



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

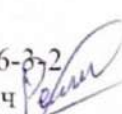
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ


**Организация внеклассной работы по волейболу в школе**

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

Проверка на объем заимствований:  
67,58% авторского текста

Работа рекомендована к защите  
«2» декабрь 2024 г.  
И.о. директора института  
А.Р. Сибиркина Сибиркина А.Р.

Выполнил:  
Студент группы ЗФ-409-106-3-2  
Ремпель Дмитрий Сергеевич 

Научный руководитель:  
кандидат педагогических наук, доцент  
Михайлова Татьяна Александровна 

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ.....	7
1.1 Характеристика волейбола как вида спорта.....	7
1.2 Понятие, формы и виды внеклассной работы.....	11
1.3 Содержание средств и методов внеклассной работы по волейболу в школе .....	18
Вывод по первой главе .....	25
ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ .....	27
2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования.....	27
2.2 Реализация методики организации внеклассной работы по волейболу в школе .....	31
2.3 Организация внеклассной работы по волейболу в школе .....	37
2.4 Оценка эффективности методики организации внеклассной работы по волейболу в школе .....	45
Вывод по второй главе.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Современная система образования требует уделять большое внимание формированию всесторонне образованного человека, в том числе и в области физической культуры. Одним из аспектов этой задачи является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка с целью более благоразумного использования его возможностей, главное, без вреда для здоровья.

Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Только при строгом научном подходе физическое воспитание становится действенным средством сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их физического развития.

Урочная система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физической культуры, физического развития и подготовленности воспитанников и обучающихся нуждается в увеличении их двигательной активности. Эффективным средством воспитания силы, быстроты, выносливости и гибкости является система внеклассной работы по волейболу в школе.

Волейбол – один из самых распространённых видов спорта, являющийся отличным средством приобщения молодежи к физической культуре и спорту, к активному отдыху. Широкий диапазон физиологического воздействия игры в волейбол на организм занимающихся, в сочетании несложными правилами и сильными игровыми приёмами, позволяет заниматься этой доступной игрой, начиная с юного возраста.

Занятия волейболом воспитывают такие качества, как воля, мужество, решительность, смелость, самообладание, чувство товарищества и др. Кроме того, занятия волейболом способствуют повышению

физической подготовленности – развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей. В то же время, подавляющее большинство исследований посвящено развитию физических качеств у квалифицированных волейболистов, и недостаточно внимания в научно-методической литературе уделяется вопросу организации внеклассной работы по волейболу в школе.

**Цель исследования:** теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики организации внеклассной работы по волейболу в школе.

**Объект исследования:** процесс внеклассной работы в школе.

**Предмет исследования:** методика организации внеклассной работы по волейболу в школе.

**Гипотеза исследования:** организация внеклассной работы по волейболу в школе будет эффективной, если на внеурочных занятиях по волейболу систематически использовать упражнения, игры и игровые приемы с дополнительными двигательными заданиями.

**Задачи исследования:**

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по основам организации внеклассной работы по волейболу в школе.
2. Разработать методику организации внеклассной работы по волейболу в школе.
3. Оценить эффективность методики организации внеклассной работы по волейболу в школе.

**Теоретико-методологическая база:** изучение вопросов методики организации внеклассной работы по волейболу в школе, а также обоснование адекватных средств и методов освещено в работах ученых (Л.Я. Аркаев, А.В. Боков, Н.М. Гузов, Е.В. Квашнина, П.Ю. Королев, Ю.В. Менхин, М.Ю. Трескин и др.).

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ литературных источников.

2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Математическая статистика.

**Опытно-экспериментальная база исследования.** Исследование проводилось на базе МОАУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Оренбурга.

В исследовании принимало участие 24 ребенка в возрасте 10-12 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы.

Экспериментальное исследование проходило с октября 2023 по февраль 2024 года и включало 3 этапа.

**На первом этапе** (октябрь – ноябрь 2023 г) изучалась научно-методическая литература по теоретическим и методическим аспектам организации внеклассной работы по волейболу в школе. Проводился подбор тестов для оценки организации внеклассной работы по волейболу в школе. На основании изученной научно-методической литературы формулировались цель и гипотеза, определялись задачи и методы исследования.

**На втором этапе** (декабрь 2023 г.) была проведена оценка методики организации внеклассной работы по волейболу в школе экспериментальной и контрольной групп. На данном этапе исследования разрабатывалась методика организации внеклассной работы по волейболу в школе, проводился педагогический эксперимент.

**На третьем этапе исследования** (январь – февраль 2024 г.) была проведена повторная оценка методики организации внеклассной работы по волейболу в школе, математическая обработка результатов исследования, анализ полученных данных, формулировка выводов и оформление работы.

**Практическая значимость:** заключается в выявлении особенностей применения методики организации внеклассной работы по волейболу в

школе. Разработанная и экспериментально обоснованная методика может применяться в школах во внеклассной работе по волейболу в школе.

**Структура выпускной квалификационной работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из следующих структурных элементов: введения, две главы, выводов после глав, заключения, списка использованных источников.

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ

## 1.1 Характеристика волейбола как вида спорта

Информированность современного общества, которая происходит ежегодно, а также повышение значимости учебных программ по различным видам спорта, нехватка времени у современных детей ограничивают их двигательную активность в значительной степени. У современных детей ярко наблюдаются проявления гиподинамии.

Следует обозначить, что избавиться от гиподинамии возможно только при регулярной физической активности детей. В частности, на уроках физической культуры происходит оздоровление всех систем организма школьников, а также мобилизация у них разного рода возможностей, в том числе и интеллектуальных. У занимающихся спортом школьников происходит перестройка всех систем организма в лучшую сторону.

В частности, на здоровье школьников оказывает положительное влияние такой вид спорта, как волейбол. Волейбол – это командный вид спорта, в рамках которого происходит повышение у школьников уровня здоровья, а также улучшение осанки и формирование двигательной активности.

В процессе занятий волейболом повышаются следующие физические качества:

- сила;
- скорость;
- быстрота;
- ловкость;
- координационные способности.

Также в процессе занятия по волейболу происходит укрепление сердечно-сосудистой системы организма спортсменов, а также

повышению у них мышечной массы. Во время занятий волейболом происходит также снятие физического и умственного напряжения.

Э.Я. Степановская в своих трудах указывает, что в волейболе необходимо использовать специально организованные методы и приемы при работе со школьниками, а также следует повышать двигательный репертуар каждого занимающегося. Формирование двигательных навыков – это основная цель игры в волейбол в школе. Для того, чтобы достигнуть данной цели, следует развивать у детей такие качества, как: самостоятельность, отсутствие регламентированной нагрузки, свобода выбора каждого спортсмена, развитие творческих и интеллектуальных характеристик у школьников [45].

Стоит также обозначить, что волейбол – это одно из эффективных средств физического воспитания школьников как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности [7].

Такой вид спорта, как волейбол, является зрелищным и массовым видом спорта, который распространен во всем мире. Стоит обозначить, что при игре в волейбол происходит значительное расширение двигательного репертуара спортсменов. Для того чтобы успешно заниматься волейболом, нужно обладать высокой скоростью, а также уметь быстро менять направление в ту или иную сторону, высоко прыгать, быть выносливым. В зависимости от того, как в волейболе изменяется игровая ситуация и двигательные моменты, таким образом и будет реализовываться основная физическая нагрузка спортсмена, а также будет развиваться сердечно-сосудистая система.

В процессе игры в волейбол у участников происходят разного рода прыжки, перемещения, беговые моменты, передачи мяча. Данные моменты эффективно укрепляют мышечную систему, а также обеспечивают развитие подвижности суставов и повышению силовых качеств играющих.



Реализация двигательного репертуара волейболиста с мячом повышает координацию движений, а также необходимость точного ориентирования играющего в волейбол в пространстве.

В процессе игры в волейбол происходят высокие требования к определенным возможностям играющих. Игроки в волейбол должны обладать следующими характеристиками:

- быстрая реакция;
- высокая мышечная сила;
- быстрота при передвижении;
- прыгучесть.

В контексте игры в волейбол данные качества могут встречаться как отдельно, так и в своих сочетаниях [49].

В процессе игры в волейбол могут также формироваться следующие характеристики:

- реакция на разного рода когнитивные сигналы;
- повышение мышечного чувства;
- повышение способности чередовать расслабление и напряжение мышечного каркаса.

Основа совершенствования в волейболе – это повышение единства функционирования всех систем организма. Мы понимаем, что чем больше систем организма взаимодействуют в игре в волейбол, тем больше развивается играющий в волейбол [3].

В соответствии с исследованиями А.Н. Корниловой и Л.В. Жилиной, один из доступных на сегодняшний день видов внеклассной работы по физической культуре – это именно занятия в секции волейбола. В процессе игры в волейбол проявляются не только определенные физические качества, но и:

- смекалка;
- волевые характеристики;
- навыки взаимопомощи;

- навыки трудовой деятельности;
- любовь к спорту в целом.

Авторы также указывают, что волейбол активно включается в программы по физической культуре не только в школе, но и в колледжах, и в вузах [24].

Известно, что в любой командной игре побеждает та команда, в которой присутствует единство целей всех игроков, а не каждого по отдельности. Как бы играл каждый игрок, будет важна групповая игра команды в целом.

Следовательно, можно обозначить, что спортивная команда при игре в волейбол должна обладать не только высоким уровнем физических качеств, но и быть со сформированным командным духом. Основная сложность в волейболе – это постоянно изменяющиеся условия, в контексте которых необходимо действовать быстро.

В волейболе необходимо иметь не только определенный двигательный репертуар, но и обладать скоростными характеристиками. Необходимо в волейболе уметь принимать стремительные решения в условиях жесткого дефицита времени.

Одним из основных аспектов развития стремительности действий в волейболе – это обеспечение всей команды определенным арсеналом тактических и технических характеристик. В рамках данных техник будет повышаться общая координация движений у играющих в волейбол [21].

Игра в волейбол – это игра, которая является относительно безопасной для играющих. Она доступна в рамках как классно-урочной системы, так и в контексте проведения внеклассной работы в школе [32].

Таким образом, волейбол – это командный вид спорта, в рамках которого происходит повышение у школьников уровня здоровья, а также улучшение осанки и формирование двигательной активности. Реализация двигательного репертуара волейболиста с мячом повышает координацию

движений, а также необходимость точного ориентирования играющего в волейбол в пространстве.

Основа совершенствования в волейболе – это повышение единства функционирования всех систем организма. Мы понимаем, что чем больше систем организма взаимодействуют в игре в волейбол, тем больше развивается играющий в волейбол.

Понятие, формы и виды внеклассной работы в целом будут описаны нами в следующем параграфе выпускной квалификационной работы.

## 1.2 Понятие, формы и виды внеклассной работы

Внеклассная работа – это такая часть школьной программы, в рамках которой происходит реализация полезной деятельности в рамках реализации свободного времени обучающихся.

Также под внеклассной работой можно понимать такой вид взаимодействия педагога и ученика, в рамках которой достигаются определенные цели обучения в оторванности от классно-урочной системы [16].

Одна из центральных проблем педагогики – это именно эффективная организация внеклассной работы обучающихся. Можно обозначить, что развитие школьников возможно в любой момент школьной деятельности, однако наиболее эффективно развитие реализуется в рамках внеклассной работы. Путем внеклассной работы в школе также организуется процесс нравственного, духовного, а также физического воспитания.

Проведя анализ исследований по влиянию внеклассной работы на личность школьников, мы увидели, что внеклассная работа может реализовываться в следующих основных направлениях:

1. Эстетическое воспитание.
2. Духовное воспитание.
3. Нравственное воспитание.
4. Физическое воспитание.

5. Патриотическое воспитание.
6. Гражданское воспитание.
7. Правовое воспитание.
8. Трудовое воспитание.
9. Интеллектуальное воспитание.
10. Воспитание в контексте развития когнитивных характеристик.
11. Экологическое воспитание.

Далее мы считаем целесообразным выделить следующие формы внеклассной работы в образовательном учреждении:

1. словесные формы внеклассной работы:

- лекции;
- деловые игры;
- прения;
- диспуты;
- круглые столы;

2. практические формы внеклассной работы:

- конкурсы;
- походы;
- экскурсии;
- выезды на природу;
- опытная деятельность;

3. наглядные формы внеклассной работы:

- информация на стендах;
- использование папок-передвижек;
- методические материалы;
- организация школьного музея;
- выставки и экспозиции [11].

Мы можем отметить, что представленные выше формы внеклассной работы достаточно условны и гибкие по своим целевым назначениям.

В последнее время наблюдается уклон на использование

нестандартных форм внеклассной работы, например, таких, как:

- КВН;
- КВИЗ;
- научные и исследовательские работы;
- лабораторные занятия;
- викторины;
- организация научных лабораторий;
- аукционы;
- пресс-конференции;
- выпуск газет и журналов;
- оформление отзывов на научные статьи и учебные пособия;
- деловые игры;
- практические уроки [16].

В частности, в школе при организации внеклассной работы могут проводиться следующие мероприятия в сотрудничестве с учителями-предметниками:

1. Музыкальный вечер.
2. Тематический утренник.
3. Спортивные состязания.
4. Эстафеты.
5. Спортивные праздники.
6. Поход в музей.
7. Праздник искусств.
8. Научная конференция.

В контексте организации внеклассной работы стоит обозначить тот факт, что деятельность каждого человека может взаимообуславливать такую же деятельность другого человека. Следовательно, могут возникать различные виды социально опосредованной деятельности в процессе организации внеклассной работы в школе:

- коллективная деятельность – реализуется человеком совместно в

другими во внеклассной работе;

- благотворительная деятельность – реализуется человеком во благо других;

- конфликтная деятельность – реализуется человеком против других людей (пример такой деятельности – конфликт).

Во внеклассной работе организуется взаимодействие педагога и обучающихся, в рамках которой могут эффективно работать следующие формы внеклассной работы:

- яркая стимуляция учеников в контексте организации внеклассной работы;

- работа с зоной ближайшего развития в организации внеклассной работы;

- обеспечение эффективных подходов к внеклассной работе;

- работа с детским коллективом во внеклассной работе;

- индивидуализация в процессе внеклассной работы;

- разбор дискуссионных позиций между учащимися и педагогами во внеклассной работе;

- применение принципов равноправия и сотрудничества во внеклассной работе;

- уважительное отношение личности каждого ученика в процессе реализации внеклассной работы;

- творческий характер внеклассной работы;

- диалогический стиль общения в процессе внеклассной работы;

- формирование эффективной позиции самовыражения в процессе внеклассной работы;

- формирование здоровой конкуренции в процессе организации внеклассной работы [1].

Школьная организация внеклассной работы – это такая деятельность, в рамках которой происходит, отличная от классно-урочной системы, деятельность по развитию обучающихся. В контексте внеклассной работы

организуются специальные занятия, результаты которых также прописаны в Федеральном государственном стандарте официально.

На сегодняшний день существует множество программ внеклассной работы различных направлений, например, таких, как: художественное направление, эстетическое направление, патриотическое направление, интеллектуальное направление, патриотическое направление, здоровьесберегающее направление.

Также на сегодняшний день существуют следующие принципы организации внеклассной работы:

- принцип непрерывности организации внеклассной работы;
- ценностный характер внеклассной работы;
- принцип индивидуализации внеклассной работы;
- принцип полноты внеклассной работы;
- принцип целостности внеклассной работы;
- принцип ценности внеклассной работы;
- принцип непрерывности внеклассной работы;
- принцип самоопределения в контексте организации внеклассной работы;
- принцип организации самоопределения внеклассной работы;
- принцип системности внеклассной работы;
- принцип единства всех компонентов внеклассной работы;
- принцип централизованного управления в процессе внеклассной работы [25].

В рамках организации внеклассной работы происходит развитие положительных качеств учеников в школьной деятельности, в семье и в спорте. В процессе внеклассной работы происходит развитие врожденных навыков каждого ученика, а также формирует у учеников социальные навыки.

В соответствии с исследованиями Г.Л. Апанасенко [4], можно увидеть взаимосвязь подходов к организации внеклассной работы и

личности каждого ученика.

Далее стоит обозначить, что организация внеклассной работы – это такая деятельность, в которой происходит формирование каждого ученика.

Проведенный нами анализ литературных источников дает нам основание сказать, что организация внеклассной работы – это одна из приоритетных задач системы образования в целом.

Организация внеклассной работы в школе может реализовываться в следующих направлениях:

- индивидуальные особенности учеников, которые не могут полностью раскрыться в классно-урочной системе;
- использование жесткого временного регламента в процессе организации внеклассной работы;
- обогащение личностного опыта каждого ученика индивидуально;
- расширение у учеников диапазона практических навыков, которые в дальнейшем пригодятся им не только в обучении, но и во внешкольной жизни;
- формирование интереса во внеклассной работе к новым и незнакомым направлениям деятельности;
- проявление навыков самостоятельности в контексте деятельности во внеклассной работе;
- повышение у школьников работоспособности в коллективном труде;
- формирование у школьников навыков сопереживания, сострадания, заботы о других.

Далее обозначим основные положения, к которым мы пришли в результате проведения анализа литературных источников:

1. В процессе организации внеклассной работы большое внимание необходимо уделять процессу целеполагания.
2. Следует одну глобальную цель разбить на небольшие подцели, а также необходимо действовать в соответствии с данными маленькими



шагами.

3. Важную роль в организации внеклассной работы играет позитивное отношение к каждому ученику.

4. В процессе внеклассной работы следует развивать необходимые умения и навыки, необходимые каждому ученику.

5. Отношения между педагогом и учеников в процессе организации внеклассной работы должны носить субъект-субъектными.

6. Основа формирования взаимоотношений во внеклассной работе – это личность самого педагога.

7. В процессе организации внеклассной работы большую роль играет творческий подход к реализуемой деятельности.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что внеклассная работа есть один из наиболее эффективных способов организации взаимодействия между педагогом и обучающимся.

Школьная организация внеклассной работы – это такая деятельность, в рамках которой происходит, отличная от классно-урочной системы, деятельность по развитию обучающихся. В контексте внеклассной работы организуются специальные занятия, результаты которых также прописаны в Федеральном государственном стандарте официально.

На сегодняшний день существует множество программ внеклассной работы различных направлений, например, таких, как: художественное направление, эстетическое направление, патриотическое направление, интеллектуальное направление, патриотическое направление, здоровьесберегающее направление.

Таким образом, внеклассная работа – это такая часть школьной программы, в рамках которой происходит реализация полезной деятельности в рамках реализации свободного времени обучающихся. Также под внеклассной работой можно понимать такой вид взаимодействия педагога и ученика, в рамках которой достигаются определенные цели обучения в оторванности от классно-урочной системы.

Одна из центральных проблем педагогики – это именно эффективная организация внеклассной работы обучающихся. Можно обозначить, что развитие школьников возможно в любой момент школьной деятельности, однако наиболее эффективно развитие реализуется в рамках внеклассной работы. Путем внеклассной работы в школе также организуется процесс нравственного, духовного, а также физического воспитания. В контексте организации внеклассной работы стоит обозначить тот факт, что деятельность каждого человека может взаимообуславливать такую же деятельность другого человека. Школьная организация внеклассной работы – это такая деятельность, в рамках которой происходит, отличная от классно-урочной системы, деятельность по развитию обучающихся. В контексте внеклассной работы организуются специальные занятия, результаты которых также прописаны в Федеральном государственном стандарте официально.

### 1.3 Содержание средств и методов внеклассной работы по волейболу в школе

В данном параграфе выпускной квалификационной работы опишем содержание основных методов и средств внеклассной работы по волейболу в школе.

Вначале обратимся к описанию возрастных особенностей детей в онтогенезе в рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе. Так, например, стоит обозначить, что в разных возрастных диапазонах по-разному реализуется процесс организации внеклассной работы по волейболу. В соответствии с этим, у детей формируется разный подход к восприятию форм и методов организации внеклассной работы по волейболу. Для того, чтобы способствовать эффективной организации внеклассной работы по волейболу, необходимо учитывать следующие возрастные особенности школьников.

1. Склонность к организации внеклассной работы по волейболу в контексте игровой деятельности. В контексте игровой деятельности у школьников формируются основные стратегии поведения, а также эффективной деятельности, например, в рамках соблюдения поставленных правил игры. Если правила будут нарушены, ученики могут достичь высокого уровня рефлексии, чтобы поправить себя. Следовательно, в соответствии с трудами С.А. Макаренко, в контексте организации внеклассной работы по волейболу в школе у детей формируются основные навыки коллективной деятельности.

2. Современным детям довольно сложно усидеть на одном месте. Следовательно, в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе необходимо постепенно расширять данные границы, а также стараться как можно чаще переключать деятельность учеников с одного вида на другой.

3. Также в современное время у школьников наблюдается недостаточный уровень формирования духовных, а также нравственных качеств. Стоит обозначить, что в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно эффективно формировать данные качества. Например, это будет навык поведения в спорной ситуации, поиск выхода из нее.

В рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно объединять воедино все виды детской деятельности, кроме учебной. Опишем данные виды деятельности:

- спортивная деятельность;
- деятельность по оздоровлению;
- духовный вид деятельности;
- формирование нравственных качеств;
- социально одобряемые действия;
- общекультурные направления деятельности.

В контексте организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно формировать эффективные способы взаимоотношения школьников в коллективе, а также взаимоотношения между учителем и учениками. В процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно учитывать интересы каждого ученика индивидуально, а также учитывать общекультурный уровень развития каждого ученика. Дети в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе начинают больше общаться [7].

Следует обозначить следующие условия организации внеклассной работы по волейболу в школе:

- вариативность содержания внеклассной работы по волейболу в школе;
- индивидуальность в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе [28].

При организации внеклассной работы по волейболу в школе необходимо следовать следующим принципам:

- принцип идеализации;
- принцип аксиологии в деятельности педагога и ученика;
- использование нравственных принципов;
- диалогический принцип;
- принцип идентификации;
- принцип субъект – субъектного взаимодействия;
- принцип решения значимых проблем;
- принцип современной организации деятельности;
- принцип системности;
- принцип общности;
- личностно ориентированный принцип [1].

В процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе можно опираться на специально разработанную систему методов и приемов [5].

Так, например, методы организации внеклассной работы по волейболу в школе – это эффективный инструмент для педагога по физической культуре. Методы организации внеклассной работы по волейболу в школе эффективно совершенствуют личность каждого ученика.

В трудах И.М. Ахмедшина обозначены следующие методы организации внеклассной работы по волейболу в школе:

1. методы формирования сознания ученика:

- объяснение;
- диспут;
- рассказ;
- лекция;
- внушение;
- разъяснение;
- доклад;

2. методы организации деятельности в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе:

- упражнения;
- поручения;
- этические беседы;

3. методы стимулирования:

- поощрение;
- наказание;
- организация соревновательной деятельности [6].

Методы организации внеклассной работы по волейболу в школе напрямую исходят из опыта каждого педагога. Также стоит повторить, что каждый метод организации внеклассной работы по волейболу в школе опирается на опыт формирования детского коллектива, который широко представлен в трудах А.С. Макаренко.

Следовательно, основная задача педагога в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе – это продуманное включение каждого метода в свою практическую деятельность [14].

Далее обозначим основные примеры организации внеклассной работы по волейболу в школе.

Приемы организации внеклассной работы по волейболу в школе – это специально использованные действия, в рамках которых решаются конкретные образовательные задачи [27].

В современной методике преподавания физической культуре, а также методики проведения тренировочной и соревновательной деятельности существуют такие средства организации внеклассной работы по волейболу в школе, как, например: физические упражнения, приемы развития определенных качеств [6].

В рамках общей физической подготовки в контексте организации внеклассной работы по волейболу в школе могут быть использованы упражнения:

- непосредственно из волейбола;
- упражнения из других видов спорта.

При этом стоит обозначить, что средства в рамках специальной физической подготовки являются следующие виды упражнений:

- соревновательные упражнения;
- подготовительные упражнения;
- специальные упражнения.

В процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно объединить как средства общей физической подготовки, так и средства специальной физической подготовки в своей совокупности.

В процессе тренировки в рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе необходимо обучать школьников выполнять различные виды движений, например, такие, как:

- упражнения на передачах;

- блокировочные упражнения;
- упражнения на развитие быстроты;
- упражнения на подаче;
- упражнения в контексте нападающих ударов;
- игра волейболистов в защите [12].

Также стоит отметить, что в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе могут широко применяться средства силовой подготовки, например, такие, как:

- весовые упражнения;
- упражнения с партнером;
- использование отягощений;
- различные виды имитационных упражнений;
- общеразвивающие упражнения;
- упражнения с использованием гимнастических снарядов;
- упражнения с разного вида мячами.

Развитие ловкости в контексте организации внеклассной работы по волейболу в школе будет происходить с использованием упражнений на развитие:

- координации;
- двигательной активности;
- быстроты;
- гибкости;
- силы [8].

Для развития ловкости в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе также можно использовать:

1. Разные виды прыжков.
2. Упражнения из акробатики и спортивной гимнастики.
3. Введение эстафет.
4. Разного рода кувырки.
5. Прыжки на батуте.

6. Стойки.

7. Перекаты.

8. Формирование ударной силы по мячу.

В исследованиях Т.В. Глебо [14] поднимаются эффективные вопросы организации внеклассной работы по волейболу в школе, одним из основных при этом является следующий: каким образом организовать тренировочный процесс по волейболу, в котором будут учитываться сильные стороны каждого ученика. Автор обозначает, что данный аспект лежит в основе тренировочных упражнений со сменой ситуаций и минимальными интервалами для отдыха.

Также исследователь рекомендует использовать следующие виды упражнений в контексте организации внеклассной работы по волейболу в школе:

- отработка падений;
- отработка прыжков;
- отработка наклонов;
- перемещения по игровому полю [14].

Таким образом, в разных возрастных диапазонах по-разному реализуется процесс организации внеклассной работы по волейболу. В соответствии с этим, у детей формируется разный подход к восприятию к формам и методам организации внеклассной работы по волейболу. В рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно объединять воедино все виды детской деятельности, кроме учебной. В контексте организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно формировать эффективные способы взаимоотношения школьников в коллективе, а также взаимоотношения между учителем и учениками. В процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно учитывать интересы каждого ученика индивидуально, а также учитывать общекультурный уровень развития каждого ученика.



Дети в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе начинают больше общаться.

#### Вывод по первой главе

1. Волейбол – это командный вид спорта, в рамках которого происходит повышение у школьников уровня здоровья, а также улучшение осанки и формирование двигательной активности. Реализация двигательного репертуара волейболиста с мячом повышает координацию движений, а также необходимость точного ориентирования играющего в волейбол в пространстве. Основа совершенствования в волейболе – это повышение единства функционирования всех систем организма. Мы понимаем, что чем больше систем организма взаимодействуют в игре в волейбол, тем больше развивается играющий в волейбол.

2. Внеклассная работа – это такая часть школьной программы, в рамках которой происходит реализация полезной деятельности в рамках реализации свободного времени обучающихся. Также под внеклассной работой можно понимать такой вид взаимодействия педагога и ученика, в рамках которой достигаются определенные цели обучения в оторванности от классно-урочной системы. Одна из центральных проблем педагогики – это именно эффективная организация внеклассной работы обучающихся. Можно обозначить, что развитие школьников возможно в любой момент школьной деятельности, однако наиболее эффективно развитие реализуется в рамках внеклассной работы. Путем внеклассной работы в школе также организуется процесс нравственного, духовного, а также физического воспитания. В контексте организации внеклассной работы стоит обозначить тот факт, что деятельность каждого человека может взаимообуславливать такую же деятельность другого человека. Школьная организация внеклассной работы – это такая деятельность, в рамках которой происходит, отличная от классно-урочной системы, деятельность по развитию обучающихся. В контексте внеклассной работы организуются

специальные занятия, результаты которых также прописаны в Федеральном государственном стандарте официально.

3. В разных возрастных диапазонах по-разному реализуется процесс организации внеклассной работы по волейболу. В соответствии с этим, у детей формируется разный подход к восприятию форм и методов организации внеклассной работы по волейболу. В рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно объединять воедино все виды детской деятельности, кроме учебной. В контексте организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно формировать эффективные способы взаимоотношения школьников в коллективе, а также взаимоотношения между учителем и учениками. В процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно учитывать интересы каждого ученика индивидуально, а также учитывать общекультурный уровень развития каждого ученика. Дети в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе начинают больше общаться.

## **ГЛАВА 2 ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ШКОЛЕ**

### **2.1 Цель, задачи и организация экспериментального исследования**

Для достижения цели и реализации задач исследования нами были использованы следующие методы:

- анализ состояния рассматриваемых вопросов по данным литературных источников, связанных с темой исследования;
- педагогические наблюдения, включающие в себя организацию внеклассной работы по волейболу в школе и их анализ;
- педагогический эксперимент, включающий в себя предварительный просмотр участников эксперимента, работу содержания предлагаемых мероприятий, направленных на организацию внеклассной работы по волейболу в школе, организацию и проведение констатирующего и формирующего экспериментов, подведение итогов эксперимента с обобщением результатов, формулировкой выводов и практических рекомендаций;
- математическая обработка экспериментальных данных.

Анализ литературных источников.

В ходе работы над выпускной квалификационной работой для создания представления о путях работы и планирования теоретической и экспериментальной части исследования была проведена подготовительная работа, включающая в себе изучение состояния вопроса по данным литературных источников, с заявленной темой исследования.

Всего было изучено 52 работы научного, методического свойства, авторефератов диссертационных исследований, справочной литературы.

Представленность изученных работ охватывает большой временной период, в котом отмечены работы 90-2000х годов, а также современных работ, в которых были заложены основополагающие методики организации внеклассной работы по волейболу в школе.

Изученные работы позволили дополнить сведения о существующих методиках организации внеклассной работы по волейболу в школе, обозначить новые нетрадиционные подходы к организации внеклассной работы по волейболу в школе. Вместе с тем мы испытываем затруднения в поиске информации, связанной с узкими аспектами тренировки волейболистов, частными методиками и отдельными моментами спортивной подготовки.

Изучение и анализ научно-методической литературы, связанной с темой исследования, позволил определить круг вопросов, требующих решения, конкретизировать задачи. Литературные материалы использовались также для сопоставления с полученными данными и выбора методов исследования.

Метод экспериментального исследования.

В ходе педагогических наблюдений были изучены современный опыт подготовки волейболистов, реальная практика организации внеклассной работы по волейболу в школе.

Исследование проводилось на базе МОАУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Оренбурга. В исследовании принимало участие 24 ребенка в возрасте 10-12 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы.

Метод педагогического тестирования.

Для определения физической подготовленности и диагностики психофизиологических качеств нами использовались следующие методы педагогического тестирования.

1. Челночный бег (3x10м) в исходном положении лицом вперед (для оценки координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям).

Оборудование: секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченная двумя параллельными чертами; за каждой чертой два

полукруга радиусом 50см с центром на черте; два набивных мяча массой 2 кг.

Процедура тестирования: по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 метров до другой черты, оббегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 метров и финиширует. Тест закончен.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды.

2. Опускание палки – реакция (Тест для определения способности к комплексной реакции).

Оборудование: пронумерованная в сантиметрах гимнастическая палка.

Процедура тестирования: учитель держит гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Ученик держит руку прямой, вытянутой вперед, открытую кисть около нижнего конца палки. Через 1-2 секунды учитель отпускает палку, а испытуемый должен её как можно быстрее поймать (сжать кисть).

Результат: среднее расстояние (в см.), из трёх попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца.

3. Повороты на гимнастической скамейке (для оценки динамического равновесия).

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер.

Процедура тестирования: стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен за 20 секунд выполнить как можно больше поворотов влево и вправо, не падая со скамейки.

Результат: количество выполненных поворотов за 20 секунд с точностью до пол-оборота.

Замечание: поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если учащийся потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счёт поворотов прерывается. После принятия испытуемым вновь исходного положения счёт продолжается.

4. Стойка на одной ноге (для оценки статического равновесия).

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: испытуемый занимает исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развёрнута кнаружи. Её пятка касается подколенной чашечки, испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Результат: время удержания равновесия (секунды).

Замечание: секундомер включается сразу же в момент потери равновесия (схождение с места, приподнимание на пальцах ноги, переход в двойную опору, падение).

5. Упор присев – упор лёжа (для определения способности к согласованию движений).

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования: испытуемый принимает исходное положение – основная стойка, затем упор присев, потом упор лежа, снова упор присев и, наконец, исходное положение.

Результат: количество очков за 10 секунд: по возвращению тестируемого в исходное положение ему засчитывается одно очко, каждая из четырех фаз упражнения составляет 0,25 очка.

Методы математической статистики.

Описание результатов методики организации внеклассной работы по волейболу в школе реализуется путем использования Т-критерия Стьюдента. Результаты процесса организации внеклассной работы по волейболу рассматриваются нами как достоверные, начиная с уровня значимости  $p < 0,05$ .

## 2.2 Реализация методики организации внеклассной работы по волейболу в школе

В начале данного параграфа выпускной квалификационной работы стоит отметить, что основная форма организации внеклассной работы по волейболу – это учебно-тренировочный процесс. Стоит обозначить, что в данном случае стоит правильно обозначить основные элементы и этапы тренировки.

В процессе организации тренировочного процесса необходимо учитывать следующие аспекты:

- половые условия развития школьников;
- их возрастные особенности;
- сенситивные периоды школьников;
- условия развития каждого физического качества школьника в онтогенезе.

В процессе организации внеклассной работы по волейболу стоит развивать у школьников следующие виды физических качеств:

- общая выносливость;
- скоростные качества.

При этом стоит обозначить, что в 8-10 лет у мальчиков данные качеств могут быть развиты наиболее интенсивны, а, например, у девушек в 15-18 лет наиболее всего развивается креатино-фосфатный энергетический механизм, который оказывает прямое влияние на развитие защитных способностей организма к окружающей среде.

Далее обозначим последовательность проведения тренировки в рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе:

1. В начале тренировочного процесса необходимо верно поставить задачи, которые преследует тренер. Например, все физические качества необходимо развивать в следующей последовательности:

- быстрота;

- сила;
- выносливость;
- гибкость.

2. Если в контексте организации внеклассной работы по волейболу в школе необходимо будет развивать также и гибкость, то последовательность будет следующая:

- координация;
- выносливость;
- гибкость.

3. Если мы воспитываем скоростно-силовые способности в школьников в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе, то здесь необходимо соблюдать следующую последовательность:

- выносливость;
- техника;
- силовые способности.

Необходимо в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе сочетать такие виды упражнений, как, например, упражнения с использованием подтягивания, а также скоростно-силовые упражнения.

Тренеру необходимо внимательно подбирать упражнения в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе, при этом необходимо соблюдать этапность данного процесса.

Так, например, этап начальной подготовки в организации внеклассной работы по волейболу в школе может длиться 2-3 года. В рамках каждого года обучения следует использовать такие понятия, как:

- микроциклы;
- мезоциклы;
- макроциклы.

Микроцикл будет длиться 10-45 дней, а макроцикл – 2-6 микроциклов.



Каждая тренировка по волейболу будет включать в себя следующие части:

1. Подготовительный этап.
2. Основной этап.
3. Заключительный этап.

Цель подготовительной части тренировочного процесса в контексте организации внеклассной работы по волейболу в школе – это подготовка организма школьников к спортивным нагрузкам. Подготовительная часть включает в себя, в частности, выполнение разминки.

Основной этап включает в себя выполнение основной части упражнений, а также формирование у школьников основных игровых навыков.

Основной этап несет в себе следующие задачи:

- овладение новым тренировочным материалом;
- развитие всех видов физических качеств у школьников;
- выполнение самых сложных упражнений в тренировочном процессе;
- здесь в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе включаются такие методы, как: ознакомление с упражнением, выполнение упражнения (детальное), отработка упражнения.

Огромное значение в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе играет развитие различных физических качеств, что уже ранее было обозначено нами в данной выпускной квалификационной работе.

Так, например, в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе можно использовать следующие методы:

- интервальный метод;
- повторный метод;
- переменный метод;
- равномерный метод;

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки.

Ниже обозначим наиболее интересный метод из описанных – метод круговой тренировки.

Под влиянием круговой тренировки каждый спортсмен может активно развивать свои физические качества. При этом стоит отметить, что тренировочные комплексы каждого спортсмена также будут носить циклический характер, а также специально влиять на то или иное физическое качество. Следовательно, можно сделать вывод, что правильно подобранные комплексы круговой тренировки будут эффективны при развитии физических качеств каждого спортсмена индивидуально в тренировочном процессе.

На круговой тренировке могут использоваться:

- различные снаряды;
- большой игровой спортивный зал;
- малый гимнастический спортивный зал;
- подготовка места для круговой тренировки;
- уборка снарядов после круговой тренировки;
- высокий уровень организации круговой тренировки.

Преимущества круговой тренировки могут быть следующими:

- использование высокой спортивной нагрузки;
- использование разносторонней спортивной нагрузки;
- цикличность.

Анализ теоретических и методических аспектов использования круговой тренировки в тренировочном процессе позволяет нам сделать вывод о том, что метод круговой тренировки был создан еще в Советском союзе и имеет продолжение до сих пор. Следовательно, мы можем сказать, что круговая тренировка – это:

- циклично организованная форма занятий;

- включает в себя ряд специфических методов (усиление нагрузки, применение определенной интервальности отдыха и т.д.);
- упражнения выполняются «по кругу».

На круговой тренировке могут использоваться: различные снаряды; большой игровой спортивный зал; малый гимнастический спортивный зал; подготовка места для круговой тренировки; уборка снарядов после круговой тренировки; высокий уровень организации круговой тренировки.

Преимущества круговой тренировки могут быть следующими: использование высокой спортивной нагрузки; использование разносторонней спортивной нагрузки; цикличность.

В процессе развития физических качеств спортсменов весомую роль играет их физическая подготовленность в процессе выполнения круговых тренировок. Основное средство развития физических качеств – это физические упражнения.

В следующем параграфе выпускной квалификационной работы мы более подробно опишем данные упражнения.

В общем аспекте организации внеклассной работы по волейболу в школе упражнения для развития физических качеств можно выделять в следующем порядке:

- скоростные;
- силовые;
- упражнения на выносливость.

Далее обозначим такую группу упражнений в рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе, как упражнения на отработку техники игры. Данный вид упражнений позволяет нам реализовывать двигательный репертуар каждого игрока в волейбол.

Так, например, описанный выше вид упражнений характеризуется нами в соответствии со следующими характеристиками:

- скорость выполнения;
- быстрота выполнения;

- системность использования;
- доступность материала упражнения школьникам;
- формирование определенного двигательного действия;
- целеполагание в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе.

Основные методы организации внеклассной работы по волейболу в школе будут:

- демонстрация упражнения;
- рассказ тренера;
- совместное выполнение упражнения со школьниками;
- комбинированная иллюстрация упражнения у школьников.

Заключительный этап тренировочного процесса в рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе посвящен завершению тренировки.

Заключительная часть тренировки должна занимать примерно 5-10% от общего времени тренировки, а также способствовать постепенному снижению спортивной нагрузки на школьников. В заключительной части тренировки возможно использовать следующие виды упражнений:

- ходьба;
- медленный бег;
- упражнения на общее расслабление организма.

Таким образом, по результатам рассмотрения основных упражнений в рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе, можно сделать вывод, что основной целью тренировки будет являться развитие физических качеств школьников. При помощи внеклассной работы по волейболу в школе у детей развивается выносливость, быстрота, сила, координация, ловкость. Описанные выше аспекты необходимо активно применять в рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе.

### 2.3 Организация внеклассной работы по волейболу в школе

В данном параграфе выпускной квалификационной работы мы более подробно опишем комплекс упражнений, которые целесообразно использовать при организации внеклассной работы по волейболу в школе.

Примерный комплекс упражнений разминки, используемых на занятиях волейболом

1. Легкий бег с ведением волейбольного мяча из руки в руку (ведение выполнять фалангами пальцев) по правой боковой линии лицом вперед, по левой боковой линии спиной вперед, по лицевым правым и левым боком приставными шагами.

2. Прокатывание мяча по периметру зала (прокатывая мяч из одной руки в другую).

Эти же упражнения используем и для совершенствования стоек и перемещений.

3. Ходьба на носках, мяч вверх, смотреть на мяч.

4. Ходьба на пятках, мяч за спиной на поясице, плечи расправлены.

5. Ходьба на внешнем своде стопы, мяч за головой.

6. Упражнение «Руль». Ходьба на внутреннем своде стопы, надавливая мячом на пальцы то левой, то правой руки, мяч перед собой.

7. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши.

8. Из исходного положения – мяч впереди на животе – рывки руками. 1-3 – вверх, назад; 4 – И.П.

9. Перекладывание мяча из руки в руку за спиной.

10. Наклоны. Мячом тянутся сначала за правую ногу, затем за левую, вперед, под ногами назад (кистями одновременно с рывками прижимать мяч к полу).

11. Махи ногами, во время маха выполнять удар мячом в пол под ногой.

12. Приседание. Перед приседом подбросить мяч вверх и присесть одновременно с ловлей мяча на вытянутые вперед руки.

13. Упражнение «Крокодил». Из И.П. ноги шире ширины плеч, наклон и легкое прокатывание мяча вперед, двигаясь на кистях, не отрывая от пола ноги. «Догнать» мяч и катить его назад, принимая исходное положение.

14. В упоре лежа перекатывание мяча из руки в руку.

15. Прыжки, выполнять после подброса мяча вверх, ловить в прыжке над головой.

Упражнения для изучения (отработки) верхнего приема и верхней передачи

1. Кистями обхватить мяч, лежащий на полу, руки повторяют форму мяча. Поднять мяч над головой в высокой стойке, симитировать верхнюю передачу не выпуская мяча из рук.

2. То же, но сделать без мяча.

3. Подбрасывание – ловля мяча над собой, выполняя верхний прием.

4. То же, но во время ловли мяча выполнить небольшой прыжок вверх.

5. Подбрасывание мяча вверх и прием его над собой после отскока от пола в средней стойке.

6. Сделать 20 передач в пол в средней стойке.

7. Передачи мяча в стену, едва выпуская его из рук.

Часто при начальном обучении нижнему приему дети не сгибают ноги в коленях, что приводит к искажению техники этого важного элемента. Поэтому очень важно с первых уроков использовать ряд упражнений, направленных на развитие этого навыка. Это:

1. Броски и ловля мяча от стены, при этом мяч должен удариться в стену ниже головы ученика.

2. То же, но выполнять в парах, перебрасывая мячи друг другу с отскоком от стены под углом.

3. То же, но выполняет один ученик двумя мячами (кидает мячи поочередно, при этом они сначала ударяются о стену, затем в пол).

Когда это упражнение будет освоено, можно попробовать выполнить его без отскока от пола.

4. Броски и ловля мячей под натянутой волейбольной сеткой в парах.

Это упражнение в дальнейшем можно выполнять, используя нижнюю передачу.

5. Выполнение нижней передачи над собой после отскока мяча от пола.

Одним из самых сложных элементов волейбола является подача. Для более успешного и быстрого освоения этого технического приема используем следующие упражнения:

1. Имитация подачи.
2. Набрасывание и ловля мяча.
3. Ударное движение по неподвижному мячу.
4. Поддачи партнеру.
5. Поддачи партнеру через сетку с небольшого расстояния.
6. Поддачи в стену в определенную зону.
7. Имитация подачи со жгутом у гимнастической стенки.
8. Выполнение подачи кулаком (предплечье супинировано).
9. Имитация подачи, выполняя удар по подвешенному к баскетбольному щиту гимнастическому мату (для прямой верхней подачи).
10. То же, выполняя в прыжке (для подачи в прыжке).

При изучении подач, часто встречаются ошибки, связанные с неправильным подбрасыванием мяча и неверным ударным движением по нему. Для устранения ошибок служат подвижные игры с метанием мячей в цель: «Перекатывание набивного мяча», «Переправа под обстрелом» и

Комплекс упражнений направленный на воспитание двигательных координационных способностей (нападение)

1. Броски теннисного мяча через низкую сетку, с места.

2. То же, но через высокую сетку и с разбега.
3. То же, но броски теннисного мяча по цели.
4. Нападающий удар по подвесному мячу над сеткой.
5. Нападающий удар с места через низкую сетку, с собственного набрасывания.
6. То же, но с одного шага.
7. То же, но с 2-3-х шагов.
8. Нападающий удар с места с собственного набрасывания, по заданию.
9. Нападающий удар в прыжке с одного, двух, трех шагов, с собственного набрасывания, по заданию.
10. Нападающий удар с места, у стены, с собственного набрасывания.
11. Нападающий удар у стены в пол, после отскока мяча от стены – следующий удар и т. д.
12. То же, но в прыжке.
13. То же, но в прыжке после разбега.
14. В парах. Стоя на месте, нападающий удар в партнера, с собственного набрасывания.
15. То же, но нападающий удар в пол.
16. В парах. Нападающий удар в прыжке в партнера, с собственного набрасывания.
17. Нападающий удар с места по подвесному мячу.
18. То же, но в прыжке.
19. Нападающий удар по мячу на амортизаторах.
20. Нападающий удар по мячу в держателях.
21. Нападающие расположены с мячом в зоне 4, связующий – в зоне

3.



Передача следует из зоны 4 в зону 3 и затем для нападающего удара в зону 4, откуда игрок производит нападающий удар. После выполнения нападающего удара смена игроков может быть:

а) нападающий переходит в зону 3 для выполнения передачи, а связующий в зону 4, в «хвост» колонны;

б) нападающий идет в «хвост» колонны.

Упражнение выполняется одновременно на обеих сторонах площадки. Упражнение можно усложнить, если ввести зрительные ориентиры для пасующего и нападающего. Например, если после выполнения первой передачи нападающий пошел на удар – давать прострельную передачу в зону 4 если нет – высокую, или, если тренер, который расположен в зоне 2, поднял руки вверх – выполняется прострельная, или же полупрострельная передача и т. д.

22. Нападающие располагаются в зонах 4, 3, 2. Из зоны 2 игрок выходит на мяч и выполняет передачу за голову, куда выходит игрок зоны 3 и нападает. В зоне 4 выполняется имитация удара.

Комплекс упражнений, направленный на воспитание двигательных координационных способностей (двигательных действий в защите)

1. Перемещение по площадке в различных направлениях приставным шагом и обычными шагами в высоком, среднем и низком исходном положении.

2. То же что и упр. №1, но равномерно делая ускорения.

3. В парах. Передача мяча двумя руками снизу.

4. В парах. Один игрок набрасывает мяч, другой выполняет приём мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом на бедро и спину.

5. Расстояние между игроками 6-7 метров. Один игрок ударом посылает мяч партнёру. Другой, выбрав правильную позицию, стремится точно отбить мяч партнёру. Через 2-3 минуты игроки меняются ролями.

6. Три игрока располагаются в углах условного треугольника, стороны которого составляют 6-7 метров, мяч находится у игрока №1. Он и игрок №3 поочередно посылают мяч ударом в партнёра, который принимает мяч от одного игрока и направляет его другому. После 8-10 передач функции игроков меняются.

7. Три игрока с мячом стоят у сетки в зонах 2, 3, 4. их партнёры занимают позиции соответственно в зонах 5, 6, 1. Игроки, стоящие у сетки, посылают мяч ударами в направлении своих партнёров, которые каждый раз стремятся выполнить точную ответную передачу к сетке. После 8-10 передач все игроки смещаются на одну позицию так, как это делается в игре.

8. Один игрок с мячом (имеются и запасные мячи) стоит у сетки в зоне №2. Три других в зонах 1, 6, 5, игрок зоны №2 посылает мяч ударом вне всякой очередности то на одного, то на другого игрока. Причем силовые удары сочетаются с обманными ударами, бросками мяча, различными по траектории и направлению. При этом каждый игрок второй линии в зависимости от сложной ситуации должен выбрать оптимальный способ приёма, посылая мяч на игрока зоны №2. По указанию тренера игроки меняют свои позиции.

9. Три игрока с мячами стоят в зонах №2, №3, №4. Другие игроки располагаются в зоне №5. Игроки с мячами поочередно ударом направляют мяч на игрока зоны №5. Он, определив позицию и способ приёма, делает ответные три передачи и занимает место в конце своей групп. Периодически тренер меняет позиции игроков и их функции.

10. Тренер стоит на подставке в зоне №4 и ударом направляет мяч через сетку в зоны №1, №5, №6. Занимающиеся по очереди выходят в эти зоны и принимают его мяч.

11. Два нападающих после передач связующих поочередно выполняют нападающий удар через сетку на защитника, который выбрав правильно позицию и защитный способ приёма, направляет мяч к сетке на

игрока зоны №3. Тот ловит мяч и передаёт нападающим. Нападающие должны выполнять удары в пол силы.

12. Упражнение выполняется одним мячом. Каждый игрок, стоящий за линией нападения, принимает участие в приёме мяча, если после удара с другой стороны сетки мяч летит на него. Затем он выполняет передачу на связующего, разбег и нападающий удар в направлении одной или другой пары защитников. Упражнение без паузы повторяется, но с другой стороны площадки. Удары следует выполнять в пол силы. Связующий может равномерно распределять передачи между нападающими.

Подвижные игры, направленных на воспитание двигательных координационных способностей.

«Услышь свое имя».

Количество игроков 5-15 человек. Играющие стоят в кругу спиной друг другу. У одного из игроков мяч, он бросает мяч назад – вверх и называет чье-либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.

«Круговая лапта».

Количество игроков 6-15 человек. Двое водящих находятся за границами условной площадки на расстоянии 10-12 м, все остальные – в центре площадки. Водящие, перебрасывая мяч друг другу, стараются запятнать тех, кто находится на площадке. Те, в кого попали мячом, выбывают из игры, но их могут выручить те играющие, которые поймали мяч. Выигрывает тот, кто последним останется на площадке. Водящими становятся двое, первыми выбывшие из игры. Игра повторяется 3-4 раза, с небольшими перерывами для отдыха.

«Борьба за мяч».

Для игры используется разметка баскетбольного поля. Играющие делятся на две команды. Каждая команда надевает майки или повязки одного цвета.

По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, овладевшая мячом, старается сохранить мяч у себя и сделать при этом возможно больше передач. Другая команда стремится отобрать мяч и не дать сделать много передач. Овладев мячом, эта команда, в свою очередь, старается сохранить мяч в своих руках. Игра продолжается определенное время или до указанного количества очков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

- 1) с мячом по разрешается делать больше 3 шагов и заступать за линии площадки,
- 2) игроков нельзя задерживать руками, толкать и пр.,
- 3) перехваченный мяч вводится в игру из-за линий,
- 4) нельзя передавать мяч между одними и теми же игроками более двух раз,
- 5) при каждой новой передаче капитан команды обязан назвать счет.

Подвижные игры и эстафеты на перемещения в пространстве.

«Спиной к финишу».

Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4-5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперед (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

«Эстафета с элементами волейбола».

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, на расстоянии от 3 до 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии от 10 до 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставится какой-нибудь спортивный инвентарь. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры: по команде «Внимание марш!» первые пары бегу вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до

своего предмета, оббегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д.

Правила игры:

- 1) во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать,
- 2) если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше,
- 3) выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков.

#### 2.4 Оценка эффективности методики организации внеклассной работы по волейболу в школе

Подростки 10-12 лет занимались в секции спортивной гимнастики в течение ноября-декабря 2023 г. Для определения эффективности разработанной методики организации внеклассной работы по волейболу в школе провели тестирование их физической подготовленности. Результаты изменения у подростков представлены в таблице 1, на рисунках 1-6.

Из данных рисунков видно, что занятия в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе оказали существенное положительное влияние на общую и специальную подготовленность подростков. По всем тестам произошло статистически достоверное повышение средних групповых показателей ( $p < 0,05$ ).

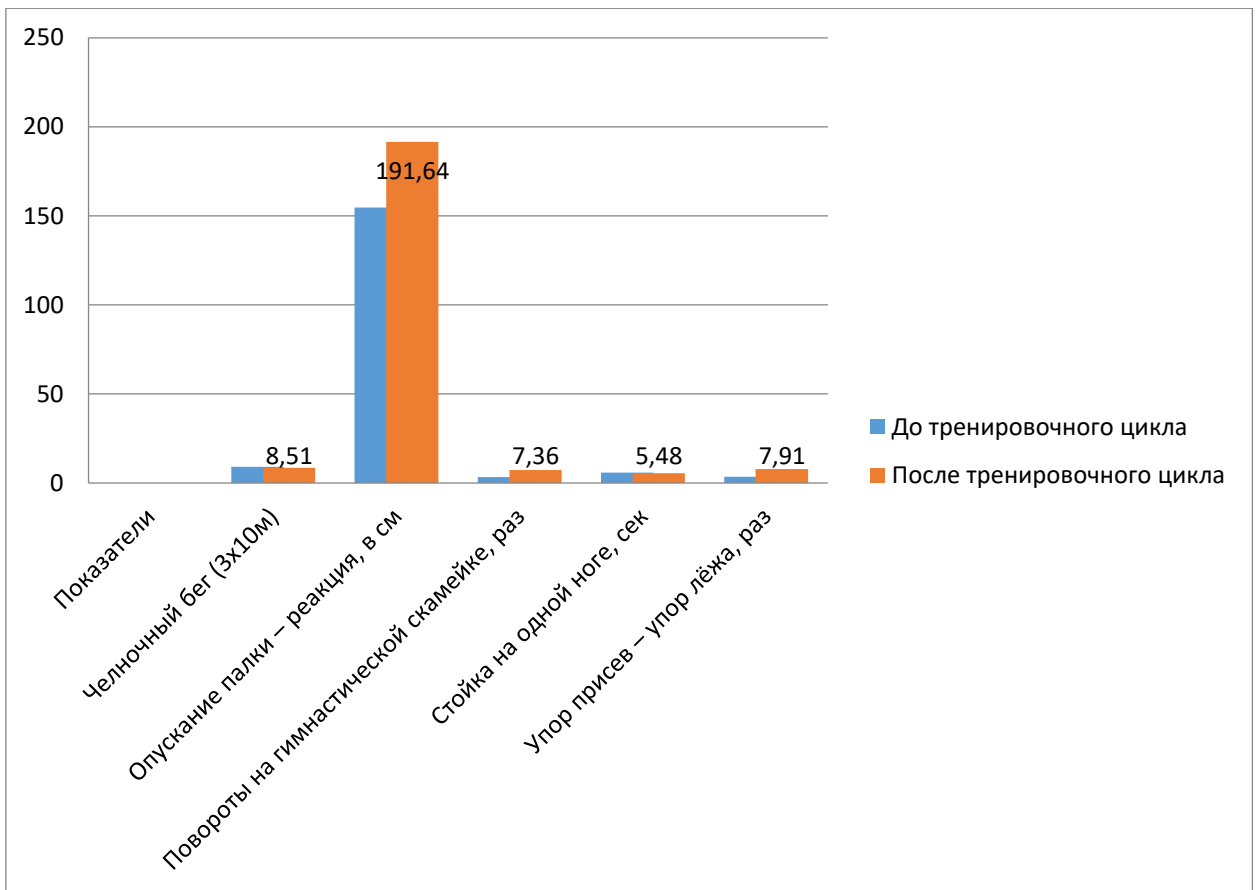


Рисунок 1 – Оценка эффективности методики организации внеклассной работы по волейболу в школе ( $M \pm m$ )

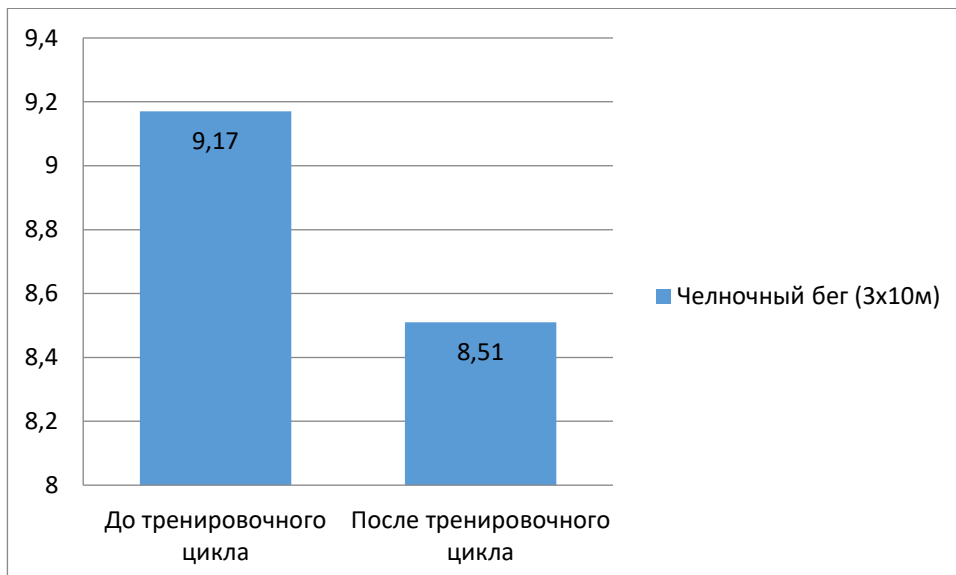


Рисунок 2 – Челночный бег (3x10м)

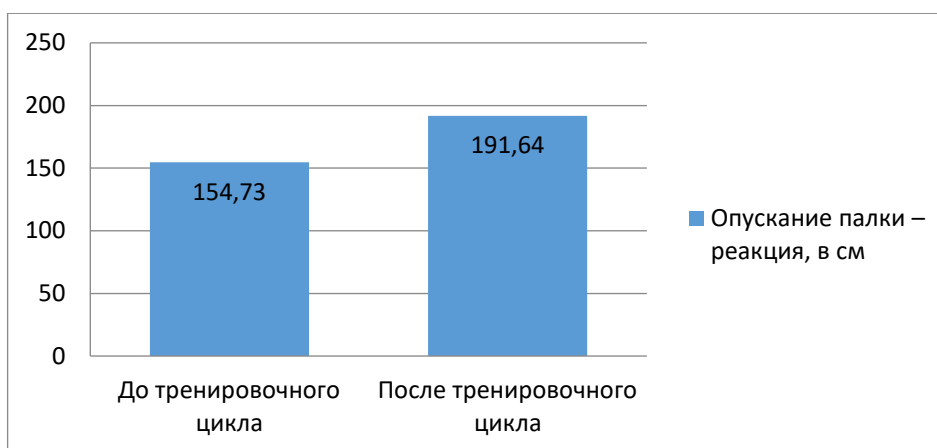


Рисунок 3 – Опускание палки – реакция, в см

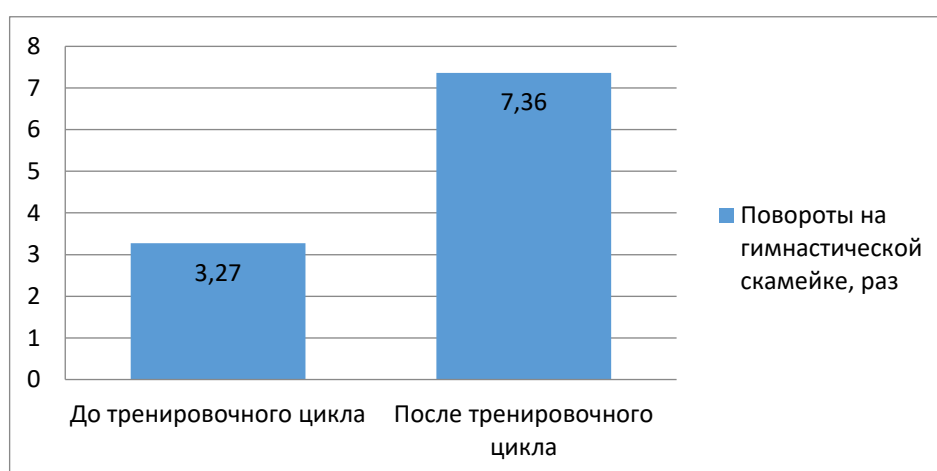


Рисунок 4 – Повороты на гимнастической скамейке, раз

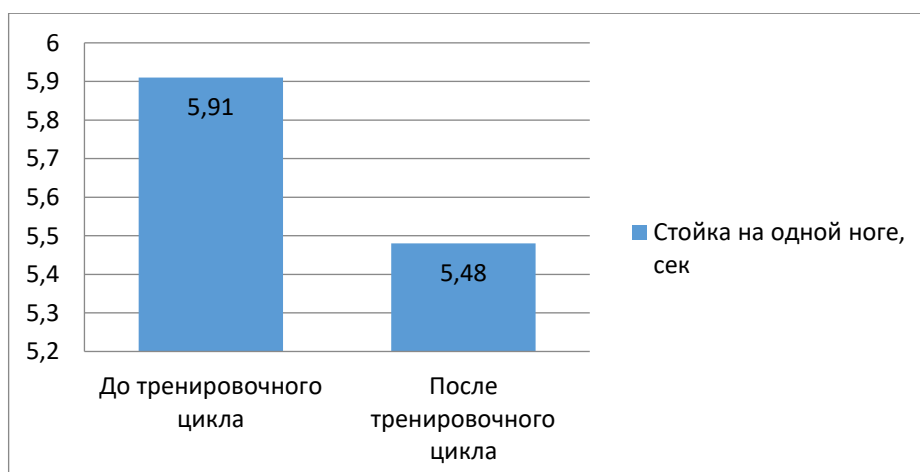


Рисунок 5 – Стойка на одной ноге, сек

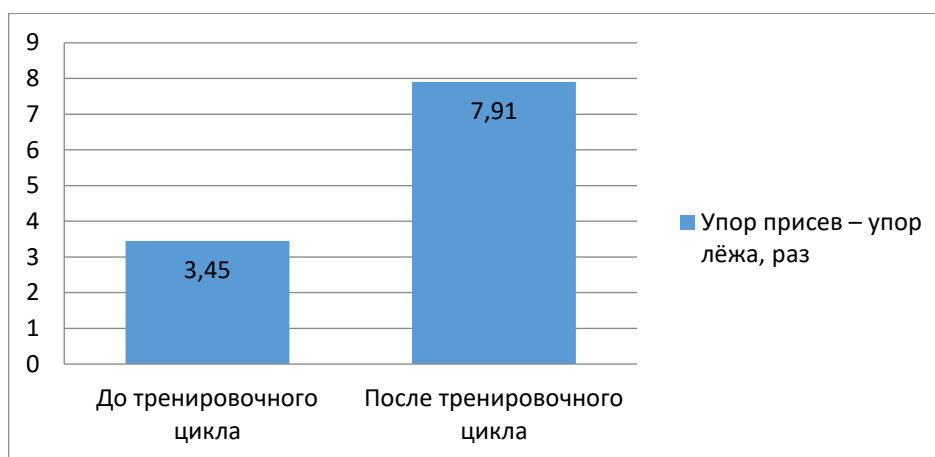


Рисунок 6 – Упор присев – упор лёжа, раз

Так за период педагогического эксперимента способности в тесте «Стойка на одной ноге» возросли с 5,91 до 5,48 сек (на 7,8%), координационные способности в тесте «Челночный бег 3x10 м» возросли с 9,17 до 9,51 сек (на 7,8%), скоростно-силовые способности в тесте «Опускание палки – реакция» возросли со 154,7 до 191,6 см (на 23,8%), гибкость в тесте «Повороты на гимнастической скамейке» возросла с 3,27 до 7,36 см (на 125 %), и силовая выносливость в тесте «Упор присев – упор лёжа» возросла с 3,45 до 7,91 раза (на 128,9 %).

Таким образом, можно сделать вывод, что показатели физической подготовленности подростков также достоверно повысились.

Таким образом, организация внеклассной работы по волейболу в школе будет эффективной, если на внеурочных занятиях по волейболу систематически использовать упражнения, игры и игровые приемы с дополнительными двигательными заданиями. Следовательно, гипотеза нашего исследования доказана.

#### Вывод по второй главе

1. Для достижения цели и реализации задач исследования нами были использованы следующие методы: анализ состояния рассматриваемых вопросов по данным литературных источников, связанных с темой



исследования; педагогические наблюдения, включающие в себя организацию внеклассной работы по волейболу в школе и их анализ; педагогический эксперимент, включающий в себя предварительный просмотр участников эксперимента, работу содержания предлагаемых мероприятий, направленных на организацию внеклассной работы по волейболу в школе, организацию и проведение констатирующего и формирующего экспериментов, подведение итогов эксперимента с обобщением результатов, формулировкой выводов и практических рекомендаций; математическая обработка экспериментальных данных.

2. Исследование проводилось на базе МОАУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Оренбурга. В исследовании принимало участие 24 ребенка в возрасте 10-12 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы.

3. Основная форма организации внеклассной работы по волейболу – это учебно-тренировочный процесс. Необходимо в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе сочетать такие виды упражнений, как, например, упражнения с использованием подтягивания, а также скоростно-силовые упражнения. Тренеру необходимо внимательно подбирать упражнения в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе, при этом необходимо соблюдать этапность данного процесса. Каждая тренировка по волейболу будет включать в себя следующие части: подготовительный этап; основной этап; заключительный этап.

4. Можно сделать вывод, что показатели физической подготовленности подростков также достоверно повысились. Организация внеклассной работы по волейболу в школе будет эффективной, если на внеурочных занятиях по волейболу систематически использовать упражнения, игры и игровые приемы с дополнительными двигательными заданиями. Следовательно, гипотеза нашего исследования доказана.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью выпускной квалификационной работы было теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности методики организации внеклассной работы по волейболу в школе.

В соответствии с первой задачей выпускной квалификационной работы мы изучили и проанализировали научно-методическую литературу по основам организации внеклассной работы по волейболу в школе.

Волейбол – это командный вид спорта, в рамках которого происходит повышение у школьников уровня здоровья, а также улучшение осанки и формирование двигательной активности. Реализация двигательного репертуара волейболиста с мячом повышает координацию движений, а также необходимость точного ориентирования играющего в волейбол в пространстве. Основа совершенствования в волейболе – это повышение единства функционирования всех систем организма. Мы понимаем, что чем больше систем организма взаимодействуют в игре в волейбол, тем больше развивается играющий в волейбол.

Внеклассная работа – это такая часть школьной программы, в рамках которой происходит реализация полезной деятельности в рамках реализации свободного времени обучающихся. Также под внеклассной работой можно понимать такой вид взаимодействия педагога и ученика, в рамках которой достигаются определенные цели обучения в оторванности от классно-урочной системы. Одна из центральных проблем педагогики – это именно эффективная организация внеклассной работы обучающихся. Можно обозначить, что развитие школьников возможно в любой момент школьной деятельности, однако наиболее эффективно развитие реализуется в рамках внеклассной работы. Путем внеклассной работы в школе также организуется процесс нравственного, духовного, а также физического воспитания. В контексте организации внеклассной работы стоит обозначить тот факт, что деятельность каждого человека может

взаимо-обуславливать такую же деятельность другого человека. Школьная организация внеклассной работы – это такая деятельность, в рамках которой происходит, отличная от классно-урочной системы, деятельность по развитию обучающихся. В контексте внеклассной работы организуются специальные занятия, результаты которых также прописаны в Федеральном государственном стандарте официально.

В разных возрастных диапазонах по-разному реализуется процесс организации внеклассной работы по волейболу. В соответствии с этим, у детей формируется разный подход к восприятию форм и методов организации внеклассной работы по волейболу. В рамках организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно объединять воедино все виды детской деятельности, кроме учебной. В контексте организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно формировать эффективные способы взаимоотношения школьников в коллективе, а также взаимоотношения между учителем и учениками. В процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе возможно учитывать интересы каждого ученика индивидуально, а также учитывать общекультурный уровень развития каждого ученика. Дети в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе начинают больше общаться.

В соответствии со второй задачей выпускной квалификационной работы мы разработали методику организации внеклассной работы по волейболу в школе.

Для достижения цели и реализации задач исследования нами были использованы следующие методы: анализ состояния рассматриваемых вопросов по данным литературных источников, связанных с темой исследования; педагогические наблюдения, включающие в себя организацию внеклассной работы по волейболу в школе и их анализ; педагогический эксперимент, включающий в себя предварительный просмотр участников эксперимента, работу содержания предлагаемых

мероприятий, направленных на организацию внеклассной работы по волейболу в школе, организацию и проведение констатирующего и формирующего экспериментов, подведение итогов эксперимента с обобщением результатов, формулировкой выводов и практических рекомендаций; математическая обработка экспериментальных данных.

Исследование проводилось на базе МОАУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Оренбурга. В исследовании принимало участие 24 ребенка в возрасте 10-12 лет, не имеющих противопоказаний и предоставивших медицинские документы.

В соответствии с третьей задачей выпускной квалификационной работы мы оценили эффективность методики организации внеклассной работы по волейболу в школе.

Основной формой организации обучения и тренировки волейболистов является учебно-тренировочное занятие (тренировка). Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильное построение тренировки. При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок, направленных на воспитание физических качеств спортсменов, обучение их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

Необходимо в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе сочетать такие виды упражнений, как, например, упражнения с использованием подтягивания, а также скоростно-силовые упражнения. Тренеру необходимо внимательно подбирать упражнения в процессе организации внеклассной работы по волейболу в школе, при этом необходимо соблюдать этапность данного процесса. Каждая тренировка по волейболу будет включать в себя следующие части: подготовительный этап; основной этап; заключительный этап.

Необходимо отметить, что поскольку между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и

формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, то общая физическая подготовка направляется на воспитание разносторонних физических способностей, повышения работоспособности организма подростка, создания базы для эффективной тренировочной работы.

Можно сделать вывод, что показатели физической подготовленности подростков также достоверно повысились. Организация внеклассной работы по волейболу в школе будет эффективной, если на внеурочных занятиях по волейболу систематически использовать упражнения, игры и игровые приемы с дополнительными двигательными заданиями. Следовательно, гипотеза нашего исследования доказана.

Таким образом, цель выпускной квалификационной работы достигнута, задачи проработаны, гипотеза доказана.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Т. Ф. Морфологические критерии – показатели пригодности общей физической подготовленности и контроля текущей долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам / Т. Ф. Абрамова, Т. М. Никитина, Н. И. Кочеткова. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 58 с.
2. Адольф, В. А. Профессиональная компетентность современного учителя: монография / В. А. Адольф. – Красноярск: КГУ, 1998. – 158 с.
3. Александрова, Л. А. Физиологические основы физического воспитания и спорта / Л. А. Александрова, А. С. Чинкин, Ш. В. Садетдинов. – Чебоксары: ЧГПУ, 2010. – 78 с.
4. Апанасенко, Г. Л. Физическое развитие детей и подростков / Г. Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
5. Атласов, Г. Е. Формирование скоростных способностей учащихся 9–10 классов на уроках физической культуры / Г. Е. Атласов // Сборник материалов Сборник материалов международных научно-практических конференций. – 2019. – С. 51-55.
6. Ахметшин, И. М. Комплексный подход в развитии прыгучести у юных волейболистов / И. М. Ахметшин // Университетский спорт: здоровье и процветание нации Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых. – 2015. – С. 26-29.
7. Беляев, А. В. Волейбол на уроке физической культуры / А. В. Беляев. – М.: ФиС, 2015. – 126 с.
8. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
9. Волейбол (методы и средства развития у волейболистов общей специальной выносливости, прыгучести и гибкости): методическое пособие. – Чебоксары: Б.и., 1994. – 11 с.

10. Волейбол / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – М.: Физкультура, образование и наука. 2010. – 368 с.
11. Волейбол. Подводящие упражнения / Ю. В. Кагилев // Физическая культура в школе. – 2014. – № 3. – С. 17-19.
12. Волейбол: теория и практика: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общей редакцией В. В. Рыцарева. – М.: Спорт, 2016. – 465 с.
13. Гарипов, А. Т. Возрастные особенности скоростно-силовой подготовки юных волейболисток / А. Т. Гарипов, Ю. Н. Клещев, Е. В. Фомин. – Амхабад, 1991. – 53 с.
14. Глебко, Т. В. Методика технической подготовки юных волейболисток на основе развития функциональных возможностей сенсорных систем: автореф. дис. кан. пед. наук: 13.00.04 / Т. В. Глебко. — Челябинск, 2018. – 22 с.
15. Годик, М. А. Содержание и организация комплексного контроля в волейболе / М. А. Годик, А. Р. Айрапетянц. – М.: Академия, 2013. -133 с.
16. Дубровский, В. И. Биомеханика / В. И. Дубровский – М.: ВладосПресс», 2012. – 666 с.
17. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология: Учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры / Ю. Я. Ермолаев. – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 443 с.
18. Железняк, Ю. Д. Подготовка юных волейболистов / Ю. Д. Железняк. – М.: Ф и С, 2013. – 294 с.
19. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе: пособие для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989. – 128 с.
20. Железняк Ю. Д. Волейбол / Ю. Д. Железняк. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 239 с.



21. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника. Тактика. Методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. – М.: Изд. центр «Академия», 2014. – 520 с.

22. Железняк, Ю. Д. Юный волейболист: учебное пособие для тренеров / Ю. Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 15-17.

23. Клещев, Ю. Н. Волейбол (школа тренера) / Ю. Н. Клещев. – М., 2015 – 400 с.

24. Корнилов А. Н. Развитие физических качеств юных волейболистов / А. Н. Корнилов, Л. В. Жилина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов / Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – 2015. – 28-229 с.

25. Костюков, Б. В. Информативность и надежность тестов технической и физической подготовленности волейболисток / Б. В. Костюков, А. П. Гольцов, А. П. Тарасенко // Точностные движения в спортивных играх. – Волгоград, 2016. – 74-83 с.

26. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов. – М: Издательский центр «Академия», 2019.–480 с.

27. Куликова, Т. А. Применение экспериментальной программы упражнений для повышения специальной физической подготовленности юных волейболистов / Т. А. Куликова, Г. Р. Данилова // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А. С. Чинкина. – 2017. –516-519 с.

28. Куликова, Т. Ю. Специальная физическая подготовленность волейболистов 13-14 лет / Т. Ю. Куликова, Г. Р. Данилова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научнопрактической конференции с международным участием. – ФГБОУ

ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань 2016. –234-237 с.

29. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2018. – 543 с.

30. Мачтакова, Е. Ю. Влияние занятий волейболом на физическую подготовленность юных волейболистов 9-10 лет / Е. Ю. Мачтакова // Университетский спорт: здоровье и процветание нации Материалы V Международной научной конференции студентов и молодых ученых: в 2 томах. – 2015. –98-99 с.

31. Минкевич, М. А. Врачебный контроль за физическим воспитанием в школе / М. А. Минкевич. – М.: Медгиз, 2011. – 183 с.

32. Мудрая, О. П. Влияние игры волейбол на уровень развития скоростно-силовых качеств у школьника 13-14 лет / О. П. Мудрая // Культура физ. и здоровье. – 2018. – № 4 (68). –27-30 с.

33. Николаева, Е. В. Применение подвижных игр на этапе начальной подготовки юных волейболистов / Е. В. Николаева, И. Е. Коновалов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А. С. Чинкина. – 2017. –537-539 с.

34. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2017 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015). – URL: <http://www.consultant.ru>.

35. Петрова, Т. Н. Применение подвижных игр в спортивной подготовке волейболистов и баскетболистов (учебно-методическое пособие) / Т. Н. Петрова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2012. – 42 с.

36. Петрова, Т. Н. Содержание общей и специальной физической подготовки юных волейболистов / Т. Н. Петрова, Э. Н. Иванова, И. В. Миронская//Современные проблемы науки и образования–2015–№5–516 с.

37. Петрова, Т. Н. Подвижные игры в физическом воспитании младших школьников / Т. Н. Петрова. – Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. – 83 с.

38. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – М.:Советский спорт, 2015.–820 с.

39. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 808 с.

40. Проходовский, Р. Я. Структура физической подготовленности и развитие двигательных способностей юных волейболистов: автореф. дис. кан.пед. наук:13.00.04 / Р. Я. Проходовский. – Малаховка, 2014. – 25 с.

41. Романова, Т. А. Методика развития специальной ловкости у юных волейболистов / Т. А. Романова, Г. Р. Данилова // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти доктора биол. наук, профессора А. С. Чинкина. – 2017. –542-544 с.

42. Романова, Т. А. Эффективность применения комплексов упражнений для развития специальной ловкости волейболистов / Т. А. Романова, Г. Р. Данилова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Казань 2016-330-333 с.

43. Спортивные и подвижные игры: учебник для средних специальностей учебных заведений физической культуры / под ред. Ю. Н. Портных. – М., 1984. – 344 с.

44. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для студентов педагогических вузов / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2017. – 518 с.

45. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Э. Я. Степаненкова. – М.: Изд. центр «Академия», 2011. – 368 с.

46. Суплотов, Д. А. Основные аспекты оценки спортивно-тренировочной деятельности юных волейболистов / Д. А. Суплотов // Вестник Югорского государственного университета. – 2017. – № 1-1 (44). 150-153 с.

47. Фомин, А. А. Влияние специализированной двигательной деятельности на рост и развитие юных волейболисток / А. А. Фомин, А. А. Гладышева, Т. И. Насоновская // Современная морфология – физической культуре и спорту: материалы науч. конф., посвященной 150-летию со дня рождения П.Ф. Лесгафта. – Л., 1987. – 103 с.

48. Фомин, Е. В. Возрастные особенности физического развития и физической подготовки юных волейболистов: методическое пособие / Е. В. Фомин, Л. В. Силаева, Л. В. Булыкина. – М.: ВФВ, 2014. – 134 с.

49. Фурманов, А. Г. Волейбол, юный волейболист / А. Г. Фурманов. – Минск: Современный школьник, 2019. – 240 с.

50. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов. – М.: Академия, 2011. – 480 с.

51. Швалёва, Т. А. Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей юных волейболистов / Т. А. Швалёва, З. А. Корыткова, Т. Н. Шутова // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. – 2015. – № 14. – 137-140 с.

52. Эртман, Ю. Н. Влияние метода круговой тренировки на развитие физических качеств юных волейболистов / Ю. Н. Эртман, Я. И. Крицкая // Организационно-методические аспекты подготовки спортсменов – 2017. – 161 с.