



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

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической
культуры и спорта.

Методика обучения элементам волейбола учащихся 5-7 классов

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»

Направленность программы бакалавриата

«Физическая культура»

Форма обучения: заочная

Проверка на объем заимствований:

69,57 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
«29» 09 2022 г.

зав. кафедрой ТИМ ФК и С
(к.п.н., доцент)

Жабиков Владислав Ермекаевич

Выполнил:

Студент группы: ЗФ-514/106-5-2
Серова Диана Олеговна

Научный руководитель:

старший преподаватель кафедры ТИМ
ФКиС

Шакамалов Геннадий Мавлитович

Челябинск
2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ.....	7
1.1 Общая характеристика волейбола	7
1.2 Методы и средства обучения игровым приемам в волейболе. Особенности формирования умения и навыков у детей 5-7 классов.....	12
1.3 Психологические, анатомо-физиологические основы физического воспитания учащихся 5-7 классов.....	35
1.4 Особенности урока физической культуры по волейболу.....	41
Выводы по первой главе.....	46
ГЛАВА 2. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ.....	48
2.1 Цель, задачи опытно-экспериментальной работы.....	48
2.2 Реализация методики обучения элементам волейбола исходя из амплуа игроков.....	51
2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы.....	57
Выводы по второй главе.....	62
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что волейбол - это одна из составляющих общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяющая поведение человека в труде, учёбе, быту, общении, воспитательных и оздоровительных задач. Здесь необходимо заметить, что условия, в которых он живет, от того, чем он занимается, с кем общается, с кого берет пример, так же крайне важны. Цель физического воспитания в школах - формировать у детей двигательные умения и навыки, стремление к здоровому образу жизни, воспитывать физические качества, научить использовать свой двигательный опыт, для быстрого уверенного усвоения новых действий, воспитывать силу, выносливость, ловкость, быстроту.

Многочисленные исследования в области детского и юношеского спорта (Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, Р.Г. Науменко и др.), в том числе и волейбола (А.В. Беляев, Ю.Д. Железняк, Ю.Н. Клещев, Ю. М. Портнов), в большинстве случаев рассматриваются отдельные вопросы совершенствования и подготовки спортивных резервов, а обучению волейболу в школе не уделяется достаточного внимания.

При обучении технике элементов игры очень важно выполнять основные требования к обучению: от простого к сложному, постепенность, многократное повторение и закрепление, выявление ошибок на ранней стадии до привыкания к ним.

Дети, овладевшие техникой основных элементов волейбола, применяют их автоматически, меньше ошибаются. Они уделяют большее внимание тактическим моментам. Те, кто слабо владеет техникой, часто ошибаются, чувствуют себя в игре неуверенно, поэтому ищут причину быть болельщиками, а не игроками.

Таким образом, ученики быстрее и качественнее освоившие технику элементов игры, раньше и с большим удовольствием будут участвовать в ней. Они с большей вероятностью будут развивать свои способности на внеурочных занятиях, чаще продолжают играть в волейбол и закончив школу.

Но уроки волейбола предъявляют большие требования к ученикам, ведь волейбол - сложно-технический вид и овладение техническими элементами – это непростая задача обучения. Игра в волейбол отличается от других командных видов спортивных игр прежде всего тем, что игрок при взаимодействии с партнерами не может удерживать мяч. Эта особенность ставит школьников в условия, абсолютно исключая ошибку – задержку или бросок мяча. Передача осуществляется кратковременным контактом с мячом. В связи с тем, что продолжительность игры не регламентируется, она может продолжаться очень долго. За это время ученики выполняют большой объем работы, включающий прыжки, ускорения, падения и перевороты и множество других специальных приемов.

Цель исследования: изучить и проверить эффективность методики обучения техническим элементам игры в волейбол 5-7 классов.

Объект исследования: процесс обучения элементам игры в волейбол.

Предмет исследования: методика обучения техническим приемам игры в волейбол.

Гипотеза исследования: предполагается, что методика обучения с использованием общеразвивающих, подготовительных и подводящих упражнений на уроках волейбола, позволят учащимся 5-7 классов качественно повысить уровень техники выполнения приемов, и значительно улучшить уровень физической работоспособности.

Для реализации цели и проверки гипотезы исследования были поставлены следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Проанализировать содержание учебных программ по волейболу в общеобразовательных школах.
3. Разработать методику, учитывая амплуа волейболистов.
4. Определить эффективность методики обучения элементам игры в волейбол

База исследования: Муниципальное Автономное Образовательное Учреждение Средняя Общеобразовательная Школа № 15(МАОУ СОШ № 15, г. Челябинск, ул. Ширшова, 9)

Суть эксперимента: в ходе исследования приняли участие юноши учащиеся 7 –х классов, в количестве 20 человек, которые имели примерно равный уровень психического и физического развития до начала эксперимента. В качестве контрольной группы выступили мальчики одного класса в количестве 10 человек, занимающиеся по традиционной комплексной программе школьной физической культуры под редакцией М. Я. Виленского, В.И. Ляха. В экспериментальную группу были определены юноши другого класса так же в количестве 10 человек. С ними обучение проводилось по разработанной нами экспериментальной методике.

На первом, поисковом, этапе (сентябрь 2021 г.) изучалось состояние исследуемой проблемы в теории и практике волейбола, определялись предмет, объект, цель, задачи и гипотеза исследования, а также был определен комплекс необходимых методов исследования и разработана программа констатирующего эксперимента.

На втором, констатирующем, этапе (декабрь 2021 г.) осуществлялся сбор и обработка первичного экспериментального материала. Разрабатывалась методология оптимального гармоничного психического и физического обучения техническим приемам волейбола у учащихся 7-х классов.

На третьем формирующем этапе (январь– май 2022 г.) проводился основной педагогический эксперимент. Целью эксперимента являлась проверка эффективности средств и методов овладения волейболом в процессе подготовки детей 12-14 лет к сдаче контрольных нормативов; осуществлялся анализ и систематизация полученных опытно-экспериментальных данных с дальнейшей их интерпретацией, формулировкой выводов и практических рекомендаций; выполнено оформление квалификационной работы.

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ

1.1 Общая характеристика волейбола

Волейбол (от англ. volley — удар с лёта и ball — мяч) — это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. Эти правила были актуальны для стран Америки, Африки и Европы. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960—1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С

1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией. С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

Основные правила волейбола (кратко): волейбольный матч состоит из партий (от 3 до 5). Длительность волейбольной партии не ограничена и продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет 25 очков. Если преимущество над соперником составляет менее 2 очков, то партия продолжается до тех пор, пока преимущество не будет увеличено. Матч продолжается до того момента, пока одна из команд не выиграет три партии. Стоит отметить, что в пятой партии счет идет не до 25, а до 15 очков. Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, но на поле одновременно могут находиться 6. Начальная расстановка игроков указывает порядок перехода участников по площадке, он должен сохраниться в течение всей партии.

Правила подачи в волейболе: мяч вводится в игру подачей, подающая команда определяется при помощи жребия. После каждого перехода права подачи от одной команды к другой, игроки перемещаются по зонам по часовой стрелке. Подача осуществляется из-за задней линии. Если подающий заступает, отправляет мяч за пределы поля или попадает в сетку, то команда теряет подачу, а противник получает очко. Принимать подачу имеет право любой игрок, но обычно это спортсмены первой линии. Подача не блокируется. Игрок с первой линии может проводить атакующий удар, выполняется такой удар над сеткой. Игроки задней линии атакуют с трехметровой отметки. Блокирование атаки проводится над сеткой так, чтобы помешать мячу перелететь через сетку. При блоке можно переносить руки на сторону соперников, не создавая при этом для них помех. Блокируют только игроки с передней линии.

Игровое поле для волейбола (размеры и разметка): размер стандартного волейбольного поля составляет 18 метров в длину и 9 метров в ширину.

Сетка расположена таким образом, что её высшая точка находится на высоте 2,43 метра от земли на мужских соревнованиях и 2,24 метра — на женских. Эти размеры были утверждены Международной федерацией волейбола в 1925 году и являются актуальными до сегодняшнего дня. Игровая поверхность должна быть горизонтальной, плоской, однообразной и светлой. В волейболе есть понятие свободной зоны на игровом поле. Размеры свободной зоны регламентированы и составляют 5-8 метров от лицевых линий и 3-5 метров от боковых. Свободное пространство над игровым полем должно равняться 12,5 метрам. Игровая площадка ограничивается двумя боковыми и лицевыми линиями, которые учитываются в размере поля. Ось средней линии, проведенной между боковыми, делит игровое место на две равные части 9 x 9 м. Она проводится под сеткой и разграничивает зоны соперников. Полоса атаки наносится на каждой половине поля позади средней линии в трех метрах от нее (рисунок 1).

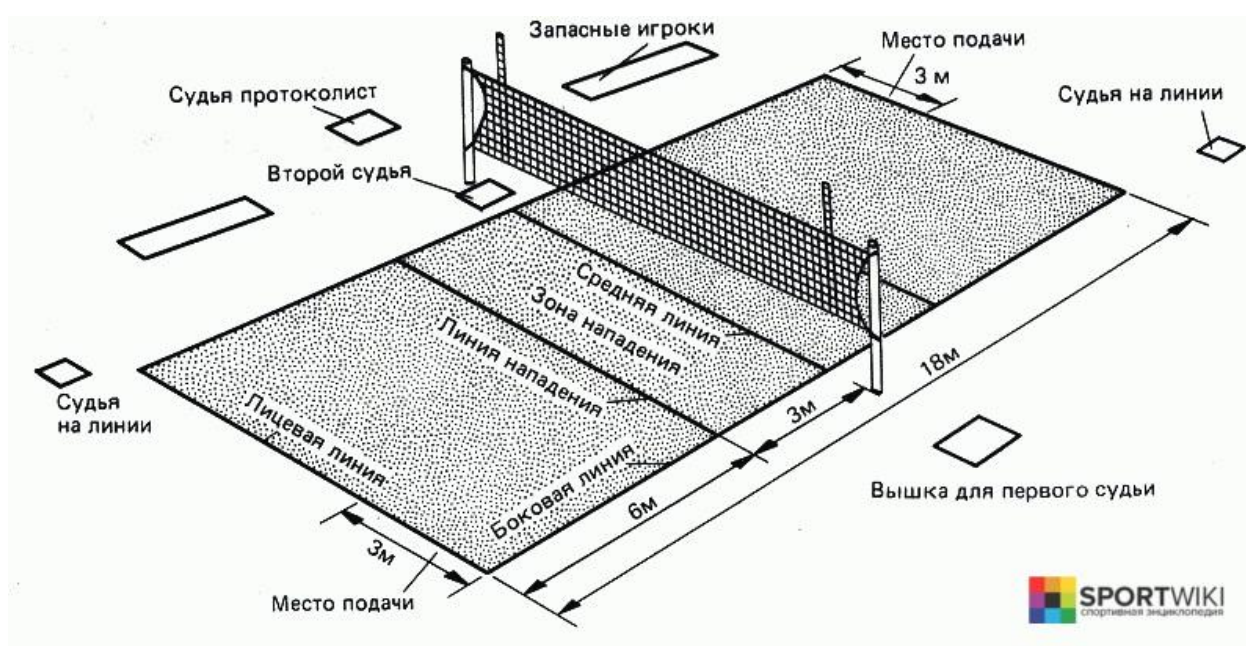


Рисунок 1 - Игровое поле для волейбола

Экипировка и инвентарь для волейбола: самым главным атрибутом волейбола является волейбольный мяч. Как и любой другой мяч,

волейбольный представляет собой сферическую конструкцию, состоящую из внутренней резиновой камеры, которая спрятана под натуральной или синтетической кожей. Мячи различаются в зависимости от их предназначения (официальные соревнования, тренировочные игры), возраста участников (взрослые, юниоры) и типа площадки (открытая, закрытая). Диаметр волейбольных мячей варьируется от 20,4 до 21,3 сантиметров, длина окружности от 65 до 67 сантиметров, внутреннее давление от 0,300 до 0,325 кг/см², вес от 250 до 270 грамм. Рекомендуется выбирать трехцветные мячи, так как такой мяч проще различать на фоне яркой формы игроков. Волейбол сочетает в себе элементы прыжков и бега, поэтому немаловажным атрибутом является удобная обувь. Наиболее подходящая для игры, обувь с мягкой подошвой. Иногда дополнительно используются специальные стельки-амортизаторы, они очень эффективны для предотвращения травм. Для дополнительной защиты суставов спортсмены используют наколенники и налокотники.

Амплуа игроков в волейболе и их функции: доигровщики (нападающие второго темпа) – игроки, атакующие с края сетки. Диагональные – самые высокие и прыгучие игроки команды, как правило, атакуют с задней линии. Центральные блокирующие (нападающие первого темпа) – высокие игроки, блокирующие атаки соперника, атакуют из третьей зоны. Связующий – игрок, определяющий варианты атаки. Либеро – основной принимающий, рост обычно меньше 190 сантиметров.

Судьи в волейболе и их обязанности: судейская бригада на матче состоит из: Первый судья. Он выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, которая расположена у одного из концов сетки. Второй судья. Находится за пределами игровой площадки около стойки, на противоположной стороне от первого судьи. Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи. Четыре (два) судьи на линии. Контролируют боковую и лицевую линии.

Крупнейшие соревнования по волейболу Олимпийские игры – самые престижные соревнования по волейболу. Чемпионат мира – соревнования сильнейших национальных волейбольных сборных, которые проводятся один раз в четыре года. Являются вторыми по престижности соревнованиями по волейболу, после Олимпийских игр. Кубок мира – международный турнир по волейболу среди мужских и женских сборных. Проводится за год до Олимпийских игр, а его призёры получают гарантированные места на Олимпийских играх. Всемирный Кубок чемпионов. Всемирный кубок чемпионов проходит в год, предшествующий году проведения чемпионата мира. Мировая лига (FIVB World League) – самый престижный коммерческий турнир мужских национальных волейбольных сборных. Гран-при по волейболу – крупнейший коммерческий турнир для женских национальных волейбольных сборных. Чемпионат Европы – соревнования сильнейших национальных волейбольных мужских и женских сборных стран-членов Европейской конфедерации волейбола. Проводится один раз в два года. Евролига – ежегодное соревнование волейбольных сборных, проводимое под эгидой Европейской конфедерации волейбола.

Структуры спорта Международная федерация волейбола (от фр. Fédération Internationale de Volleyball, сокр. FIVB) – международная федерация, которая объединяет 220 национальных федераций. Штаб-квартира находится в швейцарском городе Лозанна. Европейская конфедерация волейбола (фр. Confédération Européenne de Volleyball, сокр. CEV) – структура, управляющая европейским волейболом. Объединяет в себе 55 национальных федераций. Всероссийская федерация волейбола – структура, которая управляющая российским волейболом.

В повседневной жизни в волейбол играют в любом возрасте и месте. Эта игра подвластна всем от школьников до пожилых людей. В игре можно приобрести новых знакомых, по волейболу проводятся соревнования между трудовыми коллективами и первенства среди учебных заведений. Волейбол очень подвижная игра, но в тоже время безопасная, очень благоприятно

влияет на мышечную активность и не несет в себе необходимость выполнять высокие физические нагрузки. Можно с уверенностью сказать, что командная игра всегда сплачивает коллектив.

1.2 Методы и средства обучения игровым приемам в волейболе. Особенности формирования умения и навыков у детей 5-7 классов.

Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. Центральное место здесь занимает содержание технической и тактической подготовки волейболистов.

Для правильного построения всей учебной работы первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному». Планируя работу, педагог должен учитывать существующие условия, в частности состояние материально-технической базы школы, а также уровень физической подготовленности учеников. Исходя из этого, он определяет допустимую нагрузку при выполнении упражнений на занятиях при изучении технико-тактического материала.

Практически это делается так: составляется поурочный план в виде таблицы, в левой части которой по вертикали вписывается содержание учебного материала, а по горизонтали – номера уроков. Дидактические этапы освоения различных двигательных действий обозначаются буквами: О – обучение, З – закрепление, С – совершенствование, Х – повторение ранее изученных и заданий и выполненных упражнений.

Следует учесть, что на каждом уроке дети не только изучают какое-то новое действие, но и закрепляют ранее изученный материал, совершенствуют полученные навыки. Таким образом, определенный объем умений и навыков по разделу программы по волейболу усваивается в течение всего курса обучения.

Кроме изучения различных технико-тактических действий и совершенствования навыков, надо также уделить время физической подготовке – общей и специальной: эта оздоровительная направленность должна прослеживаться на каждом уроке. На каждом занятии следует часть времени отводить развитию двигательных качеств учеников.

Стойки и передвижения – базовая составляющая техники игры в волейбол, и от степени овладения ими зависит успешность различных действий.

Стойками принято называть наиболее рациональные положения волейболиста для выполнения различных перемещений, технических приемов и тактических действий во время игры.

Основные исходные положения зависят от различных моментов игры:

- при выполнении второй передачи – высокая стойка;
- при приеме мяча с подачи – средняя стойка;
- при приеме силовой подачи или после нападающего удара – низкая стойка.

Передвижения включают ходьбу, бег, перемещения приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановку в шаге, двойным шагом, в скачке.

Важно научить сочетать различные способы передвижения с остановками и принятием той или иной стойки, а также уметь выбирать способы перемещения в зависимости от игровой обстановки. Изучение различных стоек и передвижений следует проводить в первую очередь. После ознакомления с исходными стартовыми положениями занимающиеся учатся применять их при перемещении в различных направлениях, постоянно увеличивая расстояние и скорость передвижения.

При выполнении любой стойки следует помнить, что ноги должны быть полусогнуты, стопы располагаются на ширине плеч, одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, взгляд направлен вперед.

Возможные ошибки

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Чрезмерный наклон туловища вперед.
4. Неустойчивые положения перед приемом мяча.

Подводящие упражнения

1. Бег:
 - а) обычный;
 - б) приставными шагами в сторону;
 - в) спиной вперед;
 - г) бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад.
2. Прыжки с продвижением вперед:
 - а) отталкиваясь ногами поочередно;
 - б) отталкиваясь ногами одновременно;
 - в) в приседе.
3. Ходьба и прыжки в приседе и полуприседе.
4. Бег по заданию, выполняемый по звуковым или зрительным сигналам:

- а) с изменениями направления бега или с ускорениями;
 - б) с остановками различными способами.
5. Старты из различных исходных положений и стоек.
6. Челночный бег:
- а) обычный;
 - б) приставными шагами;
 - в) различными способами (сочетания).
7. Упражнения с мячом для развития ловкости.

Одним из главных технических приемов игры в волейбол является верхняя передача мяча (рисунок 2).

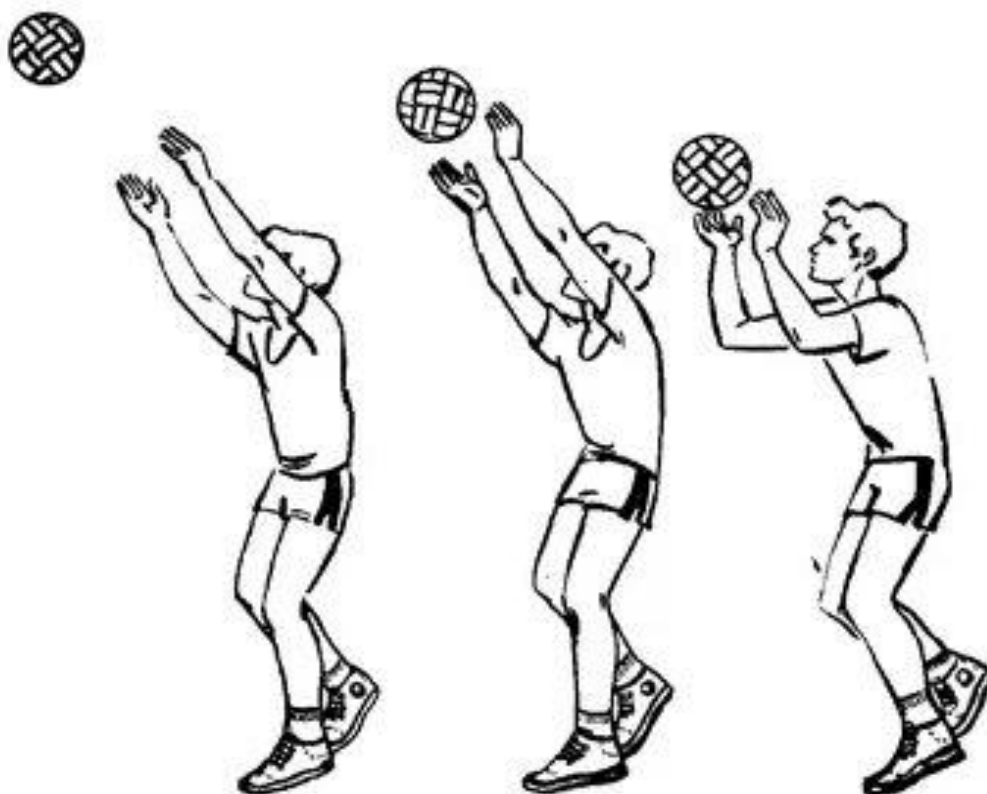


Рисунок 2 - Верхняя передача мяча в волейболе

Техника выполнения:

и.п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед-в стороны. Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полета. Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны:

- уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
- при передаче касаться мяча фалангами пальцев;
- перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;
- при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

Возможные ошибки:

1. Мяч отбивается ладонями, а не пальцами.
2. Большие пальцы рук направлены вперед.
3. Мяч принимается слишком напряженными или расслабленными пальцами. При приеме мяча пальцы слишком напряжены или расслаблены.
4. Отсутствие согласованности в движениях рук, туловища, ног.
5. Кисти не сопровождают мяч.
6. Нет выхода под мяч, ученики передают мяч прямыми руками на слишком большом расстоянии.

Подводящие упражнения

1. Обхватить мяч (имитация положения кистей на мяче).
2. Поднять мяч с пола, сохраняя положение кистей на мяче.
3. Выполнить низкий дриблинг мяча в пол (10–20 см) двумя руками на месте.
4. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену на минимальном расстоянии (5–10 см).
5. Выполнить верхнюю передачу мяча в стену без зрительного контроля.
6. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на минимальную высоту (5–10 см).
7. Выполнить верхнюю передачу мяча над собой на близком расстоянии от стены (5–20 см):
 - а) перемещаясь вдоль нее;
 - б) опускаясь в присед и вставая;
 - в) без зрительного контроля.
8. Подбросить мяч, поймать в положении верхней передачи:
 - а) после одного отскока от пола;
 - б) без отскока;
 - в) после перемещения.
9. Передача мяча на различные расстояния: 1 м, 3 м и т.д.
10. Бросить мяч в стену, выполнить верхнюю передачу:
 - а) над собой;

б) в стену.

11. Выполнить верхнюю передачу над собой с перемещением различными способами.

12. Выполнить верхнюю передачу от игрока к игроку.

13. Подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову.

14. Стоя спиной к стене, подбросить мяч, выполнить верхнюю передачу за голову в стену, повернуться и поймать мяч.

Прием мяча двумя руками снизу. Данный прием используется при приеме подач, нападающих ударов и низко летящих мячей (рисунок 3).

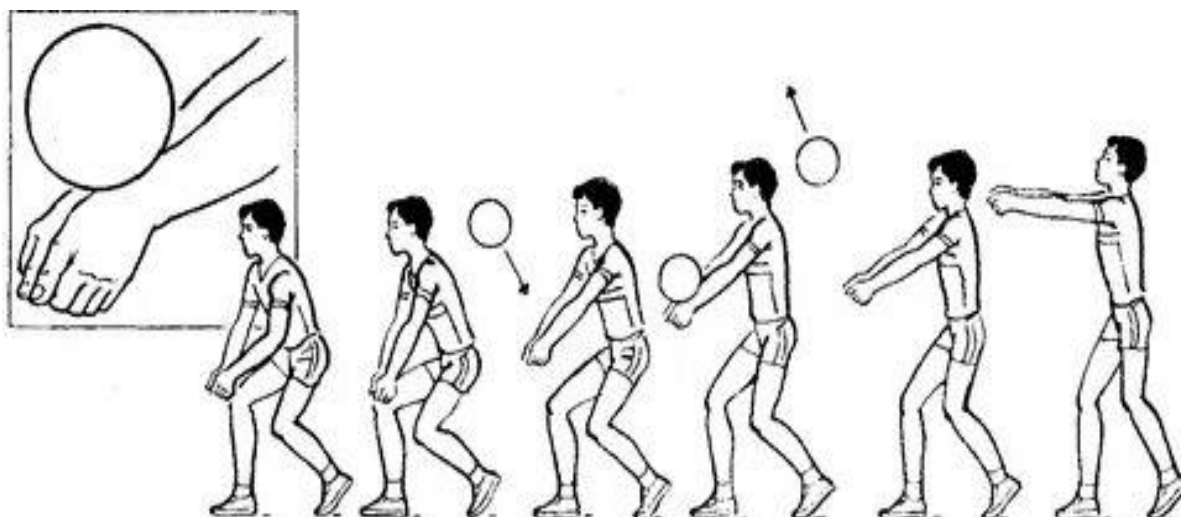


Рисунок 3 - Прием мяча двумя руками в волейболе

Техника выполнения:

и.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях, ступни параллельны, руки выпрямлены, предплечья приближены друг к другу, туловище наклонено вперед. Передача выполняется за счет выпрямления ног, туловища и рук вперед-вверх навстречу мячу.

Для обеспечения качественного приема мяча двумя руками снизу занимающиеся должны:

- уметь принимать положение готовности;
- перед приемом мяча правильно располагать руки: предплечья суппинированы и находятся на одном уровне, кисти соединены;
- быстро перемещаться вперед, назад, в стороны и после перемещения принимать исходное положение лицом по направлению мяча (на прием к партнеру); при приеме мяча справа руки натянуты, правое плечо выше левого, лучевые кости находятся в наклоне в сторону передачи.

Возможные ошибки:

1. Несвоевременный выход под мяч.
2. Неправильные положение и движения рук:
 - а) руки расположены несимметрично;
 - б) предплечья не суппинированы и недостаточно сведены;
 - в) руки согнуты в локтях.
3. Отсутствует согласованность в движениях рук, туловища и ног.

Подводящие упражнения:

1. Сочетание положения обеих рук и основной стойки, учитель (тренер) давит на предплечья.
2. Подбросить мяч, после отскока от пола подставить под него сложенные руки, после вертикального отскока от рук поймать мяч.
3. С точного броска учителя вернуть мяч с нижней передачи.
4. Бросить мяч в стену, подставить под него руки, направляя его в стену, затем поймать.

5. Двукратное и многократное выполнение нижней передачи:

а) над собой;

б) в стену.

6. Выполнить нижнюю передачу с неточного набрасывания учителя (тренера). Мяч набрасывается:

а) впереди или через игрока;

б) слева или справа от игрока.

7. Нижняя передача от игрока к игроку.

8. Нижняя передача над собой с перемещением:

а) вперед или назад;

б) в сторону.

При изучении нижней передачи вначале внимание необходимо сосредоточить на положении рук и их работе, а затем на выходе игрока под мяч.

Нижняя прямая подача мяча. Подача нужна не только для введения мяча в игру – она является грозным атакующим средством. Поскольку с нее начинаются все игровые эпизоды, от умения правильно выполнить ее и тактически реализовать зависит ход игры (рисунок 4).

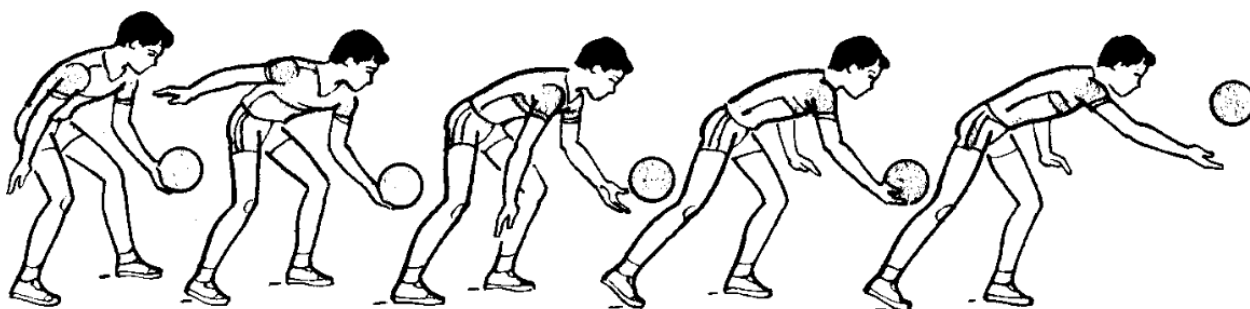


Рисунок 4 - Нижняя прямая подача мяча

Техника выполнения:

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

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

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

Возможные ошибки

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

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Положение бьющей руки для замаха и с имитацией замаха.
3. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
4. Удар бьющей рукой по ладони подбрасывающей руки.

5. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
6. Имитация подбрасывания и подача в целом.
7. Нижняя подача с близкого расстояния в стену.
8. Нижняя подача с близкого расстояния партнеру.
9. Нижняя подача через сетку с близкого расстояния.
10. Нижняя подача через сетку с места подачи.

Верхняя подача мяча представлена на следующем рисунке.

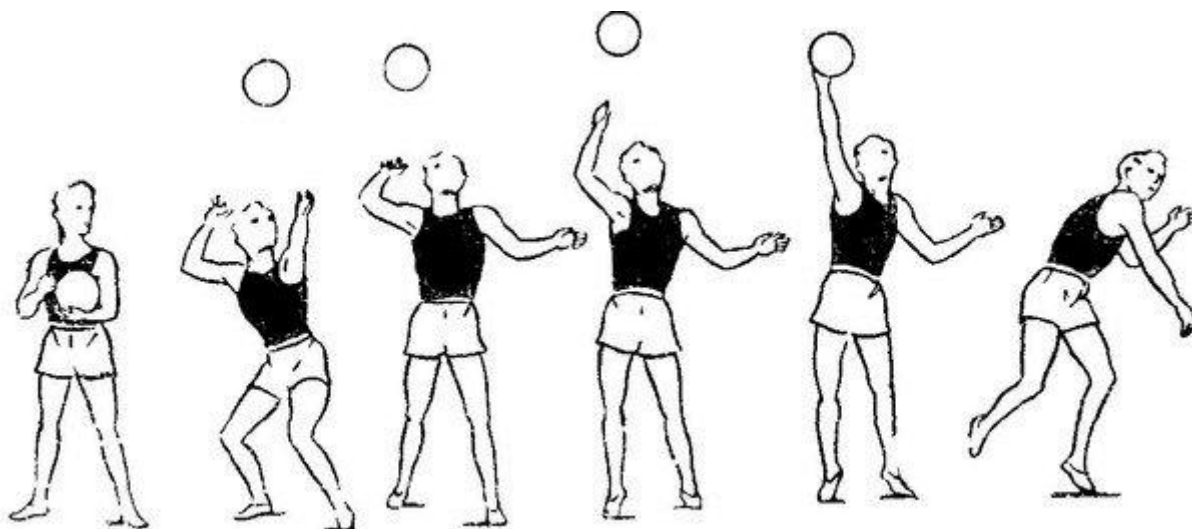


Рисунок 5 - Верхняя подача мяча

Техника выполнения:

1. Перед подачей нога, разноименная с бьющей рукой, находится впереди на расстоянии 0,5–1,5 ступни.
2. Рука с мячом перед подбрасыванием располагается выше пояса и слегка согнута.
3. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть выше головы, локоть выше плеча.

4. Подбрасывание выполняется вертикально на расстоянии 0,5–2 ступни перед носком правой ноги.

5. Замах начинается с отведения плеча, туловище отклоняется незначительно, рука отводится мягко, без рывка.

6. Удар начинается с движения мяча вперед.

7. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.

8. Удар по мячу наносится основанием напряженной ладони или кулаком.

9. После подачи масса тела переносится на стоящую впереди ногу, рука показывает направление вылета мяча.

Возможные ошибки:

- Подготовительная фаза

1. Корпус излишне развернут влево (вправо).

2. Стопы развернуты в стороны.

3. Подбрасывание выполнено неточно (слишком высоко, слишком низко или с вращением).

4. Плечо не отведено.

5. Рука в замахе зафиксирована слишком низко, слишком далеко или «завалена» за голову.

6. Кисть развернута наружу либо «завалена» влево или назад.

- Рабочая фаза

1. Рука согнута в локтевом суставе или располагается слишком свободно.

2. Кисть расслаблена.
3. Удар по мячу выполнен неточно.

- Завершающая фаза

1. Корпус «завален» влево.
2. Правое бедро (нога) выставлено слишком далеко вперед.
3. Предплечье уходит влево.

Подводящие упражнения

1. Положение подбрасывающей руки без мяча и с мячом.
2. Имитация подбрасывания мяча (без удара).
3. Удар бьющей рукой по тыльной стороне ладони подбрасывающей руки.
4. Удар бьющей рукой по мячу, находящемуся неподвижно в другой руке.
5. Имитация подбрасывания и подачи в целом.
6. Верхняя подача с близкого расстояния в стену или партнеру.
7. Верхняя подача через сетку с близкого расстояния.
8. Верхняя подача через сетку с места подачи.

Нападающие удары можно классифицировать следующим образом:

а) по направлению удара:

- по ходу разбега;
- с переводом;

б) по высоте передач:

– с высокой передачи;

– со средней передачи;

– с низкой передачи;

в) по месту отталкивания:

– с передней линии;

– со второй линии.

г) обманные.

Примечание. Перед изучением нападающего удара в прыжке с разбега игроки с плохо развитой координацией движений предварительно осваивают верхнюю передачу одной рукой в прыжке и обманный удар. Наибольшая сложность при освоении нападающего удара состоит в том, что игрок должен точно рассчитать свои действия в соответствии с высотой и направлением полета мяча и произвести удар по мячу в высшей точке прыжка.

Большинство ошибок при изучении нападающего удара происходит из-за неумения своевременно выйти на мяч: игрок прыгает слишком рано или запаздывает с прыжком, в результате мяч оказывается сзади него, далеко впереди или в стороне. Такие недостатки затрудняют освоение данного приема и надолго затягивают формирование соответствующего двигательного навыка. Поэтому при обучении не надо торопиться переходить от верхней передачи в прыжке через сетку (атака верхней передачи) к нападающему удару: лучше сначала как следует закрепить навык точного выхода на мяч.

После освоения нападающего удара полезно периодически возвращаться к верхней передаче через сетку, чтобы проконтролировать скорость и точность выхода.

Прямой нападающий удар (рисунок 6).

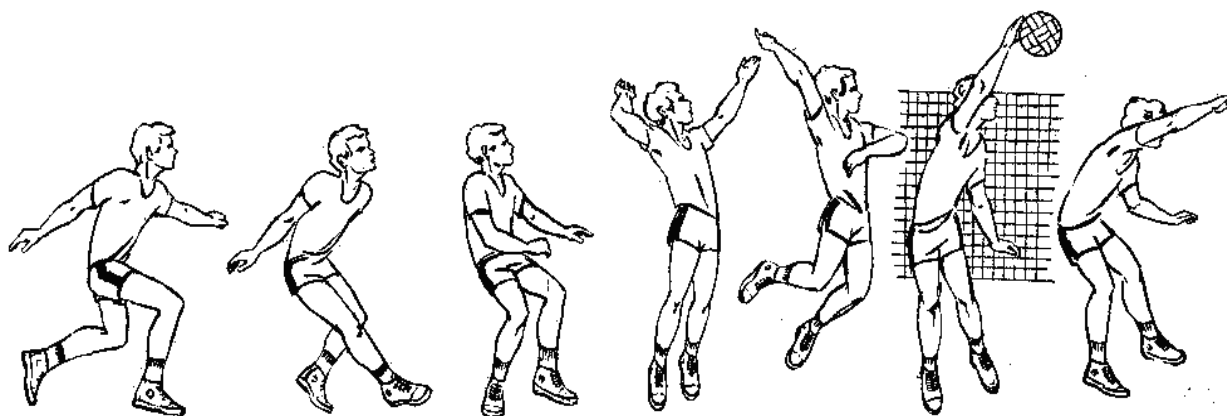


Рисунок 6 - Прямой нападающий удар

Техника выполнения:

1. Разбег обычно выполняется с 2–3 шагов.
2. Для разбега с 3 шагов движения начинают с шага одноименной с бьющей рукой ноги, а с 2 шагов – с разноименной.
3. В начале разбега корпус наклонен вперед, руки опущены вниз.
4. Первый шаг должен быть коротким: он обеспечивает скорость разбега за счет выведения общего центра тяжести вперед за опору.
5. При разбеге в 3 шага сделать 2 шага, выполнить напрыгивание на обе ноги, правую ногу поставить на пятку перекатом, затем приставить к ней левую.
6. Во время прыжка в начале напрыгивания отвести руки назад-в стороны, а при отталкивании согласованно с ним выполнить мах вперед-вверх, описывая дуги.
7. Замах начинается с отведения плеча, корпус отклоняется незначительно, рука фиксируется в положении замаха.
8. Положение бьющей руки в замахе должно быть следующее: кисть над плечевым суставом выше головы, локоть выше плеча.

9. Левая рука в момент замаха занимает положение противовеса: не ниже головы, напротив левого плечевого сустава.

10. Удар начинается с движения плеча вперед.

11. Рука при ударе выпрямляется в локтевом суставе.

12. Удар по мячу наносится в высшей точке напряженной ладонью, кисть принимает форму сферы, пальцы вместе, большой палец отведен в сторону.

13. После удара корпус сгибается вперед, подчиняясь направлению удара.

14. Бьющая рука показывает направление вылета мяча или опускается вниз.

Возможные ошибки:

- Разбег

1. Недостаточная длина или низкая скорость разбега либо количество шагов не соответствует расстоянию.

2. Размахивание руками или их скрещивание при разбеге.

- Подготовительная фаза

1. Нет вращения рук, высокое вращение рук или вращение прямых рук.

2. Напрыгивание на две ноги происходит одновременно или на носки.

3. Слабая остановка правой ногой или левая нога приставлена поздно.

4. Вялое или слишком высокое напрыгивание.

5. Слишком высокий прыжок или прыжок выполнен в неполную силу.

6. Прыжок не сопровождается движением рук или слишком медленный мах руками.

7. Рука не зафиксирована в замахе или «завалена» влево.

8. Слишком низкое расположение предплечья или локтя.

9. Кисть не закреплена при замахе или развернута.

10. Пальцы разведены или не отведен большой палец.

- Рабочая фаза

1. При ударе локоть не выставлен вверх или согнута рука.

2. Слабая работа предплечья или кисти.

3. После удара рука отведена слишком далеко назад или влево.

4. Слишком медленное движение руки при ударе.

5. Удар выполнен слишком поздно или слишком резко направлен вниз.

6. При имитации самого удара нет имитации замаха.

7. При имитации удара опущен вниз локоть, заброшена кисть или расслаблены пальцы.

8. Имитирующий удар выполнен слишком низко или слишком резко.

9. Удар выполнен прямо со второй линии при недостаточно высоком прыжке.

10. Нападающий удар выполнен не по плану или без учета игровой обстановки.

- Завершающая фаза:

1. Локоть бьющей руки опускается быстрее кисти.

2. Приземление выполнено на одну ногу или очень жесткое.

3. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения:

- Обучение разбегу и прыжку

1. Прыжок на месте со взмахом рук.

2. Напрыгивание с одного шага и прыжок с отведением и взмахом рук.

3. Разбег с 1–2 шагов, имитация верхней передачи в прыжке.

4. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в держателе или с поддержкой партнера.

5. Разбег с 1–2 шагов, верхняя передача мяча в прыжке:

а) в стену или через сетку;

б) с низкого подбрасывания в «темп»;

в) с высокого подбрасывания партнера;

г) с низкого подбрасывания партнера.

- Обучение ударному движению

1. Правая рука в положении замаха, левая рука впереди на уровне лица.

Смена рук с поворотом корпуса вокруг вертикальной оси.

2. Взмах руками и постановка руки в замах:

а) на месте;

б) в прыжке.

3. Из положения замаха выполнить нападающий удар:

а) по тыльной стороне кисти выставленной вперед-вверх левой руки;

- б) по мячу в левой руке;
- в) без мяча с опусканием руки;
- г) в пол, в стену с руки;
- д) в пол, в стену после подбрасывания.

- Обучение нападающему удару с разбега в прыжке

1. Разбег с 1–2 шагов, нападающий удар по мячу в держателе или с поддержкой партнера:

- а) в пол;
- б) через сетку.

2. Имитация нападающего удара в прыжке с разбега с 1–2 шагов, затем нападающий удар по мячу:

- а) с низкого набрасывания партнера в «темп»;
- б) с высокого набрасывания партнером;
- в) с собственного набрасывания.

3. Нападающий удар с подачи учителя или партнера.

Блокирование можно классифицировать:

а) по количеству участвующих игроков:

- одиночное;
- групповое (двойное и тройное);

б) по месту отталкивания:

- на месте;
- после перемещения;

в) по тактической направленности:

– зонное;

– ловящее.

Техника выполнения:

1. Игрок располагается близко от сетки, но не далее чем за 30 см перед противником, ноги слегка согнуты в коленях.

2. Руки согнуты в локтях ладонями вперед.

3. Перемещение осуществляется приставными или скрестными шагами и заканчивается напрыгиванием с последующим отталкиванием двумя ногами.

4. Руки сопровождают прыжок, как при нападающем ударе, но со значительно меньшей амплитудой и больше согнуты в локтях.

5. После отталкивания руки выносятся вверх-вперед кратчайшим путем. Расстояние между руками и сеткой должно быть минимальным, чтобы препятствовать прохождению мяча между предплечьем и сеткой. Жесткость блока обеспечивается напряженным движением кистей и пальцев рук вперед-вверх.

6. В момент прыжка и при блокировании корпус следует держать вертикально, голову ровно, живот слегка втянуть.

7. Выбор места отталкивания определяется характером разбега нападающих соперников: блокирующий игрок занимает позицию на воображаемой линии, продолжающей разбег нападающего.

8. Выбор времени отталкивания зависит от высоты передачи мяча для нападающего удара: чем выше передача, тем позже происходит отталкивание.

9. После блокирования руки опускаются не сразу, а еще некоторое время удерживаются вверху.

10. После приземления игрок готов к следующим действиям.

Возможные ошибки:

- Подготовка и перемещение

1. Игрок находится слишком далеко или слишком близко от сетки.

2. Игрок находится слишком далеко от вертикального места атаки.

3. Слабый контроль за действиями связующего игрока команды-соперника.

4. Ноги согнуты недостаточно, ступни поставлены узко.

5. Слишком поздний или слишком ранний старт.

6. Низкая скорость перемещения.

7. Опущены руки перед прыжком.

- Подготовительная фаза

1. Вялое напрыгивание или напрыгивание на носки.

2. При напрыгивании ноги согнуты недостаточно.

3. Слишком поздний или слишком ранний прыжок.

4. Прыжок в неверном направлении – в длину (на сетку) или в сторону.

- Рабочая фаза:

1. Руки вынесены из-за головы.

2. В момент постановки руки расслаблены.

3. Руки согнуты в локтях.

4. Широкая или узкая постановка рук.
5. Недостаточно подтянуты плечи.
6. Голова или кисти запрокинуты назад.
7. Мяч накрыт кистями рук в момент удара.
8. Кисти расслаблены.
9. Большие пальцы впереди
10. Пальцы узко раздвинуты или расслаблены.
11. Руки не развернуты в шестую зону.
12. Игрок смотрит на мяч в момент удара.
13. Основной блокирующий игрок не пристраивается к остальным членам команды (образуется брешь в защите)
14. Игроки перекрывают друг друга.

- Завершающая фаза

1. Высокая стойка после перемещения.
2. Узко поставлены ноги после перемещения.
3. Жесткое приземление
4. Игрок не готов к следующим действиям.

Подводящие упражнения

1. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, сохраняя между кистями расстояние чуть меньше диаметра мяча.
2. То же, но стоя у стены с ударами об нее ладонями.

3. В стойке готовности распрямить руки в локтевых суставах, выполнить прыжок вверх-вперед. Замах не делать; движение рук осуществляется по кратчайшему пути.

4. Упражнение в парах. Игроки стоят лицом друг к другу. Первый номер занимает исходное положение, как в п. 2. Второй номер давит ему на предплечье толчковыми движениями, а его партнер пытается удержать напряженные руки в стойке готовности.

5. Выполнить одиночное блокирование в прыжке:

а) у стены

б) у сетки.

6. Блокирование нападающего удара по мячу, установленному в держателе.

7. Блокирование наброшенного мяча над сеткой несколько левее или правее блокирующего игрока (сделать приставной шаг и сблокировать мяч).

8. Упражнение в парах. Первый игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания, а второй – блокирование в прыжке.

9. То же, что в п. 7, но нападающий удар выполняется из зоны 4 с передачи для удара игроком из зоны 3.

10. Блокирование нападающих ударов, посланных из других зон, а также ударов с разных по высоте, скорости и траектории передач.

Примечание. Быстрое перемещение к месту блокирования – одна из составляющих эффективного индивидуального блокирования. Другая составляющая блокирования – своевременная постановка рук на пути мяча, направленного со стороны соперника. Это зависит, прежде всего, от умений просчитать ситуацию, правильно воспринимать и оценивать положение

нападающего и мяча относительно сетки и т.д., которые развивают с помощью специальных упражнений. Встречается и такое мнение, что блокирование необходимо осваивать только после овладения нападающими ударами, но оно на самом деле ошибочно. По мере изучения подводящих упражнений для нападающих ударов применяются подводящие упражнения для блокирования.

1.3 Психологические, анатомо-физиологические основы физического воспитания учащихся 5-7 классов

Успешное решение задач физической подготовки, обучения и воспитания предопределяется умением реализовать индивидуальный подход, заключающийся в знании индивидуальных особенностей школьников.

Уместно в этом плане обратиться к словам К.Маркса: «Чтобы действовать с какими – либо шансами на успех, надо знать тот материал, на который предстоит воздействовать» [13].

Способность организма человека адаптироваться к новым факторам (нагрузке, способам использования средств, новым формам занятий) составляет основу тренировочного эффекта.

Это свойство, на наш взгляд - главное в обеспечении жизнеспособности организмов, их выживания и саморазвития при меняющихся воздействиях различных факторов внешней среды, а также при изменяющихся состояниях самого организма.

Говоря о психической готовности ребенка к деятельности, прежде всего, необходимо рассмотреть мотивационно – потребностный аспект. Важно знать, есть ли у ребенка потребность в новой деятельности, хочет ли он заниматься ею, заинтересован ли в достижении цели.

Мотивация рассматривается как сложный многоуровневый регулятор жизнедеятельности человека, так как процессуальной стороной удовлетворяет потребность ребенка в активности [4]. Таким образом,

направленностью мотиваций физической активности человека определяется уровень физической культуры личности.

Интересы и настроение к тому или иному виду физкультурно–спортивной деятельности также играют немаловажную роль в обеспечении развития процессов адаптации к физическим нагрузкам. Настроение, как общее эмоциональное состояние, в течение длительного периода времени окрашивает психические процессы и поведение человека.

Интерес выступает как эмоционально – познавательное отношение к деятельности, переходящее при благоприятных условиях в эмоционально – познавательную направленность личности.

Поведение учащихся оценивается состоянием их тревожности. На занятиях физической культурой учитель – главное лицо. От него исходят все основные требования.

Если учитель завоеует доверие учащихся, создаст атмосферу доброжелательности и справедливости, дети довольно быстро адаптируются к его требованиям.

В связи с этим, адаптация школьников к новой форме физического воспитания есть сложный социально – психологический процесс, так как здесь осуществляются точно–адекватные подходы к личности каждого учащегося, его интересам, склонностям, потребностям и потенциальным возможностям совершенствования в том или ином виде физкультурно–спортивной деятельности.

Спорт, как социально – значимое явление, на всех его уровнях – универсальный механизм для самореализации человека, для его самовыражения и развития.

Современный спорт, на наш взгляд, сейчас потерял сакраментальный, культовый характер и превратился в светскую деятельность. Именно поэтому за последние годы место спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

Спортивная деятельность человека побуждается и регулируется несколькими мотивами, находящимися в иерархической подчиненности.

А.Н.Леонтьев определил мотив как тот предмет, который, отвечая актуальной потребности, то есть, выступая в качестве средства ее удовлетворения, организует и определенным образом направляет поведение.

Мотив выступает в сознании человека как объект или цель, на которую направлено, в конечном счете, поведение. В отличие от мотивации, мотив – это то, что принадлежит самому субъекту поведения, является его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий.

В мотиве содержится понимание того, из-за чего и для чего человек должен проявить внешнюю активность. Понимание «из-за чего» связано с интересом, а понимание «для чего» связано с потребностью.

Таким образом, для нас является несомненным влияние эксперимента на становление личности обучающихся. Статус и социальные функции-роли, мотивация поведения и ценностные ориентации, структура и динамика отношений – все это характеристики личности, определяющие ее мировоззрение, жизненную направленность, общественное поведение, основные тенденции развития.

Анатомо-физиологические особенности детей старшего школьного возраста:

Дети старшего школьного возраста (от 12 до 18 лет) иначе именуется отроками, или подростками. Этот период жизни ребенка характеризуется резким изменением работы эндокринных желез. Для девочек это время быстрого полового созревания, для мальчиков – начала этого процесса. Данный период характеризуется завершением формирования личности ребенка.

В связи с тем, что в начале среднего школьного возраста девочки в физическом развитии несколько опережают мальчиков, но потом тенденция

сменяется на противоположную, стандарты физического развития детей этого возраста имеют своеобразный перекрест.

В старшем школьном возрасте мальчики в физическом развитии уже уверенно преобладают над девочками. Стандарты физического развития юношей и девушек 18 лет уже практически не отличаются от стандартов физического развития взрослого человека.

Продолжаются изменения в эндокринной системе. В связи с этим происходит формирование фигуры по женскому и мужскому типу под действием половых гормонов

- у девочек в 16–18 лет заканчивается рост скелета;

- у мальчиков в 14–15 лет завершается изменение голоса, в 17–21 год рост скелета останавливается.

Дисгармония в эндокринной системе вызывают нестабильность реакций в эмоциональной и психической сфере подростков. Отмечается несогласованность морфологического и функционального развития отдельных органов и систем. Происходит отставание скорости роста сердца от темпов удлинения тела, отставание роста просвета сосудов от повышения мощности сокращений миокарда, отставание на 1–2 года роста туловища в длину от удлинения конечностей. Эти изменения вызывают временное нарушение координации движений, снижают умственную и физическую работоспособность. Снижение работоспособности связано также с повышением энерготрат при увеличении размеров тела, что снижает возможность энергообеспечения мышечной работы в организме подростка.

В созревании опорно-двигательного аппарата особенно заметным является «пубертатный скачок роста» — резкое увеличение длины тела, в основном за счет быстрого роста трубчатых костей. У девочек он наступает в среднем около 13 лет, когда годовой прирост у них достигает 8 см, а у мальчиков — в 14 лет, составляя до 10 см в год. При этом у подростка непривычно вытягиваются конечности, но отстает рост грудной клетки. Этим объясняется появление у детей болей в сердце, ногах, головные боли,

повышение артериального давления, появление раздражительности, утомляемости, повышение желудочной секреции – это все функциональные изменения. Но на этом фоне высок риск возникновения соматических заболеваний. Временно нарушаются привычные пропорции тела и координация движений.

Постепенное и поэтапное упрочение костей, связочного аппарата и мышечной массы у подростка делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. Неправильное соотношение тонуса симметричных мышц приводит к асимметрии плеч и лопаток, сутулости и пр. функциональным нарушениям осанки. В среднем школьном возрасте нарушения осанки встречаются в 20-30% случаев, искривления позвоночника - в 10% случаев. У девочек и девушек осанка является более прямой, чем осанка мальчиков и юношей. Строение грудной клетки, таза и костной системы в целом схоже с их строением у взрослых. Заканчивается окостенение скелета, поэтому неправильно сросшиеся переломы, искривления позвоночника, костей рук и ног после рахита и другие недостатки исправить очень трудно или вообще невозможно. Руки способны выполнять очень тонкую работу - писать, рисовать, лепить, что-нибудь конструировать. Окончательно процесс окостенения скелета завершается к 25-летнему возрасту.

Дыхательные функции испытывают некоторые трудности развития в период полового созревания. Задержка роста грудной клетки при значительном вытягивании тела затрудняет дыхание у подростка. Масса легких в 12 лет оказывается в 10 раз больше первоначальной, но все же вдвое меньше, чем у взрослых. Повышение возбудимости дыхательного центра и временные нарушения регуляции дыхания вызывают у подростков особую непереносимость кислородного дефицита. При гипоксических состояниях у них могут возникать головокружения и обмороки.

Возможности дыхательной системы даже в юношеском возрасте оказываются все еще ниже, чем у взрослого организма. В 17-18-летнем возрасте реакции дыхания на нагрузки еще менее экономичны, недостаточна выносливость дыхательных мышц. Система органов пищеварения функционирует активно. Пищеварительные соки выделяются примерно в таком же объеме, как у взрослого человека. Отлично развита перистальтическая функция. Однако типичными для данного возраста являются заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, дуодениты, язвенная болезнь.

Иммунная система развита хорошо. Организм отличается высокой сопротивляемостью инфекционным и другим заболеваниям. При соблюдении правильного распорядка дня, выполнении необходимых гигиенических мероприятий, при следовании принципам рационального питания и при ведении достаточно подвижного образа жизни ребенок практически не болеет. Но при физических нагрузках в системе крови у детей среднего и старшего школьного возраста часто возникает миогенный лейкоцитоз. Большие мышечные нагрузки вызывают неадекватные реакции крови у подростков – они снижают иммунитет организма. При этом в крови наблюдается угнетение активности и снижение количества Т-лимфоцитов, уменьшается количество иммунного белка гамма-интерферона, появляется феномен исчезающих антител.

Заканчиваются физические изменения в организме, следствием чего является большая психическая и эмоциональная нагрузка, он еще не может заниматься интеллектуальным трудом с той активностью, на какую способен взрослый человек, - средний и старший школьник быстрее утомляется. На этом фоне типичны подростковые недомогания: головокружения и головные боли, вызванные пониженным тонусом сосудов головного мозга – вегетососудистой дистонией.

1.4 Особенности урока физической культуры по волейболу

В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания, предусмотренных школьной комплексной программой по физической культуре. В физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня средства волейбола применяются на удлинённых переменах и во время ежедневных физкультурных мероприятий в группах продлённого дня (рисунок 7). На уроках физической культуры в V—VII классах волейбол (8 ч) изучается вместе с другой, избранной из трёх, спортивной игрой (баскетбол, гандбол, футбол). В VIII—XI классах может изучаться один волейбол (16 ч) — из четырёх, включённых в программу игр (по выбору школы). Во внеклассной работе по волейболу организуются спортивные секции, а также группы начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ для учащихся, пожелавших заниматься волейболом.



Рисунок 7 – Волейбол на уроке физической культуры в школе

В общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях волейбол включается в ежемесячные дни здоровья, внутришкольные соревнования, физкультурные праздники и туристские слеты и походы. Выбор средств здесь весьма широк: от отдельных упражнений и подготовительных к волейболу игр до двусторонней игры и соревнований по волейболу—в зависимости от названных выше форм физического воспитания и условий проведения занятий.

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

На удлиненных переменах упражнения из волейбола применяются в V—XI классах. В число упражнений, как правило, включаются те, которые хорошо знакомы всем учащимся того или иного класса по урокам физической культуры. Основными методами проведения таких упражнений будут игровой и соревновательный.

Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола:

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

Учебная работа по волейболу в течение учебного года осуществляется преимущественно в первой и четвертой четверти, количество уроков распределяется примерно поровну. Уроки, на которых изучаются приемы

игры в волейбол, планируются подряд, в этом случае эффективность обучения будет больше.

В отдельных случаях возможно изучение волейбола в третьей четверти, когда уроки сдвоены для лыжной подготовки и по каким-либо причинам не могут быть проведены на открытом воздухе.

Следует практиковать самостоятельные занятия учащихся и домашние задания, в которые включены упражнения для развития физических качеств, совершенствования техники игры, проведения подготовительных к волейболу игр и двусторонней игры в волейбол (1Х1, 2Х2, 3Х3 и т. д.).

В содержании примерных уроков отражается главным образом материал для основной части урока. При повторении изученного ранее надо ориентироваться по конкретному контингенту учащихся, их подготовленности и т. д.

5 класс

В 5 классе учащиеся должны изучить основные способы перемещений в волейболе; рациональные исходные положения для выполнения приемов игры волейболиста; изучить передачу мяча сверху двумя руками; освоить игры, подготовительные к волейболу.

1-й урок. Перемещения: ходьба и бег, по сигналу «остановка» и поворот налево, направо, присесть, встать, принять стойку волейболиста (в различной последовательности и сочетаниях). Передача: броски набивного мяча (1 кг) и ловля в положении «передача сверху»; вкладывание волейбольного мяча и расположение рук в положении «передача», передача подвешенного мяча. Игра «Пионербол».

2-й урок. Перемещения: остановка скачком после ходьбы и бега, по сигналу, ходьба окрестным шагом. Передачи: то же, что в уроке 1, передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол».

3-й урок. Перемещения: из уроков 1 и 2. Передача: то же, что в уроках 1 и 2, передача мяча, наброшенного партнером. Игра «Пионербол».

4-й урок. Перемещения: то же, что в уроках 1-3, во время перемещения по сигналу имитация передачи мяча. Передача: то же, что в уроке 3. Игра «Мяч в воздухе».

5-й урок. Перемещения: ходьба, бег. бег окрестным шагом, по сигналу «остановка» принятие стойки волейболиста, имитация передачи. Передача: броски набивного мяча, передача мяча, подброшенного партнером, передача в парах (расстояние 1—2 м). Игра «Мяч в воздухе».

6-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 5. Передача: то же, что в уроке 5, передачи у стены многократно, с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе».

7-й урок. Перемещения: из предыдущих уроков. Передача: то же, что в уроке 6. Игра «Мяч в воздухе».

8-й урок (контрольный). Упражнения в перемещениях и передача мяча, игра «Мяч в воздухе». Оценка усвоения изученного материала.

6 класс

В 6 классе продолжается обучение перемещениям и стойкам, изучаются приставные шаги правым и левым боком вперед, лицом и спиной вперед, обращается внимание на скорость перемещения различными способами; закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками; начинается обучение приему мяча снизу двумя руками.

1-й урок. Перемещения: приставными шагами правым, левым боком вперед. Передача: после подбрасывания над собой с набрасывания партнера (увеличивается высота подбрасывания и расстояние передачи). Прием: снизу двумя руками, мяч набрасывает партнер. Игра «Пионербол».

2-й урок. Перемещения: приставные шаги правым, левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед. Передача: то же, что в уроке 1. Прием: то же, что в уроке 1. «Мяч в воздухе».

3-й урок. Перемещения: сочетание приставных шагов боком, лицом и спиной вперед. Передача: с набрасывания партнера. Прием: прием снизу

двумя руками, мяч набрасывает партнер, посылает передачей. Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе».

4-й урок. Перемещения: чередование способов. Передача: с набрасывания партнером через сетку, многократные передачи в стену. Прием: снизу мяча, брошенного партнером. То же, мяч набрасывается через сетку. Игра «Передал — садись!».

5-й урок. Перемещения: чередование способов ускорения при передвижении определенным способом. Передача: передачи в стену, передачи в парах в зонах 6—3, 4—3, 2—3. Прием: то же, что в уроке 4. Игра «Передал — садись!».

6-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 5. Передача: то же, что в уроке 5. Прием: то же, что в уроке 5. Игра «Передал — садись!».

7-й урок. То же, что в уроке 6. Игры «Мяч в воздухе», «Передал — садись!».

8-й урок (контрольный). Упражнения из всех разделов по усмотрению учителя с целью определить степень усвоения программного материала.

7 класс

В 7 классе совершенствуют навыки перемещения в сочетании с передачей двумя руками сверху и приемом мяча двумя руками снизу; закрепляется навык передачи мяча сверху двумя руками и приема снизу двумя руками; приступают к изучению подачи мяча нижней прямой.

1-й урок. Перемещения: упражнения из 6-го класса. Передача: упражнения из 6-го класса. Прием: упражнения из 6-го класса. Игра «Пионербол».

2-й урок. Перемещения: во время ходьбы и бега по сигналу присесть (сесть на пол), подпрыгнуть. Передача: передачи в парах через сетку, передача в треугольнике (расстояние до 2 м). Прием: снизу у стены (с ударом о стену), после перемещения и остановки. Игра «Мяч в воздухе».

3-й урок. Перемещения: смена способа перемещения по определенному сигналу, имитация передачи и приема мяча. Передача: то же, что в уроке 2.

Прием: у сетки, мяч набрасывают через сетку. Поддача: бросок набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой в стену, в парах (расстояние 5—6 м, затем увеличивается до 8—9 м). Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе».

4-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 3. Передача: передачи в треугольнике (в одну и другую сторону), в зонах 6, 3, 4, из зоны и мяч направляется через сетку. Прием: то же, что в уроке 3. Поддача: то же, что в уроке 3. Игра «Мяч в воздухе».

5-й урок. Перемещения: то же, что в уроке 4. Передача и прием: учащиеся в зонах 6, 3, 4 по обе стороны сетки, передачи как в уроке 4, но на другой стороне мяч принимают в зоне 6 сверху или снизу, направляют его в зону 3 и т. д. Поддача: нижняя прямая поддача по мячу, удерживаемому на тесьме (после удара мяч летит в заданном направлении, тесьма отпускается). Игра «Мяч в воздухе».

6-й урок. Перемещения: ускорения и другие задания во время передвижения различными способами. Передача и прием: то же, что в уроке 5. Поддача: через сетку, расстояние 3—4 м.

7-й урок. Перемещения: из предыдущих уроков. Поддача нижняя прямая через сетку (расстояние 5—6 м), прием подачи (снизу двумя руками) и первая передача в зону 3, из зоны 3 передача в зону 4 и оттуда — через сетку.

8-й урок (контрольный). Упражнения из всех разделов по усмотрению учителя с целью определить степень усвоения программного материала.

Выводы по первой главе

1. Специальная литература и результаты теоретического изучения показали, что методике обучения и тренировки детей среднего школьного возраста по волейболу уделяется недостаточно времени. Методика обучения волейболу детей среднего школьного возраста имеет свои особенности, возрастные характеристики, которые необходимо учитывать в работе со школьниками. Она способствует одновременному повышению технической и физической подготовленности юных волейболистов.

2. Важное место в школьной программе по физической культуре занимает игровая форма организации физического воспитания. Проведение уроков игровой направленности не только позволяет учащимся освоить учебный материал, но и повышает интерес и эмоциональность занятий. При условии соблюдения рекомендаций по использованию методики на этапах обучения техническим приемам удастся успешно решать задачи как физической, так и технической подготовленности учащихся.

3. Для повышения эффективности обучения волейболу следует широко внедрять игровые задания. Так при закреплении и совершенствовании технического приема на занятиях по волейболу в качестве задания предлагается развитие необходимых физических качеств. Проверяется же выполнение задания при помощи эстафет и подвижных игр.

4. Таким образом, изучение особенностей методики обучения волейболу среди детей среднего школьного возраста позволяет раскрыть неиспользованные резервы урочной формы обучения, повышать эффективность школьной физической культуры.

ГЛАВА II. ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛА УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ

2.1 Цель, задачи опытно-экспериментальной работы

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодёжью. Среди большого разнообразия игр у детей и подростков широко распространены подвижные игры.

Систематические занятия любыми спортивными играми ставят целью оздоровление, полноценное физическое и нравственное развитие занимающихся. При планировании учебно-тренировочного процесса обычно решаются несколько педагогических задач, как основных, так и второстепенных. При организации учебно-тренировочного процесса ставится задача раскрыть присущие задатки и способности, необходимые не только в игровой, но и повседневной трудовой деятельности. Основным условием эффективного обучения является применение принципов и методов обучения. В учебно-тренировочном процессе учитываются общие педагогические и биологические закономерности, присущие процессу физического воспитания.

При обучении волейболу, наряду с общеразвивающими упражнениями, предусмотренными программой, используются подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения приемами техники игры и движениями; подвижные игры, а также специальные упражнения (с мячом), применяемые для закрепления и совершенствования приемов техники игры в условиях, приниженных к игровым, и двусторонней игре. Необходимо, чтобы при выполнении подготовительных упражнений учащиеся поняли, какие качества воспитываются с их помощью. Такой подход вызывает серьезное отношение и интерес к выполнению некоторых «неинтересных»

упражнений. Специальные упражнения и тактические комбинации подбираются с учетом их доступности для учащихся по принципу «от простого к сложному».

Целью работы является определение эффективной методики обучения элементам волейбола учащихся среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

В процессе работы над темой исследования была проанализирована и обобщена литература по вопросу обучения элементам волейбола учащихся среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

Перед применением опытно – экспериментальной программы по реализации методик обучения волейболу мы провели первоначальное тестирование. При подборе контрольных упражнений выбирались наиболее информативные, также учитывалась и обеспечивалась надежность и объективность тестов. Были использованы такие тесты, как:

- Бег на дистанцию 30 метров (сек)
- «Челночный» бег 3*10 (сек)
- Прыжок вверх толчком двух ног на месте (см)
- Прыжок в длину с места (см)

Эксперимент проводился в течение учебного года в МАОУ СОШ №15 г. Челябинска. В эксперименте принимали участие два 7-х класса общеобразовательной школы. Возрастные границы и возрастной состав школьников в обоих классах идентичный.

Группа А – это школьники 7 «а» класса, нами она определена как экспериментальная.

Группа Б – это школьники 7 «б» класса, нами она определена соответственно, как контрольная.

Сущность педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности использования подобранного комплекса специально-подготовительных упражнений методом круговой тренировки и с учетом амплуа игрока.

Педагогический эксперимент строился следующим образом: один раз в неделю в урок в экспериментальном классе включали метод круговой тренировки с учетом амплуа игроков.

Круговую тренировку, направленную на обучение элементам волейбола применяли в основной части урока (после решения образовательных задач урока). В контрольном классе уроки проходили в соответствии со школьной программой.

Для оценки эффективности обучению элементам волейбола при использовании метода круговой тренировки мы применяли контрольные тесты в начале и в конце эксперимента, отслеживая изменения у школьников 7-х классов. Полученные данные у школьников экспериментальной и контрольной групп мы сравнивали между собой, используя методы математической статистики.

На предварительном этапе исследования проводилось теоретическое изучение проблемы уровня физической подготовленности по данным научно-методической литературы. Были сформированы гипотеза, цель, задачи исследования, а также разработана методика, направленная на обучение элементам волейбола у учащихся 7 классов.

На втором этапе проводился формирующий педагогический эксперимент, в ходе которого осуществлялось определение эффективности влияния разработанной методики на обучаемость элементам волейбола учащихся.

На третьем этапе – выполнялась обработка полученных данных, оформление выпускной квалификационной работы.

2.2 Реализация методики обучения элементам волейбола исходя из амплуа игроков

Амплуа - это определённое место (роль) игрока на площадке, которое соответствует его физическим данным, приобретенным навыкам и др.

В волейболе различают следующие амплуа игроков:

- 1.Связующий
- 2.Либеро
3. Центральный блокирующий
4. Диагональный
5. Доигровщик.

Рассмотрим обязанности и место каждого игрока на площадке отдельно.

Связующий – одно из самых сложных амплуа. Цель связующего — дать нападающему игроку передачу вторым касанием (как правило) и тем самым организовать атаку на сторону соперника. Задача важная и крайне сложная. Связующий игрок должен учитывать десятки факторов: это возможности каждого нападающего своей команды, его место расположения в данный конкретный момент на площадке и возможность совершения им нападающего удара. При всем при этом нужно отслеживать расположение соперника на блоке и в защите и дать пас, который с наибольшей вероятностью и с наименьшим сопротивлением принесет очко команде. Пас должен быть точным, иногда неожиданным для соперника. Связующие — очень ценные игроки, от ведения игры которыми в большой степени зависит

общий результат команды. Но для многих начинающих волейболистов амплуа не очень интересное, поскольку в атаке связующий игрок не участвует.

Либеро. Его основная задача на площадке – это прием. Принимать либеро должен подачи и атаки (игра в защите) соперника и максимально точно довести мяч связующему игроку. Поскольку он обладает лучшим приемом в команде, подача соперника чаще направлена в сторону других принимающих игроков. Либеро играет только на задней линии, при чем там он заменяет центрального блокирующего в расстановке после его подачи. Заменой этот тактический ход не считается и разрешен бесконечное количество раз. В подаче либеро не участвует, так же как и не может атаковать, ставить блок, передавать мяч сверху при нахождении в трехметровой зоне возле сетки. Если первое касание мяча делает связующий игрок, то роль пасующего в розыгрыше как правило тоже принадлежит либеро. Рост у волейболистов этого амплуа не высокий (обычно не больше 190 см)

Центральный блокирующий. Из названия амплуа уже можно сделать вывод о его основных задачах. В первую очередь он должен блокировать атаку со стороны соперника, при этом он всегда находится в центре сетки. Еще одна задача центрального – атака первым темпом. Это значит, что в момент совершения передачи связующим игроком, центральный уже находится в прыжке. Связующий быстро вбрасывает мяч центральному точно в руку. За счет этого проходит очень быстрая атака, и соперник может быть не готов поставить блок или правильно построить защиту.

Центральные игроки в большинстве случаев самые высокие игроки на площадке. В приеме эти игроки не участвуют, в защите играют обычно только в одной расстановке после собственной подачи. И только в этой расстановке оба центральных игрока находятся на площадке одновременно.

Ценными центральными являются игроки, которые обладают силовой подачей.

Диагональный. Отчасти название амплуа происходит от того, что игрок находится по диагонали со связующим на площадке. Он компенсирует нехватку атакующего игрока в то время, когда связующий находится на первой линии, атакуя с задней линии (как правило с первой зоны). Диагональный практически не участвует в приеме. Атакует преимущественно со второй и с первой зоны, а также в одной расстановке при игре 5-1 атакует в 4-й зоне. Как правило, диагональные – это мощные, прыгучие, высокие игроки, обладающие к тому же приличной силовой подачей.

Доигровщик. Игроки этого амплуа участвуют практически во всех элементах в волейболе. Он стоит в приеме и в защите вместе с либеро, нападает с края сетки (преимущественно с 4-й зоны), играет пайп, ставит блок, подает подачи. Сложность этого амплуа состоит в том, что он должен отработать все элементы, в то время как, к примеру, либеро, оттачивает только навыки в приеме. На площадке всегда присутствует 2 доигровщика, стоят по диагонали друг от друга (в первоначальной расстановке).

Исходя из амплуа игроков, нами была разработана круговая тренировка для экспериментального класса, учитывая психологические, анатомо-физиологические особенности. Контрольный класс занимался в соответствии со школьной программой.

Вышеперечисленные амплуа игроков позволяют нам распределить их на три подгруппы:

В первую подгруппу входят: либеро

Во вторую подгруппу входят: связующие

В третью подгруппу входят: центральный блокирующий, диагональный и доигровщик.

Для каждой подгруппы нами была разработана отдельная круговая тренировка.

✓ Комплекс круговой тренировки для игроков либеро:

1 станция - по сигналу бег 10-15 метров из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе;

2 станция - имитация нижнего приема, переходящего в кувырок в сторону с перекатом через спину, из упора присев, руки впереди, сгибая руку, опереться на предплечье, перекатиться через спину;

3 станция - боковые выпады и наклоны вперед. И.п. – стоя, выполнить выпад в сторону, присесть глубже и вытянуть руки вперед, имитируя нижний прием;

4 станция - нижняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2-3 метра;

5 станция - игрок выполняет нижнюю передачу через сетку, перемещается под сеткой и повторяет упражнение;

6 станция - парное упражнение. Игроки располагаются друг напротив друга. Один из игроков набрасывает мяч вверх, партнер, после выполнения кувырка (на мате) возвращает мяч партнеру нижней передачей двумя руками .

✓ Комплекс круговой тренировки для связующих игроков:

1 станция - работа в тройке. Два игрока располагаются друг против друга на расстоянии 9-10 метров. Партнер без мяча стоит

между ними. Он выполняет поочередно верхнюю передачу двумя руками каждому из игроков, поворачиваясь к ним лицом;

2 станция - чередование средних (3-4м) и высоких (8-9м) передач двумя руками с перемещением от лицевой линии до средней линии;

3 станция - работа в парах. Передача мяча нижней и верхней передачами, через натянутые обручи;

4 станция - верхняя передача над собой, пока мяч в воздухе, игрок выполняет два хлопка: один перед собой, второй за спиной;

5 станция - верхняя передача мяча двумя руками от стенки на уровне головы, спускаясь и поднимаясь вверх и вниз;

6 станция - нижняя передача мяча двумя руками от стенки.

- ✓ Комплекс круговой тренировки для центрального доигровщика, блокирующего, диагонального игроков:

1 станция - нападающий удар по подвесному (или в держателях) мячу над сеткой;

2 станция - упражнение в парах. Партнеры расположены у сетки, на противоположных площадках. Одновременное выпрыгивание на блок, с касанием кистями над сеткой. Выполнять на месте и/или с перемещением вправо и влево;

3 станция - тренер, стоя на стуле, в центре площадки держит свои ладони над сеткой. Игроки располагаются в зонах 2 и 4 в двух колоннах по одному. По свистку тренера они перемещаются в зону 3 и прыгают, имитируя блок или атакующий удар;

4 станция - «стульчик» статическое удержание тела в положении приседа с опорой спиной на стену;

5 станция - нижняя и верхняя передачи волейбольного мяча двумя руками над собой, стоя на месте;

6 станция - подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.

Круговая тренировка для экспериментального класса проходила 3 раза в неделю, в период с января по апрель 2022г.

Занятия на уроках по волейболу у учащихся среднего школьного возраста планировались с образовательно-тренировочной направленностью, и имели цель совершенствование техники игры и развитие физических качеств с акцентом на развитие психомоторных и координационных качеств.

Согласно ФГОС требования к предметным результатам освоения базового курса по учебному предмету физической культуры должны отражать необходимые двигательные умения и навыки, а именно, владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. Исходя из этого содержание занятий не дублировалось упражнений для учащихся 5-7 классов, а были направлены на развитие уровня, который был достигнут ранее в процессе обучения на уроках физической культуры.

На протяжении всей экспериментальной работы велось неукоснительное выполнение педагогического контроля. Движение в направлении улучшения физических качеств и развития когнитивных функций организма невозможен без системного педагогического контроля. Наибольшим действующим средством контроля считаются контрольные тесты общей специальной физической подготовке. Они помогают педагогу

получать достоверные данные, по характеру и уровень развития отдельных качеств учащихся, что и было осуществлено в итоге. Контрольное тестирование позволяет судить о подготовленности учащихся на текущий момент сравнить и проанализировать получаемую нагрузку, проанализировать развитие силы отдельных групп мышц, скорости при выполнении упражнений и психомоторном переключений с одних действий на другие, силы прыжков и прыжковой выносливости.

Контрольные упражнения и нормативы выполнялись регулярно, в строго установленные сроки, в одинаковых условиях. В сдаче контрольных нормативов участвовали так же учащиеся и из других групп. Организация сдачи контрольных нормативов проводилась в виде соревнований между отдельными игроками. Преобразующий эксперимент включал в себя применение в экспериментальном классе разработанной нами экспериментальной методики обучения волейболу, в то время как в контрольном классе продолжались занятия по обычной школьной программе.

Задача проверочного эксперимента, это сравнение эффективности работы в преподавании традиционной и нетрадиционной методик при обучении волейболу в двух классах контрольном и экспериментальном. На протяжении всей продолжительности эксперимента экспериментальное звено было постоянным, то есть обследованию подвергалась стабильная по составу группа школьников. Контрольное тестирование по выбранным нами тестам проводилось в виде контрольного старта. Контрольное тестирование проводилось одновременно при участии обоих классов. Далее результаты эксперимента сравнивались.

2.3 Результаты опытно-экспериментальной работы

В ходе экспериментальной работы была проанализирована эффективность использования подобранного комплекса специальных

упражнений и метод круговой тренировки с учетом амплуа игроков для повышения обучаемости элементам волейбола средних классов.

В начале эксперимента мы провели тестирование и пришли к средним показателям уровня 7-х классов, что свидетельствует о примерно равных исходных показателях учащихся экспериментального и контрольного класса (таблица 1, рисунок 8,9).

Таблица 1 - Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в начале эксперимента

Тестовые упражнения	7 "а"	7 "б"
Бег на дистанцию 30 метров (сек)	5,3	5,6
«Челночный» бег 3*10 (сек)	10,01	10,04
Прыжок вверх толчком двух ног на месте (см)	195,2	189,3
Прыжок в длину с места (см)	167	160

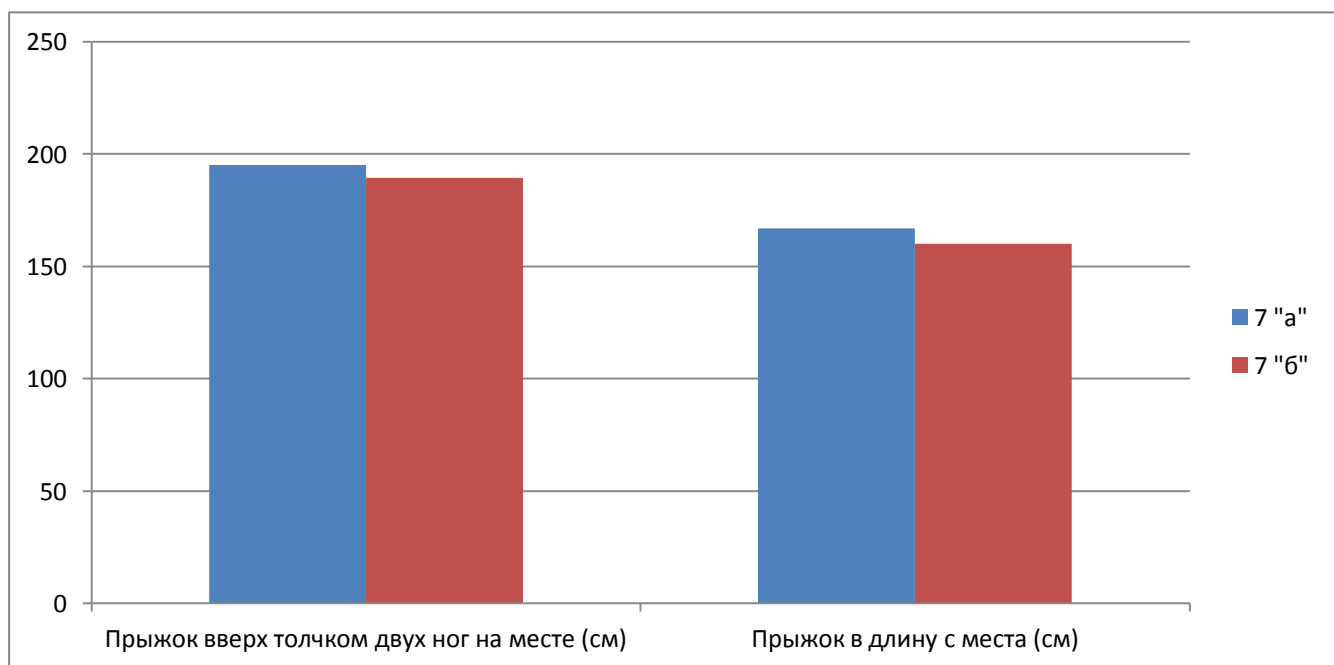


Рисунок 8 - Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в начале эксперимента

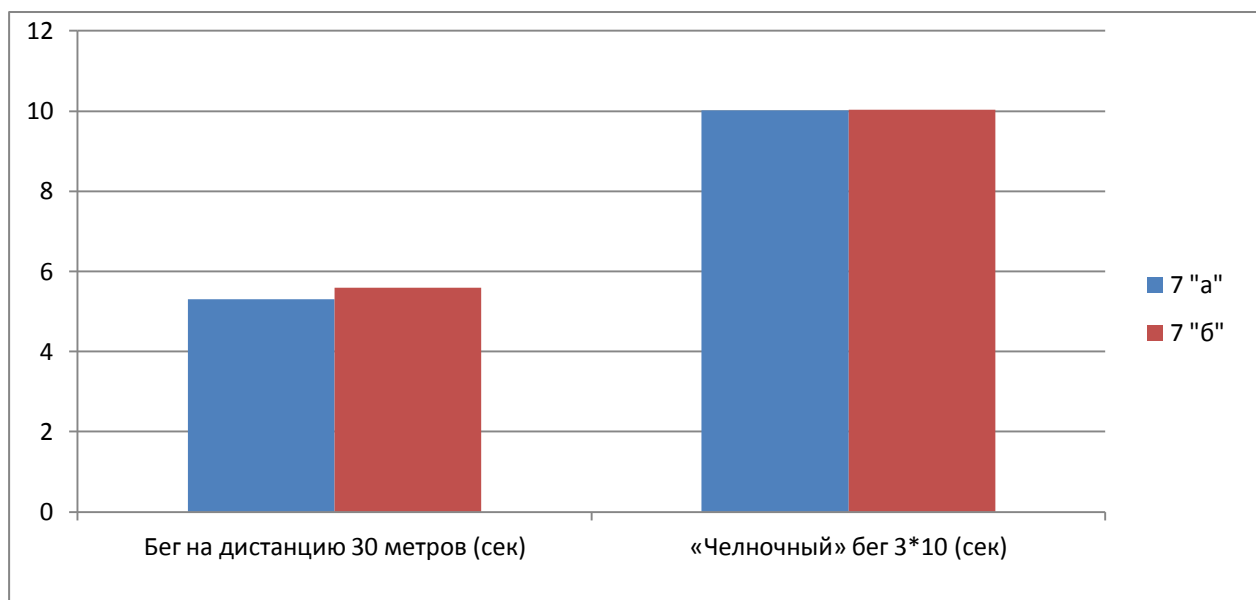


Рисунок 9 - Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в начале эксперимента

Изменив методику проведения учебного процесса в экспериментальном классе, увеличив долю упражнений, направленных на улучшения динамики двигательных навыков, расширив вариативность в выполнении упражнений, мы повторили контрольные испытания. Их целью явилось измерение и изучение эффективности применения методики обучения волейболу в виде сравнения по контрольным нормативам. На основании полученных результатов мы выявили средний показатель в тестовых заданиях контрольного и экспериментального класса (таблица 2,3).

Таблица 2 - Динамика показателей экспериментального класса в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Экспериментальный класс		Изменение
	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Бег на дистанцию 30 метров (сек)	5,3	4,9	0,4
«Челночный» бег 3*10 (сек)	10,01	9,6	0,41
Прыжок вверх толчком двух ног на месте (см)	195,2	199,1	-3,9
Прыжок в длину с места (см)	167	177	-10

Таблица 3 - Динамика показателей экспериментального класса в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Контрольный класс		Изменени е
	в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Бег на дистанцию 30 метров (сек)	5,6	5,4	0,2
«Челночный» бег 3*10 (сек)	10,04	10,01	0,03
Прыжок вверх толчком двух ног на месте (см)	189,3	191,8	-2,5
Прыжок в длину с места (см)	160	168	-8

Так в экспериментальном классе занимающиеся по предложенной нами методике, результаты тестирования значительно улучшились. Способности к длительному выполнению работы в беге на 30 метров в среднем улучшился, на 4 сек., а в «челночном» беге 3*10 улучшился на 4.1 секунд. В тестовом упражнении прыжок вверх толчком двух ног на 3,9 сантиметра выше, а в прыжке в длину с места на 10 сантиметров.

В контрольном классе также наблюдается прирост по всем показателям, но не значительно и можно полагать, что они улучшились за счет естественного прироста. Способности к длительному выполнению работы в беге на 30м в среднем улучшился, на 3,7%, а в «челночном» беге улучшился на 0,3%. В тестовом упражнении в прыжок вверх толчком двух ног на 1,3%, а прыжке в длину на 4.76%. (Таблица 4)

Таблица 4 - Результаты тестирования в контрольном и экспериментальном классе в начале и в конце эксперимента

Тестовые упражнения	Экспериментальный класс		Прирост (%)	Контрольный класс		Прирост (%)
	в начале эксперимента	в конце эксперимента		в начале эксперимента	в конце эксперимента	
Бег на дистанцию 30 метров (сек)	5,3	4,9	8,16	5,6	5,4	3,70
«Челночный» бег 3*10 (сек)	10,01	9,6	4,27	10,04	10,01	0,30
Прыжок вверх толчком двух ног на месте (см)	195,2	199,1	1,96	189,3	191,8	1,30
Прыжок в длину с места (см)	167	177	5,65	160	168	4,76

Сравнительный анализ результатов обоих классов показал, что у школьников экспериментального класса в ходе эксперимента значительно повысились показатели в тестовых упражнениях и по этим данным школьники экспериментального класса обогнали школьников контрольного класса (рисунок 10, 11).

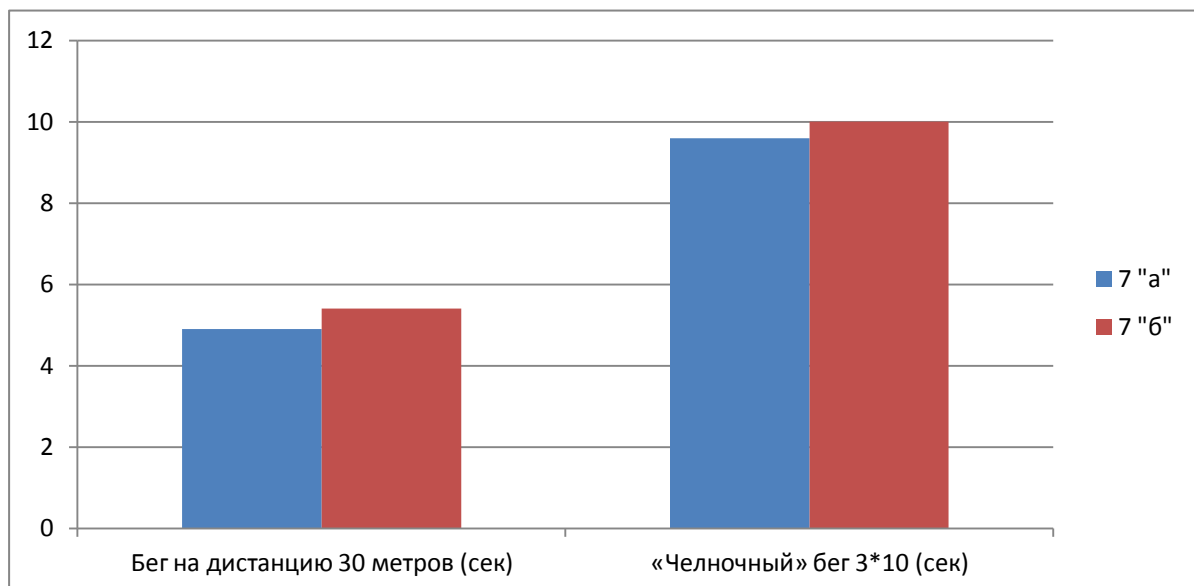


Рисунок 10 - Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в конце эксперимента

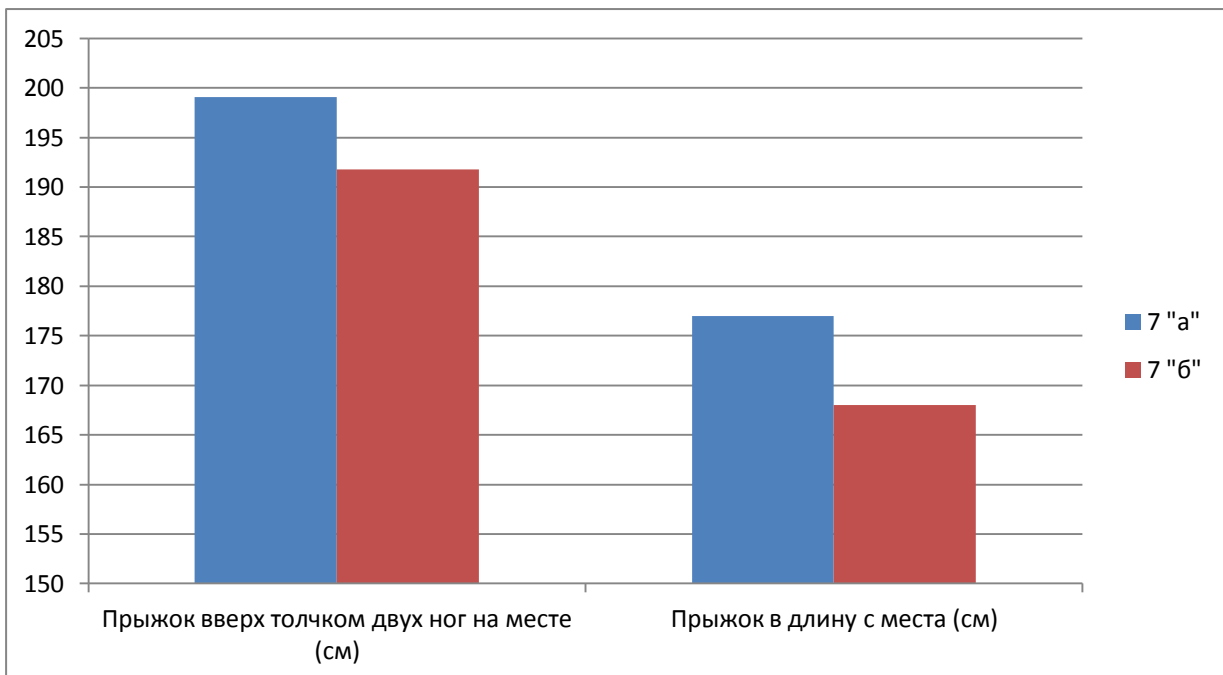


Рисунок 11 - Результаты тестирования контрольного и экспериментального класса в конце эксперимента

После сопоставления результатов всех тестов, то можно увидеть, что к концу эксперимента показатели экспериментального класса выше по техническим тестам, чем в контрольном. Сравнение дает нам понимание того, что, применяя нашу методику обучения в экспериментальном классе, у учащихся повысился уровень физических навыков и психомоторных способностей.

Выводы по второй главе

1. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

2. Совершенное овладение техникой игры — одна из центральных задач подготовки волейболистов. Процесс этот сложный, требует длительного времени, поэтому специализированные занятия волейболом начинают в детском возрасте, а техническая подготовка занимает большое место на всем протяжении многолетней подготовки. Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что волейболисты должны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовала их возможностям.

3. Использование средств и методов круговой тренировки позволяют повысить моторную плотность урока. В комплекс круговой тренировки на уроках физической культуры рекомендуется включать технически несложные и достаточно знакомые упражнения со строгими перерывами отдыха (30-50 секунд) с преимущественным направлением на формирование основных физических качеств, а также, по методу повторного упражнения с полными перерывами отдыха (до 120 секунд) с преимущественным направлением на формирование силовых и скоростно-силовых качеств.

4. Существенное влияние на уровень физической работоспособности оказывают такие факторы как возраст, квалификация, игровое амплуа. На основании изучения физиологических показателей игры можно выявить закономерности, помогающие дифференцировать тренировочную и соревновательную нагрузку у волейболистов разного амплуа.

5. Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальном классе достигнуто достоверное улучшение изучаемых показателей и как следствие повышение обучаемости элементам волейбола. В контрольном классе результаты тестирования улучшились, но не значительно и можно считать, что не в полной мере достигнуто улучшение изучаемых показателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В процессе игры в волейбол для учащихся характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Волейбол способствует воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности; внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств. С помощью применения подвижных игр развиваются специальные физические способности, такие как, быстрота перемещений, прыгучесть, сила кистей и их подвижность, которые направлены на овладение структурой технического приема. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся.

Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями.

Нами была предпринята попытка на основе общепринятых стандартных методик проведения уроков по физической культуре в средних классах, разработать комплексы круговым методом тренировки с учетом

амплуа игроков в волейбол, направленные на повышения уровня физических качеств школьников 7-х классов.

Для этого мы предложили экспериментальному классу в течение всей 1 четверти при прохождении материала включать в урок круговую тренировку, направленную на улучшение физических качеств. На уроке на обучение элементов техники отводилось 20 мин. Затем в течение 15 минут проводится круговая тренировка для игроков в соответствии с их амплуа.

В ходе экспериментальной работы мы проанализировали эффективность использования подобранного комплекса упражнений и кругового метода тренировки для повышения физических качеств школьников средних классов.

В начале эксперимента мы пришли к средним физическим показателям школьников 7-х классов, что свидетельствует о примерно равных исходных показателях школьников экспериментального и контрольного класса.

В конце эксперимента для подтверждения нашей гипотезы о том, что использование кругового метода тренировки с учетом амплуа игроков на уроках физической культуры у школьников, позволит повысить их физические качества, мы провели повторное тестирование в обоих классах по тем же контрольным тестам.

Результаты педагогического эксперимента позволяют считать, что в экспериментальном классе результаты в тестовых заданиях улучшились по всем показателям.

В контрольном классе обучающиеся по стандартной программе по физической культуре для 7-х классов, результаты тестирования так же улучшились, но не значительно и можно полагать, что они улучшились за счет естественного прироста.

Сравнительный анализ результатов обоих классов показал, что у школьников экспериментального класса в ходе эксперимента значительно повысились физические качества, необходимые для игры в волейбол, и по показателям в тестовых упражнениях школьники экспериментального класса обогнали школьников контрольного класса.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что применение кругового метода тренировки с учетом амплуа игроков на уроках физической культуры у школьников средних классов, позволило повысить их физические качества.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют, что цель эксперимента достигнута, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдель С.Х. Особенности планирования развития скоростно-силовых способностей юных волейболистов на этапе начальной подготовки к соревновательной деятельности / С.Х. Абдель, Е.П. Волков [Текст] // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2004. – № 2. – С. 22-28.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. [Текст] // М.: ФиС, 1977.
3. Артемьев В.П. Развитие максимальной силы с помощью изометрических упражнений в тренировке волейболистов I-II спортивных разрядов на общеподготовительном этапе / В.П. Артемьев, В.А. Климчук [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 5. – С. 37-38.
4. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. [Текст] // Э.К. Ахмеров. – Минск: Полымя, 2005. – 78 с.
5. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] // Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС – 1978. – 224 с.
6. Башлыков И.П. Оценка точности двигательных действий: Лекция для студентов, аспирантов, слушателей повышения квалификации ГЦОЛИФКа [Текст] // И.П. Башлыков, М.Х. Казиев. – М., 1989. – 64 с.
7. Безъязычный Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12-16 лет: Автореф. дис. канд. пед. наук. [Текст] // Харьков, 1991. – 24 с.
8. Белич А. Волейбол: Методика. [Текст] / А. Белич. Спорт в школе. – 2007. – № 13. – С. 3-48.
9. Белич А. Поддача и прием мяча в волейболе. [Текст] / А. Белич. // Спорт в школе. – 2008. – № 8. – С. 33-36.

10. Беляев А.В. Волейбол. [Текст] // Учеб. для ин-тов и академий физической культуры. А.В. Беляев, М.В. Савин. – М. – ФОН. – 2005. – 320 с.
11. Волейбол [Текст] // Под ред. М. Фидлер. – М.: ФиС. – 1972. – 204 с.
12. Гессен С.И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию. [Текст] // Берлин: Изд-во «Слово». – 1923. – 265 с.
13. Гринченко И.Б. Общие принципы построения оптимального алгоритма обучения точно-целевым движениям: Автореф. дис. канд. пед. наук. [Текст] // Харьков, 1991. – 23 с.
14. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС. – 1988. – С. 28.
15. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. [Текст] // М.: ФиС. – 1965. – 197 с.
16. Ермаков С.С. Компьютерная регистрация и обработка результатов соревновательной деятельности в волейболе [Текст] // Проблемы соревновательной деятельности: Тез. докл. межобл. науч.-практ. конф., – Харьков, 1990. – С. 124.
17. Железняк Ю.Д., Войлов А.А. Волейбол. [Текст] // М.: ФиС. – 1991. – 186 с.
18. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. [Текст] // М.: ФиС. – 1978. – 224 с.
19. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: Докт. дис. [Текст] // М. – 1980. – 484 с.
20. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов. [Текст] // М.: ФиС. – 1972. – 202 с.
21. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. [Текст] // М.: ФиС. – 1988. – 192 с.

22. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. [Текст] // М: ФиС.– 1965. 178 с.
23. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. [Текст] // М. – ФиС.– 2004. – 178 с.
24. Зборовский П.А. К вопросу о тестировании точности движений в волейболе [Текст] / П.А. Зборовский Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы: сб. науч. тр. каф. лёгкой атлетики ИФК и дзюдо АГУ. Майкоп: Изд-во АГУ, 2004. – С. 150-159.
25. Иванова Л.М. Отличительные особенности создания нетрадиционных средств подготовки в спортивных играх [Текст] / «Рудиковские чтения». – Москва: 2004. – 120 с.
26. Ивойлов А.В. Волейбол. [Текст] // Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 261 с.
27. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. [Текст] // М.: ФиС. – 1981. – 152 с.
28. Клещев Ю.Н. Волейбол. [Текст] / Ю.Н. Клещев.- (Серия «Школа тренера») – М.: ФиС. – 2005. – 400 с.
29. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. [Текст] / В.Б. Коренберг. – М.: ФиС. – 2008. – 208 с.
30. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу [Текст] // Физическая культура в школе. – 1996. – № 1. – С. 35-40
31. Кувшинников В.Г. Биомеханический анализ прямого нападающего удара и экспериментальное обоснование эффективности его совершенствования: Автореф. дис. канд. пед. наук. [Текст] // М., 1971. – 20 с.
32. Кудряшов Е.В. Параметры развития силы у юных и высококвалифицированных волейболисток Физическое воспитание

- студентов творческих специальностей [Текст] / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2005. – № 6. – С. 8-13.
33. Кунянский В.А. Волейбол: Практикум для судей. [Текст] / В.А. Кунянский. – М.: «ТВТ Дивизион», 2004. – 178 с.
34. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. [Текст] // Киев: Здоров'я, 1986. – 216 с.
35. Лапутин А.Н., Уткин В.Л. Технические средства обучения: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. [Текст] // М.: ФиС. – 1990. – 80 с.
36. Легоньков С.В. Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол: Учеб. пос. [Текст] // Смоленск: СГИФК, 2003. – 72 с.
37. Лотоненко А.В., Лотоненко А.А. Физическая культура — органическая часть культуры общества и личности: образовательный аспект. — Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация. Материалы III Международного научного конгресса. Калининград: Изд-во БФУ им. И. Канта. [Текст] // 2013. – С. 17-21.
38. Малков О.Б., Тоноян Х.А. Игровой метод формирования тактического мышления в борьбе. — Пути оптимизации физического воспитания и спортивной тренировки в республике. 12-13 декабря 1988 г.: тезисы доклада. Ташкент. Ч. 2. [Текст] // 1988. – С. 153-154.
39. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. [Текст] // М.: Просвещение, 1994. – 138 с.
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС. – 2004. – 543 с.

41. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. [Текст] / Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань». – 2003. – 160 с, ил. (Учебники для вузов. Специальная литература).
42. Мондозолевский Г.Г. Щедрость игрока. [Текст] // М.: ФиС. – 1984. – 142 с
43. Немцев О.Б. Основы точности как физического качества человека: Учеб. пособие [Текст] / О.Б. Немцев. – Майкоп, 2003. – 52 с.
44. Носко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. канд. пед. наук. [Текст] // К. – 1986. – 22с.
45. Озолин Н.Г. Совершенствование системы подготовки спортсменов: Лекция. [Текст] // М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 33 с.
46. Опережающее образование взрослых: монография (под ред. В.И. Подобеда, А.Е. Марона). [Текст] // 2-е изд., доп. СПб.: ИОВ РАО. – С. 8-16.
47. Соколов В.И. Опережающее образование: от научного предвидения к андрагогическим технологиям: предисл. — Практическая андрагогика. [Текст] // Кн. – 2009. – 237 с.
48. Основы волейбола. [Текст] / Под ред. О.Чехов. – М.: ФиС. – 1999. – 208 с.
49. Перльман М. Специальная физическая подготовка волейболистов. [Текст] // М. – ФиС. – 1994. – 168 с.
50. Пименов М.П. Волейбол: специальные упражнения. [Текст] // Киев, 1993. – 188 с.
51. Полиевский С.А., Латышкевич Л.А., Романов В.А. Технические средства обучения в спортивных играх. [Текст] // Киев: Здоров'я, 1986. – 176 с.

52. Правдин В.А. Волейбол – игра для всех. [Текст] // М.: ФиС. –1996.– 242 с.
53. Сероштан В.М. Оперативный педагогический контроль спортивно-технического мастерства юных волейболистов. Автореф. дис. канд. пед. наук. [Текст] // Киев. – 1987. – 19 с.
54. Столяров В.И., Фирсин С.А., Баринов С.Ю. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ). Саратов. ИЦ «Наука». [Текст] // 2012. – 269 с.
55. Суханов А.В. Биомеханический анализ ударного движения в нападающем ударе в волейболе / Сб. статей молодых учёных РГУФК. [Текст] // М.: РГУФК, 2004 – С. 52.
56. Суханов А.В. Системно-структурный подход при анализе типичных вариантов нападающих ударов [Текст] / Суханов А.В., Топышев О.П. // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №11 – С.59.
57. Тоноян Хорен Аветисович Онтология опережающего образования в сфере физической культуры и спорта [Текст] // Власть. – 2015. (дата обращения: 04.03.2017).
58. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов [Текст] /Под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. – Киев: Здоровье, 1985. – 192 с.
59. Урсул А.Д., Демидов Ф.Д. Образование для устойчивого развития: научные основы. [Текст] // М.: Изд-во РАГС. – 2004. – 148 с.
60. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. [Текст] // М.: ФиС. – 1996. – 184 с.
61. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. [Текст] // Киев: Здоров'я, 1990. – 128 с.

62. Хелифи М. Структура и содержание годового цикла подготовки квалифицированных команд по волейболу: Дис. канд. пед. наук [Текст] / М. Хелифи. – М., 1998. – 131 с.
63. Хапко В.Е., Маслов В.Н. Совершенствование мастерства волейболистов. [Текст] // Киев: Здоров'я, 1990. – 128 с.
64. Чачин А.В. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15-17 лет в процессе тренировки: Дис... канд. пед. наук [Текст] // А.В. Чачин. – М. – 1998. – 157 с.
65. Шипулин Г.Я. Анализ соревнований высококвалифицированных волейболистов как основа построения соревновательно-тренировочной деятельности в классическом волейболе: Автореф. канд. [Текст] // М. – 2002. – 24 с.
66. Шулятьев В.М. Теоретико-методические и организационные основы подготовки резервов квалифицированных волейболистов: Дис. д-ра пед. наук [Текст] // Омск, 1997. – с. 125 – 263, 323 с.