



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

Высшая школа физической культуры и спорта

Кафедра безопасности жизнедеятельности  
и медико-биологических дисциплин

Методика обучения школьников волейболу в подготовительный период

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя  
профилями), направленность (профиль): Физическая культура. Безопасность  
жизнедеятельности.

Проверка на объем заимствований:  
53,58 % авторского текста

Работа рекомендована к защите  
« 18 » 05 2019 г.

Зав. кафедрой БЖ и МБД  
Тюмасева Зоя Ивановна  
(д.п.н., профессор)



Выполнил:  
студент ОФ-514/073-5-1 группы  
Яцук Сергей Витальевич

Научный руководитель:  
доктор биологических наук,  
профессор  
Мамылина Наталья Владимировна

Челябинск  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретические основы методики обучения школьников волейболу в подготовительный период.....	6
1.1. Теоретические и методические основы обучения школьников подросткового возраста волейболу.....	6
1.2. Методические особенности обучения подростков волейболу с учётом психофизиологических реакций организма.....	13
1.3. Организация учебно–тренировочного процесса школьников по волейболу в подготовительном периоде .....	17
Выводы по первой главе.....	27
Глава II. Экспериментальная работа по реализации методики обучения подростков волейболу в подготовительном периоде.....	28
2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы по реализации методики обучения подростков волейболу .....	28
2.2. Реализация методики обучения и тренировки детей среднего школьного возраста по волейболу в подготовительном периоде .....	32
2.3. Анализ результатов экспериментальной работы по реализации методики обучения подростков волейболу в общеобразовательной организации.....	49
Выводы по второй главе.....	53
Заключение.....	55
Список литературы .....	58
Приложение.....	65

## ВВЕДЕНИЕ

### **Актуальность.**

С момента своего появления на свет волейбол переживает бурное развитие. Это проявляется и в росте количества выдающихся волейболистов, таких как : Дмитрий Мусэрский, Сергей Тетюхин, Александр Волков и др., а так же и в растущем числе стран–членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене [4].

Такие специалисты, как А.В.Беляев, В.Ю.Шнейдер ссылаются на то, что стабильный рост уровня подготовленности юных спортсменов может быть обеспечен теоретическим изучением и практическим внедрением результатов наиболее эффективных педагогических воздействий. В построении обучения и тренировках необходимо использовать разнообразные методы, учитывать особенности занимающихся, их возраст, подготовленность, а также условия проведения занятий [31].

Привлекательность и популярность спортивных игр – в их доступности и зрелищности. Это делает их прекрасным средством для привлечения подростков к постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Соответственно, мы видим, насколько актуально изучение данной проблемы.

Противоречие исследования состоит в необходимости подготовки юных волейболистов в подготовительный период и отсутствием системных методик организации тренировочного процесса.

**Цель исследования** – выявить, определить и обосновать педагогические условия реализации методики обучения и тренировки подростков по волейболу в подготовительный период.

**Объект исследования** – учебно–тренировочный процесс юных волейболистов.

**Предмет исследования** – методика обучения школьников волейболу в подготовительный период.

**Гипотеза исследования:** методика обучения школьников волейболу в подготовительный период будет реализована при соблюдении следующих условий:

1) будут учтены сенситивные периоды развития физических качеств подростков;

2) будут применены специальные комплексы физических упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств (координационных способностей, силы удара, ловкости, скорости передачи мяча).

3) будут научно обоснованы педагогические условия, обеспечивающие эффективность тренировочного процесса школьников по волейболу в подготовительный период.

В соответствии с целью и предметом исследования формулировались и решались следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ проблемы организации методики обучения школьников волейболу;

2. Разработать экспериментальную методику обучения школьников волейболу на подготовительном этапе.

3. Экспериментально обосновать эффективность внедрения разработанной методики обучения школьников волейболу.

**Теоретико–методологическую основу** исследования составляют идеи и научные положения Бахтиной Т.Н., Иорданской Ф.А., Черновой Е. Д., Шулятьева В. М. и др.

Для реализации цели и задач определена **база исследования** – МОУ «Долгодеревенская СОШ» .

Исследование проводилось в **три этапа:**

**Первый этап (апрель – октябрь 2018)** – подготовительный, во время которого мы определили направление научного поиска – учебно–

тренировочный процесс юных волейболистов, предусматривающий работу на специальном тренажере – балансировочной платформе KETTLER, для развития координационных способностей. Основными методами исследования на данном этапе явилось изучение и анализ литературы.

***Второй этап (октябрь – декабрь 2018)*** – основной, базовый, во время которого проводилась экспериментальная часть работы – внедрение тренажера в систему тренировки юных волейболистов, осуществление отбора ребят для исследования на основе выполнения предложенного комплекса упражнений и, соответственно, сам эксперимент, выполнение контрольных упражнений – верхний и нижний прием мяча. Основными методами исследования на данном этапе явились наблюдение, тестирование, педагогический эксперимент.

***Третий этап (январь – апрель 2019)*** – завершающий, аналитический, во время которого осуществлялся контрольный эксперимент – тест для определения уровня координационных способностей, обработка данных контрольной и экспериментальной групп, их описание, формулировка выводов на основе полученных данных, оформление выпускной квалификационной работы. Основным методом на этом этапе явилась математико–статистическая обработка данных.

**Структура работы:** дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

## **Глава I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПО ВОЛЕЙБОЛУ.**

### **1.1. Специфика волейбола и требования к методике обучения детей**

Волейбол в переводе с английского (volleyball от volley — «удар с лёта» и ball — «мяч») — олимпийский вид спорта, это зрелищная командная спортивная игра, захватывающая своей напряженностью в каждом розыгрыше и накалом страстей. Более шестидесяти стран мира почувствовали в чемпионатах мира по волейболу [9]. В волейбол играют на всех континентах. Чемпионами Азии становились спортсмены Китая и Японии, Чемпионы Африки спортсмены Египта, многократные чемпионы Латинской Америки спортсмены Бразилии, чемпионами Европы становились и спортсмены России.

Игра в волейбол— это управляемая сконцентрированным сознанием психическая и физическая активность человека. Основная задача спортивной игры достижение победы над соперником в противоборстве и при соблюдении определенных правил. В соревновательной деятельности волейболистов характерно постоянное изменение ситуации в связи с постоянным желанием игроков команды соперника победить, навязав давление, свою тактику игры, эмоциональный напор.

Тактическое мастерство спортсмена – целенаправленное управление собственными действиями и применение их в конкретной соревновательной ситуации: уметь использовать слабые стороны противника, уметь заранее предугадывать намерения соперника, уметь правильно оценить соревновательную обстановку и игровую ситуацию и действовать быстро и решительно. Свиридов В.Л. в своей научной работе пишет, что эффективность соревновательной деятельности в волейболе определяется наличием у игроков определенных навыков и тактических действий, процесс формирования которых подразделить на четыре этапа и представлены в схеме 1.1.1. [13].

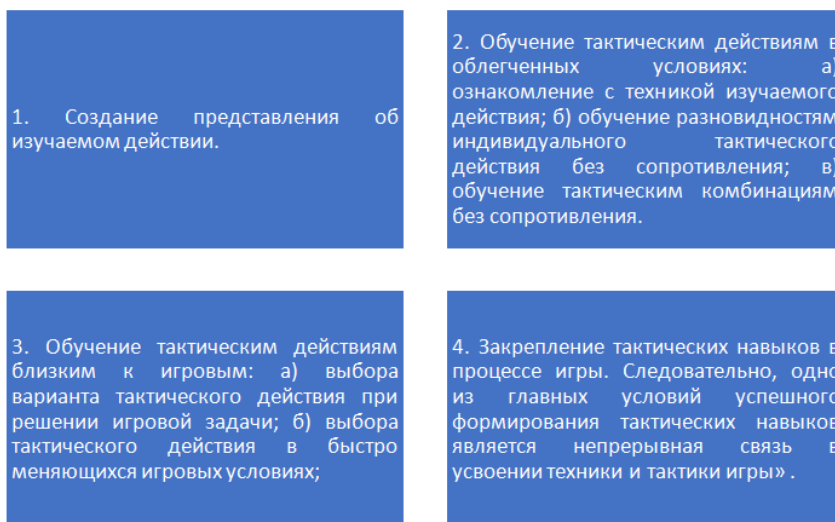


Схема 1.1.1 – Этапы формирования тактических действий.

Как отмечает в своих работах Кузьменко Г.А. «мыслительная деятельность спортсмена в конфликтных вариативных ситуациях несколько отличается от высшего человеческого мышления, мышление – это работа мозга, в которой человек при помощи слов и образов может представить и выразить свое отношение к предметам и явлениям действительности. Мыслительные процессы в рассматриваемом нами виде деятельности ближе к понятию оперативное мышление, применяемому в психологии. Оно представляет собой мышление действиями и не предполагает ведущего участия сигнальной системы. Естественно, этот термин применяется для обозначения процессов приема и переработки информации, определяющих пути достижения цели деятельности спортсменов в спортивных играх и единоборствах и применяется наравне с понятием тактическое мышление. Понятие тактическое мышление применяется большинством исследователей в области спорта» [7].

Одним из значимых моментов в тактическом мышлении является правильное принятие решения. По мнению многих авторов: «мышление тесно связано с обобщением условий и выбором решения. Принятие решения включает в себя формирование последовательности целесообразных действий для достижения цели на основе некоторой исходной информации. Принятие решения неразрывно связано с прогнозированием хода событий с

последующим формированием плана или программы деятельности, которая выступает в обобщенной форме. Одним из основных аспектов деятельности спортсменов является принятие решения в многообразной системе в целях рационального ведения спортивного поединка. В наиболее общем виде процедура принятия решения включает формирование последовательности умственных действий для достижения цели на основе преобразования некоторой исходной информации. Особенно трудный процесс принятия решения оказывается в условиях неопределенности поступающей информации» [2,4]. В связи с этим в ходе учебно–тренировочного процесса юных волейболистов необходимо последовательно решать задачи, в процессе обучения индивидуальным тактическим действиям:

- овладеть способностью к анализу ситуации при нападающих действиях с учетом действий противника,
- овладеть переключением с одних действий на другие,
- овладеть простейшими взаимодействиями с партнерами.
- выбор наиболее эффективного способа атаки (из возможных вариантов).
- овладеть действиями с усложненным выбором решения (из возможных вариантов).
- обучить игровым действиям в изменяющихся условиях, развивать способность к распознаванию различных игровых ситуаций при завершении атаки.
- овладеть оптимальными стратегиями (с учетом передачи и противодействия противника).
- овладеть индивидуальной тактической деятельностью игрока в вариативных ситуациях завершения атаки.
- развивать способность к предугадыванию возможных действий противника и партнера и их творческое решение.
- обучить взаимодействию между двумя игроками в типовых ситуациях.



Овладение игровыми действиями в сложных ситуациях строится на нескольких этапах: обучение применению рациональных игровых действий в ситуациях с участием игроков, обучение действиям с выбором решения из возможных вариантов. Например: если передача адресована вам, приготовься наблюдать за мячом, необходимо выбрать, кому вы сделаете передачу, оценить ситуацию и определить, как расположены партнеры. Выполняя удар, определи направляющих и играющих в поле защиты и контролируй свои движения до конца.

Физическая подготовка волейболиста неразрывно связана с тактической, технической и психологической подготовкой. Она способствует быстрому овладению и прочному закреплению тактических навыков и технических приемов. В настоящее время волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист должен участвовать в нападении и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно–силовой подготовке, а многократное выполнение технических приемов и время игры требуют особой выносливости. Виды подготовки в спорте представлены в таблице.

Виды подготовки в спорте		
Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие волейболиста, повышение уровня всех главных физических качеств, укрепления систем организма и органов, повышение функциональных возможностей и улучшение здоровья спортсмена.	Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, в которых нуждается каждый волейболист.	Техническая подготовка — это двигательное действие, которое приводит к максимальному результату при минимальном уровне затрат физического и психологического плана волейболистов. Центральная задача обучения-совершенное овладение техникой

Таблица – Виды подготовки [11].

В настоящее время существует многообразие средств, но главным из средств в обучении волейболу являются физическое упражнение. Упражнения, которые соответствуют решению задач на этапах обучения волейболу, группируют на основе классификации средств. Все упражнения

подразделяются на две группы: основные (соревновательные) и вспомогательные (тренировочные) [21].

Специальная группа разделена на подготовительные, к ним относятся развития физических качеств, присущих волейболу. Подводящие–направленные на овладение структурой отдельных технических приемов. К подводящим упражнениям относят имитационные упражнения – выполняются без мяча. Общеразвивающая группа, выполняет упражнения для развития определенных физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков.

В любом виде подготовки имеются наиболее значимые средства, с помощью которых решаются конкретные задачи. Упражнения, которые относятся к одному виду подготовки, связаны с видом другого упражнения [21]. От методов и их применения зависит насколько эффективно используются те или иные средства в обучении волейболу. С учетом задач, осуществляется выбор методов, уровня подготовленности учащихся и условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по–разному, применив различные методы. Методы и этапы обучения. Этапы обучения представлены на схеме 1.1.

Игровой и соревновательный методы, позволяют выполнять специальные задания в игре по технико–тактической подготовке. Изучение каждого приема подразумевает обязательное закрепление его в условиях игры. Самым высоким уровнем закрепления навыка является соревнование. Путь в формировании технико–тактического мастерства волейболистов: от простых заданий, до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды [22].

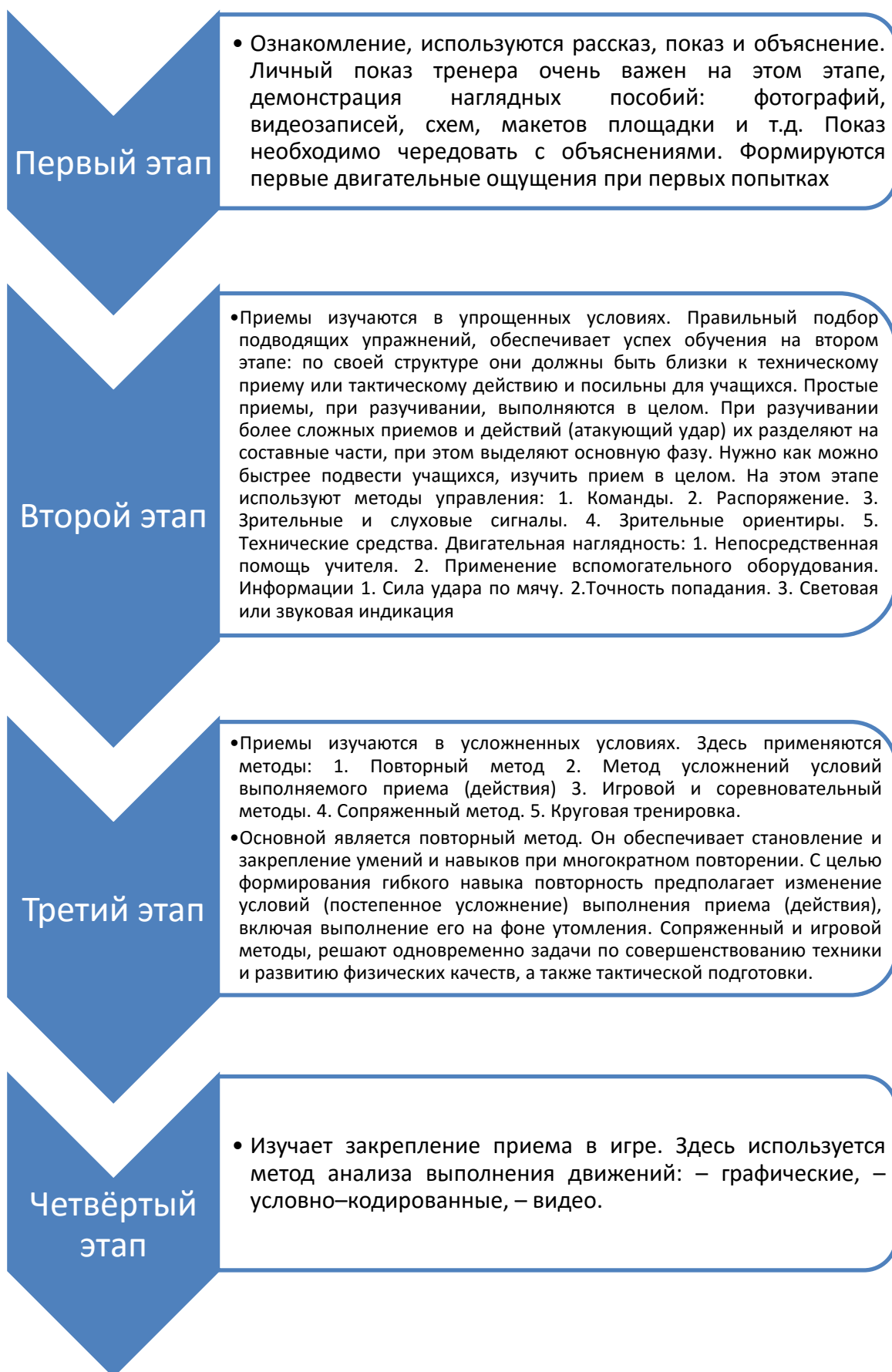


Схема 1.1.1 – Этапы обучения.

В применении активных методов обучения, заложены большие возможности. Туда входят элементы проблемного обучения и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения. Самооценка ведет к активизации двигательной деятельности, это способствует повышению интереса и активности учащихся. Это играет особую роль в волейболе. Процесс обучения волейболу небыстротечный, большое значение в формировании интереса учащихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Главная суть метода самооценки – видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам. Его основа, количественные и качественные критерии, вполне доступные для детей 13–14 лет. Для понимания и самоконтроля.

## **1.2.Анатомо–физиологические и психологические особенности развития подростков**

Важное условие высокой эффективности системы подготовки спортсменов – учет возрастных и индивидуальных анатомо–физиологических особенностей, характерных для отдельных этапов развития детей и подростков [18]. Для эффективной физической подготовки необходимо знать точный уровень физического развития детей. Этот уровень должен совпадать с требованиями в волейболе. Степень физического развития детей зависит от степени развития костно–мышечной системы, гармоничного роста органов и систем организма и их операторных возможностей [15]. Так как продолжается развитие нервной системы и мозг подростка по весу и объему мало чем отличается от мозга взрослого; возрастает роль сознания, улучшается контроль головного мозга над инстинктами и эмоциями; однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, поэтому для подростков характерна повышенная возбудимость.

При занятиях спортом у подростков и юношей ускоряется характер деятельности в развитии психических качеств. Бесспорно то, что в развитии психических качеств у подростка наблюдается определенный этап преимущественного развития, характеризующий конкретное качество. Возраст 13 – 14 лет считается сенситивным периодом в развитии этих качеств, это быстрота сенсомоторных реакций в легких простых вариантах ее исполнения, точность мышечно–двигательных дифференцировок, скорость переключения внимания. В разные периоды школьного возраста процессы роста и развития происходят неодинаково равномерно. У детей 8–12 лет наблюдается задержка а темпе роста и увеличение темпа прибыли а весе. Девочки в 11–12 лет отличаются меньшим ростом и весом, чем Мальчики, но в 12–13 лет они опережают мальчиков по этим показателям. Это объясняется тем, что половое созревание у девочек наступает раньше. Быстрый рост, характерный для девочек до 14 лет, сменяется более медленным в

последующий период. Весь костно–связочный аппарат детей в возрасте 13–14 лет достигает среднего уровня развития. В то же время костно–связочная система в период 11–13 отличается высокой мягкостью и гибкостью, чем и подтверждается ее легкая способность к внешним воздействиям и легкость возникновения в связи с этим деформаций позвоночника, который в этом возрасте уже приобрел свои постоянные физиологические изгибы.

Скелетная зрелость, один из признаков биологического возраста, в котором заканчивается половое созревание, что подвергает к проявлению половых индивидуальных различий между юношами и девушками. Процесс роста и развития, продолжается в старшем школьном возрасте. В возрасте 13–14 лет позвоночник делается прочным, а грудная клетка продолжает интенсивно развиваться, поэтому они способны выдерживать нагрузки [28]. Упрочение навыков, и их совершенствование в 13–14, физическая подготовка строит основу для подъема, уровня освоения техникой и тактикой.

Установлено, что правильно организованные систематические занятия спортом благоприятно сказываются на развитии костного суставного аппарата подростков и юношей [35]. Особый интерес представляют данные изучения костисто – связочной и мышечной систем кистей рук. В 12–15 лет кисть руки приобретают известную прочность и силу, в наивысшей мере повышается диаметр мышечных волокон. В волейболе все движения при контакте с мячом проводятся, в конечном счете, кистями рук в связи с чем качество выполнения технических приемов имеет решающее значение. Укрепление кистей рук и их развитие должны быть постоянно в центре внимания на занятиях по волейболу. В свою очередь, хорошее развитие кистей рук окажет положительное влияние на овладение учащимися трудовыми навыками. Характерной чертой развития мускулатуры школьника 13–14 лет является количественное нарастание его мышечной массы, с данной чертой связан рост силы мышц, и качественное усовершенствование ее работы. У подростка происходит улучшение так называемых основных естественных движений (ходьба, бег, прыжки и метания). Повышенное

усовершенствование движений в первую очередь заключается в овладении ручными рабочими движениями кисти и дальше руки, что требует уже упражнений, сознательных усилий. Увеличение силы мышц дает возможность в практической работе с детьми применять упражнения, связанные с доступно силовыми движениями, упражнения с отягощением (набивные мячи весом 1–1,5 кг), т. е. несколько больше нагружать мышечный корсет плечевого пояса, мышцы ног и туловища [19].

У сердечно–сосудистой и дыхательной систем в подростковом периоде происходят известные изменения в особенностях строения и функционирования. У детей старшего возраста более медленный ритм сердечных сокращений по сравнению со средним и особенно младшим. По сравнению со взрослыми у детей благодаря большей частоте сокращений сердца более быстрый круговорот крови. Этим обеспечивается значительно больший обмен веществ в тканях на 1 кг веса по сравнению со взрослым организмом. У детей «рабочая» поверхность легких относительно больше, чем у взрослых, а также больше и количество крови, протекающей через легкие в единицу времени. Это позволяет удовлетворить потребность детского организма в кислороде, вызываемого более интенсивным, чем у взрослых, обменом веществ [26].

Развитие быстроты, силы, скоростно–силовых качеств и специальной выносливости– это те качества , на которые направлена физическая подготовка учащихся в 13–14 лет. С возрастом увеличивается мышечная сила. Рост и увеличение мышечной силы приходится на 13–14 лет. В процессе тренировки, силовые возможности улучшаются и совершенствуются. Разностороннее развитие мускулатуры, повышенная способность к проявлению силы в разных режимах, разнообразные движения, характеризуется общей силовой подготовленностью. Следует учитывать в работе с юными волейболистами, что сила мышц в разгибательных движениях во многом превосходит мышечную силу в сгибательных движениях [28]. Широко применяются специальные

приспособления, отягощения потому, что в возрасте 13–14 лет проявляются благоприятные возможности для развития мышечной силы. Скоростно–силовые качества, имеют большое значение для подготовки волейболистов, основу которых составляет взаимосвязь быстроты и силы. После 7–8 лет уровень скоростно–силовых качеств начинает заметно увеличивается и достигает наибольших показателей к 15–16 годам, при этом в 12–15 лет наблюдается своеобразный скачок [28].

Надо учесть то, что у детей относительно слабая дыхательная мускулатура, в силу чего недостаточная глубина дыхания, она частично возмещается неизмеримо большей частотой его. Необходимо также отметить, что в этом возрасте проявляется узость верхних дыхательных путей (полости носа, гортани, трахеи). Из этого вытекает задача максимального укрепления мышц, вызывающих движение грудной клетки. Если весь школьный период у детей в достаточной степени происходит развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, то это создает плодотворные возможности для проведения занятий по волейболу с детьми.



### 1.3. Организация учебно–тренировочного процесса в волейболе

Успешное обучение заключается в развитии специальных физических качеств. Здесь очень важны подводящие упражнения, так как они делают сложную технику доступной для начинающих, не меняя при этом ее сущности [5].

Последовательность процесса обучения технике представлены в схеме 1.3.1. [7].



Схема 1.3.1 – Последовательность процесса обучения технике.

В процессе совершенствования техники игры необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся и избегать шаблона при подборе упражнений.

Технические приемы обучения в волейболе:

*Обучение передвижениям.* Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами, повороты, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, падения (на бок, переворот боком, переворот спиной и спереди на грудь). Технические приемы в волейболе представлены на схеме 1.3.1

1. Поддачи, бывают (нижняя и верхняя, прямая и боковая, силовая и не силовая, подача в прыжке).

2. Прием и передача мяча бывают (сверху и снизу).

3. Нападающий удар – это завершение атаки, когда игрок перебивает мяч на сторону соперника, бывают (с высокой передачей, с передачей 1 метр, короткий 0,5 метра, взлет, удар прострел, полупрострел, за головой, игроку задней линии, обманный удар, обводящий).

### Схема 1.3.1 – Технические приемы в волейболе.

*Обучение передачам мяча.* Передача мяча снизу, этот прием позволяет избежать множество ошибок при приеме мяча с подачи или атакующего удара, потому что мяч летит с большой скоростью и его лучше принимать снизу. Передачи мяча сверху, (точка соприкосновения рук с мячом — вверху над лицом, руки согнуты в локтевом суставе, ноги согнуты в коленном суставе. Это способствует более высокой точности и стабильности передачи.

*Обучение приемам мяча:* (прием снизу двумя руками, прием одной рукой снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди– животе, прием одной рукой в падении перекатом в сторону на бедро и спину).

*Обучение подачам мяча.* Последовательность изучения подач: нижняя и верхняя, прямая и боковая, силовая и не силовая (планирующая), подача в прыжке. Эффективность подач во многом обуславливается вариативностью способов выполнения. Полезность обучения разным подачам, очень эффективно при тактике игры.

*Обучение Нападающему удару.* Нападающий удар – это завершение атаки, когда игрок перебивает мяч на сторону соперника. С первых занятий необходимо формировать у занимающихся понимание каждого действия, уровень развития их координационных способностей. В этой связи обучение строится по двум основным направлениям: развитие скоростно–силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно–временной и мышечной координации).

Техника и методика обучению атакующему удару представлена на схеме 1.3.2.

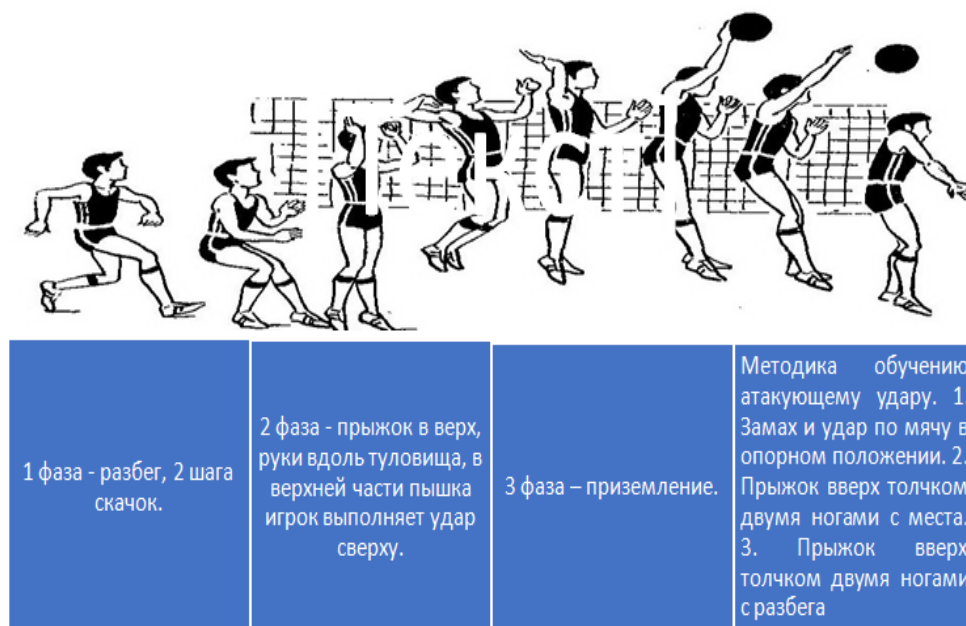


Схема 1.3.2 – Техника и методика обучения атакующему удару.

*Обучение блокированию.* Блокирование — постановка рук на пути полета мяча. Блокирование бывает (одиночное и групповое), (зонное и подвижное). Причина слабого освоения блокирования, является позднее обучение этому приему. Техника обучения блокированию. 1 фаза – стойка ноги врозь, согнуты в коленном суставе, руки согнуты в локтевом суставе, прижаты к туловищу; 2 фаза – прыжок вверх, руки разгибаются и направлены вверх; 3 фаза – приземление в исходное положение.

Методика обучения в волейбол представлена на схеме 1.3.3.

Методика обучения волейболу			
1. Иммитационные движения у сетки	2. Прыжки у сетки парами, касаясь ладонями друг друга.	3. Прыжки с места у сетки с выносом рук влево и вправо над сеткой.	4. Парами. Один передает мяч вверх через сетку, другой, напротив опускающегося мяча, прыгает и выносит руки вверх. Сразу же после освоения подводящих упражнений нападающего удара стоит включать подводящие упражнения по блокированию

Схема 1.3.3 – Методика обучения в волейбол.

Тактическая подготовка — это умелое и рациональное использование технических приемов, для достижения успеха. Высокий уровень характеризуется:

1. Хорошей ориентировкой на площадке и взаимодействием с партнерами, вариативность тактики.
2. Умение анализировать игру.
3. Быстро переключаться с одних действий на другие.
4. Прогнозировать и быстро решать двигательные задачи.
5. Постоянной соревновательной активностью [24].

Неправильно сводить к обучению волейболистов тактическим действиям, как тактическая подготовка, специальные качества, например, быстрота реакции, наблюдательность, и умелое использование техническими приемами, это и есть основа успешных игровых действий волейболистов. Тактические действия, это своеобразная форма организации действий волейболистов, она бывает индивидуальная, в группах, в команде. Этапы тактической подготовки представлены в схеме 1.3.4.

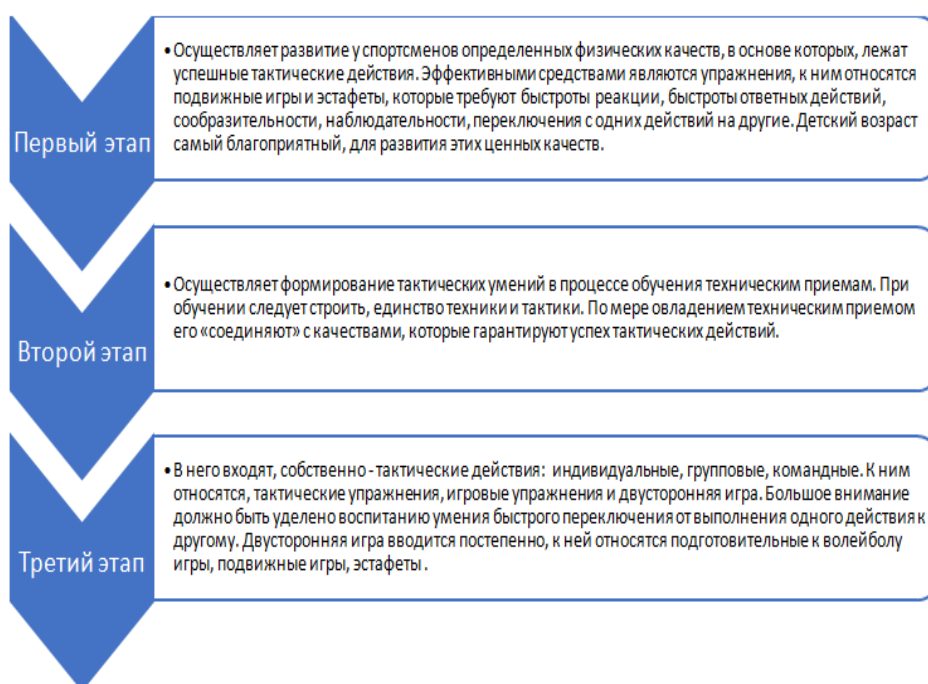


Схема 1.3.4 – Этапы тактической подготовки [3].

Из этого следует, что формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений и продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в упражнениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнованиях.

Тактическая подготовка включает в себя следующие приемы обучения:

1. Обучение тактическим действиям при нападении (индивидуальным, групповым, командным). Индивидуальные тактические действия – это основа тактического мастерства волейболиста, своеобразный мостик, который соединяет в тренировочном процессе тактику и технику. На индивидуальные тактические действия, опираются групповые, и входят в систему игры в нападении, показывают их специфику. Тактика передач мяча для атакующих ударов, занимает основное место в групповой тактике нападающих действий, взаимодействие нападающими игроками со связующим в рамках системы игры команды. С помощью подводящих, и подготовительных упражнений по технике и тактике игры, принцип изучения групповых тактических действий остается прежним. В начале осваиваются наиболее простые: взаимодействия связующего передней линии с нападающими передней линии, действующих в своих зонах. И следующий этап наиболее сложный: взаимодействия связующего, выходящего с задней линии, с нападающими передней и задней линий, а также нападающих передней линии между собой посредством передач в прыжке [27].

2. Обучение связующего, выходящего с задней линии, с тремя нападающими передней линии. Взаимодействия всей команды, представляют командные тактические действия. Успех командных действий безусловно зависит от того, как хорошо учащиеся освоили технику игры, групповые и индивидуальные действия в нападении:

1) определяется система, которой будет придерживаться команда в игре, при обучении командным действиям.

2) выбирают наиболее результативные групповые действия, в конкретной ситуации. В-третьих, командные взаимодействия игроков и их

навыки, воспитываются с помощью заданий по технике и тактике, подводящих и подготовительных упражнений, контрольных игр и в процессе соревнований [26].

3. Обучение системе игры через игрока передней линии. В следствии наличия на линии нападения двух игроков, количество комбинаций становится меньше, поэтому атакующая мощь при этой системе понижается. Игроки задней линии, используются для усиления атаки, если они могут активно нападать из-за 3-метровой линии. В зоне — 2 и 3, наиболее удачные позиции для передачи мяча. Игроки, высокой степени владения техникой нападающего удара, главные в этой системе игры в нападении, потому что завершению атаки противостоит блок. Блок противника, справиться с ним позволит только высокий уровень индивидуального тактического мастерства [26].

4. Обучение тактическим действиям в защите (индивидуальным, групповым, командным). В основе успешных тактических действий защиты лежит высокий уровень развития специальных качеств, совершенное владение техникой приема мяча и блокирования, и на этой же основе – высокий уровень овладения навыками индивидуальных действий и рационального построения взаимодействий игроков в процессе групповой и командной тактики.

Групповые тактические действия в защите изучаются в следующей последовательности: взаимодействия игроков задней линии при приеме подач и атакующих ударов; взаимодействия игроков передней линии; взаимодействия игроков между линиями. Командные тактические действия в защите включают расположение игроков всей команды при приеме подач и атакующих ударов (уступом вперед и назад). Расположение игроков определяется прежде всего тем, какой системы в данный момент будет придерживаться команда при организации нападающих действий, в каких зонах находятся связующие игроки [26].

Анализируя опыт нетрадиционных методик при обучении волейболу в школьной программе при котором краткие основы темы даются преподавателем до того, как начнется изучение её по программе, предполагается, что опережающее обучение будет эффективно при изучении темы, трудной для восприятия [4]. Нетрадиционные методики обучения подразумевают развитие мышления учащихся с помощью специальных подготовительных упражнений, опережающее их возрастные возможности. Исследованиями доказано, что физические качества, развиваются в определенные возрастные периоды. Регулярность выполнения нетрадиционных методических приемов на занятиях волейболом поможет сократить установленные периоды развития физических качеств. Сопоставление методики опережающего обучения с типовой методикой обучения в школьной программе, при формировании навыков игры в волейбол у учащихся в 13–15 лет позволяет организовать проведение уроков физической культуры с элементами игровой направленности и применением идеи опережающего обучения. В программе комплексного физического воспитания учащихся общеобразовательной школы, изучение волейбола на уроках предусмотрено с 5 по 11 классы. Знакомить детей с элементами волейбола следует начинать в начальных классах путем адаптации материала с применением на уроках подвижных игр. С 5–го класса осваиваются волейбольные движения соответствующие программе школы, изучаются:

- 1) стойки
- 2) виды перемещений
- 3) передачи мяча сверху и снизу, используя учебную игру,
- 4) включаются упражнения для обучения передачам мяча через сетку в парах.

Опережение в освоении учебного материала по волейболу рационально начинать в основном с 5–го класса [20,31].

В волейболе как в любом виде спорта присутствуют общие закономерности и принципы подготовки спортсмена. Тренировочный

процесс должен проводиться по принципу развития этих закономерностей и принципов. Закономерность в изучении технических приемов заключается в том, что в азы превосходной техники лежат в превосходной мышечной координации. Но такая координация может быть заложена при рождении, но и может быть развита и усовершенствована при многократном повторении одинаковых технических приемов в стандартных положениях, а в дальнейшем и в разнообразных игровых условиях [14]. Главное в планировании обучения школьников – подобрать нужный баланс между объемами интенсивной нагрузки и не очень интересной, но очень необходимой для обучения волейболу специальные упражнения технической подготовки [8]. Не интересные так как в этих упражнениях нет элементов игры, а есть многократное повторение одного и того же игрового приема, в котором заранее все известно: получить мяч от партнера, отдать партнеру. Такие многократные повторения психически утомительны для детей. В начальном периоде обучения учащихся волейболу необходимо учить основам техники исходя из небольшого, но необходимого числа технических элементов, и до тех пор, пока какой-то прием, или группа приемов не будет освоена достаточно хорошо, не начинать вводить разучивание новых упражнений. Качественное освоение техники предполагает, что данный технический прием выполняется быстро и точно. Необходимо проводить обучение по принципу поэтапного и дополнительного разучивания движения с закреплением его в разнообразных ситуационных упражнениях с применением необходимого инвентаря [15,19]. Необходимо чтобы в средних классах ученики овладевали способами перемещения для приема мяча, лицом вперед, левым правым боком, спиной. Передачи двумя руками с места после остановки движения лицом вперед и спиной, нижний прием мяча двумя руками с места после перемещения, подачи нижняя прямая и боковая, прием мяча с подачи. В уроки волейбола включены детские подвижные игры и эстафеты с элементами игры, необходимые в изучении учебного материала



по программе. Игровая направленность уроков физической культуры не означает отказа от других разделов учебной программы.

Основные способы обучения предполагают освоение технического минимума, закрепление которого необходимо в дальнейшем закреплять дополнительными упражнениями [17]. На уроках необходимо постоянно уделять внимание совершенствованию рациональных исходных положений, а так же способов перемещения до занятия исходного положения (стойки готовности). В данном учебном направлении хорошим подспорьем будут такие упражнения как, движения и изменение направления в ответ на зрительные команды. Движение в сочетании с исполнением других действий (движения руками заданного свойства), перебрасывание мяча из одной руки в другую при движении по лестнице координации, набивание мячом каждой рукой поочередно на месте и в движении. Ситуативные упражнения, применяемые в обычных тренировках, привносят разучиваемым техническим элементам новизну и интерес среди детей [26]. Например, технический прием, отрабатываемый в упражнении, при передаче мяча партнеру сверху двумя руками и прием мяча партнеров мяча снизу, в момент движения мяча игрок отправивший мяч делает движение назад, двигаясь спиной, и касается пола на расстоянии 2–3 метра от своего первоначального положения. Данный технический прием изучается ранее и при его повторении в старших классах возможно дополнение в исполнении данного упражнения. За игроками размещают две фишки разного цвета, и после передачи мяча партнеру пока мяч в воздухе игрок не просто двигается спиной назад, а получив команду от тренера, по касанию фишки необходимого цвета производит это касание, затем продолжает выполнение упражнения. Оценивающие обстановку мыслительные действия, возникающие при выполнении такого двигательного упражнения являются разновидность более широкого явления, получившего название сенсомоторика, координация (дифференцирование и регуляция мышечных усилий), ловкость (по Н. А. Бернштейну – "двигательная находчивость") способствующих закреплению движения в

изменяющейся ситуации. Профилактика движений с помощью специальных упражнений должны стать обязательным правилом для педагогов, обучающих игре в волейбол [31,29].

## **Выводы по первой главе**

Для учащихся в возрасте 13–14 лет волейбол рассматривается, как одна из возможностей проявить себя, принять участие в различных соревнованиях. Обучение игре в волейбол способствует формированию и развитию личностных качеств человека, которые помогают ориентироваться и принимать решения в трудных жизненных ситуациях.

В обучении волейболистов в возрасте 13–14 лет большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что учащиеся при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Успех волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приёма.

Так же, одной из особенностей в занятиях волейболом со школьниками, является разнообразность условий при обучении. Нужно чаще менять обстановку в занятиях, особенно при совершенствовании одних и тех же технических приёмов, так как они быстро устают от однообразной работы.

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.

## Глава II. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ.

### 2.1. Цели, задачи и организация экспериментальной работы по реализации методики обучения подростков волейболу

Эксперимент проводился в течение учебного года в МОУ "Долгодеревенская СОШ".

**Цель экспериментального исследования:** выявить влияние комплексов упражнений с применением специального тренажера, направленных на овладение новыми техническими приемами волейбола у подростков.

**Гипотеза исследования:** методика обучения школьников волейболу в подготовительный период будет реализована, если:

– будут учтены сенситивные периоды развития физических качеств подростков и применены специальные комплексы физических упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств (координационных способностей, силы удара, ловкости, скорости передачи мяча).

В эксперименте принимали участие юноши 8 классов (13–14 лет). В двух разных классах были сформированы группы, в каждой из которых было выделено по десять человек. В первой (контрольная группа) – школьники занимались по стандартной методике (автор – Шулятьев В.М.) [35]. Во второй группе учащиеся обучались с использованием программы, которую мы внедрили в учебный процесс (экспериментальная группа).

Эксперимент включал в себя следующие стадии:

- констатирующий эксперимент;
- преобразующий эксперимент;
- проверочный эксперимент.

На первой стадии задачами констатирующего эксперимента является определение уровня физической подготовленности школьников при обучении волейболу, с применением традиционной методики. Для проведения тестирования были сформированы две группы (КГ) контрольная группа и (ЭГ) экспериментальная. Перед применением опытно – экспериментальной программы по реализации традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу мы провели первоначальное тестирование. Опираясь на метод теоретического анализа при обобщении специальной литературы, мною были выделены следующие упражнения для тестирования:

**Методы исследования:** педагогические (наблюдение), аналитические, методы оценки общей и специальной физической подготовки (эксперимент), статистические (математический анализ результатов).

**Комплекс контрольных упражнений для подготовки юных волейболистов:**

**1. Бег 69 м. (примерно) к 6 точкам, сек.** Быстрота передвижения оценивается по времени, учащиеся пробежали к 6 конусам, расположенным на волейбольной площадке (Рис.1). Местом старта служит конус «А», расположенный в середине площадки 2 метра от лицевой линии. В исходном положении высокого старта, колени согнуты, туловище напряжено. По команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового конуса и начинает движение к конусу «1», коснувшись рукой нужного конуса, он возвращается к конусу «А» и после касания его направляется к конусу «2» и т.д.

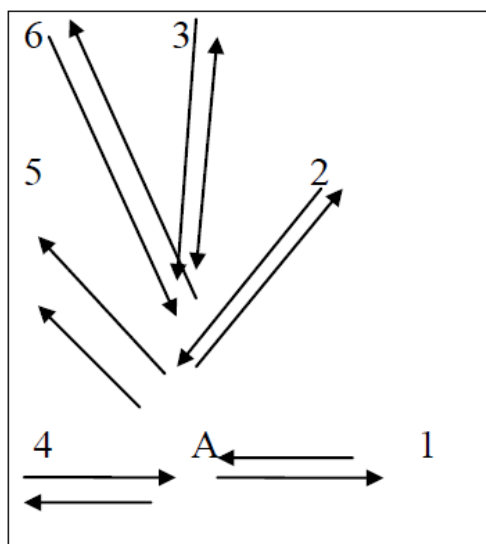


Рис. 1. Бег 69 м. (примерно) к 6 точкам, сек.

**2. Прыжок толчком с двух ног с разбега. Измеряется в сантиметрах.**

**3. Прыжок в верх толчком двух ног на месте. Измеряется в сантиметрах.**

**4. Гарвардский Степ-тест (время).** Физическая нагрузка задается в виде восхождений на ступеньку. Высота ступеньки и время выполнения теста зависят от возраста и физического развития испытуемого. Испытуемому предлагается на протяжении 5 мин совершать восхождение на ступеньку. Каждое восхождение и спуск, складываются из четырех двигательных компонентов:

- испытуемый встает на ступеньку одной ногой;
- испытуемый встает на ступеньку двумя ногами, принимая строго вертикальное положение;
- испытуемый ставит назад на пол ногу, с которой начал восхождение;
- испытуемый опускает на пол другую ногу.

**5. Метание теннисного мяча на точность через сетку в прыжке из зоны 4 в зону 5** (цель – гимнастический мат, пять попыток): сильной рукой. Сетка высотой 2,00 метра. Результат умножается на 10.

**6. Верхняя передача мяча в стену на точность с расстояния 3 метра** (круг – диаметр 1 метр, десять передач).

**7. Игра двумя руками над сеткой из зоны №4 в зону соперника №4.**

Партнеры стоят в зоне 4 один спиной у сетки второй в 2 метрах от него на боковой линии, партнер у сетки подбрасывает мяч возле сетки и выше верхнего края, второй должен подстроиться под мяч выпрыгнуть и сделать скидку двумя руками в зону соперника №4 (гимнастический мат, пять попыток).

**8. Игра одной рукой над сеткой (кулаком, ладонью) из зоны №3 в зону соперника №4.** Партнеры стоят в зоне №3 один спиной у сетки второй в 2 метрах на против, партнер у сетки подбрасывает мяч возле сетки и выше верхнего края, второй должен подстроиться под мяч выпрыгнуть и сделать скидку рукой в зону соперника №4 (гимнастический мат, пять попыток).

**9. Нижняя передача мяча в стену на точность с расстояния 3 метра** (круг– диаметр 1 метр, десять передач)

**10. Нижняя прямая подача через сетку.** Учитывается попадание в указанную часть площадки из шести попыток. На основании полученных результатов мы выявили средний показатель тестовых заданий в контрольной и экспериментальной группах.

**11. Двигательный тест «Повороты на гимнастической скамейке»** (Способность к динамическому равновесию).

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер. Процедура тестирования. Испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки 4 поворота (вправо и влево), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение. Результат – время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунды). После объяснения, демонстрации упражнения ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. При касании земли более трех раз упражнение необходимо повторить.

## 2.2.Реализация методики обучения и тренировки детей среднего школьного возраста по волейболу

Сравнительная характеристика показателей КГ и ЭГ на констатирующем этапе эксперимента показана в таблице 1.

Таблица 1– Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы

	Бег 60 м. (примерно) к 6 точкам (сек)	Прыжок толчком с двух ног с разбега (см).	Прыжок в верх толчком двух ног на месте. (см)	Гарвардский Стел-тест (сек)	Метание теннисного мяча (кол-во попаданий)	Верхняя передача мяча в стену (кол-во попаданий)	Игра двумя руками над сеткой (кол-во попаданий)	Игра одной рукой над сеткой (кол-во попаданий)	Нижняя передача мяча в стену (кол-во попаданий)	Нижняя прямая подача через сетку (кол-во попаданий)	Повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз)
КГ	35,68±0,2	50,4±0,9	31,5± 0,3	111,6 ±0,6	1,7± 0,5	4,4± 0,1	1,7± 0,4	1,4± 0,7	3,7± 0,1	1,7± 0,3	14,5± 0,6
ЭГ	34,92±0,4	52,6±0,5	32,0± 0,1	115,3 ±0,6	1,7± 0,7	4,6± 0,9	1,6± 0,2	3,6± 0,5	3,6± 0,3	1,5± 0,3	14,5± 0,1

С помощью тестирования мы определили уровень физической и технической подготовленности школьников. Результаты показателей обеих групп на констатирующем этапе схожи. Уровень координационных способностей в КГ и ЭГ низкий и соответствует оценке «удовлетворительно».

Используя программу обучения и методический материал учебного года, мы сформулировали следующие разделы и темы программы для подготовки школьников контрольной группы. Методические условия доступности: оптимальная преемственность с предыдущим программным материалом.

*Цель программы:*

- Повышение уровня физического развития подростков.
- Подготовка спортивного резерва



### *Задачи:*

- Укрепление здоровья и закаливание организма подростков
- Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств
- Повышение общей физической подготовленности
- Развитие специальных физических способностей
- Обучение основам техники и тактики игры в волейбол

*Содержание занятий* предусматривает постепенное наращивание трудностей (развитие специальных физических качеств, подводящие упражнения и пр.). В этом принципе выделяют правило: от известного к неизвестному, или от освоенного к неосвоенному. Чем богаче предыдущий двигательный опыт обучаемых, тем лучше предпосылки для успешного овладения двигательным действием, приемом игры или техническим движением. Важное значения имеют подводящие упражнения, целостное выполнение приема в постепенно усложняющихся условиях, сочетание технических приемов и тактических действий. Особое значение имеют подготовительные и подводящие упражнения, так называемые «методические лесенки» (системы упражнений максимально имитирующие игровой техникой прием).

Таблица распределения учебного материала контрольной группы представлена в Приложении 1.

*Содержание программного материала для контрольной группы. Методы и формы обучения.* Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены принципом совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебных занятий по 2 часа в неделю.

Описание тем занятий:

Раздел: Теоретические сведения.

Тема. Правила безопасного поведения учащихся на уроках физкультуры при занятиях волейболом, предупреждение травматизма. Подготовка инвентаря, одежды и обуви к занятиям волейболом. Правила поведения в спортивных залах и на открытых площадках. Подготовка и уборка мест для занятий.

Тема. Правила соревнований, судейство и игры. Желтая и красная карточки. Игровые амплуа и расположение игроков на площадке согласно игровому амплуа. Судейская бригада. Жесты судей. Дополнительно теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий, также выделяют и отдельное время в процессе подготовки, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Раздел: Основы игровой техники.

Тема. Передвижения игрока. Стойки и перемещения – позы готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приёма. Техника выполнения. Ноги расставлены на ширине плеч и согнуты в коленных суставах. Одна нога впереди другой или ступни расположены параллельно. Туловище наклонено вперёд. Чем ниже стойка, тем больше наклон туловища вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти на уровне пояса. Применение: при подготовке к приёму подачи, при приёме и передачах мяча, перед блокированием, при приёме нападающих ударов и страховке. Перемещения и движение игрока при выборе места на площадке. В зависимости от характера технического приёма и игровой ситуации в волейболе использовать различные способы перемещения: приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки. Обучение стойкам волейболиста: – выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; – приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; – двойной шаг вперёд, назад.

Раздел: Техническая подготовка с мячом.

Тема. Техническая подготовка с мячом. Повторение пройденного материала: разминочные упражнения, подвижные игры и эстафеты с жонглированием, бросками, передачами, ловлей, катанием мяча из

различных исходных положений, упражнения выполняются на месте и в движении; передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещений, с изменением направления; передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещений, с изменением направления; подача нижняя прямая на точность; подача верхняя прямая на точность [11,12,13]. Передача мяча двумя руками сверху на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (упор присев – упор лежа – выпрыгнуть), с ударом о стену, в паре, над собой. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест. Передача мяча двумя руками снизу на месте: из различных исходных положений (сидя, из приседа), после различных упражнений (поворот на  $360^\circ$ ), с ударом о стену, в паре, над собой. Передача мяча двумя руками снизу после перемещений: с ударом о стену, с отскоком от пола, в паре, в паре с отскоком от пола, над собой (с отскоком от пола и без), групповые упражнения: с переменной мест. Передача мяча двумя руками сверху с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5). Передача мяча двумя руками снизу с изменением направления: передача в тройках, четверках, по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 3 в 4, из 4 обратно в 5). Передача мяча двумя руками сверху через сетку (на месте): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на  $360^\circ$ , после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная). Передача мяча двумя руками снизу через сетку (на месте): передачи в различных сочетаниях (после передачи над собой сверху (снизу) – партнеру, после поворота на  $360^\circ$ , после касания сетки), с различного расстояния от сетки (короткая, длинная) [11,12,13].  
Подача верхняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи

в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат. Подача нижняя прямая: соревнования на выполнение установленного преподавателем количества подач, подачи в ближнюю часть площадки, подачи в дальнюю часть площадки, подачи в левую часть площадки, подачи в правую часть площадки, подачи на точность в зону, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Раздел: Воспитание физических качеств.

Тема. Общая физическая подготовка. Комплексы упражнений, направленные на подготовку и развитие: – силовых способностей – скоростных способностей – координационных и кондиционных способностей – психомоторных способностей – гибкости. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокие и далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3\*20м, 3\*30м. Бег 60 м с низкого старта(100м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег 100м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300м). Бег или кросс (до1000м). Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание каната», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Тема. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком, спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м).

Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом – отягощением или куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки [30,31].

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с

выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий [7].

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2кг).

Упражнения с отягощением, выпрыгивание из приседа – 20–30%, пояс утяжеления, манжеты на запястья, манжеты у голеностопных суставов.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1–2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1–1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д [29].

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняются многократно подряд). Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой [30,31]. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз – стоя

на месте в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из– за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1кг «крюком» в прыжке – в парах и через сетку. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком (до 1кг).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, в сочетании с подниманием рук вверх, с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

Раздел: Тактическая подготовка.

Тема. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Индивидуальные тактические действия при выборе места на приеме подачи: выход под мяч в зависимости от направления полета мяча. Выбор способа приема подачи: в зависимости от траектории и скорости полета мяча прием подачи выполнять двумя руками сверху, либо двумя руками снизу. Индивидуальные тактические действия. Изменение направления передач: передача в тройках по зонам (например, из зоны 5 в зону 3, из 6 в 3, из 1в зону 3). Подача в установленный квадрат, в определенную зону площадки: подачи на точность в первую линию, соревнования на точность попадания в установленный квадрат.

Групповые тактические действия и взаимодействие игроков, принимающих подачу, со «связующим» игроком: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, если связующий будет находиться в зоне 2, то игрок принимающий подачу (нападающий удар) должен выполнить доводку мяча в зону 2. Прием мяча с подачи в зону 3 для передачи: занимающийся располагается в зоне 6 (5, 1), подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3. Взаимодействие между игроками передней линии: игрок зоны 3, выполняет

передачу в зону 4 или 2, если связующий будет находиться в зоне 2. Взаимодействие между игроками передней и задней линии: принимающий подачу (нападающий удар) направляет мяч игроку в зону 3, который выполняет передачу в зону 4 или 2.

Раздел: Контрольные упражнения.

При проведении контрольных упражнений в первую очередь проверялись следующие навыки. Применение разученных приемов в условиях учебной игры. Применение разученных технико–тактические действий при проведении учебных игр. Проверялось умение учащихся выполнять разученные приемы. Передача мяча двумя руками сверху над собой (в круге диаметром 2 метра, высота передачи 1–1,5 метра). Передача мяча двумя руками снизу над собой (в круге диаметром 2 метра, высота передачи 1–1,5 метра). Передача мяча двумя руками снизу (в парах на расстоянии 3–4 метра друг от друга обоюдная передача мяча). Передача мяча двумя руками сверху в стену (с расстояния 3–4 метра, с расстояния друг от друга обоюдная передача мяча). Передача мяча двумя руками снизу через сетку (в парах через сетку на расстоянии 3 метра от нее – обоюдная передача мяча – оценивается качество исполнения техники). Передача мяча двумя руками сверху через сетку (в парах через сетку на расстоянии 3 метра от нее – обоюдная передача мяча). Оценивается качество выполнения игрового приема и количество выполненных передач до потери. подача нижняя прямая на точность (оценивается качество выполнения игрового приема и количество попаданий из пяти попыток). подача верхняя прямая на точность (оценивается качество выполнения игрового приема и количество попаданий из пяти попыток). Прием мяча с подачи: занимающийся располагается в зоне 6; подачей мяч направляют игроку, который должен выполнить доводку в зону 3. Оценивается своевременный и правильный выход под мяч, выбор способа приема соответствующий траектории и скорости полета мяча, качество исполнения игрового приема и доводка мяча в зону. В тестовом



режиме оценивалась возможность учащихся выполнения контрольных нормативов при сдаче в конце учебного года.

В экспериментальной группе была использована та же программа, что и для контрольной, однако в программу были введены занятия на балансировочной платформе (Приложение 2). Тренажер улучшает навыки равновесия, стабилизации туловища и координации движений. Размер баланс-платформы позволяет выполнять на ней множество различных движений. Например, в положении сидя можно тренировать мышцы брюшного пресса. Вращательные движения баланс-платформы особенно хорошо подходят для тренировки мышц торса, особенно для мышц брюшного отдела, при этом значительно улучшается иннервация, т.е. снабжение органов и тканей нервами, что обеспечивает их связь с центральной нервной системой.

В программу экспериментальной группы были введены следующие упражнения на балансировочной платформе:

Упражнение №1. Исходное положение (И.П.): стоя на двух ногах в центре платформы, руками придерживаться за поручни. Двигать платформу вперед-назад и влево-вправо.

Упражнение №2 И.П.: стоя на двух ногах в центре платформы, руками придерживаться за поручни. Объединить предыдущие движения и плавно вращать платформу по кругу (по часовой стрелке и против неё). Обратите внимание, что платформу необходимо двигать с помощью мышц живота и ног, верхняя часть тела неподвижна.

Упражнение №3 И.П.: стоя на одной ноге в центре платформы, руками придерживаться за поручни. Плавно вращать платформу по кругу (по часовой стрелке и против неё). Обратите внимание, что платформу необходимо двигать с помощью мышц живота и ног, верхняя часть тела неподвижна.

Упражнение №4 И.п.: сидя в центре платформы, ноги скрещены перед собой («по-турецки»), руки на коленях Плавно вращать платформу по кругу

(по часовой стрелке и против неё). Обратите внимание, что платформу необходимо двигать с помощью мышц живота, спины и ягодиц, верхняя часть тела практически неподвижна.

Упражнение №5 И.П.: сидя в центре платформы, упор сзади на руки, ноги согнуты в коленях, стоят на платформе Плавно вращать платформу по кругу (по часовой стрелке и против неё). Обратите внимание, что платформу необходимо двигать с помощью мышц живота, спины и рук.

Упражнение №6 И.п.: сидя в центре платформы, упор сзади на руки, ноги, согнутые в коленях, удерживаем на весу Плавно вращать платформу по кругу (по часовой стрелке и против неё). Обратите внимание, что платформу необходимо двигать с помощью мышц живота.

Упражнение №7 И.П.: стоя на платформе, упор на руки, колени, голени (стоя на четвереньках), спину держим ровно. Плавно вращать платформу по кругу (по часовой стрелке и против неё). Обратите внимание, что платформу можно отодвигать как мышцами бедер и ягодиц, так и спиной. Упражнение №8 И.П.: стоя на платформе, упор на руки, колено и голень одной ноги (стоя на четвереньках). Вторую ногу выпрямляем параллельно полу, удерживаем на весу, спину держим ровно. Плавно вращать платформу по кругу (по часовой стрелке и против неё). Обратите внимание, что платформу можно двигать как мышцами бедер и ягодиц, так и спиной.

Полученный опыт предоставил возможность провести наработку дополнительной психологической подготовки учащихся для сдачи контрольных нормативов.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения комплексной программы образования учащиеся должны знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила и техники безопасности при занятиях данным виде спорта;

- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

По результатам освоения программы дополнительного образования учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в волейболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований; – достигать оптимального спортивного состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Способы определения результативности:

- опрос учащихся по пройденному материалу.
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- мониторинг результатов по каждому месяцу обучения.
- тестирование общефизической, специальной физической, технической и тактической подготовки. – контрольные игры с заданиями.
- выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- встреча с учащимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Техническое оснащение.

Для реализации данной программы в школе имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал с полноразмерной площадкой.
2. Две волейбольные сетки с металлическими тросами, с антеннами.
3. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи.
4. Волейбольные мячи 15 штук.
5. Набивные мячи 12 штук.
6. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
7. Баскетбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Волейбольная форма 24 комплекта (для двух команд).
9. Балансировочная платформа
10. Хорошо оборудованный школьный зал.

Таким образом, в процессе обучения и самостоятельного совершенствования происходит освоение технических приемов и тактических действий от первоначальных умений и до закрепления навыка и дополнительно фиксируется в процессе соревнований.

В волейболе распространены комплексные и тематические занятия. Комплексные занятия направлены на решение задач физической, подготовки, тематические направлены главным образом на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (урок по физической или тактической подготовке, игровой урок и т. п.). Главным является то, что в сериях предусматриваются упражнения направленные на закрепление одного технического элемента. Применяемый в процессе обучения метод. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Игровой метод предусматривает проведения тренировочного занятия с элементами игровой эмоциональной направленности. Соревновательный метод применяется только после того как у учащихся закрепились необходимые навыки игры. Согласно разработанной нами нетрадиционной методике в экспериментальной группе с опережением в обучении проводилось

разучивание приемов, которые проходят по программе 9–х классов: – передача мяча в прыжке через сетку двумя руками; – отбивание мяча кулаком через сетку.

Простая передача мяча сверху разучивается в 5 классе и согласно программе следующих возрастов развивается и усовершенствуется. По комплексной программе не разучивается обучение передачи сверху в прыжке на месте, а этот элемент важен при необходимости сыграть с мячом если он направлен по низкой траектории со стороны соперника и необходимо именно находясь над сеткой оперативно сыграть двумя руками и переправить мяч или на свою половину поля или на сторону соперника. Так же возможно, что пас партнера при передаче мяча от партнера на атакующий удар будет наведен на сетку и необходимо сыграть в мяч так, чтобы избежать потери мяча, тем самым перебросив мяч на сторону соперника. При обучении учащихся приему передачи мяча в прыжке через сетку необходимо объяснить его необходимость показать, что он служит эффективным средством техники нападающего удара. Прыжок при этой передаче может производиться как после разбега, так и с места [21, 22, 23].

В.Ю. Шнейдер подчеркивает, что ученик должен учитывать высоту траектории полета мяча и сопоставлять его со своими действиями таким образом, чтобы в момент выполнения передачи находится в наивысшей точке без опорной фазы. Передача осуществляется за счет активного движения кистей, пальцев и почти полностью выпрямленных рук [22]. Примерные упражнения для обучения:

- верхние передачи через сетку в прыжке на месте;
- то же в движении вдоль сетки;
- то же при упражнении где один партнер держит мяч, а второй с другой стороны сетки выпрыгивая старается его коснуться;
- упражнения на развитие psychomotorных качеств;
- стоя у сетки по сигналу перемещение к двум точкам с последующим выпрыгиванием и касанием мяча расположенного над сеткой;

- стоя у сетки осуществить выпрыгивание и забрать теннисный мяч который держит партнер, мяч расположенный на верхнем крае сетки;

- передачи в парах с двумя мячами первый мяч перемещается низом по полу второй с помощью верхней передачи; – верхняя передача через натянутую веревку с перемещением слева на право.

Отбивание мяча кулаком через сетку (скидка кистью). Данная учебная тема в комплексных программе начально–средней школы либо не разучивается, либо входит в раздел «закрепление техники владения мячом» в 9 классе. На начальном этапе при проведении учебных игр учащимся трудно второй передачей направить мяч точно к сетке, в связи с этим при плохой передаче возникает острая необходимость в умении переправить мяч падающий за спину и близко к сетке игроку расположенному у сетки, либо на сетку, тем самым спасти команду от проигранного очка. В результате избежать проигрыша мяча можно, только отбив его кулаком через сетку.

Отбивание мяча кулаком выполняется в положении лицом боком и даже спиной к сетке. При обучении данному техническому приему используются следующие упражнения:

- отбивания кулаком мяча подброшенного на верхний край сетки; – отбивания мяча кулаком через сетку в прыжке [22];

- движение в парах двух игроков расположенных по разные стороны сетки первый выполняет верхнюю передачу, второй переправляет мяч обратно кулаком;

- игра пальцами кисти надувным шаром;

- выход под мяч (по сигналу стоя спиной у сетки, перемещения к трем точкам и отбивание мяча кулаком подброшенного партнером).

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. Большая роль отводилась домашним заданиям, с обязательной их проверкой.

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 5–8 классов, а были направлены на развитие уровня который был достигнут ранее в процессе обучения на уроках физической культуры. Понимая значение самостоятельной подготовки учащихся при выполнении домашнего задания, и роста общего физического развития мы разработали методические рекомендации для развития психомоторных способностей и оперативного мышления. Эффективный путь физического воспитания, использование элементов тактической подготовки на занятиях с применением спортивных игр [31].

Существенный эффект оказывают:

- упражнения на развитие наблюдательности, памяти, восприятия, внимания и других психических процессов, связанных с быстрым мышлением (крести–нолики на фишках, составление предметов в нужной последовательности).
- преодоление незнакомых полос препятствий на время;
- бег под гору, езда на велосипеде, катание на скейтборде под гору;
- спортивные игры: бадминтон, большой теннис (детский вариант мягкий мяч), ручной мяч, хоккей, мини–футбол;
- шашки.

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 по итогам каждой четверти 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 экспериментальной группе разработанной нами экспериментальной методики обучения волейболу, в то время как в учебной группе продолжались занятия по обычной школьной программе. Задача проверочного эксперимента, это сравнение эффективности работы в преподавании традиционной и нетрадиционной методик при обучении волейболу в двух группах контрольной и экспериментальной.

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 обеих групп. Далее результаты эксперимента сравнивались.



### 2.3. Результаты исследования

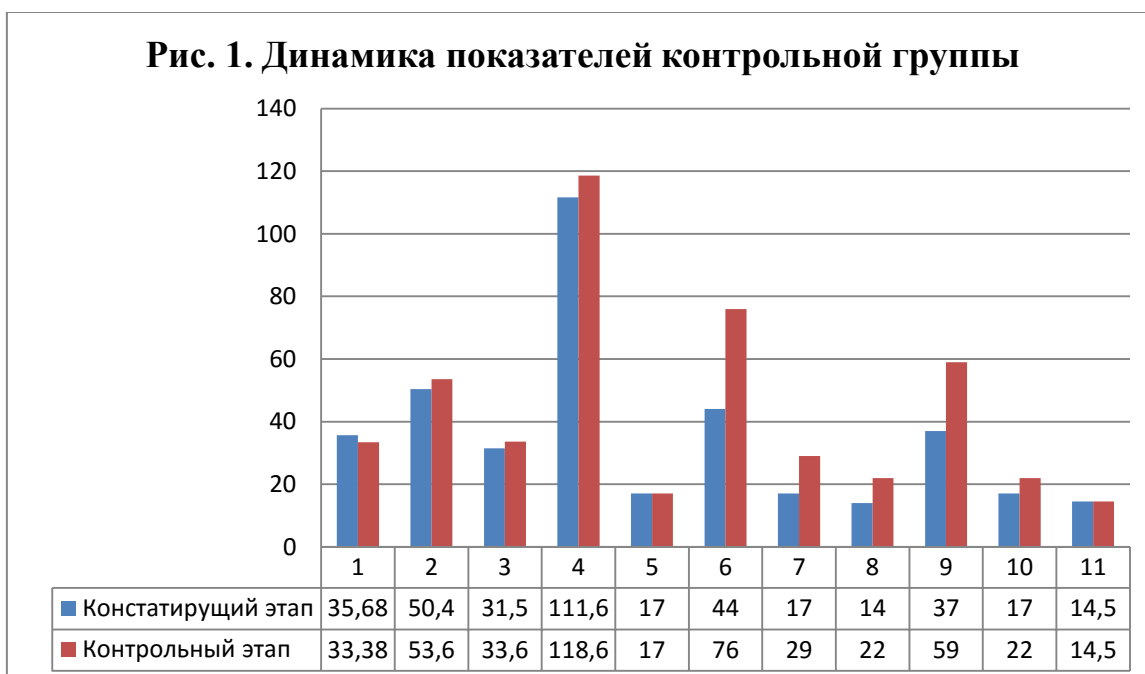
Изменив методику проведения учебного процесса в экспериментальной группе, увеличив долю упражнений направленных на улучшения динамики двигательных навыков, расширив вариативность в выполнении упражнений, мы повторили контрольные испытания. Их целью явилось измерение и изучение эффективности применения традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу в виде сравнения по контрольным нормативам. На основании полученных результатов мы выявили средний показатель в тестовых заданиях контрольной и экспериментальной групп. Таблица 4 показывает, что средние показатели в контрольной и экспериментальной группах отличаются. После сопоставления результатов всех тестов, то можно увидеть, что к концу эксперимента показатели экспериментальной группы выше по техническим тестам, чем в контрольной. Сравнение дает нам понимание того, что, применяя нашу методику обучения в экспериментальной группе, у учащихся повысился уровень физических навыков и психомоторных способностей. Результаты сравнительных характеристик на всех этапах исследования выглядят следующим образом:

№	Тест	Предварительное тестирование		Контрольное тестирование	
		КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
1	Бег на 69 м. (шесть точек) (сек)	35,6±1,8	34,9±1,2	33,3±0,3	33,2±3,2
2	Прыжок толчком с разбега (см)	50,4±2,1	50,6±1,5	53,6±1,5	54,4±2,2
3	Прыжок с места	31,5±0,8	32,0±0,5	33,6±1,7	35,2±0,5
4	Гарвардский Степ тест (кол-во)	111,6±0,5	115,3±0,7	118,6±2,2	124,7±0,8
5	Метание мяча рукой на точность (сильная рука)	17,2±1,2	17±0,4	17±2,1	18±0,7
6	Верхняя передача в стену	44±1,3	46±1,1	76±0,8	86±0,9
7	Игра над сеткой двумя руками	17±0,2	16±1,4	29±0,6	42±1,2

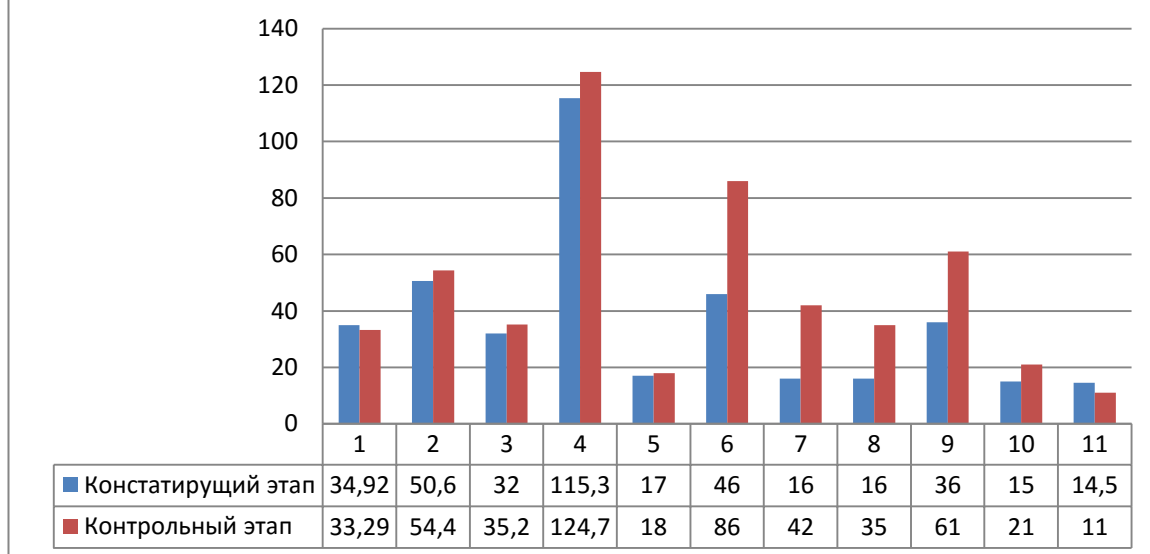
8	Игра над сеткой одной рукой	14±0,8	16±0,3	22±1,4	35±1,4
9	Нижняя передача мяча в стену	37±0,5	36±0,7	59±2,3	61±2,2
10	Нижняя прямая подача через сетку	17±0,4	15±1,2	22±1,2	21±2,6
11	Повороты на гимнастической скамейке	14.5±0,2	14.5±1,7	14.5±1,8	11.0±1,2

*Таблица 2 – Сравнительная таблица результатов предварительного и контрольного тестирования учащихся*

Ниже представлены графики показывающие положительную динамику в сравнении первоначального и контрольного тестирования. Также показан итоговый результат контрольного тестирования в контрольной и экспериментальной группах на констатирующем этапе исследования в виде диаграммы.



**Рис. 2. Динамика показателей экспериментальной группы**



В контрольном между результатами тестирования групп выявлены различия, указанные в диаграммах. По результатам тестов наблюдалось видимое улучшение показателей в экспериментальной группе учащихся на этапе контрольного тестирования по сравнению с предварительным: «Прыжок толчком с разбега» – на 10%, «Прыжок с места» – на 15%, «Гарвардский Степ тест» – на 15%, «Метание мяча» – на 10%, «Верхняя передача» – на 23%. Наиболее ощутимый результат был получен в тестах разработанных нами под нетрадиционную методику обучения «Игра над сеткой двумя руками» и «Игра над сеткой одной рукой» – на 50%. По результатам данных тестов было зафиксировано явное улучшение показателей.

Значительно улучшились показатели координационных способностей в экспериментальной группе (с оценки «удовлетворительно» на оценку «отлично»). В контрольной группе данный показатель не изменился. Занятия на балансировочной платформе способствовали укреплению вестибулярного аппарата испытуемых, улучшению координации движений, что позволяет в игре двигаться более технично.

Приведенные результаты свидетельствуют о динамике показателей у экспериментальной группы учащихся при обучении с применением

разработанной нами методики, учитывающей методические рекомендации для развития психомоторных качеств и оперативного мышления юношей 14–15 лет.

## **Выводы по второй главе**

Анализируя содержание второй главы нашей работы можно выделить следующие важные моменты.

***Во-первых***, на первой стадии эксперимента мы определили уровень физической подготовленности школьников при обучения волейболу, с применением традиционной методики. Для проведения тестирования были сформированы две группы, контрольная группа (КГ) и экспериментальная (ЭГ). Перед применением опытно – экспериментальной программы по реализации традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу мы провели первоначальное тестирование.

***Во-вторых***, непосредственно в ходе исследования необходимо придерживаться правил, правильно дозировать нагрузку и отдых, при выполнении упражнений. В нашем случае были соблюдены все требуемые условия: учет сенситивных периодов путем рационального составления комплекса упражнений на балансировочной платформе для проведения исследования; соблюдение педагогических условий: использовались физические упражнения с учетом возможностей испытуемых, велась работа, с исправным инвентарем (балансировочная платформа была без трещин, прочной конструкции, использовались стандартные волейбольные мячи – не утяжеленные), что помогло исключить риск травматизма; Эксперимент проводился в спортивном зале, который полностью соответствует гигиеническим требованиям; К участию в исследовании допускались дети, только в спортивной форме, что так же способствовало снижению риска травматизма;

***В-третьих***, по результатам тестов наблюдалось видимое улучшение показателей в экспериментальной группе учащихся на этапе контрольного тестирования по сравнению с предварительным: «Прыжок толчком с разбега» – на 10%, «Прыжок с места» – на 15%, «Гарвардский Степ тест» – на 15%, «Метание мяча» – на 10%, «Верхняя передача» – на 23%, Наиболее

ощутимый результат был получен в таких тестах ,как «Игра над сеткой двумя руками» и «Игра над сеткой одной рукой» – на 50%. По результатам данных тестов было зафиксировано явное улучшение показателей.

Значительно улучшились показатели координационных способностей в экспериментальной группе (с оценки «удовлетворительно» на оценку «отлично»). В контрольной группе данный показатель не изменился. Занятия на балансировочной платформе способствовали укреплению вестибулярного аппарата испытуемых, улучшению координации движений, что позволяет в игре двигаться более технично.

Приведенные результаты свидетельствуют о динамике показателей у экспериментальной группы учащихся при обучении с применением разработанной нами методики.

Таким образом можно утверждать, что занятия на балансировочной платформе способствовали укреплению вестибулярного аппарата испытуемых, улучшению координации движений, что позволяет в игре двигаться более технично.

Гипотеза исследования доказана.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате теоретического анализа литературы мы выяснили, что для учащихся в возрасте 13–14 лет волейбол рассматривается, как одна из возможностей проявить себя, принять участие в различных соревнованиях. Обучение игре в волейбол способствует формированию и развитию личностных качеств человека, которые помогают ориентироваться и принимать решения в трудных жизненных ситуациях.

В обучении волейболистов в возрасте 13–14 лет большое значение придаётся специальным упражнениям. Их роль заключается в том, что учащиеся при изучении технического приёма поставлены в такие условия, которые заведомо исключают появление целого ряда ошибок и неточностей в выполнении движения. Успех волейболистов в овладении техникой и тактикой игры во многом зависит от умелого выбора и применения специальных упражнений, одни из которых направлены на развитие физических способностей, необходимых для игры в волейбол, а другие способствуют более быстрому и правильному овладению структурой технического приёма.

Так же, одной из особенностей в занятиях волейболом со школьниками, является разнообразность условий при обучении. Нужно чаще менять обстановку в занятиях, особенно при совершенствовании одних и тех же технических приёмов, так как они быстро устают от однообразной работы.

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.

Теоретическое осмысление проблемы исследования привело нас к предположению, требующему экспериментальной проверки: каково влияние комплексов специальных упражнений с применением игровых заданий на овладение новыми техническими приемами волейбола у подростков.

Для этого мы провели опытно – экспериментальную работу. Она проводилась в МОУ "Долгодеревенская СОШ". В эксперименте принимали участие мальчики 8 классов. Из них было сформировано 2 группы, в каждой из которых было по 10 человек. В первой группе учащиеся обучались с использованием программы, которую мы внедрили в учебный процесс (экспериментальная группа). Во второй (контрольная группа) – школьники занимались по стандартной методике. Перед применением опытно – экспериментальной программы по реализации традиционной и нетрадиционной методик обучения волейболу мы провели первоначальное тестирование. На первоначальном этапе тестирования в экспериментальной и контрольной группах результаты оказались сравнительно на одном уровне. Это позволило применить опытно – экспериментальную программу нашего исследования. Она включала в себя упражнения на опережающее обучение волейболу на уроках физической культуры, а также упражнения на балансировочной платформе. Изменив методику проведения учебного процесса, мы повторили контрольные испытания. В процессе обучения техническим приемам игры и развитие оперативного мышления в волейболе у детей подросткового возраста учитывались следующие условия:

- методические особенности обучения школьников техническим приемам волейбола с учетом возрастных особенностей;
- особенности традиционной и инновационной методики обучения волейболу.

По результатам всех этапов тестирования оказалось, что к концу эксперимента показатели экспериментальной группы оказались по некоторым тестам лучше показателей контрольной группы. Значительно улучшились показатели координационных способностей в экспериментальной группе (с оценки «удовлетворительно» на оценку «отлично»). В контрольной группе данный показатель не изменился. Занятия на балансировочной платформе способствовали укреплению вестибулярного



аппарата испытуемых, улучшению координации движений, что позволяет в игре двигаться более технично.

Гипотеза исследования доказана.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. – М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. – 780 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа–М, ИНФРА–М, 2012. – 336 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
4. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ.ред. Н.Н. Маликов. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 528 с.
5. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с.
6. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 184 с.
7. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебник для вузов ФК. – М., 2012. – 368 с.
8. Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 144 с.
9. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А.А. Бишаева. – М.: ИЦ Академия, 2012. – 304 с.
10. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли.— М. : Спорт, 2016. — 384 с.
11. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.— М. : Советский спорт, 2013. — 216 с.
12. Виноградов, П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — М. : Советский спорт, 2013. — 144 с.

13. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000–2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. – М.: Советский спорт, 2013. – 186 с.
14. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учеб. – Электрон.дан. – Москва, 2016. – 456 с.
15. Волейбол: Учебная программа для детско–юношеских школ олимпийского резерва. – М., 2015. – 112 с.
16. Волейбол: Учебник для вузов ФК./ Под ред. Клещева Ю.Н., Айриянца А.Г. – 3–е изд., испр., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 270 с.
17. Волейбол: учебно–методическое пособие [Электронный ресурс] : учеб.–метод. пособие – Электрон. дан. – Орел, 2016. – 44 с.
18. Воспитание силы и быстроты: учеб.–метод. пособие / Л. А. Аренд [и др.] ; под общ. ред. Г. П. Галочкина. – Воронеж: Воронеж. ГАСУ, 2013. – 177с.
19. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов. СПб. : СпецЛит, 2013. — 311 с.
20. Гасанова Д. И. Игра в развитии познавательной сферы: учеб.–метод. пособие / Д. И. Гасанова. – Саратов: Вузовское образование, 2014. – 74 с.
21. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
22. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
23. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб.пособие для тренеров. – М., 2016. – 192 с.
24. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. – <http://www.sportlib.ru>.

25. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства /Под ред. Ю.В. Питерцева. – М., 2017. – 144 с.
26. Зиамбетов В.Ю., Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. — 2016. — №7. – 101 с.
27. Зорина Л.В. Активное использование скакалки на уроках физической культуры в начальной школе // Физическая культура, спорт, туризм: научно – методическое сопровождение: сб. матер.Всерос. науч. – практ. конф. с междунар. участием; 15 – 16 мая 2014г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.–пед. ун–т. – Пермь: Астер, 2014. – 135с.
28. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).— М. : Спорт, 2016. — 624 с.
29. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. – М. : Советский спорт, 2012. — 112 с.
30. Ивойлов А.В. Волейбол. Очерки по биомеханике и методике тренировки. – М., 2015. – 152 с.
31. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебное пособие для студентов факультетов физ. воспитания педагогических институтов. – Минск, «Высшая Школа», 2014. – 288 с.
32. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.— Томск : ТГУ, 2012. — 75 с.
33. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации. М. : Спорт, 2016. — 176 с.
34. Каинов, А.Н. Физическая культура 1–11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Советский спорт, 2013. – 171 с.
35. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2013. — 184 с.

36. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2013. — 192 с.
37. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб.–практ. пособие / Т. Ю. Карась; Амурский гуманитарно–педагогический государственный университет. – Комсомольск–на–Амуре :АмГПГУ, 2012. – 131с.
38. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.— М. : Советский спорт, 2013. — 300 с.
39. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт. / Б. Кафка, О. Йеневайн.— М. : Спорт, 2016. — 176 с.
40. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
41. Кузьменко Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико–методолог. и организац. предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. – Москва: Прометей, 2013. – 531с.
42. Лемов, Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Ецци. —М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 304 с
43. Лопатченко Н.М., Троицкая Л.П., Ширямов С.И. Обучение студентов волейболу в Томском государственном университете.: Учебное пособие. – Томск, 2016. – 64 с.
44. Макеева В. С. Теория и методика физической культуры: учеб.–метод. пособие / В. С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ). – Орел: МАБИВ, 2014. – 132 с.
45. Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2–7 лет по программе "Детство". / Е.А. Мартынова и др. – М.: Советский спорт, 2013. – 302 с.

46. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: Учеб.пособие для студентов пед. спец. высш. учеб. заведений. – М.: Просвещение, 2012. – 222 с
47. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
48. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства: [монография] / А. А. Новиков. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256с.
49. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.:Астрель: АСТ, 2016. – 863 с.
50. Петрова О. О. Педагогика: учеб.пособие / О. О. Петрова, О. В. Долганова, Е. В. Шарохина. – Саратов : Научная книга, 2012. – 191 с.
51. Петрова, В.И. Профессионально–оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. – М.: КноРус, 2013. – 304 с.
52. Платонов В. Моя профессия – игра. Книга тренера. – СПб., Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2016. – 280 с.
53. Пономарев, В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев, А.В. Уколов, С.К. Рябина. — Красноярск :СибГТУ, 2013. — 160 с.
54. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред.проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевиц, Г.И. Погадаев . – М.: ИЦ Академия, 2013. – 176 с.
55. Свиридов, В.Л. Волейбол. Энциклопедия [Электронный ресурс]: энцикл. – Электрон.дан. – Москва: , 2016. – 592 с.
56. Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции./Проект: тренерская комиссия ВФВ представляет: выпуск № 1, – М., 2018. – 32 с.

57. Солодков А. С. Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Изд. 4–е, испр. и доп. – Москва: Советский спорт, 2012. – 619 с
58. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2014. – 400 с.
59. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М – М., 2011. – 520 с.
60. Спортивные игры: Учебник для студ. высш. пед. учеб. завед./Под ред. Ковалева В.Д. – М., Просвещение, 2015. – 304 с.
61. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] – Электрон.дан. – Москва: Советский спорт, 2014. – 23 с.
62. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.
63. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. – Электрон.дан. – Москва, 2015. – 88 с.
64. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2–е изд., испр. и доп. – М., 2015. – 480 с.
65. Чернова Е. Д. Обучение тактическим действиям в волейболе [Электронный ресурс] : электрон. учеб.–метод. пособие / Е. Д. Чернова ; ТГУ Ин–т физ. культуры и спорта ; каф. "Физ. воспитание". – ТГУ. – Тольятти: ТГУ, 2017. – 91 с.
66. Чехов О. Основы волейбола. – М., Физкультура и спорт, 2016. – 168с.
67. Шелехова Л. В. Математические методы в психологии и педагогике [Электронный ресурс]: в схемах и таблицах: учебное пособие / Л. В. Шелехова. – Изд. 2–е, испр. – Санкт–Петербург: Лань, 2015. – 224 с.

68. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол: Методическое пособие для студентов ФФК. – М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2014. – 56 с.
69. Шулятьев В. М. Волейбол: учеб.пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – Москва: РУДН, 2012. – 200 с.
70. Шулятьев В.М. Волейбол: учебное пособие / Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 204 с.



## Приложение 1

Таблица распределение учебного материала контрольной группы

<i>Разделы, темы учебного материала</i>	<b>Часы</b>	
	<b>III</b>	<b>IV</b>
<i>Теоретические сведения</i>		
Правила безопасного поведения учащихся при обучении на занятиях	0,5	0,5
Правила игры и жесты судей	0,5	0,5
<i>Основы игровой техники</i>		
Закрепление техник приема и передач мяча	1	1
Развитие координационных и кондиционных способностей традиционными методами	1	
Развитие психомоторных способностей	1	
Закрепление техники прямого нападающего удара	1	0,5
Закрепление техники приема подачи	1	0,5
Закрепление техники нижней прямой подачи	1	
Разучивание техники отбивания мяча	1	
Закрепление техники прямого нападающего удара с переводом	1	
Блокирование	0,5	
Совершенствование техники защитных действий	0,5	
Совершенствование тактики игры	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
Совершенствование организационных умений в игре	1	
Контрольные упражнения и игры	1	1
<i>Способы определения результативности</i>		
<i>Техническое оснащение</i>		
<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>4</b>

## Приложение 2

Таблица распределение учебного материала экспериментальной группы

<i>Разделы, темы учебного материала</i>	<b>Часы</b>	
	<b>III</b>	<b>IV</b>
<i>Теоретические сведения</i>		
Правила безопасного поведения учащихся при обучении на занятиях	0,5	0,5
Правила игры и жесты судей	0,5	0,5
<i>Основы игровой техники</i>		
Закрепление техник приема и передач мяча	1	1
Развитие координационных и кондиционных способностей с помощью тренажера (балансировочной платформы)	4	
Развитие психомоторных способностей	1	
Закрепление техники прямого нападающего удара	1	0,5
Закрепление техники приема подачи	1	0,5
Закрепление техники нижней прямой подачи	1	
Разучивание техники отбивания мяча	1	
Закрепление техники прямого нападающего удара с переводом	1	
Блокирование	0,5	
Совершенствование техники защитных действий	0,5	
Совершенствование тактики игры	1	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		
Совершенствование организационных умений в игре	1	
Контрольные упражнения и игры	1	1
<i>Способы определения результативности</i>		
<i>Техническое оснащение</i>		
<b>Всего</b>	<b>15</b>	<b>4</b>