секций, кружков, клубов, работа которых полностью зависит от материальных и кадровых возможностей и мало сочетается друг с другом. В такой ситуации внеклассная деятельность, как правило, не отражает специфики конкретного

образовательного учреждения, а его эффективность для развития школы в целом малозаметна. В то же время, занятия в этих творческих объединениях могут быть достаточно значимыми для школьников.

Второй уровень при различной направленности видов деятельности отличается определённой внутренней консолидированностью. Но, несмотря на это, в целом работу не удаётся построить на единой содержательной основе. Она распадается на отдельные фрагменты из-за того, что работа педагогов дополнительного образования не координируется в едином учебно-воспитательном процессе школы и нет продуманной программы деятельности [62].

На третьем уровне происходит развитие внеурочной деятельности детей как отдельного подразделения школы, когда разнообразные творческие объединения и педагоги могут координировать свою деятельность и работают на основе единой образовательной программы.

На четвертом уровне происходит интеграция дополнительного и основного образования детей, организационной и содержательное единство основных структур школы. На этом уровне их деятельность строится с учётом основных концептуальных идей, которые обеспечивают развитие учреждения в целом. На этом уровне школа может стать «Центром образования».

Внеклассная деятельность становится сферой, которая ориентирована на формирование у школьников целостного восприятия мира, создание единого образовательного пространства и на развитие интересов и индивидуальных потребностей личности [62].

1.3. Средства и приемы игры в волейбол во внеклассное время в школе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся

приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляет здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного уровня [45].

Эта программа - часть педагогической системы, представляющей собой совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы во внеклассное время в школе отражено в таблице 1.

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом [26].

Таблица 1.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы во внеклассное время в школе

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
Общефизическая и теоретическая подготовка	Объяснение, практическое занятие, беседы	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный круговой, повторный, попеременный методы.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала.	Повторный метод. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные упражнения, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.	Контрольные игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Контроль умений и навыков	Школьные соревнования. Товарищеские встречи. Тестирование.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту в основных и средних школах создается коллектив

физической культуры, а в начальных классах - кружки физической культуры. Руководство коллективом физической культуры возлагается на совет коллектива и на учителя физической культуры, а кружком — на одного из учителей начальных классов.

Кроме того, в каждом классе избираются физкультурные организаторы.

В общепедагогическом плане во внеклассной работе по физическому воспитанию можно выделить ряд направлений. Одно из этих направлений включает в себя расширение и углубление санитарно-гигиенического просвещения учащихся и формирование соответствующих умений и навыков [36]. Необходимо, чтобы в плановом порядке учителя, классные руководители и медицинские работники проводили с учащимися беседы о значении правильного режима дня, о гигиене тела, о способах закаливания и укрепления физических сил и здоровья человека.

Тематика санитарно-гигиенического просвещения включает в себя также вопросы популяризации физической культуры и спорта и, в частности, организацию встреч со спортсменами, проведение бесед, докладов и лекций о развитии массового физкультурного движения, о важнейших событиях спортивной жизни, о влиянии физкультуры и спорта на повышение работоспособности человека, совершенствование его нравственного и эстетического развития [35].

Важным направлением внеклассной работы по физическому воспитанию является использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для укрепления здоровья учащихся. С этой целью в школах проводятся экскурсии на природу, организуются походы. Обычно они сопровождаются сообщением детям определенных знаний и правил поведения в походе. В походе дети приобретают первоначальные навыки по туризму (ориентирование на местности, организация места отдыха, приготовление пищи и т.д.) [42]. Прогулки и походы лучше намечать в такие места, где дети могут пополнить свои знания о природе, услышать рассказы интересных людей.

В системе внеклассной работы большое значение имеет спортивное совершенствование учащихся, развитие их способностей в различных видах физкультуры и спорта. Эта задача решается с помощью организации работы спортивных секций по гимнастике, спортивным играм, легкой атлетике и др.

Существенным направлением внеклассной работы является организация и проведение спортивно-массовых мероприятий в школе. К ним относятся спортивные праздники, организация школьных спартакиад, соревнований, вечеров, «дней здоровья», «Недель здоровья», олимпиад, велоэстафет, кроссов и др. [25].

Физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в режиме учебного и продленного дня, а также в форме внеклассной работы. К первым относятся, непосредственно, урок физкультуры, физкультминутки во время уроков, физические упражнения и подвижные игры на большой перемене, в продленке.

В комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в школьных секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства в выбранном виде спорта.

В разделы других школьных программ не входит внеклассная работа с учениками, но практически все школы имеют функционирующие в своих рядах различные секции, кружки, группы, клубы.

Главная цель внеклассной работы – организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект [25].

Занятия в спортивных секциях, кружках проходят, в основном, по урочному типу, т.е. они имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; ведущей фигурой выступает

педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен и относительно однороден [36].

Однако такие занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависит от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся, а также от особенностей регулирования бюджета личного свободного времени, расходование которого далеко не всегда поддается унифицированной регламентации.

В волейбольных матчах матч играется в три или в пять партий, и для победы в отдельной партии нужно набрать 25 очков. Если итог матча остаётся спорным и после четырёх партий, то пятая играется до 15-ти очков. Одно очко начисляется команде в следующих ситуациях [36, 54]:

- Если мяч ударился о пол на стороне соперника.
- Если соперник сделал неудачную подачу (в сетку или в аут).
- Если игрок соперника коснулся сетки.
- Если игрок соперника заступил на чужую половину площадки, или за лицевую линию при подаче мяча.
- Если сделано двойное касание мяча игроком соперника, или они допустили четвёртое касание мяча.

Кто будет делать самую первую подачу, разыгрывается броском мяча между командами (судьёй или от пола) [46]. Право на первую подачу разыгрывается между командами броском мяча судьёй или «свечкой» от пола. Переход права на подачу и переход игроков. Первая команда подаёт, и в результате розыгрыша выигрывает очко. Снова подаёт она же, до тех пор, пока вторая команда не сможет отыграть одно очко [27]. Когда мяч снова забьёт первая команда второй, происходит переход игроков. Все члены команды смещаются по часовой стрелке, занимая места своих соседей.

(Каждая половина площадки состоит из шести зон). Благодаря этому подачу мяча осуществляет не один и тот же игрок всю игру, а все игроки по очереди. Но при самой первой подаче любой команды перехода не происходит.

Технические параметры.

-Высота натяжения сетки – 2,43 м в мужском волейболе; 2,24 м в женском; 2,2 м в школьном.

-Размеры площадки по периметру – 18 х 9 метров (в детском волейболе – 12 х 9 метров).

-Размер волейбольного мяча по окружности 65-67 см, масса мяча – 250-280 гр.

О расстановке игроков на площадке и их амплуа [9].

Одновременно на поле играют по шесть человек в каждой команде. На протяжении игры предоставляется возможность не более шести замен. В середине, ближе всех к сетке и непосредственно под ней стоит центральный игрок первого темпа – он же блокирующий, связующий, распасовщик [53].

В приёме подачи он не участвует. Атакующий удар сам наносит очень редко. Его задача состоит в том, чтобы, приняв пас от того, кто принял подачу, навесить мяч для атакующего удара нападающему игроку. А при атаке соперника – постараться поставить эффективный блок. Номер его зоны – 3-й. (рис.1) [52].

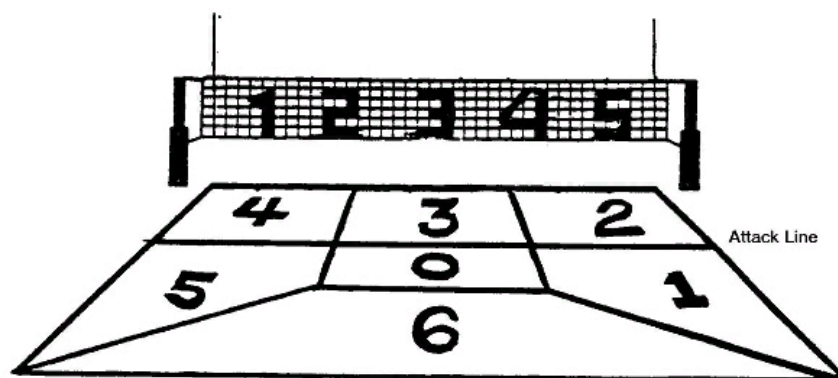


Рисунок 1 – Схема зон на площадке по номерам

Игроки второго темпа (доигровщики) – осуществляют нападение с краёв сетки, участвуя практически во всех элементах игры. На площадке номера их зон – это 2-й и 5-й [61]. Их задачи – и забить мяч, и поставить грамотный блок на удар соперника. В приёме подач они практически не участвуют. Диагональные, в зонах под номерами 1 и 4, участвуют во всех элементах игры – и атакуют, и защищаются. Но при нанесении нападающего удара их разбег и удар нужно наносить, по правилам, до линии нападения. Игрок второй линии под номером 6 – это либеро, игрок, которому приходится принимать большую часть подач и атакующих ударов противника [52]. Он располагается в самом центре своего сектора площадки. Ему нередко приходится падать, вытаскивая низкие силовые мячи. В атаке либеро не участвует, блок тоже ставить не может. Его задача – работать на приём мяча, не допуская его потери. Основные элементы игры и их отражение в правилах.

Амплуа и расстановка игроков на площадке отражена на рис. 2. [32].

Игрок первого темпа (центральный блокирующий, связующий, «распасовщик») — стоит под сеткой, дает пас нападающим во 2-ю или 4-ю зону, а также ставит блок нападающим ударам противника. В приеме не участвует. Если ему дали пас на удар, то такой пас обычно короткий и невысокий: буквально полметра над сеткой. Номер центрального блокирующего 3-й. Обычно это самый высокий игрок в команде.

Игроки второго темпа (доигровщики) — нападают с краев сетки, участвуют во всех элементах игры: прием, блок, подача (после перехода), пас и нападающий удар [32]. На площадке их номера: 2-й и 5-й. В их задачу входит как забить мяч, сыграв против блока противника, так и поставить эффективный блок вместе с центральным блокирующим против атаки. Обычно атакуют в любую зону, кроме 6-й, т.к. там стоит на приеме либеро — главный защитник команды. Обычно в приеме не участвуют.

Диагональные — самые высокие и сильные игроки. Их основной задачей является атака и подача. Участвуют также и в блоке. Это основная сила команды, приносящая ей очки [36].

Диагональные не участвуют в приеме, на площадке расположены по диагонали друг к другу. Стоят под номерами 1 и 4. Атакуют со второй линии, страхуя неудачный пас связующего. Диагональный под номером «1» не имеет право бить из 2-й или 4-й зоны! Его разбег и удар должен происходить до линии нападения [11].

Либеро — игрок второй линии под номером 6. Находится в самом центре своей площадки. Это главный защитник команды, ответственный за прием подач и силовых ударов [25]. Обычно это самый невысокий член команды, т.к. ему приходится часто падать и вытаскивать низкие силовые мячи. Либеро не участвует в атаке, не может ставить блок и передавать мяч сверху при нахождении в трехметровой зоне возле сетки.

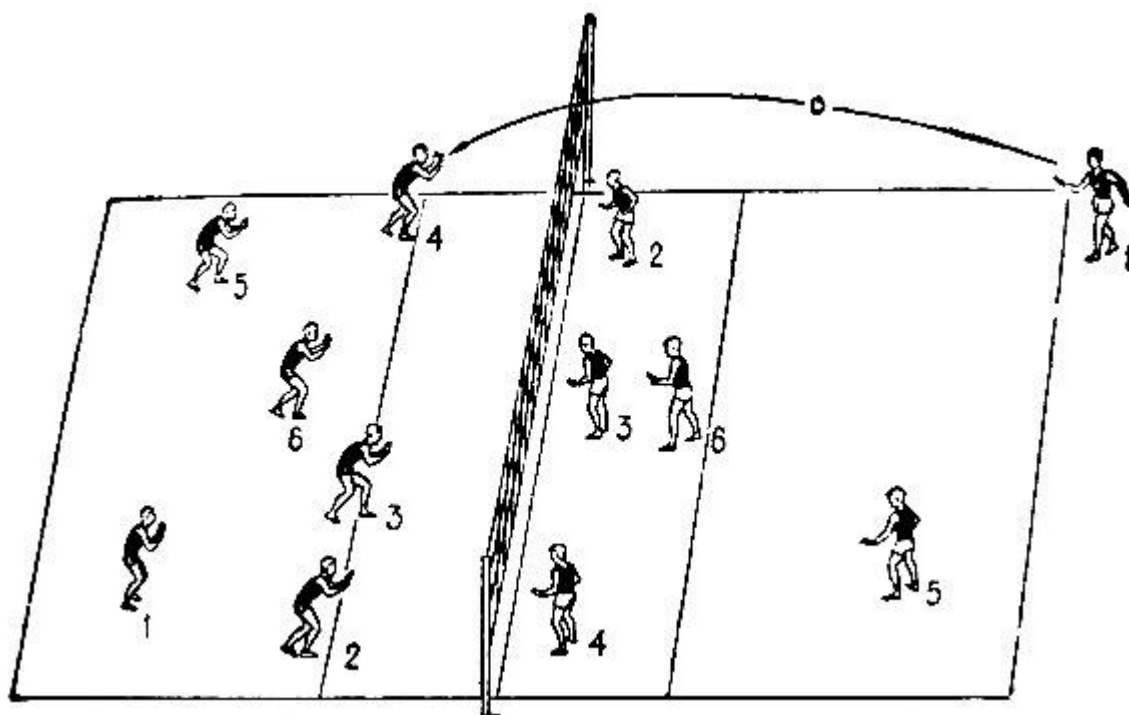


Рисунок 2 - Амплуа и расстановка игроков на площадке

Техника игры в волейбол включает в себя несколько приемов: стойки, перемещения, верхняя подача мяча, нижняя подача мяча, передачи мяча, блок мяча перед сеткой. Основная стойка волейболиста — это стойка, при которой ноги располагаются на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище в вертикальном положении, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью [9].

В волейболе на начальном этапе обучения школьников, необходимо многократное повторение стойки в недвижимом положении. После усвоения этого приёма, можно переходить для закрепления стойки в активном положении. Для этого обучающимся необходимо выполнять групповые перемещения в стойке волейболиста приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Выполнять упражнения поочередно, чтобы закрепить стойку волейболиста [35].

Стойка волейболиста настолько элементарное и легко выполнимое упражнение, что недооценивается многими новичками. Однако не доведённое выполнение её до автоматизма не позволяет обучающемуся полностью продемонстрировать свой игровой потенциал. При выполнении приемов обучающимся приходится перемещаться. Перемещения могут быть выполнены шагом или бегом в различных направлениях в сочетании с остановками и исходными положениями (стойками) [32].

При изучении перемещений шагом и бегом применять подготовительные упражнения не нужно. Достаточно показать и многократно повторить сами перемещения с необходимыми уточнениями в технике их выполнения. Когда две команды волейбола собраны, и участники заняли свои игровые позиции, первое, с чего начинается игра, — это, конечно же, со свистка и подачи мяча [36]. Подачи мяча бывают двух видов, верхняя и нижняя, для школьников, которые только начинают свое обучение, лучше всего осваивать нижнюю подачу через сетку. Она не требует, такой сильной сноровки и силы удара как верхняя. Положение при нижней подаче,

поставить ноги на ширине плеч, выдвинуть ногу вперед, у левшей это правая нога, у правшей левая нога, ноги в коленях немного согнуты.

При выполнении нижней подаче требуется сжать кисть в кулак, большой палец отвести в сторону. Если он располагается сверху кулака, то траектория мяча окажется непредсказуемой, и он улетит за линию игрового поля. Рекомендуется образовать ровную плоскость кулака, поскольку удар приходится именно на эту часть. При выполнении подачи рука должна двигаться параллельно полу и обязательным условием является соблюдение прямой линии, начиная с момента замаха и заканчивая маховым движением в сторону площадки. Маховые движения рукой необходимо производить плавно. Когда рука доходит до уровня, остановить движение руки, иначе мяч попадет в потолок [32].

Подачу осуществляет игрок крайней дальней зоны, из-за линии, которая является задней границей поля. В первой подаче это спортсмен, выбранный при помощи жребия. Подающий сильным ударом направляет мяч на половину соперника [25]. подача бывает нижней или верхней. Верхнюю подачу опытные волейболисты исполняют крученой, планирующей и силовой в прыжке. Самая лёгкая подача, подходящая для новичков и школьников, – нижняя. Мяч при нижней подаче посылается вверх «свечкой», ударом тыльной стороной ладони. Самая сложная для исполнения – силовая подача в прыжке [25]. Она как нападающий удар, и практикуют её профессиональные спортсмены либо очень опытные игроки-любители. Также, только мастерам под силу выполнить крученую или планирующую подачу. Когда мяч полетит не по прямой, а изменит в полёте своё направление. Такую подачу гораздо сложнее принять. Вообще, любая хорошая подача должна попадать в пределы поля противника и быть максимально трудно берущейся.

Подача происходит за пределами задней линии площадки. Подающий должен следить, чтобы не переступить линию. Сложнее это сделать игроку, подающему в прыжке (рис.3).

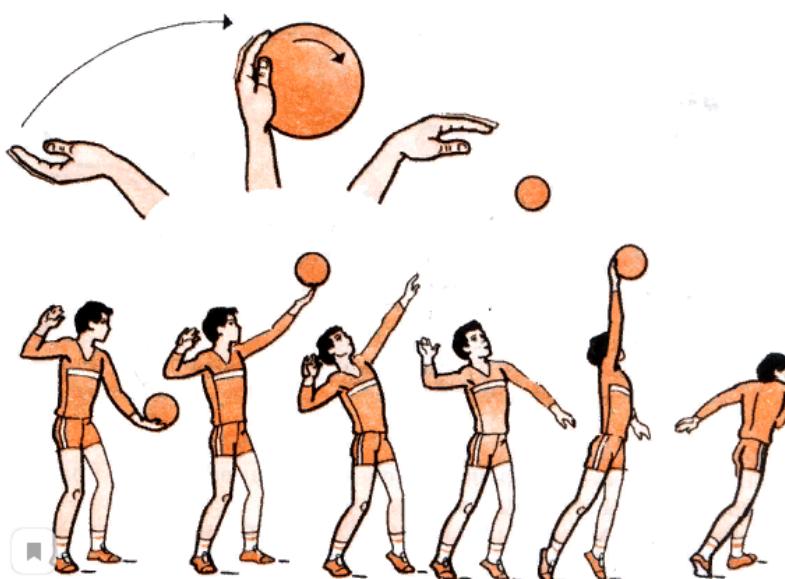


Рисунок 3 – Поддача в волейболе

Верхняя подача мяча, требует гораздо больше сноровки и усилий, сила удара значительно выше, чем при нижней подаче мяча, поэтому она подходит, для уже более опытных школьников, которые освоили нижнюю подачу [17]. Положение ног при верхней подаче, такое же, как и при нижней, на ширине плеч. Спина ровная, плечи распрямлены, правая рука поднята вверх за спину и согнута под углом 45 градусов [8]. При верхней подаче левой рукой мяч подбрасывается вверх, для удара правой рукой. Высота подбрасывания мяча у каждого своя, при обучении школьников, чтобы определить удобную высоту для подачи, нужно несколько раз подбросить мяч вверх. Важно, чтобы мяч был подброшен ровно вверх и чуть вперед. Он не должен крутиться вокруг своей оси. Иначе по нему сложно будет попасть, а после попадания он может перевернуться и улететь вовсе не туда, куда планировалось. Размахнуться, легкое движение бьющей рукой назад, выгнуть корпус, не оттопыриваем кисть.

Ударное движение делается на выпрямленных ногах, удар должен прийтись в центр мяча центром ладони. Пальцы растопырены для наибольшей площади охвата. Кисть в момент удара жестко закреплена в

запястье. Удар должен быть хлестким и выпрямленной рукой. Для лучшей тренировки школьников верхней подаче, следует начать обучение не далеко от сетки, чтобы отработать технику приема, постепенно отходя дальше от сетки, пока подачи не начнут получаться за лицевой линией, как положено по правилам [33]. Следующие приемы, применяемые при игре в волейбол это прием мяча. Техники приемы мяча осуществляются с разных позиции и делятся на: нижний прием мяча, верхний прием мяча [23].

Нижний прием подачи мяча осуществляется с позиции стойки волейболиста. Ноги параллельно друг другу и согнуты в коленях. Следует следить, чтобы у обучающихся вес тела был чуть смещен на носки, это нужно чтобы быть готовым сделать шаг вперед. Руки параллельно полу и перпендикулярно корпусу [25].

Держать зрительный контакт с мячом, следя за рукой подающего: куда она направлена при подаче, туда и полетит мяч. Как только подающий игрок подбрасывает мяч, принимающий игрок начинает короткие перемещения, чтобы увеличить стартовую скорость [22].

Кулак одной руки обхватывается пальцами другой руки, большие пальцы вплотную друг к другу, но не накладываются друг на друга. Предплечья должны располагаться в одной плоскости. Во время касания мяча, движения ног должны быть завершены. Нижний прием мяча, очень сложный для начинающих при обучении игре в волейбол, потому что скорость и сила подачи мяча может быть значительно больше, чем обычном верхнем пасе [33]. Поэтому для тренировки нижнего приема, обучающихся ставят в пары и поочередно друг другу совершают пасы с отработкой нижнего приема.

Верхний прием мяча отличается от нижнего приема тем, что руки вытянуты вверх над головой, локти разведены наружу. Кисти напряжены и жестко зафиксированы. Указательные и большие пальцы как бы формируют треугольник — ими и осуществляется прием [27].

Верхний прием мяча происходит над головой, таким образом, чтобы мяч оказался прямо над лбом. При верхнем приеме в основном задействованы три пальца на каждой руке — большой, указательный и средний. Мягко принимаем мяч на пальцы кистей рук и разгибаем руки в локтях, в не большом прыжке пасуем мяч отталкивая его, получается игрок создает эффект пружины при сгибая руки в локтях и ноги в коленях, и в небольшом прыжке пасуют мяч соперникам [36].

В верхнем приеме мяч должен касаться именно пальцев рук, а не ладоней, касаясь их мягко и беззвучно. Для тренировки этого приема обучающиеся, каждый самостоятельно подкидывает мяч над головой, чтобы почувствовать прием мяча пальцами рук, набивая его над лбом. Передача мяча или по-другому пас мяча, является аналогичным верхнему приему мяча над головой.

Передача осуществляется сопернику через волейбольную сетку не касаясь ее, или игроку своей команды для розыгрыша направляющего удара на поле команды соперников [16].

Какие правила существуют для подачи: Подавать мяч только из-за лицевой линии, заступать за неё на площадку не разрешается. Делать подачу можно только после свистка судьи, в течение восьми секунд после него. Если игрок поторопился и сделал подачу до свистка, он повторяет её. Если задержался и не сделал за 8 секунд после свистка – право подачи отдаётся команде соперников, с потерей 1 очка (при заступе за линию – тоже!) О приёме мяча, паса и нападающем ударе Правила позволяют принимать подачу кому угодно, но в абсолютном большинстве случаев это делают игроки задней линии. Мяч можно принимать любой частью тела – принятый не рукой, а, например, головой или ногой мяч не будет считаться нарушением, но касание и в этом случае должно быть только одно. Примерно половину всех поданных мячей приходится принимать либеро – игроку центра площадки. Также в приёме участвуют диагональные. А вот игрок первого темпа не участвует в приёме, и чрезвычайно редко приходится

принимать мяч игрокам второго темпа. В профессиональном волейболе принять мяч получится только нижним приёмом [27].

В школьном и любительском – можно принять и верхним. Идеальная схема приёма такова: принявший мяч высоко навешивает его игроку первого темпа (пасующему), а тот удобно навешивает мяч для нападающего удара атакующему игроку. Как правило, навес для удара осуществляется для игрока из 2-й или 4-й зоны. Реже распасовщик может подвесить мяч над собой, чтобы атакующий удар произвёл диагональный из 1-й либо 5-й зоны. Но если бить будет диагональный, то он обязан сделать свой прыжок до линии нападения (в противном случае очко засчитают в пользу соперников) (рис.4) [26].

Нападающий удар мяча в волейболе, это точный удар по мячу через сетку на поле соперника, между собой игроки команд называют этот удар «срезать мячом». Для начинающих обучение игре волейбол — это сложный прием, выполнение которого лучше учиться после того, как остальные приемы уже усвоены и отработаны.

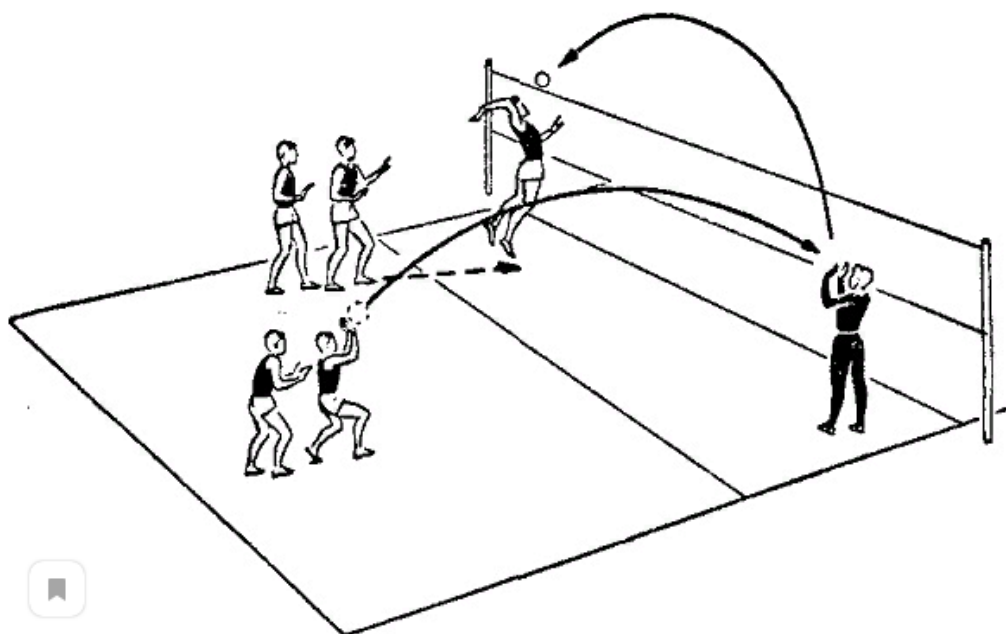


Рисунок 4 - Приём — пас — атакующий удар.

Хороший нападающий удар делается так: атакующий игрок, разбежавшись до линии нападения, прямо перед ней делает прыжок и сильный хлесткий удар по мячу. Большинство очков выигрывается именно нападающими ударами. Но против них есть мощное средство – блок. Точно и вовремя поставленный блок тоже приносит команде немало очков. Блок ставится одним, двумя или даже тремя (это уже у профессионалов и опытных игроков) волейболистами [34]. Главный смысл блока состоит в том, чтобы вовремя прыгнуть и вытянуться вдоль сетки, выпрямив вверх обе руки. Чтобы перекрыть атакующему игроку соперника зону своей части площадки, не дать мячу пролететь в неё. Разумеется, большое значение имеет рост спортсмена, играющего на блок.

После обучения и тренировки всех приемов, можно проводить первую командную игру, соблюдая все правила, отслеживая за каждым игроком правильность выполнения приемов [21]. При обучении к каждому ученику нужен индивидуальный подход, ребенок может не проявлять интереса к игре, показывая свое нежелание к обучению. Но на самом деле за этим поведением может скрываться, что у ученика не получается выполнять те или иные приемы игры. Поэтому так важно проработать технику приемов игры с каждым, показывая правильность выполнения на своём примере. Командные игры сплачивают между собой игроков одной команды, не только на игровом поле, но и в дальнейших отношениях между сверстниками [14]. Некоторым школьникам победа в игре над командой соперника дает вкус лидерства, поэтому при повторных проведениях командного волейбола нужно менять между собой игроков в команде. Выделяя сильных игроков, ставить их с игроками по слабее. Спорт и, в частности, игра в волейбол развивает не только физические способности детей, но и такие качества как смелость, упорство, настойчивость и быстро реагировать на изменение ситуации.

Выводы по первой главе

Таким образом, в юношеском и подростковом возрасте организм ребенка находится в незавершенной стадии формирования, на которое оказывает воздействие ряд физических упражнений. Важно правильно спланировать и осуществлять тренировочный процесс по физической нагрузке юных волейболистов, понимание тренером основных механизмов, которые лежат в основе возрастных изменений, это поможет избежать ошибок в подборе и методике подготовки юных волейболистов.

Во внеклассной работе по физическому воспитанию ставятся в основном те же задачи, что и на уроке: содействие укреплению здоровья, закаливанию организма, разностороннему физическому развитию учащихся, успешному выполнению учебной программы по физической культуре, а также воспитание определенных организационных навыков у детей и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Под внеклассной работой понимают образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочных и направленную на достижение планируемых результатов основной образовательной программы общего образования. Отличительными особенностями внеурочной работы являются добровольность участия, самостоятельность и активность, творчество, личностная значимость деятельности, опора на ценностные отношения и сотрудничество представителей разных возрастов и сверстников. Внеклассная работа опирается на ряд принципов (гуманистический, системности, вариативности, добровольности и социальной значимости) и ее эффективность зависит от уровня организованности.

ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ.

2.1. Организация опытно-экспериментального исследования

Исследование проводилось в МОУ «Сугоякская СОШ» в период с мая 2018г. по май 2019г. Для исследования были выбраны 20 учащихся 13-14 лет из 8 класса. Сформированы две группы контрольная и экспериментальная по 10 человек в каждой. Школьники в контрольной и экспериментальной групп занимались в школьной спортивной секции по волейболу.

В начале октября 2018г. были проведены контрольные испытания по определению уровня физической подготовленности учащихся в контрольной и экспериментальной группе. Оценка уровня овладения техническими приемами волейбола осуществлялась в середине 3 триместра с помощью контрольного тестирования.

Этапы исследования:

-1 этап: май 2018 – сентябрь 2018. На первом этапе была выбрана тема работы, проведен анализ современной научной литературы по теме внеурочной деятельности по волейболу в школе и подготовке юных волейболистов, определялись цели, предмет, объект, задачи и методы исследования.

-2 этап: октябрь 2018 – март 2019. На втором этапе разработан и апробирован комплекс упражнений для развития специальных физических качеств юных волейболистов.

-3 этап: апрель 2019 – май 2019. Третий этап посвящен тестированию специальной физической подготовленности юных волейболистов. Подводились итоги, были проанализированы результаты исследования и сделаны выводы, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Целью данной работы является исследование влияния уровня физической подготовленности школьников 13-14 лет на овладение техническими приемами игры волейбол.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности школьников 13-14 лет среди контрольной и экспериментальной группы.
2. Определить уровень овладения школьниками 13-14 лет техническими приемами игры волейбол во внеклассное время среди контрольной и экспериментальной группы.
3. Изучить влияние уровня физической подготовленности школьников на овладение ими техническими приемами игры волейбол во внеклассное время среди контрольной и экспериментальной группы.

Контрольная группа в процессе исследования занималась по общепринятой программе, в экспериментальную группу, помимо утвержденной стандартной программы занятий, были введены комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств и технической подготовки юных волейболистов.

Комплекс упражнений на развитие быстроты:

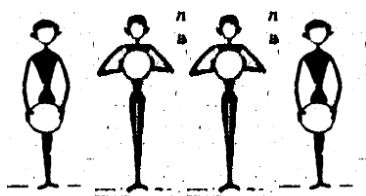
1. Пробегание отрезка 60–80 м по прямой линии. Стопы ставятся на линию и параллельно ей.
2. То же, что и в упражнении 1, но с постановкой стоп с передней части.
3. То же, что и в предыдущих упражнениях, но обращать внимание на энергичное поднимание бедра (колена) вперед-вверх.
4. Бег с низкого старта на расстояние 30–40 м. Обратить внимание на мощное и быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.
5. Бег под уклон по наклонной дорожке (4–5°).
6. Ускоренный бег по прямой дорожке со входом в поворот (120–150 м)

Комплекс упражнений на развитие прыгучести:

- Прыжки на месте на двух ногах без акцента на положения рук (13-15 раз).
- Прыжки на месте с определенным положением рук (13-15 раз).
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (примерно 20 м.)
- Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку (2×20 м.).
- Прыжки с возвышения (гимнастическая скамейка) - 2×15 м.
- Прыжки из полуприседа (8-10 раз).

Комплекс упражнений на развитие силы:

I. Упражнения для рук и плечевого пояса

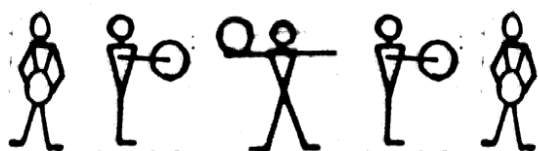


3 – мяч на грудь

4 – и.п.

и.п. 1 2 3 4

2) И.п. – стойка ноги врозь,
мяч внизу

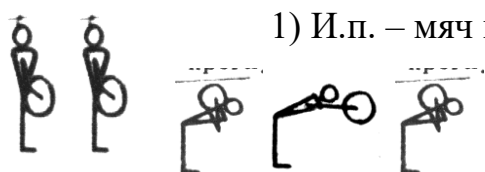


3 – мяч вперед

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

5-8 – тоже на левой руке

II. Упражнения для туловища



1) И.п. – мяч внизу

1 – наклон прогнувшись,
мяч за голову

2 – мяч вверх

3 – мяч за голову

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4

III. Упражнения комплексного воздействия

1) И.п. – упор лежа с опорой

руками о мяч

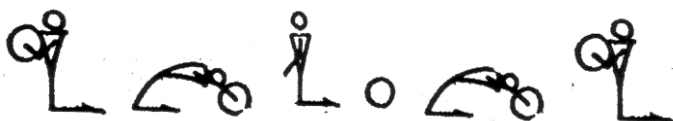


1 – правую руку на пол

2 – левую руку на пол

3 – правую руку на мяч

4 – и.п. и.п. 1 2 3 4



2) И.п. – стойка на

коленях,

мяч на грудь

1-4 – наклон назад,

положить мяч

5-8 – стойка на коленях и.п. 1-4 5-8 1-4 5-8

1-4 – наклон назад,

взять мяч

5-8 – и.п.

Комплекс упражнений для обучения нападающему удару:

— Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом в руках (до 5 кг).

— Стоя на расстоянии 1–1,95 м от стены (щита) с набивным мячом (баскетбольным) в руках, в прыжке бросить мяч в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова бросить мяч в стену и т.д., выполнять ритмично, без между скоков.

— Запрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты) постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд.

— Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты.

- Спрыгивание (высота 40–80 см) с последующим прыжком вверх.
- Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами.
- Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча и с разбега в три шага.

Подвижные игры, такие как «волейбольные жмурки, обстрел, перестрелка, перестрелбол, снайперы» и др. с элементами волейбола, представлены в Приложении.

2.2. Методы исследования

Для поставленных в исследовании целей, выбраны следующие методы:

1. Теоретический анализ, обобщение литературных источников.

Данный метод используется с целью выявления основных подходов к решению исследуемой проблемы. При исследовании основой являются источники отечественных авторов: учебные и методические пособия, периодическая литература, иные материалы, которые относятся к теме исследования. Анализ литературных источников проводился с целью общения объективных данных по состоянию исследуемого вопроса, в процессе изучения во внимание принимались более 60 источников научной, методической литературы.

2. Спортивно – педагогическое тестирование.

Данный метод используется для оценки уровня силовой подготовленности. В исследовании использовалось несколько тестов с целью определения оценки силовых способностей юных волейболистов. Контрольное тестирование проводилось при помощи упражнений, оценивающих технический и физический уровень подготовленности юных волейболистов 13-14 лет.

Физическая подготовленность оценивается следующей группой тестов:

Первый тест – бег 30 м., или испытание на быстроту перемещения.

Второй тест - взрывная сила мышц ног – испытание в прыгучести. Контрольным испытанием является вертикальный прыжок толчком двух ног с места.

Третий тест – определение динамической силы мышц плечевого пояса. Контрольное испытание – метание набивного мяча (вес 1 кг) из-за головы двумя руками из исходного положения тела, ноги врозь.

Тесты на определение физической подготовленности

Тест № 1 – испытание на быстроту.

Контрольное упражнение – бег с высокого старта, результат фиксируется секундомером.

Тест № 2 - испытания в прыгучести, контрольное упражнение – вертикальный прыжок толчком обеими ногами с места.

Методика В.М. Абалакова позволяет измерить высоту подъема общего центра тяжести испытуемого при подскоке вверх. Один конец крепится к поясу испытуемого, другой продевают через дужку пластинки, которая крепится на полу, перед прыжком, ученик принимает положение полу приседа, так, чтобы пластинка находилась между параллельно расположенными стопами, при разгибе туловища, ног, выполняя взмах руками, испытуемый прыгает вверх. Приземление и отталкивание не должно выходить за пределы квадрата 50х50 см. Показатель прыгучести испытуемого определяется по разности показателей на ленте, засчитывается лучший показатель.

Тест № 3 - определение динамической силы мышц плечевого пояса. При контрольном упражнении, испытуемому предлагается метать набитый по весу до 1 кг мяч из-за головы, обеими руками из исходного положения, испытуемый сидит на линии отсчета, дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Техническая подготовленность юных волейболистов оценивается при помощи следующих контрольных испытаний:

1 тест – на точность нападающего удара.

По технической подготовленности, контрольные испытания осуществляются:

Упражнение - передача двумя руками сверху в движении, испытуемый выполняет передачу, передвигаясь по периметру поля, учитывается правильно выполненные подачи.

Упражнение на точность верней подачи - испытуемый выполняет по пять попыток в каждую сторону площадки, оценивается качественное исполнение подачи, точность попадания мяча.

Упражнение на точность нападающего удара – прямой нападающий удар из зоны 4. У каждого испытуемого по пять попыток, оценивается точность попадания мяча в площадку.

1. Метод педагогического наблюдения.

Педагогическое наблюдение – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях (например, в процессе учебы, внеклассной работы в классах компенсирующего и коррекционно-развивающего образования).

Наблюдение требует от учителя точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа. Однако дело это непростое.

Наблюдение в педагогическом процессе может быть направлено на достижение различных целей. Оно может быть использовано как источник информации для изучения учащегося, служить для проверки данных, полученных другими методами, с его помощью можно извлечь дополнительные сведения об изучаемом объекте.

Наблюдение достаточно трудоёмкий метод исследования. Трудности применения наблюдения в качестве метода сбора первичной информации являются следствием его особенностей и делятся на субъективные, связанные с личностью педагога и объективные не зависящие от него.

Наблюдение – это не простая фиксация фактов, так как ему присущи такие признаки, как опора на какую-то педагогическую цель, планомерность,

систематичность, объективность. Наблюдение интересно тем, что исследователь имеет дело с естественным педагогическим процессом и не вносит в него никаких изменений.

К достоинствам метода наблюдения относятся:

- наблюдение реального педагогического процесса, происходящего в динамике;
- регистрация событий в момент их протекания;
- независимость наблюдателя от мнений испытуемых.

К слабым сторонам метода можно отнести:

- недоступность некоторых сторон наблюдаемого объекта (мотивы, состояние, мыслительная деятельность);
- ограниченность объема наблюдений для одного исследователя;
- пассивный характер исследования и элементы субъективизма у наблюдателя.

Наблюдение как метод познания изучаемых объектов должно удовлетворять ряду требований, важнейшими из которых являются:

- 1) планомерность;
- 2) целенаправленность;
- 3) систематичность.

К возможным объектам педагогического наблюдения в области физического воспитания и спорта можно отнести следующие:

- задачи обучения и воспитания;
- средства физического воспитания и спортивной тренировки, их место в занятии, на этапе и в периоде;
- методы обучения и воспитания;
- поведение педагога и учащихся;
- продолжительность процесса (отдельного упражнения, занятия, этапа и т.п.) и его количественная сторона (количество повторений, занятий, дней тренировок и т.п.);

- характер, величина тренировочной нагрузки и ее структурная взаимосвязь;
- элементы техники двигательных действий (их форма и характер выполнения);
- тактические действия;
- продолжительность и величина пространственных и временных характеристик (длина разбега, дальность полета снарядов, длина дистанции и время ее преодоления и т.п.);
- количественная сторона процесса (темп движений, количество бросков, ударов, прыжков, попыток, отрезков бега и т.п.);
- внешние условия среды (температура, сила и направление ветра, состояние места соревнований и т.п.). [25]

На занятиях во время проведения тестирования проводилось наблюдение за выполнением контрольных упражнений испытуемых.

2. Метод математической статистики.

Результаты исследования обрабатывались методом математической статистики. При обработке данных исследования использовалась стандартная процедура математической статистики, ограниченная следующими показателями: среднее арифметическое по признаку (\bar{x}), среднее квадратичное отклонение (σ), коэффициент корреляции (r).

1. Среднее арифметическое значение \bar{x} вычисляют по формуле:

$$\bar{X} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n X_i$$

Где Σ - знак суммы, X_i - текущий показатель, n - количество испытуемых.

2. Стандартные (средние квадратические) отклонения результатов измерения определяются по формуле

$$\sigma = \frac{X_{max} - X_{min}}{k}$$

где: X_{max} – наибольший результат, X_{min} – наименьший результат, k – табличный коэффициент.

3. Поскольку мы используем обобщенные показатели, то нам необходим переход от оптимальных значений к бальной системе определения. Перевод результатов тестирования в баллы производился следующим образом:

$$X_{ср} - 1\sigma = 1 \text{ балл}$$

$$X_{ср} - 0,5\sigma = 2 \text{ балла}$$

$$X_{ср} = \sigma = 3 \text{ балла}$$

$$X_{ср} + 0,5\sigma = 4 \text{ балла}$$

$$X_{ср} + 1\sigma = 5 \text{ баллов}$$

4. Для определения более высокой степени точности определения связи при количественных измерениях использовалось вычисление коэффициента корреляции (r):

$$r = \frac{\Sigma(X_i - X)(Y_i - Y)}{\sqrt{\Sigma(X_i - X) \Sigma(Y_i - Y)}}$$

где: X_i – отдельные значения первого признака;

X – средняя арифметическая величины первого признака;

Y_i – отдельные значения второго признака;

Y – средняя арифметическая величины второго признака.

2.3. Результаты исследований

При изучении влияния уровня физической подготовки юных волейболистов в возрасте 13-14 лет на владение техническими приемами игры во внеклассное время среди контрольной и экспериментальной группы, во внимание вошли обобщённые показатели технической и физической подготовленности учащихся:

В таблице 2 отражено значение анализируемых показателей по физической и технической подготовленности в экспериментальной группе до эксперимента

Таблица 2

Показатели по физической и технической подготовленности в экспериментальной группе до эксперимента

№	ФИО	Бег 30м (сек)	Прыжок в высоту (м)	Метание наб.мяча (м)	Прямой напад.удар (кол-во точных попаданий)
		Результат			
1	И.Е	10,1	0,43	4,2	4
2	М.Д	8,3	0,42	5,3	4
3	И.Е	9,2	0,42	4,8	5
4	В.Н	9,1	0,58	4,7	3
5	Л.Е	8,3	0,57	6,9	5
6	И.Е	9,2	0,59	5,9	5
7	В.К	8,2	0,42	4,8	4
8	З.К	8,1	0,42	5,9	3
9	К.К	9,3	0,58	5,2	5
10	М.Е.	8,2	0,57	5,8	5
Средний показатель		8,8	0,50	5,3	4,3

В таблице 3 отражено значение анализируемых показателей по физической и технической подготовленности в контрольной группе до эксперимента

Таблица 3

Показатели по физической и технической подготовленности в контрольной группе до эксперимента

№	ФИО	Бег 30м (сек)	Прыжок в высоту (м)	Метание наб.мяча (м)	Прямой напад.удар (кол-во точных попаданий)
		Результат			
1	С.Е	10,0	0,40	6,0	3
2	Е.Д	8,1	0,30	4,0	3
3	В.К	9,5	0,58	5,0	4
4	З.К	9,1	0,35	5,5	2
5	К.К	8,2	0,55	5,0	3
6	Д.Е	9,0	0,57	5,5	4
7	И.Е	8,0	0,35	5,5	4
8	М.Д	8,2	0,30	5,5	3
9	ИЕ	9,3	0,55	4,5	4
10	В.Н	8,1	0,40	4,5	3
Средний показатель		8,75	0,44	5,1	3,3

Проведен анализ полученных результатов по физическим и техническим показателям подготовленности волейболистов 13-14 лет среди контрольной и экспериментальной группы до эксперимента. Результаты контрольных испытаний школьников 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группе, после проведения комплекса упражнений, представлены на рисунке 5.

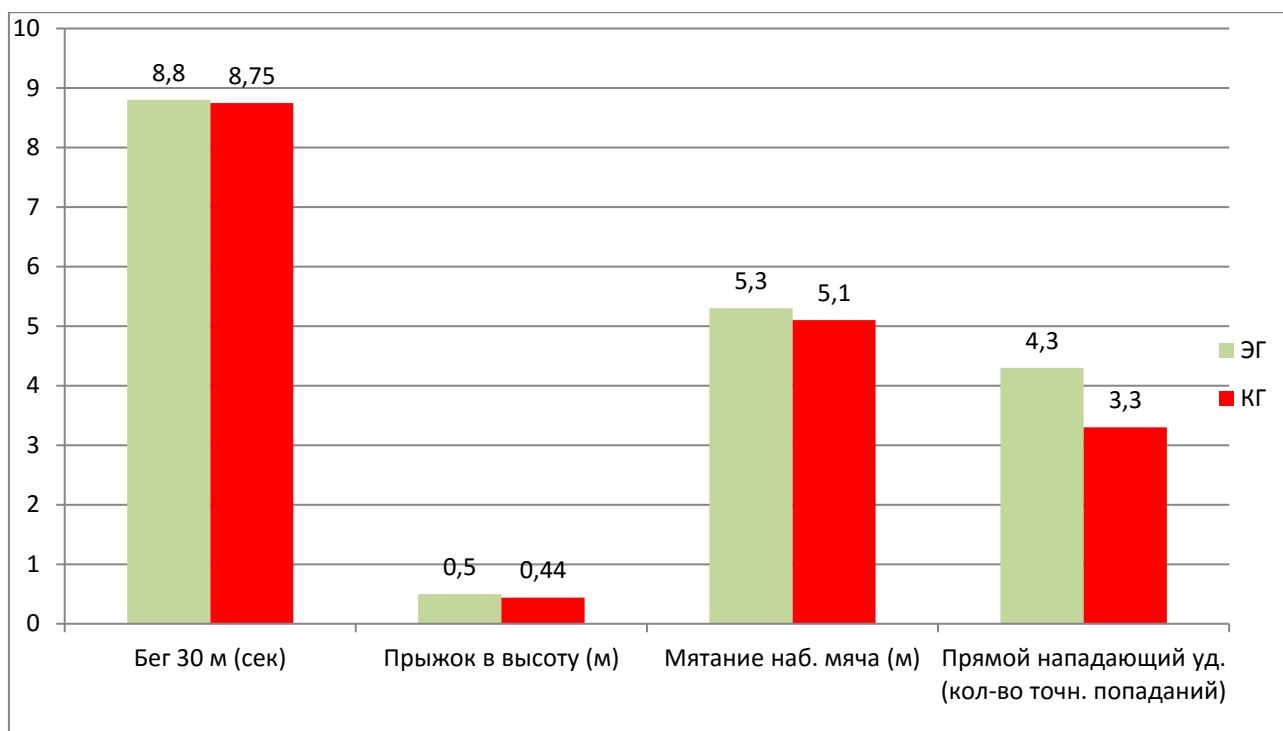


Рис. 5 - Диаграмма результатов контрольных испытаний школьников 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента

В таблице 4-5 отражено значение анализируемых показателей по физической и технической подготовленности в экспериментальной группе после эксперимента.

Таблица 4

Показатели по физической и технической подготовленности в экспериментальной группе после эксперимента

№	ФИО	Бег 30м (сек)	Прыжок в высоту (м)	Метание наб.мяча (м)	Прямой напад.удар (кол-во точн.попаданий)
1	И.Е	7,5	0,52	6,3	6
2	М.Д	7,0	0,49	5,7	5
3	И.Е	8,1	0,51	5,5	7
4	В.Н	6,8	0,60	6,1	5
5	Л.Е	7,8	0,62	7,1	7

6	И.Е	7,4	0,64	6,3	8
7	В.К	7,2	0,48	5,8	6
8	З.К	8,0	0,47	6,3	6
9	К.К	7,0	0,61	6,0	7
10	М.Е	7,3	0,60	6,5	8
Средний показатель		7,4	0,55	6,2	6,5

Таблица 5

Показатели по физической и технической подготовленности в
контрольной группе

№	ФИО	Бег 30м (сек)	Прыжок в высоту (м)	Метание наб.мяча (м)	Прямой напад.удар (кол-во точн.попада ний)
1	С.Е	8,4	0,45	6,1	4
2	Е.Д	7,8	0,36	4,5	3
3	В.К	8,5	0,59	5,2	5
4	З.К	8,0	0,37	5,7	3
5	К.К	8,0	0,58	5,3	3
6	Д.Е	8,2	0,59	5,7	4
7	И.Е	7,8	0,38	5,6	5
8	М.Д	8,3	0,33	5,7	3
9	И.Е	8,5	0,56	4,9	5
10	В.Н	7,8	0,42	4,8	4
Средний показатель		8,1	0,46	5,4	3,9

Проведен анализ полученных результатов по физическим и техническим показателям подготовленности волейболистов 13-14 лет среди контрольной и экспериментальной группы, в сопоставление полученных результатов использовались обобщенные и индивидуальные показатели.

Результаты контрольных испытаний школьников 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группе, после проведения комплекса упражнений, представлены на рисунке 6.

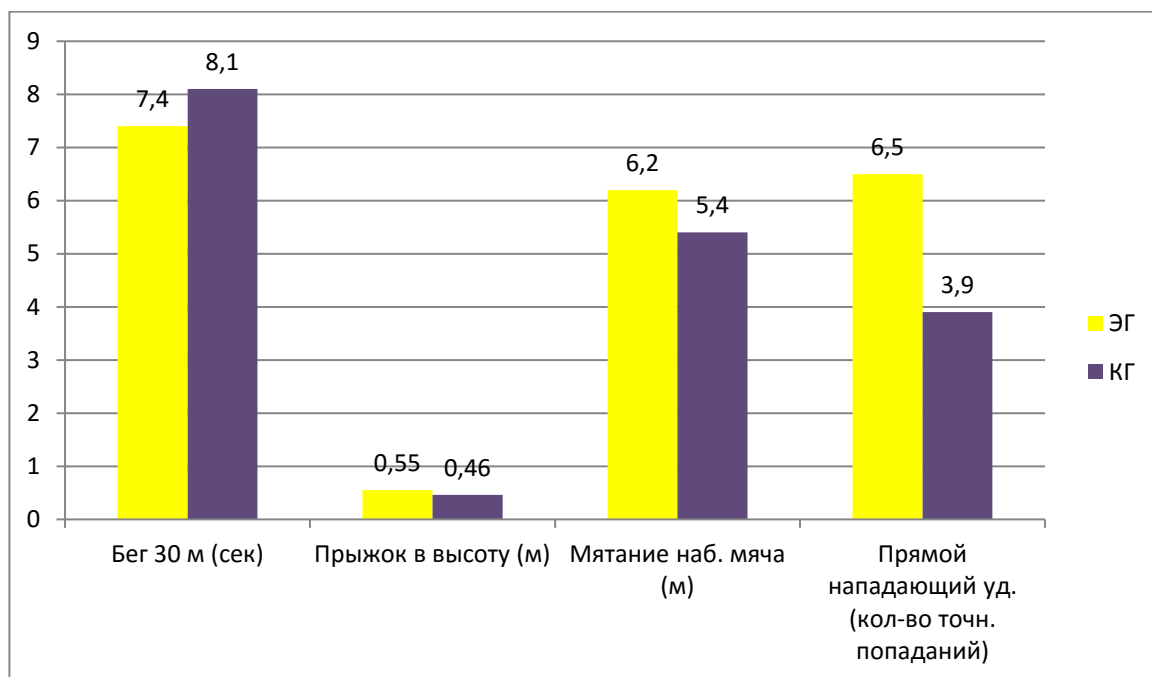


Рис.6 - Диаграмма результатов контрольных испытаний школьников 13-14 лет в контрольной и экспериментальной группе, после проведения комплекса упражнений

Общий результат контрольных испытаний представлен в таблице 6 и на рисунке 7.

Таблица 6

Общий результат контрольных испытаний в контрольной и экспериментальной группе.

	ЭГ		КГ	
	до эксперимента	после эксперимента	до эксперимента	после эксперимента
Бег на 30 м (сек)	8,8	7,4	8,75	8,1
Прыжки в высоту (м)	0,5	0,55	0,44	0,46
Метание наб. мяча (м)	5,3	6,2	5,1	5,4

Прям. напад. удар (кол-во точн. попаданий)	4,3	6,5	3,3	3,9
---	-----	-----	-----	-----

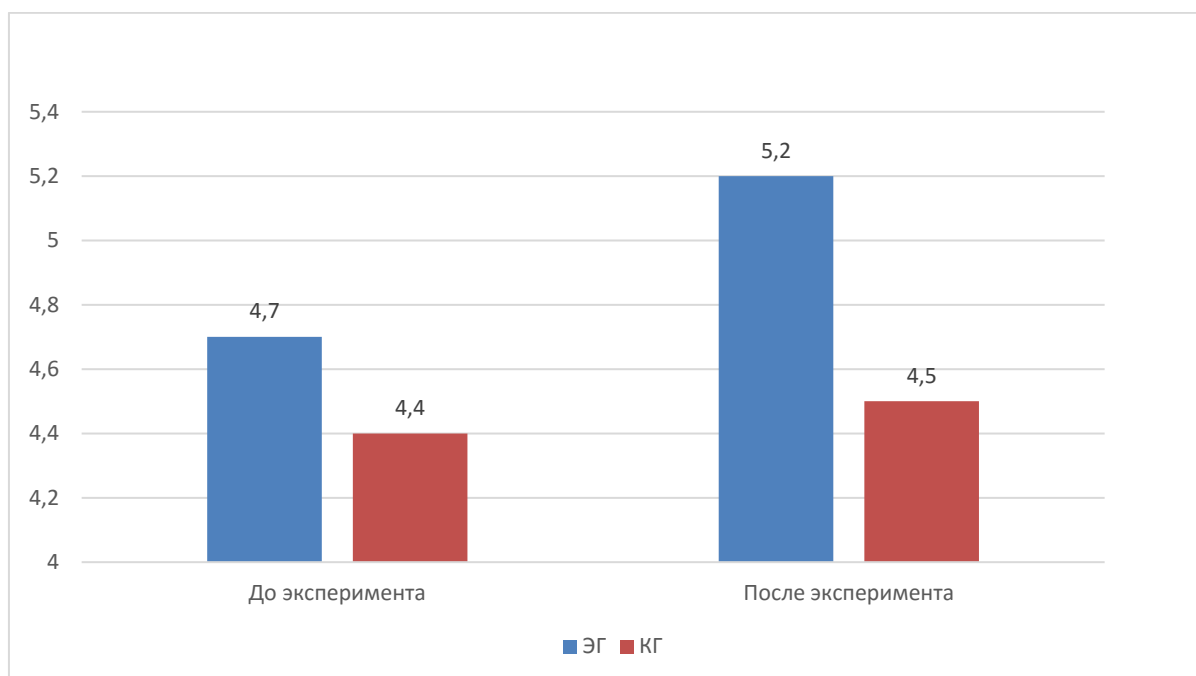


Рис. 7 – Диаграмма результатов контрольной и экспериментальной группы до и после эксперимента.

Приведенные данные позволяют сделать вывод, что зависимость освоения техническими приемами от физической подготовленности наивысшая ($r = 0,879$ при $p > 0,05$) в экспериментальной группе. Объясняется это вероятнее всего тем, что для выполнения технического приема с определенной эффективностью необходим соответствующий уровень развития комплекса физических качеств.

С ростом показателей физического развития, в контрольной группе ($r = 0,768$ при $p \approx 0,05$), эта зависимость несколько уменьшается, но сохраняется достаточно высокой.

Таким образом можно утверждать, что в контрольной и экспериментальной группе зависимость обучаемых в овладении техническими приемами игры от их физической подготовленности очень

высокая, а с увеличением уровня физической подготовки резко снижается и в контрольной группе, она равна 0,357 при $p \ll 0,05$.

Следовательно, для повышения эффективности процесса обучения необходимо повысить, прежде всего, интегральный уровень физической подготовки в контрольной группе. На что и должен быть направлен предшествующий учебно-педагогический процесс по физическому воспитанию.

Это подтверждает и значение для контрольной и экспериментальной группы обследуемых ($r=0,949$ при $p \gg 0,05$) численностью 20 человек.

Из этого следует, что для учащихся общеобразовательной школы, возраста 13-14 лет овладение техническими приемами игры волейбол находится в прямой зависимости от уровня интегральной физической подготовленности, что особенно характерно для контрольной группы. Для экспериментальной группы эта зависимость уменьшается и по-видимому на эффективность обучения начинают влиять другие показатели.

1. Результаты испытаний в беге на 30м, характеризующим быстроту, показывают, что:

- в контрольной группе $r = -0,149$ при $p \ll 0,05$
- в экспериментальной группе $r = -0,075$ при $p \ll 0,05$
- общий показатель по ЭГ И КГ- $r = -0,785$ при $p > 0,05$

Контрольная группа имеет приблизительно одинаковые недостоверные значения по связи с интегральным техническим показателям. Это означает, что учащиеся экспериментальной группы практически готовы для освоения технических приемов по качеству быстрота и развитию быстроты. Это и подтверждает общий показатель коэффициента корреляции.

2. Результаты испытаний в прыжке в высоту, характеризующие скоростно-силовые качества, показывают, что:

- в контрольной группе $r = 0,343$ при $p \ll 0,05$
- в экспериментальной группе $r = 0,107$ при $p \ll 0,05$
- общий показатель ЭК и КГ $r = 0,750$ при $p > 0,05$

Результаты исследования показали, что наивысшая зависимость освоения техническими приемами от скоростно-силовых качеств наблюдается в контрольной группе.

Исходя из этого, можно сделать выводы что:

- учащимися контрольной группы, технический прием может уже быть освоен на каком-то уровне,

- для учащихся экспериментальной группы дальнейшее увеличение показателя прыгучести приводит к улучшению техники большинства технических приемов.

Следовательно, для повышения процесса обучения необходимо повысить уровень развития скоростно-силовых качеств в контрольной группе.

3. Результаты испытаний в метании набивного мяча, характеризующие силу, показывают, что:

- в контрольной группе $r = 0,520$ при $p < 0,05$

- в экспериментальной группе $r = 0,318$ при $p < 0,05$

- общий показатель ЭК и КГ $r = 0,855$ при $p > 0,05$

Данные, полученные в результате исследования позволяют сделать вывод, что наивысшая зависимость освоения техническими приемами от уровня развития силы наблюдается в контрольной группе. С ростом показателей в экспериментальной группе эта зависимость снижается. Следовательно, для повышения эффективности процесса обучения необходимо повысить уровень развития силы. Это подтверждает и значение для всех групп испытуемых.

Таким образом, анализ полученных данных показал, что физическая готовность контрольной группы недостаточна для освоения техники игры в волейбол практически по всем исследуемым показателям физической готовности, как по отдельным, так и по интегральному показателю.

Экспериментальная группа, по физической подготовленности, готова к освоению техники игры в волейбол, при физической готовности освоить

программные технические приемы наблюдается не только освоение техники игры в выполнении изучаемых технических приемов, но и дальнейшее совершенствование в выполнении ряда технических приемов и действий. Особенно данная закономерность проявляется при совершенствовании прыжка в высоту и метании набивного мяча.

Вывод по второй главе

1. Проведенный анализ показал, что уровень физической подготовленности школьников 13-14 лет общеобразовательной школы соответствует программным требованиям, как по интегральному, так и отдельным показателям.

2. Результаты исследования позволяют утверждать, что уровень технической подготовленности школьников 13-14 лет общеобразовательной школы в контрольной и экспериментальной группе соответствуют программным требованиям. Интегральный показатель так же в целом соответствует требованиям программы.

3. Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать вывод, что контрольная группа, с позиции физической готовности, практически готова к освоению техники игры в волейбол, но при этом не прослеживается четкое влияние указанных показателей на качество освоения технических приемов.

4. В ходе исследования определено, что в экспериментальной группе наблюдается не только освоение техники выполнения изучаемых технических приемов, но и дальнейшее совершенствование выполнения ряда технических приемов и действий. Особенно данная закономерность проявляется при совершенствовании прыжка в высоту и метании набивного мяча.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим учащиеся, изучающие волейбол должны обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных сочетаниях.

Овладение техническими приемами – сложный и продолжительный процесс, основу которого составляют технические приемы игры волейбол и физические способности (двигательный потенциал), обеспечивающий эффективность и надежность, как освоения, так и дальнейшее выполнение технических действий.

Под внеклассной деятельностью понимают образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочных и направленную на достижение планируемых результатов основной образовательной программы общего образования. Внеклассная деятельность опирается на ряд принципов (гуманистический, системности, вариативности, добровольности и социальной значимости) и ее эффективность зависит от уровня организованности.

Методика обучения техническим приемам строится на основе большого числа показателей, в том числе и показателей физической подготовленности. Следовательно, в процессе изучения технических приемов необходимо серьезное внимание уделять физической подготовке и особое внимание уделять развитию тех мышечных групп, которые являются главными при выполнении изучаемых технических приемов.

Результаты исследования позволяют утверждать, что уровень технической подготовленности школьников 13-14 лет общеобразовательной школы в контрольной и экспериментальной группе по показателям

соответствуют программным требованиям. Интегральный показатель так же в целом соответствует требованиям программы.

Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать вывод, что контрольная группа, с позиции физической готовности, практически готова к освоению техники игры в волейбол, но при этом не прослеживается четкое влияние указанных показателей на качество освоения технических приемов.

В ходе исследования определено, что в экспериментальной группе наблюдается не только освоение техники выполнения изучаемых технических приемов, но и дальнейшее совершенствование выполнения ряда технических приемов и действий. Особенно данная закономерность проявляется при совершенствовании прыжка в высоту и метании набивного мяча.

Практические рекомендации по обучению и тренировке по волейболу в школе во внеклассное время:

Физические упражнения при тренировке по волейболу в школе во внеклассное время, является основным средством воспитания координационной сложности. Физические упражнения можно увеличить за счет изменений динамических, временных и пространственных параметров, и внешних условий.

Эффективным средством считаются такие упражнения:

- Акробатические,
- Гимнастические,
- Легкоатлетические,
- Горнолыжные,
- Единоборства,
- Спортивно-игровые.

Для совершенствования координации движения у юных волейболистов разрабатываются специально подготовительные упражнения. При спортивной тренировке необходимо применять группы средств [7, 64]:

- развивающие упражнения,
- подводящие упражнения,
- упражнения, которые развивают координационную сложность,
- упражнения, улучшающие и вырабатывающие специализированные восприятия.

При обучении разнообразных движений с увеличением координационной сложности широко используются в физическом воспитании юных волейболистов, при осваивании новых упражнений, происходит пополнение двигательного опыта и развивается способность образовывать новые координации движения.

Обладая большим запасом двигательных навыков и двигательного опыта, человек лучше справляется с возникшей двигательной задачей.

При завершении обучения новыми упражнениями снижается способность к усвоению координационной сложности, воспитывая способность перестраивать двигательную деятельность в условиях меняющейся обстановки, данный метод находит применение в физическом воспитании юных волейболистов.

Повышение временной, пространственной и силовой точности способствует улучшению двигательного восприятия и ощущения, широко используется в разных видах спорта, в том числе и в волейболе.

Для реализации и развития координационной сложности детей в возрасте от 13-14 лет используются различные методы, первыми стоит назвать регламентированные упражнения, которые основаны на двигательной деятельности. Разнообразие методик развития координационной сложности детей в возрасте от 13-14 лет зависит от ведущего признака группировки.

Методы строгого регламентированного упражнения и их разнообразие, в первую очередь зависит от основного признака, который положен в основу группировки, избирательного направленного упражнения, то есть воздействия преимущественно на сходные координационные способности.

При изучении новых сложных двигательных действий применяют повторный и стандартный метод, так как овладеть данными движениями можно после большого количества повторений в стандартных условиях.

Большое широкое применение имеет метод вариативного упражнения и его разновидности, то есть изменение способов выполнения исходных и конечных положений, передвижение на лыжах по пересеченной местности и т.д.

1. Для определения времени перехода к технической подготовке - контролировать уровень физической готовности, как по отдельным показателям, так и интегральный.

2. Основной упор делать на совершенствование показателей развития физических качеств непосредственно перед изучением технических приемов, акцентировать внимание на группе худших и в какой-то мере группе средних.

3. Для дальнейшего совершенствования техники игры в группе лучших необходимо значительное время уделять специальной физической подготовке, основанной на совершенствовании ряда показателей, таких как метание и прыгучесть, в частности это актуально для секционных занятий в школе во внеклассное время.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
2. Алексеева, Е.П. Коллекция лучших физминуток для 5– 11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева.– М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2018. – 112 с.
3. Арзуманов, С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5– 9 классов / С.Г. Арзуманов. – М.: Феникс, 2018. – 112 с.
4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
5. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2012. - 368 с.
6. Валенский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
7. Воробьева, Н.Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2013. – 200 с.
8. Глейberman, А.Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2013. – 264 с.
9. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Академия, 2015. - 320 с.
10. Железняк, А.Д. Волейбол - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 186 с.
11. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2012. - 520 с.
12. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.

13. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол; Просвещение - Москва, 2012. - 649 с.
14. Кунянский, В.А. Волейбол. О судьях и судействе; СпортАкадемПресс - Москва, 2013. - 184 с.
15. Каинов, А.Н. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс. Методическое пособие / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова.–М.: Планета, 2017. –109 с.
16. Каинов, А.Н. Физическая культура. 5 класс. Рабочая программа / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2018. – 457 с.
17. Колодницкий, Г.А. Физическая культура. 1–4 классы. Учебно–наглядное пособие для учащихся начальной школы / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2018. – 222 с.
18. Коняхина, Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе. Учебное пособие / Челябинск: издательский центр «Уральская академия», 2013 – 520с.
19. Коняхина, Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта, Учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина, Е.В. Черная, О.С. Сайранова. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94с.
20. Копылов, Ю.А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н. В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
21. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
22. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов на/Д: Феникс, 2014. - 256 с.
23. Куклин, П.Ф. Военно – спортивные игры. 7–11 классы / П.Ф. Куклин, Л.А. Тетушкина, Л.А. Лаврова. – М.: Учитель, 2017. – 176 с.

24. Каратаева, Т.Ю. Волейбол: техника и тактика игры: методические рекомендации / Т.Ю. Каратаева. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 77 с.
25. Ломан, В.Л. Прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
26. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 В. И. Лях, М.: Просвещение, 2014. – 300 с.
27. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с
28. Муллер, А.Б. Физическая культура. - М.: Юрайт, 2013. - 432 с.
29. Макеева, В.С. Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. – Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
30. Максачук, Е.П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. – М.: Спутник +, 2016. – 104 с.
31. Никитский, Б.Н. Физическое воспитание детей и подростков/ Отв. Ред. Б.Н. Никитский.- М.: Моск. Обл. пед.ин-т, 2013. - 59 с.
32. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – М.: Владос, 2016.–240 с.
33. Одинцов, А.Н. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья обучающихся // Молодой ученый. — 2016. — №17.1. — С. 31-37. — URL <https://moluch.ru/archive/121/33513/> (дата обращения: 18.01.2019).
34. Петров, П.К. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте / П.К. Петров, Э.Р. Ахмедзянов, О.Б. Дмитриев. - М.: Академия, 2015. - 288 с.
35. Погадаев, Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2017. - 144 с

36. Потапчук, А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук. - М.: Речь, 2017. - 366 с
37. Перльман, Н.С. Подготовка волейболистов. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 168 с.
38. Пушкаренко, К.Ю. Обучение технике игры в волейбол в школе // Молодой ученый. — 2018. — №52. — С. 78-81.
39. Программы, рекомендации работы спортивных секций в школе/ авт. – сост. А.Н.Каинов. –Изд. 2-е Волгоград: Учитель, 2013г. – 250 с. (в соответствии с ФГОС)
40. Солодков, А.С. Физиология: Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. изд. 2-е, испр. идоп/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб.- М. :Олимпия Пресс, 2015.- 528 с.
41. Семеновой, О.Н. Гигиена физической культуры и спорта / Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. - М.: СпецЛит, 2018. - 192 с.
42. Собянин, Ф.И. Основы теории физической культуры. 10-11 класс / Ф.И. Собянин. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 152 с
43. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 359 с.
44. Топчиян, В.С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб.науч. тр.)/ Под ред. В.С. Топчияна, Н.А. Минаевой.- М.: ВНИИФК, 2013. - 115 с.
45. Уроки физической культуры 5-9 классы. Методические рекомендации. А. П. Матвеев / Москва, Просвещение 2014. – 325 с.
46. Учебники «Физическая культура». 5 класс. А. П. Матвеев: Просвещение, 2014. – 490 с.
47. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение. — М.: Спорт, 2015. — 80 с.
48. Фидлер, М.О. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 204 с.
49. Фурманов, А.П. Волейбол - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 184с.

50. Физическая культура. 10–11 классы. Сборник элективных курсов.–М.: Учитель, 2016. – 216 с
51. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2017. – 431 с.
52. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 435 с.
53. Фарвель, В.С. Управление движениями в спорте/ В.С. Фарвель М.: Физкультура и спорт, 2015.-210 с
54. Физкультура. 11 класс. Поурочные планы. 2 полугодие. – М.: Народный учитель, 2017. – 413 с.
55. Физкультура. 11 класс. Поурочные планы. Для занятий с юношами. – М.: Учитель, 2016. – 192 с.
56. Фёдорова, Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. 9– 11 классы / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2016. – 973 с.
57. Фёдорова, Н.А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. – М.: Экзамен, 2015. –289 с.
58. Швайко, Л.Г. Развернутые планы – конспекты уроков в 5 классе. Легкая атлетика, футбол, баскетбол, лыжная подготовка, гимнастика и акробатика / Л.Г. Швайко, 2016. – 152 с.
59. Чучкова, Н.А. Основы координационной деятельности у волейболистов. – М. 2013. - 63 с.
60. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе. Научно – педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. – М.: Феникс, 2013. – 640 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Подвижные игры с элементами волейбола

«НЕ УРОНИ МЯЧ»

Занимающиеся делятся на пары, стоящие друг против друга. У каждой пары – волейбольный мяч. По сигналу педагога начинают выполнять встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем.

«НЕ ДАЙ ПОЙМАТЬ МЯЧ»

Для игры выбирают 5-7 водящих. Чтобы водящие отличались от остальных игроков, желательно надеть на них отличительные знаки. У игроков, произвольно расположившихся по спортивному залу, 3 или 4 волейбольных мяча. Игроки передают друг другу мячи верхней передачей, а водящие стараются поймать мячи или подобрать их с пола. Игроки, у которых водящие поймали мячи при передаче, или игроки, уронившие мячи (в случае, когда мячи подобрали водящие), выходят из игры. Игру проводят несколько раз по 2-3 минуты. После каждой игры назначают новых водящих.

Правила: Игроки с мячом не имеют права передвигаться по спортивному залу, а без мяча могут, выбирая для приема передачи наиболее удобную позицию. Игрок может владеть мячом не более 5 сек., после чего должен выполнить верхнюю передачу. Игрок, задержавший мяч более 5 сек., выходит из игры. Водящий, завладевший мячом, передает его любому играющему. Победителями объявляют водящих, которые смогли вывести из игры большее число игроков.

«ПОПРОБУЙ, УНЕСИ»

Игра в парах. Один игрок выполняет задание (прыжки на месте, приседания, кувырки), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке. Между ними лежит мяч. По сигналу один из игроков должен

взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трехметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются ролями. Игру повторяют 3 – 4 раза по 10 – 15 сек.

«МЯЧ СРЕДНЕМУ»

Играющие образуют несколько кругов, в центре каждого круга находится «средний». Игроки отдельно взятого круга со своим средним – одна команда. Средний поочередно набрасывает мяч снизу вверх своим товарищам, которые перемещаются по кругу приставными шагами. Те выполняют ответную передачу. Передача мяча среднему может быть выполнена:

- сверху двумя руками;
- снизу двумя руками.

Получив мяч от последнего по счету в круге игрока, средний поднимает мяч вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачи мяча. Затем можно сменить среднего.

«КРУГОВАЯ ЛАПТА»

Игроки одной команды находятся за пределами круга, а игроки второй занимают места внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка). Стоящие за кругом ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный прием (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении). 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 мин. Побеждает команда, сохранившая большее число игроков в кругу. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

«ПЕРЕСТРЕЛБОЛ»

На каждой половине волейбольной площадки может находиться по 6 – 10 игроков. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «пен». Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в пен, и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в плену, не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удастся, игроки его команды разыгрывают посланный их товарищем мяч и, и если атака завершится удачно, он из плена возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в плену, а он должен поймать мяч. Правила допускают, что если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры 15 – 20 мин. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

«СНАЙПЕРЫ»

Обе половины площадки расчерчиваются на квадраты (по 9 квадратов на каждой, обозначенных цифрами). Три ближних к сетке квадрата имеют номера: 4,5,4. Три средних – 4,3,4. Три дальних – 3,2,2. Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях. Каждый игрок обеих команд по очереди выполняет по пять подач, целясь в избранные им квадраты, и, таким образом, набирает очки для своей команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. При ошибке, второй раз подавать мяч не разрешается.

«ПЕРЕСТРЕЛКА»

Играют две команды. Располагаются они на своих половинах площадки в произвольном порядке, у каждой по три мяча. Сетку не устанавливают. Задача играющих – попасть мячом в кого-либо из соперников. Игроки посылают мячи на сторону соперников ударом одной рукой сверху, как при нападающем ударе. Попадание засчитывается, если

мяч коснулся соперника с лета, а не при отскоке от пола. «Осаленный» покидает площадку. Выигрывает та из команд, у которой останется больше игроков на площадке.

«ОБСТРЕЛ»

Играют две команды с неограниченным количеством участников. Каждой дается от четырех до восьми мячей. По команде ребята начинают перебрасывать мячи через сетку любыми способами. Игра продолжается определенное время, по истечении которого подается команда «стоп». Проигравшей считается та команда, на стороне которой к моменту окончания игры оказалось больше мячей.

«ВОЛЕЙБОЛЬНЫЕ ЖМУРКИ»

Играют две команды по правилам волейбола (мини-волейбола), но с одним условием: сетку надо полностью закрыть полотном. Игра станет много сложнее, но не будет лишена интереса и принесет большую пользу. Ведь соперники не будут видеть друг друга. Скрытыми окажутся все маневры. И уж тут потребуются быть особенно на чеку, постоянно проявлять максимум внимания.