



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гибридная модель организации внеурочной деятельности
физкультурно-спортивной направленности

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратура
«Образование в сфере физической культуры и спорта»

Форма обучения: очная

Проверка на объем заимствований:

85,85 % авторского текста
Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована
« 27 » марта 2025 г.
зав. кафедрой ТИМ ФК и С
Жабakov В.Е. Жабakov.

Выполнил:

Студент группы ОФ-222/225-2-1
Исабаева Виктория Павловна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент кафедры ТИМФКиС
Кравцова Лариса Михайловна

Челябинск
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИБРИДНОЙ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7
1.1. Определение понятия гибридная модель	7
1.2. Роль физкультурно-спортивной направленности в организации внеурочной деятельности по волейболу.....	10
1.3. Особенности организации внеурочной деятельности.....	16
1.4. Возрастные особенности волейболистов 12-13 лет	20
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ГИБРИДНОЙ МОДЕЛИ В ШКОЛЬНУЮ СРЕДУ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	26
2.1. Цели, задачи, организация исследования.....	26
2.2. Реализация модели подготовки волейболистов 12-13 лет.....	33
2.3. Результаты опытно – экспериментальной работы	46
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	58

ВВЕДЕНИЕ

Спорт в России с каждым годом все доступнее и популярнее. В нашей стране каждый человек может заниматься любым видом спорта, об этом нам говорит Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022)

Современное общество предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки подрастающего поколения. В условиях стремительных изменений в образовательной среде и необходимости интеграции различных подходов к обучению и воспитанию, актуальность темы организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности становится особенно значимой. В этом контексте гибридная модель организации внеурочной деятельности представляет собой инновационный подход, который сочетает в себе традиционные методы физического воспитания и современные образовательные технологии. Данная модель позволяет не только разнообразить формы и методы работы с учащимися, но и адаптировать их к индивидуальным потребностям и интересам, что, безусловно, способствует более глубокому усвоению знаний и развитию личностных качеств.

Гибридная модель организации внеурочной деятельности включает в себя элементы как очного, так и дистанционного обучения, что дает возможность эффективно использовать ресурсы и возможности как образовательных учреждений, так и самих учащихся. Важно отметить, что такая модель позволяет создать условия для активного вовлечения детей в спортивные и физкультурные мероприятия, что, в свою очередь, способствует формированию у них здорового образа жизни. В условиях современного мира, где дети все чаще сталкиваются с малоподвижным образом жизни и различными заболеваниями, связанными с недостатком

физической активности, внедрение гибридной модели становится особенно актуальным.

В нашей работе мы рассмотрим теоретические основы гибридной модели организации внеурочной деятельности, проанализируем организационные аспекты ее внедрения в школьную среду, а также изучим практический опыт реализации данной модели в секционных занятиях по волейболу. Особое внимание будет уделено развитию уровня физической подготовки волейболистов 12-13 лет через гибридную модель и ее влиянию на здоровье и физическое развитие детей. Мы также рассмотрим перспективы дальнейшего развития гибридной модели, что позволит оценить ее эффективность и возможные пути совершенствования.

Волейбол в системе физического воспитания обуславливаются, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья и в тоже время возможностью его использования, как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи. Занимались этим вопросом (А. В. Беляев, Л. В. Булыкина, Ю. Н. Клещев, К. Н. Черненко)

Количество обучающихся, принявших участие в соревнованиях по волейболу на школьных этапах в общеобразовательных организациях Российской Федерации в 2022 составляло 5 999 596, а в 2025 уже 6 668 792. За этот период можно увидеть, что популярность этого вида спорта увеличилась среди школьников.

Таким образом, данная работа направлена на всестороннее изучение гибридной модели организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности, что позволит не только выявить ее преимущества и недостатки, но и предложить рекомендации по ее внедрению и развитию в образовательных учреждениях.

Цель исследования: разработать, теоритически обосновать и экспериментально апробировать эффективную модель, которая интегрирует традиционные и инновационные подходы к организации внеурочной

физической активности и развитию физических качеств у волейболистов 12-13 лет.

Объект исследования: процесс организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, направленный на физическое воспитание и развитие учащихся.

Предмет исследования: гибридная модель, включающая элементы традиционных и инновационных подходов к организации физкультурно-спортивной деятельности.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что разработанная нами гибридная модель организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности, включающая в себя формы онлайн и офлайн занятий повысит эффективность развития личностных и физических качеств у волейболистов 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. анализ теоретических основ гибридной модели,
2. изучение организационных аспектов её внедрения в школьную среду,
3. оценка практического опыта реализации данной модели,
4. выявление влияния на развитие личностных качеств и физического состояния волейболистов 12-13 лет.
5. определение перспектив развития гибридной модели, что позволит создать более адаптивную и эффективную систему внеурочной деятельности, способствующую гармоничному развитию волейболистов.

База исследования: МОУ «ООШ» с.Кулевчи.

Научная новизна:

Данная работа может стать основой для дальнейших научных разработок и практических рекомендаций, направленных на улучшение физического воспитания и здоровья подрастающего поколения.

Теоретическая значимость исследования заключается в разработке и научном обосновании гибридной модели в секционных занятия по волейболу.

Исследование проводилось в три этапа:

I этап – теоретический. На первом этапе (август – октябрь 2024 г.) проводился анализ научно-методической литературы по проблеме физической подготовки волейболистов 12-13 лет, раскрывались основные понятия исследования, изучались методические особенности физической подготовки волейболистов. На данном этапе сформулирован понятийный аппарат исследования.

II этап – опытно-экспериментальный. На втором этапе (ноябрь 2024 – февраль 2025 г.) разрабатывалась экспериментальная методика физической подготовки волейболистов с применением комплекса упражнений. Проведен педагогический эксперимент по внедрению разработанной модели в процесс физической подготовки волейболистов 12-13 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение пяти месяцев, с января по май 2025 года.

III этап – итоговый. На третьем этапе (март – май 2025 г.) подведены итоги педагогического эксперимента. Осуществлялась подготовка к защите квалификационной работы.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводы по главам, заключения, списка использованной литературы

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИБРИДНОЙ МОДЕЛИ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Определение понятия гибридная модель

Гибридная модель организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности представляет собой интеграцию различных подходов и методов, направленных на оптимизацию процесса обучения и воспитания школьников в условиях современного образовательного пространства. В условиях стремительных изменений в обществе, связанных с развитием технологий и изменением потребностей учащихся, необходимость в гибридных моделях становится все более актуальной. Гибридная модель, в отличие от традиционных подходов, предполагает сочетание различных форм и методов организации внеурочной деятельности, что позволяет более эффективно использовать имеющиеся ресурсы и удовлетворять разнообразные интересы и потребности учащихся.

Определение понятия "гибридная модель" в контексте организации внеурочной деятельности требует понимания как самой модели, так и специфики внеурочной деятельности в области физической культуры и спорта. Гибридная модель может быть охарактеризована как система, в которой сочетаются элементы различных образовательных подходов, форм и методов, что позволяет создать более целостное и адаптивное образовательное пространство. В контексте физкультурно-спортивной направленности, гибридная модель может включать в себя элементы традиционных спортивных секций, индивидуальных тренировок, групповых занятий, а также использование цифровых технологий и дистанционного обучения, что делает процесс более доступным и разнообразным [16].

Суть гибридной модели заключается в том, что она не ограничивается одним подходом или методом, а, наоборот, стремится к интеграции различных компонентов, что позволяет создать более динамичную и

адаптивную образовательную среду. Например, в рамках гибридной модели могут быть использованы как традиционные формы физической активности, такие как занятия в спортивных секциях, так и современные подходы, включая онлайн-тренировки, вебинары по теории физической культуры, а также использование мобильных приложений для мониторинга физической активности учащихся. Такой подход позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ученика, его физическую подготовленность, интересы и цели, что, в свою очередь, способствует более глубокому вовлечению учащихся в процесс физического воспитания и развития спортивных навыков [15].

Гибридная модель организации внеурочной деятельности также позволяет более гибко реагировать на изменения в образовательной среде и потребности учащихся. В условиях пандемии COVID-19, например, многие образовательные учреждения были вынуждены перейти на дистанционное обучение, что привело к необходимости адаптации традиционных форм физической активности к новым условиям. Гибридная модель, в данном случае, стала оптимальным решением, позволяющим сохранить активность учащихся и обеспечить их вовлеченность в процесс физического воспитания, несмотря на ограничения, связанные с физическим присутствием в учебных заведениях [33].

Важным аспектом гибридной модели является её ориентация на развитие ключевых компетенций учащихся, таких как умение работать в команде, критическое мышление, способность к самоорганизации и самоконтролю. Эти компетенции становятся особенно актуальными в условиях современного мира, где умение адаптироваться к быстро меняющимся условиям и работать в условиях неопределенности становится залогом успешности. Гибридная модель организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности способствует формированию этих компетенций, так как она предполагает активное

вовлечение учащихся в процесс планирования и организации своей физической активности, а также развитие навыков сотрудничества и взаимодействия с другими участниками образовательного процесса.

Кроме того, гибридная модель позволяет учитывать разнообразие интересов и потребностей учащихся, что особенно важно в контексте физической культуры и спорта. Каждый ученик имеет свои предпочтения в выборе видов физической активности, и гибридная модель предоставляет возможность для реализации этих предпочтений. Например, учащиеся могут выбирать между различными видами спорта, такими как футбол, волейбол, плавание или фитнес, а также комбинировать занятия в группах и индивидуальные тренировки. Это позволяет создать более мотивирующую и увлекательную образовательную среду, что, в свою очередь, способствует повышению уровня физической активности и вовлеченности учащихся.

Не менее важным аспектом гибридной модели является использование современных технологий, которые открывают новые горизонты для организации внеурочной деятельности. В условиях цифровизации образования использование онлайн-платформ, мобильных приложений и других цифровых ресурсов становится неотъемлемой частью образовательного процесса. Гибридная модель позволяет интегрировать эти технологии в процесс физического воспитания, что делает его более доступным и разнообразным. Например, учащиеся могут участвовать в онлайн-занятиях, получать доступ к видеоурокам по технике выполнения упражнений, а также использовать приложения для отслеживания своей физической активности и достижения поставленных целей.

Таким образом, гибридная модель организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности представляет собой многоуровневую и многогранную систему, которая сочетает в себе традиционные и современные подходы к физическому воспитанию. Она

позволяет создать более адаптивное и динамичное образовательное пространство, которое учитывает индивидуальные потребности и интересы учащихся, способствует развитию ключевых компетенций и использует современные технологии для повышения эффективности образовательного процесса. В условиях постоянно меняющегося мира, гибридная модель становится не только актуальным, но и необходимым инструментом для организации внеурочной деятельности, направленной на развитие физической культуры и спорта среди молодежи.

1.2. Роль физкультурно-спортивной направленности в организации внеурочной деятельности по волейболу

В годы перехода нашей экономики на рыночные основы ведения хозяйства наряду с привычным словосочетанием «управленческая деятельность» стало нередким и другое «менеджмент организации». В настоящее время они, чаще всего используются как понятия идентичные, взаимозаменяемые. Основанием для этого служит одинаковая сущность категорий, выражаемых русским словом «управление» и английским «менеджмент».

Управление реализуется через выполнение ряда управленческих действий, получивших название функций управления. Впервые их состав был сформулирован А. Файолем (1918), который выделил пять основных исходных функций управления: планирование, организация, распоряжение, координирование и контроль. В последующих разработках состав функций управления пополнялся, в том числе и за счет детализации тех или иных видов управленческих работ [1,14].

Функции управления, которые являются составными частями любой управленческой деятельности вне зависимости от особенностей той или иной организации, называются общими. В их составе выделяют: планирование,

организация, координирование, мотивацию и контроль [47]. Их содержание раскрывается следующим образом:

Планирование – вид управленческой деятельности, связанной с составлением планов организации и ее составных частей;

Организация – формирование структуры организации и управления, а также обеспечение всем необходимым для ее нормальной работы: персоналом, материалами, оборудованием, зданием, рабочими местами и пр.;

Координация – обеспечение бесперебойности, непрерывности процесса управления с целью достижения согласованности в работе всех звеньев организации;

Мотивация – это активизация людей, работающих в организации, чтобы побудить их эффективно трудиться для выполнения ее целей;

Контроль – количественная и качественная оценка и учет результатов работы организации.



Рисунок 1 — Функции управления

Научные исследования последних лет, проведенные в экономике, биологии, социологии, а также в сфере физической культуры и спорта, характерны тем, что они в значительной степени опираются на методы подходов в управлении. Сущность современных проблем, выдвинутых практикой, в том числе и в спорте, характеризуются большой сложностью. Для их решения используют четыре основных подхода к управлению организациями:

- классический, или традиционный подход;
- процессный подход;
- системный подход;
- ситуационный подход [14].

Суть традиционного подхода: отдельно рассматривается работа, администрирование, персонал, мотивация труда, лидерство, организационная культура и т.д.

Процессный подход к управлению отражает необходимость интегрировать все виды деятельности по решению управленческих проблем в единую цепочку, разорванную в результате «чрезмерного увлечения» функциональным подходом, при котором каждая из функций рассматривается вне связи с другими. При этом внимание фокусируется на взаимосвязанности отдельных действий, каждое из которых, в свою очередь, является процессом.

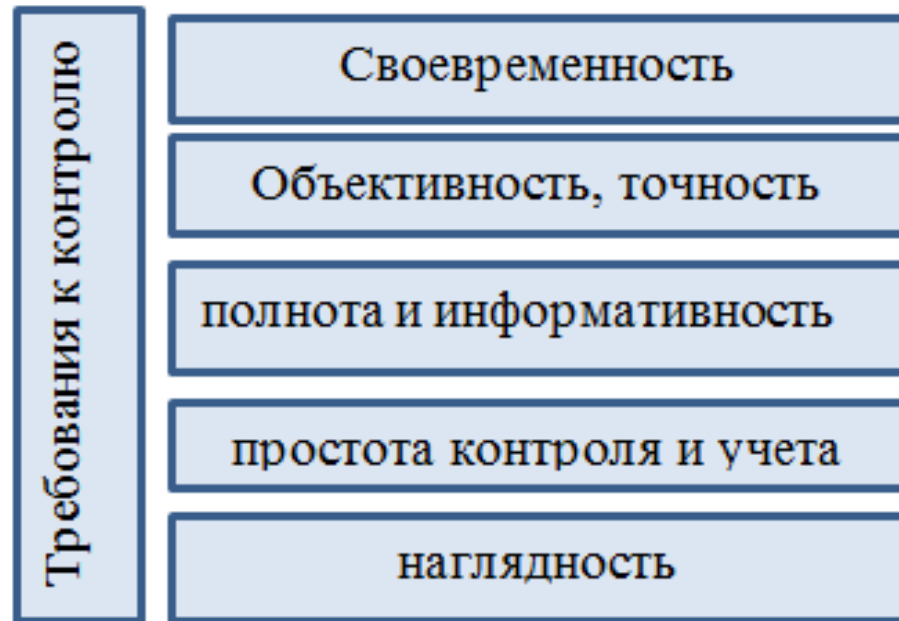


Рисунок 2 — Требования к контролю

Суть системного подхода: организация рассматривается как система, со своим входом (цели, задачи), выходом (результаты работы по показателям), обратными связями (между персоналом и руководством), внешними воздействиями (экономические факторы, конкуренты).

Суть ситуационного подхода: методы управления могут меняться в зависимости от ситуации. На практике результаты деятельности организации анализируются в различных практических ситуациях; ищутся наиболее значимые ситуационные факторы, влияющие на показатели хозяйственной деятельности в динамике, прогнозируются последствия (будущий спрос, затраты, финансовые поступления и т.д.); на основании полученных данных планируется будущая деятельность организации [14].

Таким образом, управление представляется как динамические изменяющиеся в пространстве и времени, связанные между собой управленческие функции, целью которых является решение проблем и задач организации [15]. Процесс управленческой деятельности обеспечивается профессионально подготовленными специалистами в области управления, которые формируют организации и управляют ими путем постановки целей

и разработки способов их достижения. Умение ставить и реализовывать цели основатель школы научного менеджмента Ф.У. Тейлор (1903, 1911) определял, как искусство точно знать, что предстоит сделать и как сделать это самым лучшим и дешевым способом. Этим искусством должна обладать определенная категория людей – менеджеры, чья работа состоит в организации и руководстве усилиями всего персонала для достижения целей. Они обеспечивают условия для производительности и эффективного труда занятых в организации работников и получение результатов, соответствующих целям. Поэтому управленческая деятельность – это еще и умение добиваться поставленных целей, направляя труд, интеллект, мотивы поведения людей, работающих в организации [39,40].

Управление нередко идентифицируется с органами или аппаратом управления. Менеджмент – специфический орган современных организаций, как коммерческих, так и некоммерческих. Без него организация как целостное образование не может существовать и работать эффективно. Главная задача людей, занятых в этом аппарате, - это эффективное использование и координация всех ресурсов организации (капитала, зданий, оборудования, труда, информации) для достижения ее целей. Поэтому они должны:

1. Знать, как планировать, организовать и управлять организацией и людьми;
2. Знать и уметь применять технологию управленческих работ в определенной области;
3. Учитывать особенности той организации, в которой они работают (ее цели, политику, историю, сильные и слабые стороны) [15,39].

Аппаратный подход в управленческой деятельности фокусирует внимание на его структурном составе, на характере связей между звеньями структуры управления, на степени централизации и децентрализации распределения функций, на полномочиях и ответственности работников, занимающих разные позиции в организации.

Спорт является неотъемлемым компонентом жизни современного общества, сферой активной любительской и профессиональной деятельности многих людей. По мере развития общества социальная роль спорта и степень социального воздействия возрастают, расширяются функции, усложняется вся система спорта и деятельность спортивных организаций. В последние годы одной из главных является проблема управления как развитием спорта в целом, так и деятельностью отдельных организаций. Сложность ее решения заключается в том, что наряду с возрастанием значимости эффективного управления развитием спорта эта проблема является одной из наименее изученных, поскольку до настоящего времени основное внимание ученые уделяли «технологии» тренировочного процесса [1].

Вместе с тем, накопленный опыт в экономике говорит о том, что существенный прогресс в любой сфере человеческой деятельности может быть достигнут только при условии, когда вместе с совершенствованием «технологии» происходит и совершенствование системы управления и управленческого труда. Сфера спорта в этом отношении не представляет исключения. Поэтому повышение эффективности управления и управленческой труда на всех уровнях системы является одной из важнейших задач.

Совершенствование управления деятельностью спортивных организаций не может быть достаточно эффективной без обобщения и использования достижений науки и практики в сфере управления вообще, в отрыве от общих концепций и опыта управленческой деятельности. Еще К. Маркс указывал на то, управление является имманентно присущей характеристикой каждой организации, где осуществляется деятельность и взаимодействие людей. Всякий непосредственно общественный труд или совместный труд нуждается в управлении.

Как известно, любая деятельность, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, зависит не только от того, кто действует и на что она направлена, но и от того, какие закономерности, принципы, модели, способы,

приемы, средства при этом применяются. Центральным понятием нашего исследования является управленческая деятельность, которую классики рассматривали как систему, включающую в себя субъект и объект, цель, систему действий, средства и конечный результат [14].

Так как субъектом и объектом управленческой деятельности являются люди, то мы можем отнести к виду социального управления, а, следовательно, позаимствовать его методологию. Более всего нас в данном аспекте интересуют принципы, они делятся на две группы. Первую из них составляют те, которые определяют содержание управления. К ним относятся принципы политического подхода, объективности и системности, гласности. Следующую группу составляют принципы организации процесса управления. Среди них: принципы основного звена, проблемной ориентации, конечно-целевой направленности, конкретности [20].

Особого внимания заслуживает принцип обратной связи, без которого само существование организации немислимо, ибо, как можно управлять объектом, не зная, как он реагирует на управляющие сигналы? Обратная связь позволяет субъекту и объекту управления меняться местами. Это хорошо видно на примере общественного мнения, которое может тормозить или ускорять проведение возможных реформ из центра, превращая объект в субъект управления.

К специфике следует отнести также то, что физкультурно-спортивная деятельность более других направлена на человека, по сути, являясь оздоровительной, ориентируя его на управление самим собой и на само созидание

1.3. Особенности организации внеурочной деятельности

Гибридная модель организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности представляет собой интеграцию различных подходов и методов, направленных на создание оптимальных

условий для развития физической культуры и спорта среди учащихся. В контексте современных образовательных реалий, где акцент на всестороннее развитие личности становится все более актуальным, гибридная модель позволяет учитывать разнообразные потребности и интересы обучающихся, а также внедрять инновационные технологии и методики в процесс внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность в образовательных учреждениях играет важную роль в формировании у детей и подростков активной жизненной позиции, навыков сотрудничества, командной работы и ответственности. В отличие от традиционного подхода, который часто ограничивается рамками учебного плана и стандартными формами работы, гибридная модель предполагает сочетание различных форм и методов организации внеурочной деятельности. Это может включать как традиционные занятия физической культурой и спортом, так и более современные подходы, такие как проектная деятельность, использование цифровых технологий, а также взаимодействие с сообществом и родителями [15].

Одной из ключевых особенностей гибридной модели является ее адаптивность. В современном мире, где изменения происходят с высокой скоростью, важно, чтобы образовательные модели могли быстро реагировать на новые вызовы и потребности. Гибридная модель позволяет интегрировать элементы разных подходов, что делает ее более гибкой и способной к адаптации. Например, в условиях пандемии COVID-19 многие образовательные учреждения были вынуждены перейти на дистанционное обучение, и в этом контексте гибридная модель показала свою эффективность, позволяя совмещать онлайн и оффлайн форматы занятий. Это не только обеспечивало безопасность учащихся, но и способствовало развитию их цифровых компетенций [9].

Кроме того, гибридная модель внеурочной деятельности способствует более глубокому вовлечению учащихся в процесс. За счет разнообразия форм и методов работы, учащиеся могут выбирать те виды активности, которые им

наиболее интересны и близки. Это повышает мотивацию и заинтересованность в занятиях, что в свою очередь ведет к более высоким результатам как в физическом, так и в личностном развитии. Важно отметить, что такая модель также позволяет учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого ученика, что является важным аспектом современного образования [7].

В контексте физкультурно-спортивной направленности гибридная модель может включать различные виды активности: от традиционных спортивных секций и кружков до более современных форм, таких как фитнес, йога, танцы и даже киберспорт. Важно, чтобы каждая из этих форм была доступна для всех учащихся, независимо от их уровня подготовки. Это может быть достигнуто через создание многоуровневых программ, которые учитывают различные уровни физической подготовки и интересов. Например, в рамках одной группы могут заниматься как начинающие спортсмены, так и более опытные, что позволит создать атмосферу поддержки и сотрудничества.

Одним из аспектов, который стоит учитывать при организации внеурочной деятельности в рамках гибридной модели, является взаимодействие с родителями и сообществом. Вовлечение родителей в процесс организации и проведения мероприятий не только способствует созданию более комфортной и поддерживающей среды для учащихся, но и позволяет укреплять связи между образовательным учреждением и семьей. Совместные мероприятия, такие как спортивные праздники, соревнования и мастер-классы, могут стать отличной платформой для взаимодействия и обмена опытом между родителями, детьми и педагогами.

Важным элементом гибридной модели является использование современных технологий. В условиях цифровизации образования, внедрение информационно-коммуникационных технологий в процесс внеурочной деятельности становится необходимостью. Это может включать использование онлайн-платформ для организации занятий, создание

виртуальных сообществ для обмена опытом и знаниями, а также использование мобильных приложений для отслеживания результатов и прогресса учащихся. Технологии могут также помочь в организации дистанционных мероприятий, что особенно актуально в условиях ограничений, связанных с пандемией.

Также стоит отметить, что гибридная модель внеурочной деятельности требует от педагогов новых компетенций и подходов к организации работы. Педагоги должны быть готовы к постоянному обучению и самосовершенствованию, чтобы эффективно использовать новые технологии и методики. Это может включать как формальное обучение, так и обмен опытом с коллегами, участие в семинарах и мастер-классах. Важно, чтобы педагоги не только владели современными знаниями в области физической культуры и спорта, но и могли адаптировать их к потребностям своих учеников.

Гибридная модель организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности представляет собой современный и эффективный подход к развитию физической культуры и спорта среди учащихся. Она позволяет учитывать разнообразные потребности и интересы обучающихся, адаптироваться к изменениям в образовательной среде и внедрять инновационные технологии. Такой подход способствует более глубокому вовлечению учащихся в процесс, повышает их мотивацию и заинтересованность, а также укрепляет связи между образовательным учреждением, родителями и сообществом. В условиях быстро меняющегося мира, гибридная модель становится важным инструментом для достижения высоких результатов в области физической культуры и спорта, а также для формирования активной и ответственной личности.

1.4. Возрастные особенности волейболистов 12-13 лет

Подростковый возраст характеризуется интенсивными морфофункциональными перестройками, которые обеспечивают переход на следующий этап биологического созревания. Основные изменения заключаются в разворачивании процессов полового созревания, которые служат фоном для анатомо-физиологических изменений во многих системах организма. Уже в начале подросткового периода активизируется деятельность передней доли гипофиза, что приводит к активации функции других желез внутренней секреции и интенсивному росту тканей организма.

Активная выработка гормонов стимулирует изменения во всем организме подростка, наиболее значительными из которых являются активный рост в длину и набор массы тела. Период полового созревания чаще всего начинается у девочек в возрасте 11-13 лет. У мальчиков, несколько позже, в 13-15 лет. В первую очередь происходит отмечается появление вторичных признаков [20].

В подростковом возрасте утрачивается существовавший в детстве баланс в деятельности эндокринной и нервной систем, а новый только еще устанавливается. Эта перестройка сказывается на внутренних состояниях, реакциях, настроении подростка « часто является основой его общей неуравновешенности, раздражительности, взрывчатости, возбужденности, двигательной активности, периодической апатии, вялости. Появление таких состояний нередко наблюдается у девочек незадолго до начала или во время менструального цикла.

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое

созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни подростка, особенностями его воспитания и общения.

Тело подростка подвергается значительным изменениям – увеличиваются показатели физического развития (окружность грудной клетки, длина и масса тела), что приводит к так называемому второму полуростовому скачку. Следует отметить, что пропорции тела изменяются неравномерно, в связи с чем подростки могут выглядеть угловатыми и неуклюжими. Однако в подростковом возрасте телосложение приближается к параметрам взрослого человека. Для данного периода жизни человека характерно несоответствие темпов роста скелета и скелетной мускулатуры. Пространство между позвонками еще достаточно большое и заполнено хрящевой тканью, что придает позвоночному столбу высокую подвижность. Педагоги и тренеры должны учитывать эти особенности и создать условия для сохранения правильной осанки.

Известно, что наибольшее число искривлений позвоночника отмечается именно в подростковом возрасте. Однако, создание оптимальных условий и выполнение специальных упражнений позволит удерживать осанку в правильном положении и создать необходимый двигательный стереотип и навык правильного удержания тела в пространстве.

Начиная с середины и до конца периода полового созревания у подростков отмечается значительный прирост мышечной массы. В этом периоде отмечаются различия по типу формирования телосложения. У юношей оно формируется по мужскому типу, у девушек – по женскому [42].

Значительный прирост мускулатуры у юношей сопровождается и увеличением силовых показателей отдельных мышц. Однако, следует заметить, что мышца после выполнения нагрузки силовой направленности

утомляется быстрее, чем у взрослого человека. Это следует учитывать при планировании силовых упражнений.

Важным моментом в подростковый период взросления является неравномерность темпов роста отдельных частей скелета и развития мышц. Это приводит к временной раскоординированной, что проявляется в потере управления своим телом, наличии некоординированных или лишних действий, некоторая угловатость при выполнении техники упражнений. Несмотря на это, подростковый возраст остается благоприятным периодом для формирования многих двигательных навыков.

В возрасте 12—13 лет усиленно развиваются внимание, память, воля, быстрота мышления. Возрастает способность к восприятию, запоминанию сложных движений, анализу своих действий. Дети, сосредоточивая внимание, способны выполнять сложные движения и улучшать их качество. Следует, однако, помнить, что в этом возрасте организму свойственно не только быстрое утомление, но и быстрое восстановление работоспособности, поэтому при обучении необходимо как можно больше разнообразить упражнения.

Для волейболиста характерно умение взаимодействовать с движущимся предметом (мячом). Здесь особое значение приобретает зрительный анализатор. К 12—13 годам у детей происходит становление центрального и периферического зрения. Правильная оценка удаленности мяча и скорости его приближения облегчает общую координацию в выполнении игровых приемов. В дальнейшем при занятиях волейболом эти качества только совершенствуются.

Занятия волейболом вырабатывают ценные качества, такие как: сила, ловкость, быстрота и выносливость. Все движения, применяемые в волейболе, носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках и метаниях, поэтому при правильном обучении учащиеся усваивают их сравнительно легко.

Несмотря на большую эмоциональность, которая способствует выполнению большого объема физических нагрузок, на занятиях по волейболу не переступаются границы оптимальных усилий и исключается переутомление в силу того, что волейбол по своей специфике является упражнением самодозирующимся. Свойство самодозировки делает волейбол, с одной стороны, доступным для людей любого возраста, а с другой, может служить средством для достижения высокого уровня физической подготовленности [22].

На занятиях допустимы значительные нагрузки, однако следует помнить, что эти нагрузки должны быть непродолжительными и обязательно чередоваться с активным отдыхом. Для этого, при обучении нужно чаще применять подвижные игры с элементами волейбола, упражнения, имитирующие игровые приемы (или близкие к ним), учебные игры по упрощенным правилам и с уменьшенным количеством участников, соревнования в выполнении отдельных игровых приемов.

Активное увеличение мышечной ткани требует увеличение доставки кислорода для их оптимального функционирования. Все это предъявляет повышенные требования к деятельности кардиореспираторной системы. Однако в развитии сердечно-сосудистой системы подростков также отмечается гетерохронность. Активно повышается мощность миокарда и обеспечивает большой ударный объем крови. Однако, сосуды развиваются в более медленном темпе. И в результате такого несоответствия могут возникнуть временные функциональные нарушения, которое проявляются в виде головных болей, головокружения, скачков давления [31].

В период полового созревания у человека наблюдается разбалансировка выработки гормонов. Учитывая тот факт, что эндокринная и нервная система находятся в тесном взаимодействии, то для подростков характерно, с одной стороны, наличие бурного подъема энергии, а с другой стороны, они очень восприимчивы к действию негативных факторов окружающей среды. В связи с этим следует избегать длительного

физического и умственного перенапряжения. Длительный психоэмоциональный стресс может привести к эндокринным нарушениям и расстройствам нервной системы. Основными признаками перегруженности нервной системы служат: длительное плохое настроение, повышенная агрессивность, рассеянность, нарушение сна и т.д. [32].

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни подростка, особенностями его воспитания и общения .

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

1. Гибридная модель позволяет учитывать разнообразие интересов и потребностей учащихся, что особенно важно в контексте физической культуры и спорта. Каждый ученик имеет свои предпочтения в выборе видов физической активности, и гибридная модель предоставляет возможность для реализации этих предпочтений.

2. Основной задачей организации секции по волейболу является приобщение детей и подростков к занятиям спортом, формирование культуры здорового образа жизни и участие в соревнованиях. Спортивный отбор должен осуществляться на основании результатов тестирования, антропометрических данных, наблюдений в игровой обстановке. Секционные занятия строятся по стандартной структуре, состоящей из 3-х частей.

3. Подростковый возраст характеризуется неравномерностью темпов созревания разных систем организма, происходящих на фоне полового созревания. Все это приводит к нарушению пропорций в телосложении, временным функциональным отклонениям, перепадам настроения. Эти нюансы тренер должен учитывать в построении тренировочного процесса, чтобы помочь подростку эффективно «пройти» этот этап жизни и не навредить его организму.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ГИБРИДНОЙ МОДЕЛИ В ШКОЛЬНУЮ СРЕДУ И ИХ ОБСУЖДЕНИ

2.1. Цели, задачи, организация исследования

Цель исследования: разработать, теоритически обосновать и экспериментально апробировать эффективную модель, которая интегрирует традиционные и инновационные подходы к организации внеурочной физической активности и развитию физических качеств у волейболистов 12-13 лет.

Задачи исследования:

1. анализ теоретических основ гибридной модели,
2. изучение организационных аспектов её внедрения в школьную среду,
3. оценка практического опыта реализации данной модели,
4. выявление влияния на развитие личностных качеств и физического состояния волейболистов 12-13 лет.
5. определение перспектив развития гибридной модели, что позволит создать более адаптивную и эффективную систему внеурочной деятельности, способствующую гармоничному развитию волейболистов.

Исследование проводилось на базе МОУ «ООШ» с.Кулевчи Челябинской области, Варненского района в период с августа 2024 г. по май 2025 г. В исследовании участвовала группа из 14 волейболистов 12–13 лет, которая была разбита на контрольную и экспериментальную группу по 7 человек в каждой.

Испытуемые контрольной группы занимались в обычном режиме, экспериментальная группа дома в онлайн формате и в начале каждого занятия дополнительно занималась по 25 мин по экспериментальной методике. После этого и контрольная, и экспериментальная группа

занимались одинаково по ранее применяемой методике обучения. Тренировки проходили 3 раза в неделю по 2 часа.

Задачей первого этапа практического эксперимента было оценка исходного уровня физической подготовленности волейболистов. Тестирование позволит достоверно показать эффективность предложенной методики обучения и тренировки.

Нами были использованы следующие методы исследования: наблюдение, анализ результатов спортивной деятельности, оценка практических умений.

На первом этапе нашего эксперимента проводилось начальное определение общей подготовленности школьников.

Перед началом тестирования была проведена разминка: легкие, в течение 5 минут, беговые упражнения, комплекс общеразвивающих упражнений и растяжка.

Нами были подобраны следующие тесты:

1. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега использовался для определения прыгучести юношей и девушек. Тестирование проводилось круговым методом, каждому участнику давалось по 3 попытки на каждой высоте.

2. Подтягивание.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

3. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Из 3 попыток, фиксировался лучший результат.

4. Челночный бег 3 x 10 м.

Челночный бег 3*15м помог определить уровень координационных способностей детей. На расстоянии 15 метров друг от друга находились 3 кегли. Задача учащихся — по сигналу инструктора начать движение с линии старта, добежать до своих кегель, взять одну и вернуться назад. Повторить то же с остальными кеглями.

5. Отжимания.

Для оценки силовых качеств использовался тест – отжимание от пола. Фиксировалось количество отжиманий. Девушки выполняли отжимания от скамьи.

Таблица 1 — Уровень физической подготовленности КГ в баллах (первый срез)

		Баллы		
		3	2	1
1. Прыжок в длину с разбега.	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%
2. Подтягивание.	Кол-во	1	3	2
	%	16,7%	50%	33,3%
3. Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками.	Кол-во	1	2	3
	%	16,7%	33,3%	50%
4. Челночный бег 3*10	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%
5.Отжимания	Кол-во	2	3	1
	%	33,3%	50%	16,7%

Таблица 2 — Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ в баллах (первый срез)

		Баллы		
		3	2	1
1. Прыжок в длину с разбега.	Кол-во	1	3	1
	%	16,7%	50%	16,7%
2. Подтягивание.	Кол-во	2	2	2
	%	33,3	33,3%	33,33%
3. Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками.	Кол-во	3	1	2
	%	50%	16,7%	33,3%
4. Челночный бег 3*10	Кол-во	2	3	1
	%	33,3%	50%	16,7%
5. Отжимания	Кол-во	2	2	2
	%	33,3%	33,3%	33,3%

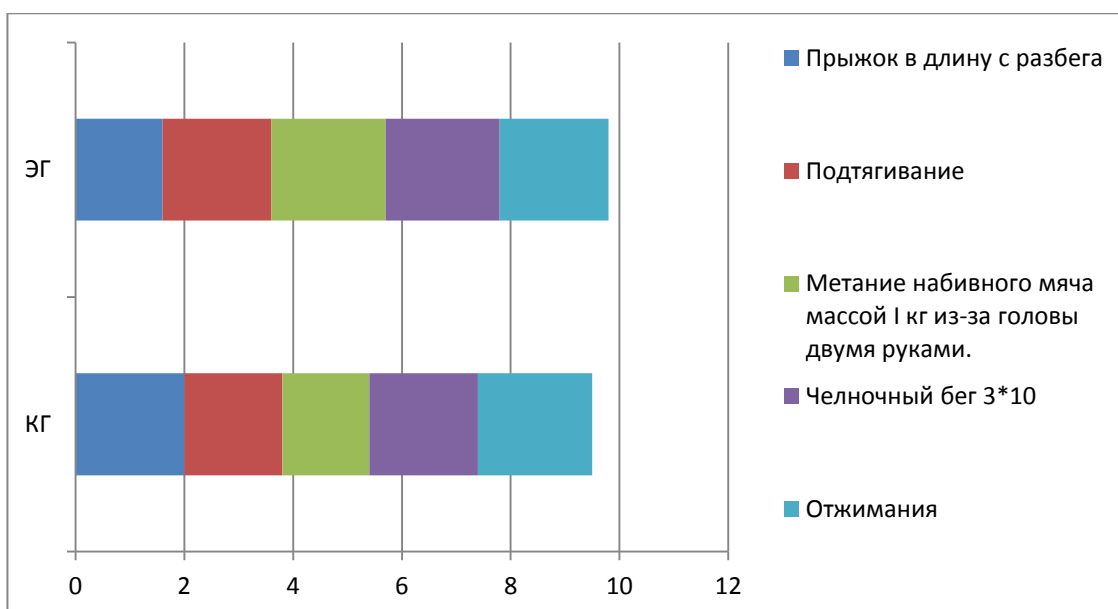


Рисунок 3 — Сравнение КГ и ЭГ по тестам (первый срез)

Анализ результатов контрольной группы:

1) Прыжок в длину с разбега. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 33,3% — низкий уровень.

2) Подтягивание. 16,7% группы имеют высокий уровень в прыжках, 50% группы имеют средний и 33,3% низкий уровень.

3) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. 50% группы имеют низкий уровень подготовки, 33,3% средний и только 16,7% высокий.

4) Челночный бег. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 33,3% — низкий.

5) Отжимания. Анализ показывает, что обладают высокой степенью силы 33,3%, 50% средний и 16,7% низкий.

В контрольной группе преобладает средний уровень подготовленности учащихся. У подростков среднее развиты физические качества.

Анализ результатов экспериментальной группы:

1) Прыжок в длину с разбега. 16,7% имеют высокий уровень подготовки, 50% — средний и 16,7% — низкий уровень.

2) Подтягивание. 33,3% группы имеют высокий уровень в прыжках, 33,3% группы имеют средний и 33,3% низкий уровень.

3) Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. 50% группы имеют высокий уровень подготовки, 16,7% средний и 33,3% низкий.

4) Челночный бег. 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 50% — средний и 16,7% — низкий.

5) Отжимания. Анализ показывает, что обладают высокой степенью силы 33,3%, 33,3% средний и 33,3% низкий.

В экспериментальной группе также преобладает средний уровень подготовленности учащихся. У подростков хорошо развиты скоростные качества. Особое внимание необходимо уделить общей физической подготовке.

Результаты констатирующего эксперимента показывают необходимость воспитания физических качеств в рамках реализации специально разработанной техники.

Второе направление констатирующего эксперимента — определение уровня технической подготовки юных спортсменов методом тестирования.

Для определения уровня технической подготовленности мы использовали следующие тесты:

1. Подача мяча на точность (10 попыток) засчитывается количество попаданий посланного мяча в определенный участок площадки по выбору. Результаты переводились в баллы, 8-10 попаданий высокая, 5-7 средняя, менее 5 низкая подготовленность.

2. Вторая передача мяча из зоны 2 в зону 4 (10 попыток).

Испытуемый находится в зоне 2. Расстояние передачи из зоны 2 в зону 4- 5-6 метров. Оценивается техника выполнения передачи и количество попыток,

20-25 высокий уровень, 15-20 средний, менее 15 низкий уровень.

3. Нападающий удар. Выполняется 5 попыток из зоны 2 и 5 попыток из зоны 4, засчитывается количество попаданий. 8-10 попаданий высокая, 5-7 средняя, менее 5 низкая подготовленность

Эксперимент проводился в естественных условиях подготовки волейболистов. Контрольные испытания проводились до и после педагогического эксперимента.

Контрольные испытания использовались с целью получения информации, о влиянии разработанной нами модели и общепринятой методики на воспитание физических качеств.

Таблица 3 — Распределение занимающихся по баллам владения техническими приемами в волейболе (первый срез)

Группа	Кол-во человек	Высокий уровень владения (3 балла)	Средний уровень владения (2 балла)	Низкий уровень владения (1 балла)
КГ	6	1(17%)	2(33%)	3 (50%)
ЭГ	6	0	2(33%)	4(67%)

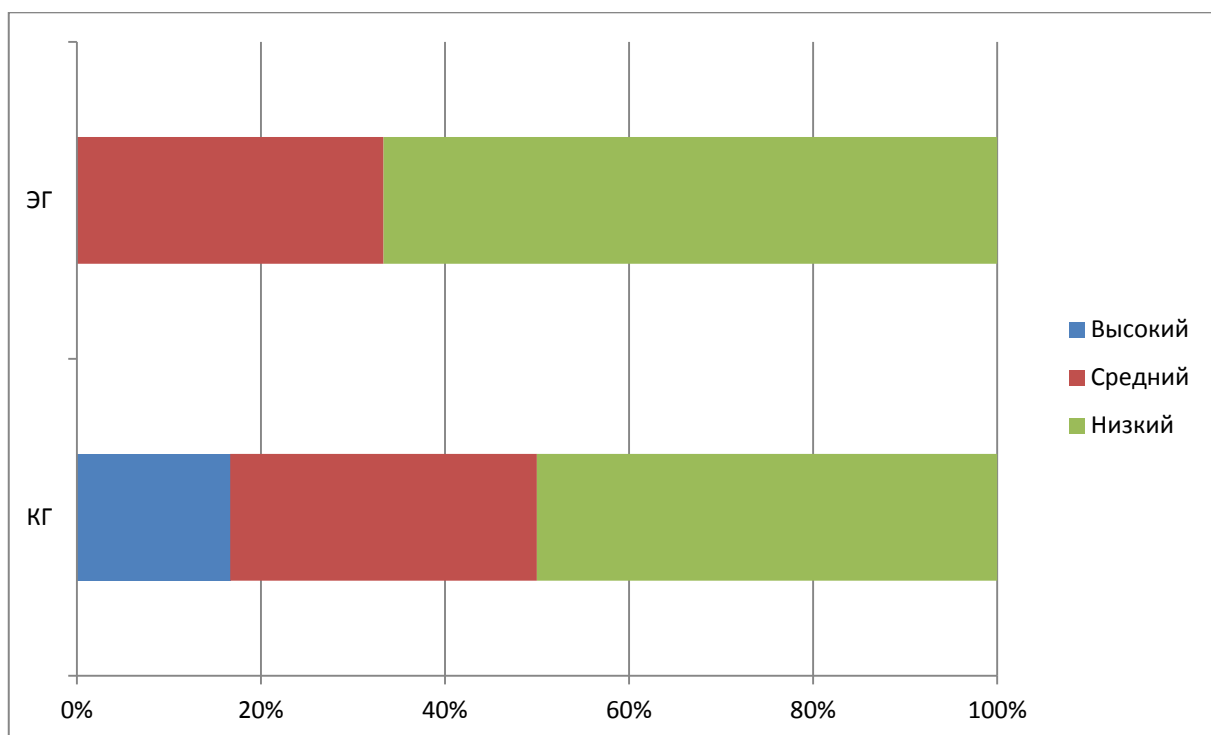


Рисунок 4 — Уровень владения техническими приемами групп КГ и ЭГ (первый срез)

В уровне владения техническими приемами и навыками преобладает низкий показатель. Средний балл группы КГ немного выше среднего балла группы ЭГ.

Так низкий уровень владения данными приемами показали в КГ — 50%. в ЭГ — 67%. Средний уровень показали в КГ — 33%, в ЭГ — 33%, высокий 0% в ЭГ и 17% в КГ.

Результаты первого среза показывают недостаточность владений техническими приемами игры в ГК и ЭГ, что доказывает необходимость введения особой модели в тренировочный процесс. Средний балл группы ЭГ — 1,3, КГ — 1,6.

2.2. Реализация модели подготовки волейболистов 12-13 лет

Учебно-тренировочный процесс юных волейболистов 12-13 лет целесообразно начинать с изучения и закрепления основных навыков и умений, повышения общей физической подготовки. Далее необходимо обратить внимание на техническую подготовку, так как без основ, невозможен рост дальнейших спортивных достижений.

Мы включили в тренировочный процесс такие модели как: метод кратковременных усилий, повторный метод, интервальный метод, игровой метод, метод круговой тренировки, соревновательный метод. Каждый из методов был основой для каждого тренировочного занятия.

Метод кратковременных усилий. Так же этот метод можно называть методом максимальных усилий. Суть его заключается в том, что занимающийся, преодолевает максимальное сопротивление, проявляя предельное мышечное усилие, которое является мощным эффективным физиологическим раздражителем.

Игровой метод. Самостоятельность действий данного метода характеризует высокие требования к инициативе, находчивости, двигательному творчеству. Он является особенно подходящим для приобретения социальных качеств: работа в команде, сотрудничество, умение работать в конфликтных ситуациях. Происходит социальное воспитание личности. Нагрузка регулируется правилами игры и указаниями тренера, но точность дозировки не стабильна.

Круговой метод. Физические упражнения, которые выполняются с определенной последовательностью и воздействующие на различные группы мышц. За каждым упражнением закрепляется «станция», движение по станциям происходит по кругу.

Соревновательный метод. Способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков.

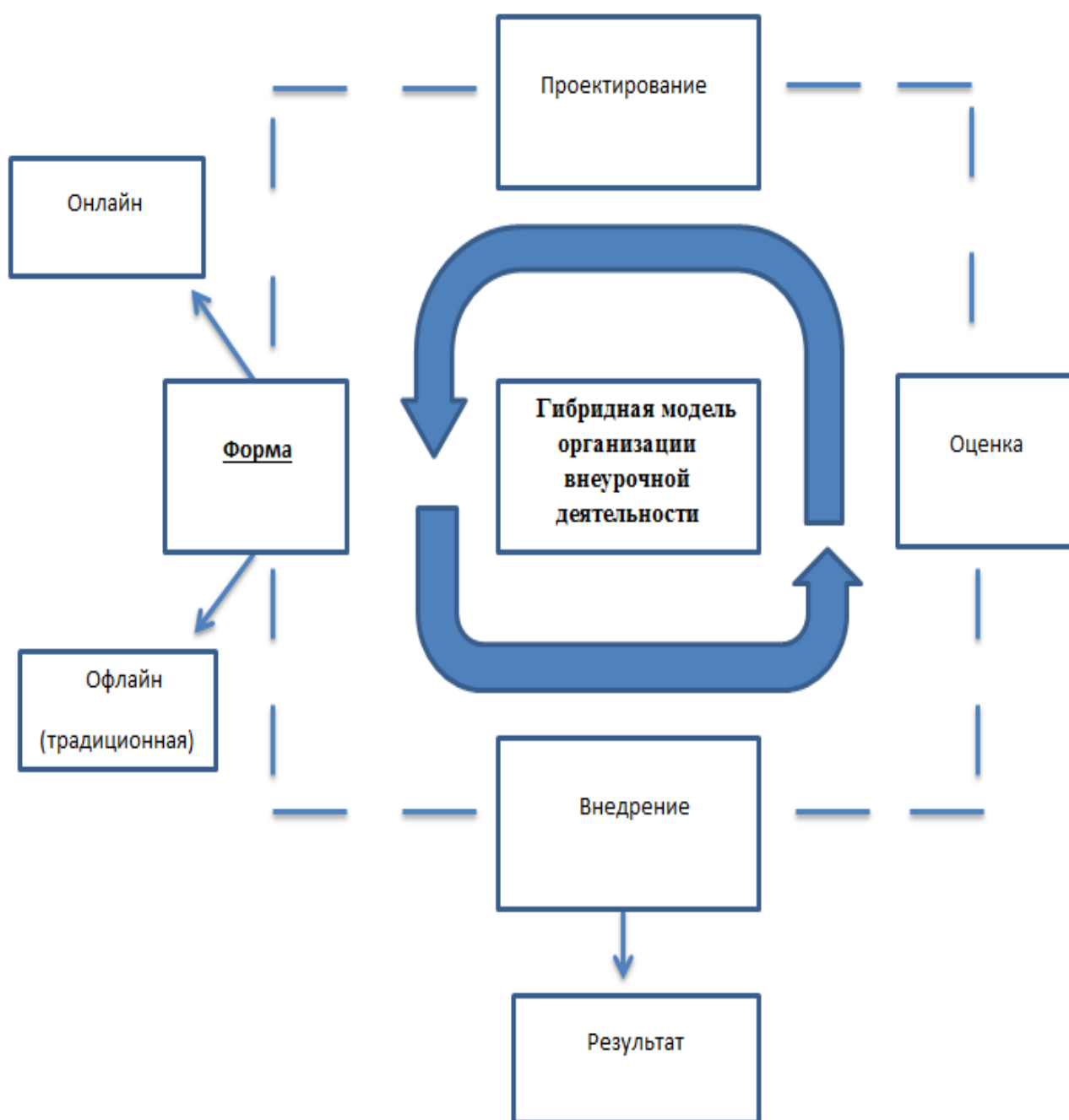


Рисунок 5 — Гибридная модель организации внеурочной деятельности

Примерный комплекс упражнений для занятий в офлайн формате:

Упражнения для развития силы рук и плечевого пояса с набивным мячом:

Упражнение 1.

И.п.- стоя, мяч держать внизу .

1 – поднимая мяч прямыми руками вверх, подняться на носки, смотреть на мяч.

2 – и.п.

Варианты:

а) то же с шагом вперед или поднимая одну ногу назад.

б)то же,но руки вперед.



Рисунок 6 – Упражнение поднимая мяч прямыми руками вверх, подняться на носки, смотреть на мяч.

Упражнение 2.

И.п. – стоя , мяч держать внизу.

1. – поднять мяч к груди.

2. – выпрямляя руки, поднять мяч вверх, встать на носки и смотреть на мяч.

3-4. – противоположными движениями вернуться в и.п.

Варианты:

а)то же ,на счет 2 нога назад или шаг вперед;

б)то же, на счёт 2 поднять мяч одной рукой вверх; на счёт 3 опустить мяч к груди той же, или другой, или обеими руками.

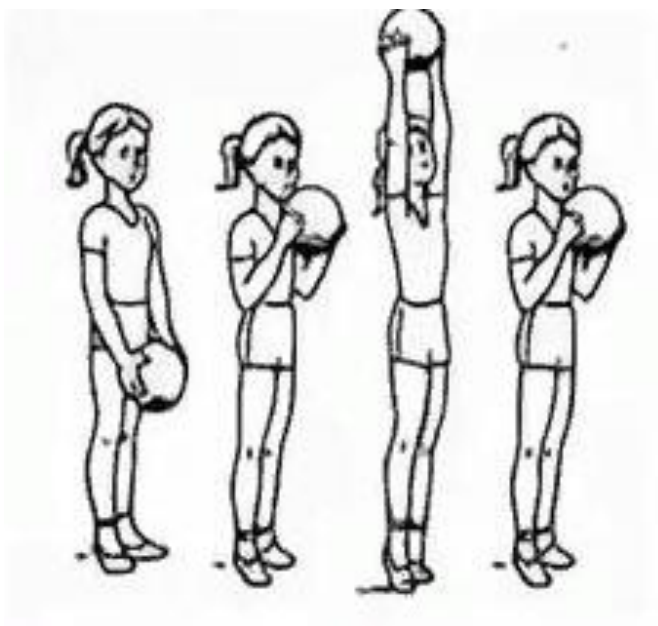


Рисунок 7 – Упражнение с набивным мячом.

Упражнение 3.

И.п. – стоя , мяч держать внизу .

1. – поднять мяч вытянутыми вперед руками вверх, встать на носки и смотреть на мяч.

2. – опускаясь на пятки, мяч перевести за голову, локти в стороны, голову прямо.

3-4. – противоположными движениями вернуться в и.п.

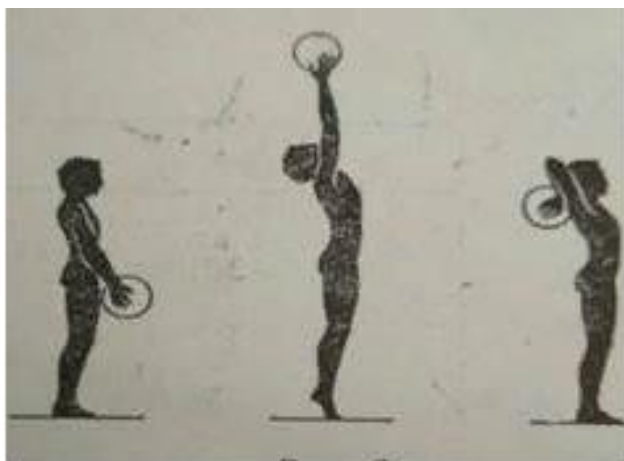


Рисунок 8 – Упражнение для развития силы плечевого пояса.

Упражнения для развития мышц ног и туловища с набивным мячом:

Упражнение 1.

И.п. – стоя , мяч держать внизу.

1. – Выполняя глубокий присед (на всю ступню),вытянуть прямые руки с мячом вперед – вверх, смотреть на мяч .

2. – Вернуться в и.п.

Варианты:

а) 1 – выполняя глубокий присед (на всю ступню), поднять мяч вверх,
2 – и.п.;

б) сначала выполнить первый вариант, а потом основное упражнение.



Рисунок 9 – Упражнение для развития мышц ног, с набивным мячом.

Упражнение 2.

И.п. – стоя , мяч держать внизу.

1. – поднимаясь на носки, поднять мяч прямыми руками вверх (смотреть на мяч).

2. –глубокий присед на всю ступню, мяч перевести за голову, локти в стороны, голову прямо.

3-4. – противоположными движениями вернуться в и.п.

Варианты:

а) то же, но на счёт 2 – голову наклонить к коленям;

б) то же, но на счёт 2 – руки поднять вверх.

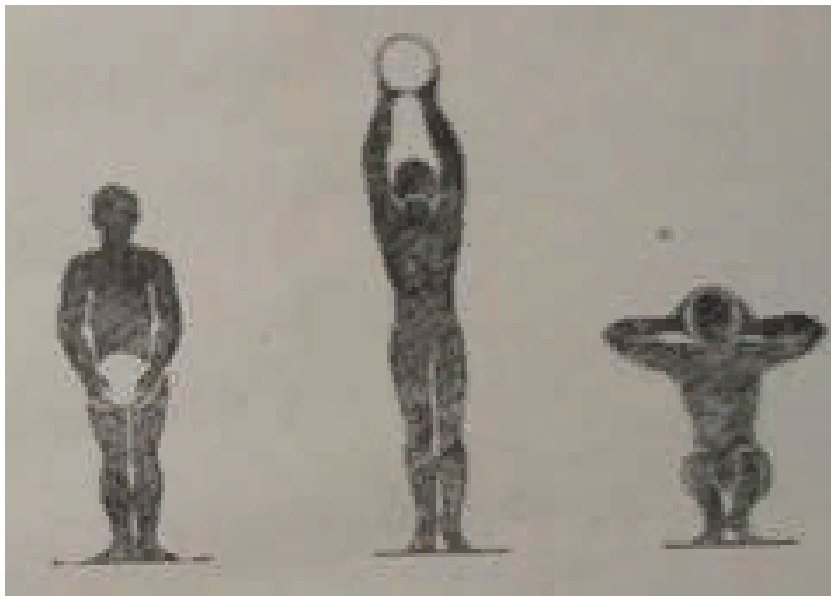


Рисунок 10 – Упражнение для развития мышц ног и туловища.

Упражнение 3.

И.п. – стоя , ноги врозь, мяч держать внизу.

1. – резко наклониться вперед и бросить мяч между ногами вверх.

2. –быстро повернуться кругом и поймать мяч.



Рисунок 11 – Упражнение резко наклониться вперед и бросить мяч между ногами вверх.

Упражнения для развития силы:

1. Отталкивание от стены, акцентируя движения кистей. Опираясь о стену можно всей ладонью, а не только кончиками пальцев.
2. Броски набивных мячей различного веса сверху вниз, акцентируя движения кистями.
3. Прогибание в пояснице, лежа на животе.
4. В упоре лежа партнер держит ноги занимающегося партнера за голеностопные суставы. Занимающийся партнер перемещается переступанием или одновременными толчками руками.
5. Прогибание в пояснице, лежа на животе, повороты в сторону.
6. Партнер держит разведенные ноги за бедра, второй прогибается назад (руки за головой) и наклоняется вперед (вариант: с поворотом туловища в стороны).
7. Приседания на одной и на обеих ногах.
8. Прыжки с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.
9. Прыжки на матах, песке, в снегу, в воде.
10. Напрыгивания на предметы различной высоты.

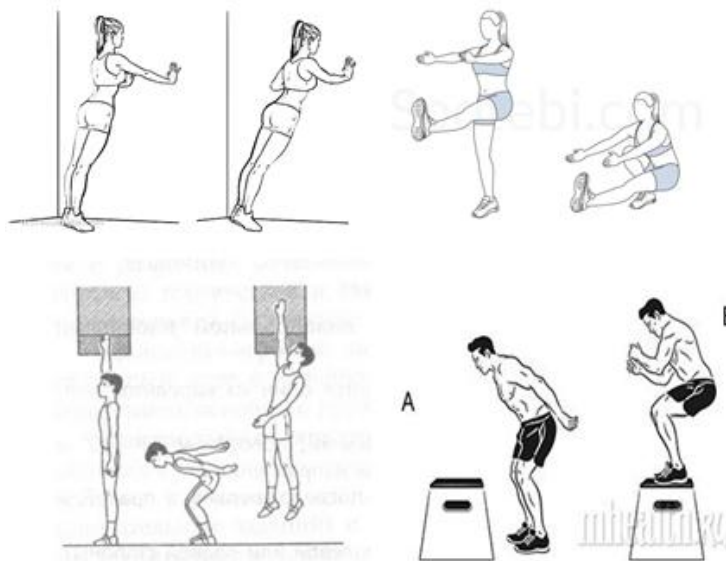


Рисунок 12 – Упражнение для развития силы.

Упражнения для развития быстроты:

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т. д.) по зрительному сигналу.
2. Рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками.
3. Стоя на скамейке друг за другом, по сигналу спрыгнуть на пол ноги врозь, снова на скамейку — на пол и сесть.
4. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
5. Лежа, вытолкнуть мяч от груди вверх, встать и поймать его.
6. Бег спиной вперед с оптимальной величиной шагов.
7. Бег с ускорением до 15-20 м.
8. Перемещения правым, левым боком приставными (окрестными) шагами по прямой и по периметру площадки.
9. бег на месте с периодическим ускорением и замедлением
10. Прыжки на скакалке (бег на месте).

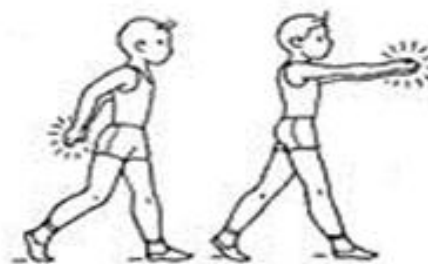
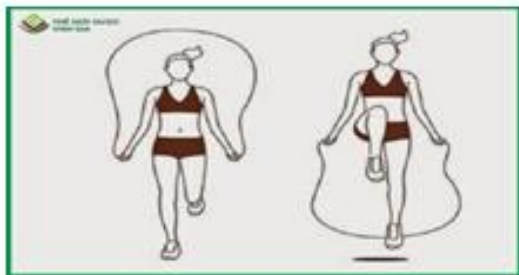


Рисунок 13 – Упражнение для развития быстроты.

Упражнения для развития координационных способностей:

1. Игрок делает два кувырка вперед (назад) и выполняет прием мяча (от подачи или наброшенного мяча партнером).
2. Передача над собой, поворот на 360°, передача партнеру. Партнер выполняет то же.
3. Четыре игрока выполняют передачу над собой, один игрок без мяча стоит напротив, в произвольном порядке игроки дают передачу этому игроку, он должен вернуть мяч тому, кто передавал.
4. В парах: сед на полу- передачи мяча сверху.
5. Передача мяча двумя руками снизу на точность
6. Передача мяча с кувырком(количество раз из 20 возможных).Игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5-6 метров параллельно друг другу. Первая передача выполняется над собой, вторая – партнеру, после чего игрок делает кувырок назад или вперед и снова должен встать для передачи, пока мяч находится у партнера, таким образом партнер также выполняет передачу обратно. (выполнить 10-15 передач подряд, не теряя мяча).

7. Прыжки на двух ногах через скамейку вперёд и назад, с продвижением вперед вдоль скамейки. Прыжки ритмичные, мягкие.

8. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.

Варианты: а) ноги вместе;

б) ноги на ширине плеч;

в) одна нога впереди;

г) со сменой положения ног;

д) с поворотом на 90, 180, 360;

е) доставание подвешенного предмета (мяч)

9. Повороты выполнять на одной ноге, но с предварительным вращением мяча вокруг себя.

10 И.п. - стоя друг к другу лицом на расстоянии 3 метра, одни из них держит волейбольный мяч.

Прием в выпаде вперед волейбольного мяча двумя снизу

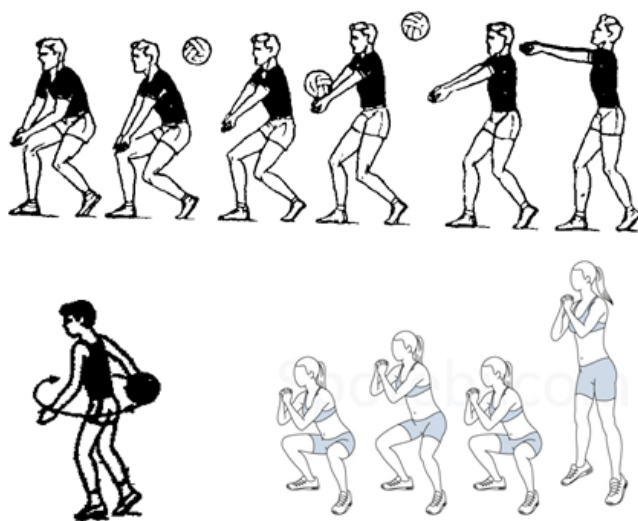


Рисунок 14 – Упражнение для развития координационных способностей.

Примерный комплекс упражнений для занятий в онлайн формате:

Упражнения для развития силы:

1. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (ладони обращены пальцами вперед, внутрь, наружу); то же, но с опорой рук на пальцы.

2. Из стойки ноги врозь, руки назад за спину, пальцы переплетены, пружинящее отведение прямых рук назад; то же, но поднимаясь на носки, приседая.

3. Из стойки на коленях, руки в стороны, падение вперед в упор лежа на согнутых руках и возвращение в исходное положение толчком рук.

4. Из упора стоя согнувшись, переставляя руки вперед (попеременно и одновременно), перейти в упор лежа и вернуться в упор присев, переставляя руки назад, перейти в упор лежа сзади и вернуться в исходное положение.

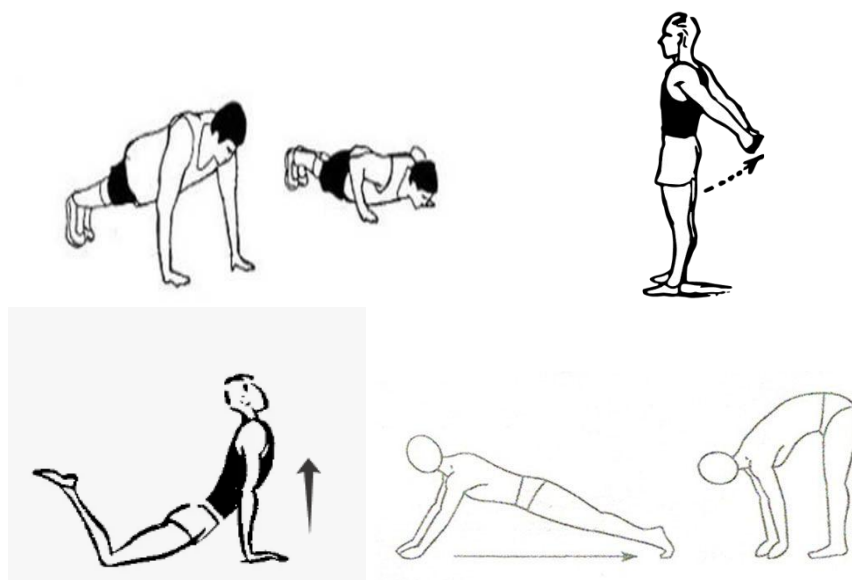


Рисунок 15 – Упражнение для развития силы

Упражнения для развития быстроты:

1. В прыжке вверх выполнить хлопок руками перед грудью и за спиной.
2. В прыжке максимальное количество касаний одной (двумя) руками метки отмеченной на стене.
3. В прыжке вверх выполнить двойное касание ногой о ногу.
4. Бег, высоко поднимая бедра, со сгибанием ног внутрь и касанием стоп рукой

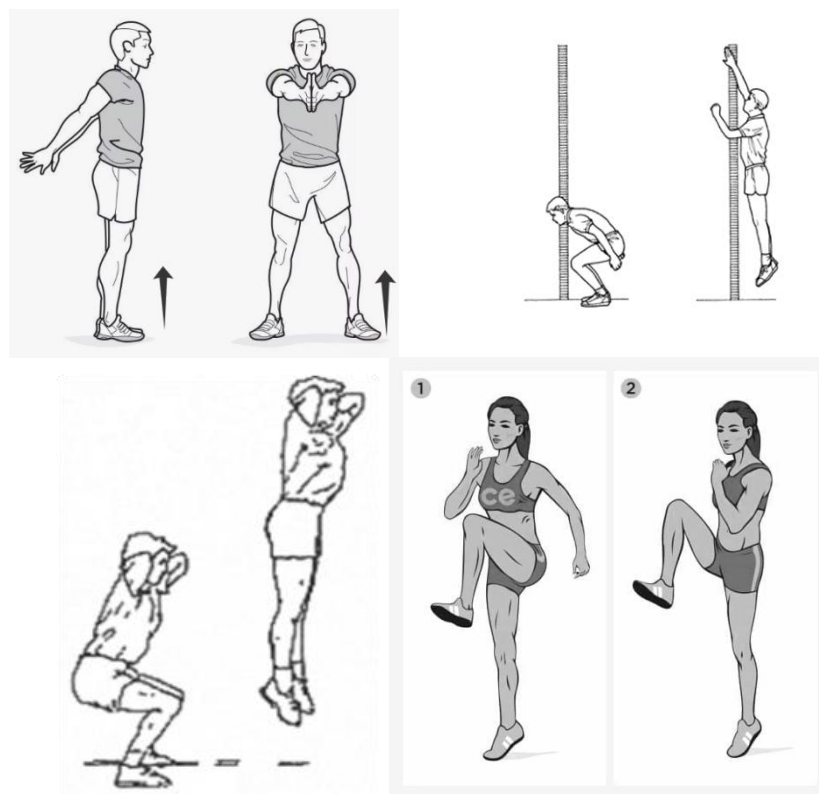


Рисунок 16 – Упражнение для развития силы

Упражнения для развития координационных способностей:

1. Вытянув одну руку вперед, нужно вращать ею в одну сторону, а кистью этой же руки - в другую. Движения должны быть плавными. После 10-15 повторений нужно проделать упражнение с другой рукой.

2. Две руки вытягиваются вперед. Одна рука в воздухе будто рисует какую либо геометрическую фигуру, а вторая делает произвольные движения. Проделав упражнение, несколько минут, руки можно поменять.

3. Стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, нужно сохранять равновесие в течение минуты. Затем упражнение нужно проделать с другой ногой. Чтобы усложнить тренировку, можно добавить повороты головой из

стороны в сторону. При этом фиксировать взгляд, на чем-либо не нужно. По мере роста навыка можно пробовать закрывать глаза.

4. Исходное положение - одна ладонь размещается около головы, а вторая около живота. Расстояние от ладоней до тела - порядка 10 сантиметров. Упражнение заключается в следующем: первая рука дотрагивается до темени, а вторая в то же время описывает круги параллельно плоскости живота. Через минуту руки нужно поменять.

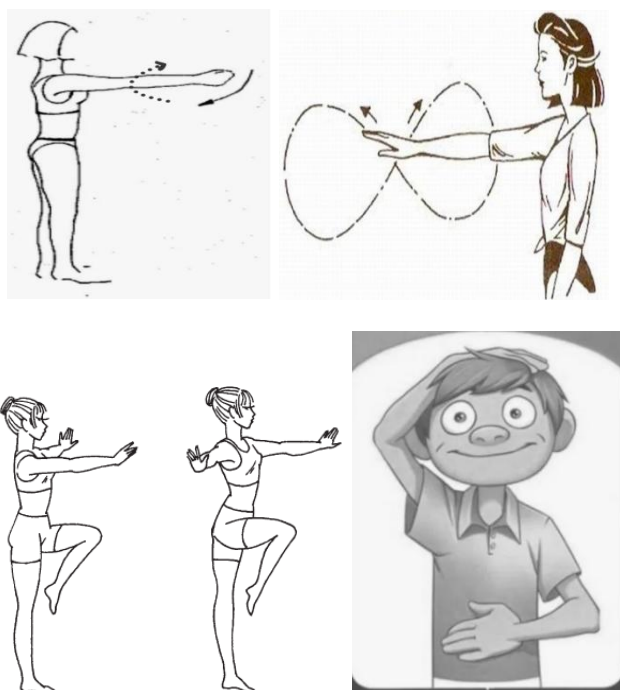


Рисунок 17 – Упражнение для развития координационных способностей

2.3. Результаты опытно – экспериментальной работы

На констатирующем этапе нашего эксперимента было выявлено, что учащиеся обладают средним уровнем физической подготовленности и низким уровнем технической подготовленности в волейболе. В своем эксперименте мы использовали не только гибридную модель, но и такие методы, как: анализ учебной литературы и программ дополнительного образования в общеобразовательной школе, педагогическое наблюдение, практические методы.

На основном этапе нашего эксперимента решились следующие задачи:

1. Тестирование общей физической подготовки и технической подготовки юных волейболистов 12-13 лет.
2. Определение модели исследования, организация обучения в системе дополнительного образования.
3. Уточнение основных положений сформулированной гипотезы, оформление результатов эксперимента.

В ходе опытно-экспериментального исследования были проведены два среза с целью определения динамики физической подготовленности, перед началом эксперимента и по его завершению. Первый срез проводился для определения текущей физической и технической подготовки занимающихся. Результаты нулевого среза представлены в таблицах и диаграмма

Первый срез показал, что учащиеся обладают средним уровнем физической подготовки и низким уровнем технической подготовленности.

На наш взгляд, преобладание низкого уровня технической подготовки объясняется отсутствием целенаправленной работы по формированию данных умений у школьников, а так же общей физической подготовки.

Второй срез по выявлению уровней физической подготовленности у школьников проводился уже по завершению опытно-экспериментальной работы. Он показал нам динамику развития основных физических показателей и технической подготовки.

Таблица 4 – Уровень физической подготовленности КГ в баллах
(второй срез)

		Баллы		
		3	2	1
1. Прыжок в длину	Кол-во	2	3	1
	%	33,3%	50%	16,7%
2. Подтягивание	Кол-во	1	3	2
	%	16,7%	50%	33,3%
3. Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками	Кол-во	1	3	2
	%	16,7%	50%	33,3%
4. Челночный бег 3*10	Кол-во	3	1	2
	%	50%	16,7%	33,3%
5. Отжимания	Кол-во	2	3	1
	%	33,3%	50%	16,7%

Таблица 5 — Уровень физической подготовленности учащихся ЭГ в баллах (второй срез)

		Баллы		
		3	2	1
1. Прыжок в длину	Кол-во	4	2	0
	%	66,7%	33,3%	0%
2. Подтягивание	Кол-во	3	3	0
	%	50%	50%	0%
3. Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками	Кол-во	5	1	0
	%	83,3%	16,7%	0%
4. Челночный бег 3*10	Кол-во	4	2	0
	%	66,7%	33,3%	0%
5. Отжимания	Кол-во	3	2	1
	%	50%	33,3%	16,7%

Анализ результатов контрольной группы:

1) Прыжок в длину . 33,3% имеют высокий уровень подготовки, 50% — средний и 16,7% — низкий уровень.

2) Подтягивание. 16,7% группы имеют высокий уровень в прыжках, 50% группы имеют средний и 33,3% низкий уровень.

3) Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками. 50% группы имеют средний уровень подготовки, 33,3% низкий и только 16,7% высокий.

4) Челночный бег. 50% имеют высокий уровень подготовки, 16,7% — средний и 33,3% — низкий.

5) Отжимания. Анализ показывает, что обладают высокой степенью силы 33,3%, 50% средний и 16,7% низкий.

В контрольной группе преобладает средний уровень подготовленности учащихся. У подростков среднее развиты силовые качества.

Анализ результатов экспериментальной группы:

1) Прыжок в длину. 66,7% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 0% — низкий уровень.

2) Подтягивание. 50% группы имеют высокий уровень в прыжках, 50% группы имеют средний и 0% низкий уровень.

3) Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками. 83,3% группы имеют высокий уровень подготовки, 16,7% средний.

4) Челночный бег. 66,7% имеют высокий уровень подготовки, 33,3% — средний и 0% — низкий уровень.

5) Отжимания. Анализ показывает, что обладают высокой степенью силы 50%, 33,3% средний и 16,7% низкий.

Анализ результатов второго среза позволяют отметить изменение физической подготовленности учащихся как в КГ, так и в ЭГ.

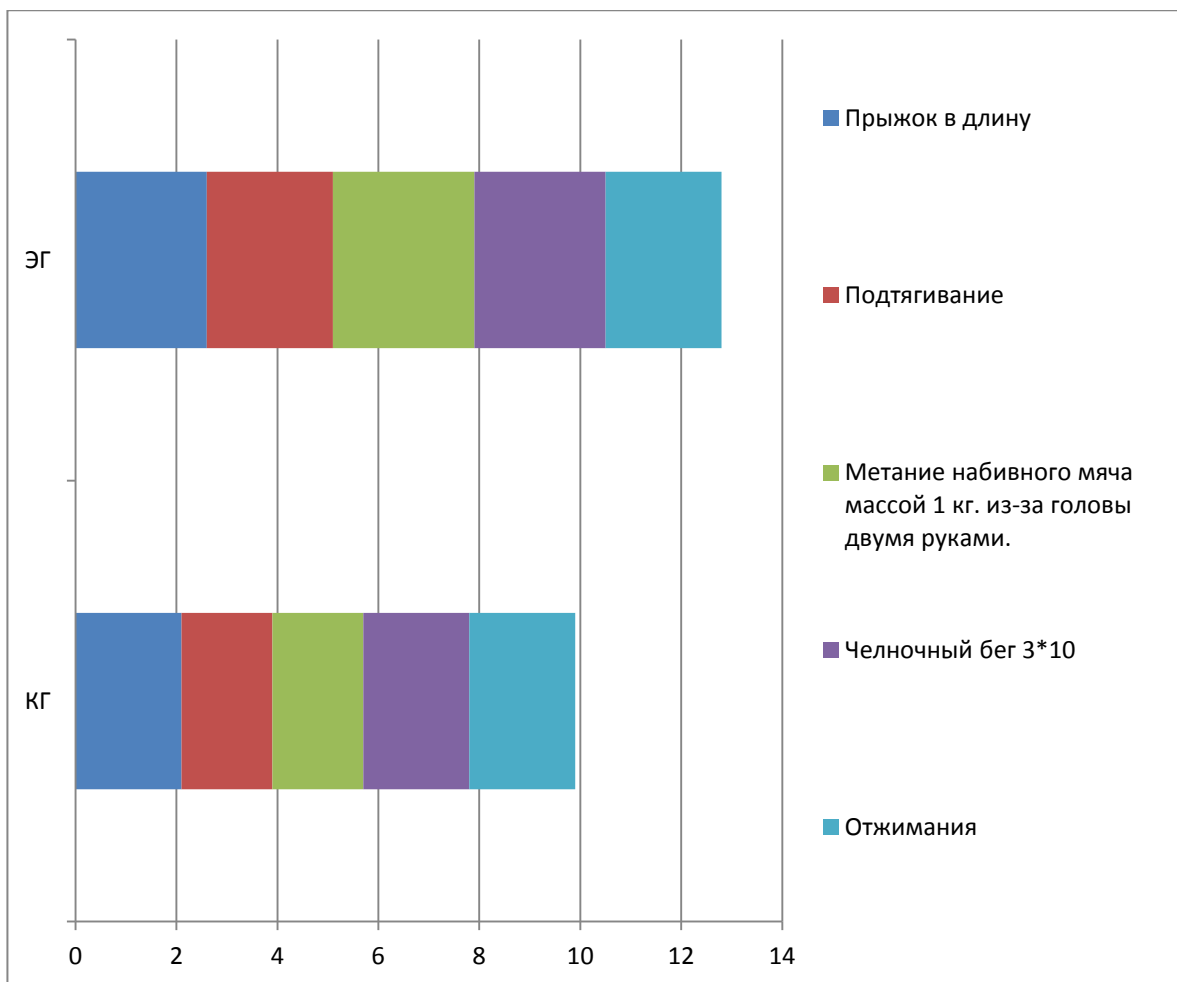


Рисунок 18 — Сравнение КГ и ЭГ по тестам (второй срез)

Контрольная группа:

- 1) Результаты учащихся по этому тесту в группе КГ увеличились на 0,1 балла.
- 2) Результаты челночного бега остались прежними.
- 3) Результаты по данному тесту увеличились на 0,2 балла
- 4) Результаты по данному тесту увеличились на 0,1 балл.
- 5) Результаты отжиманий остались прежними.

Результаты КГ изменились в лучшую сторону по критериям: прыжок в длину, челночный бег, отжимания. Некоторые тесты остались без изменений в связи с недостаточной подготовки по этому критерию.

Экспериментальная группа:

- 1) Результаты по этому критерию увеличились на 1 балл.

2) По этому критерию подготовки результаты остались высокими и составили 0,5 балла.

3) По данному критерию результаты учащихся ЭГ увеличились на 0,7 балла.

4) Результаты увеличились на 0,5 балла.

5) Результаты данного теста увеличились на 0,2 балла.

В ходе нашей исследовательской работы мы обнаружили, что изменения результатов ЭГ значительно больше, чем в КГ. Результаты констатирующего и формирующего этапа эксперимента показали положительную динамику физической подготовленности у учащихся.

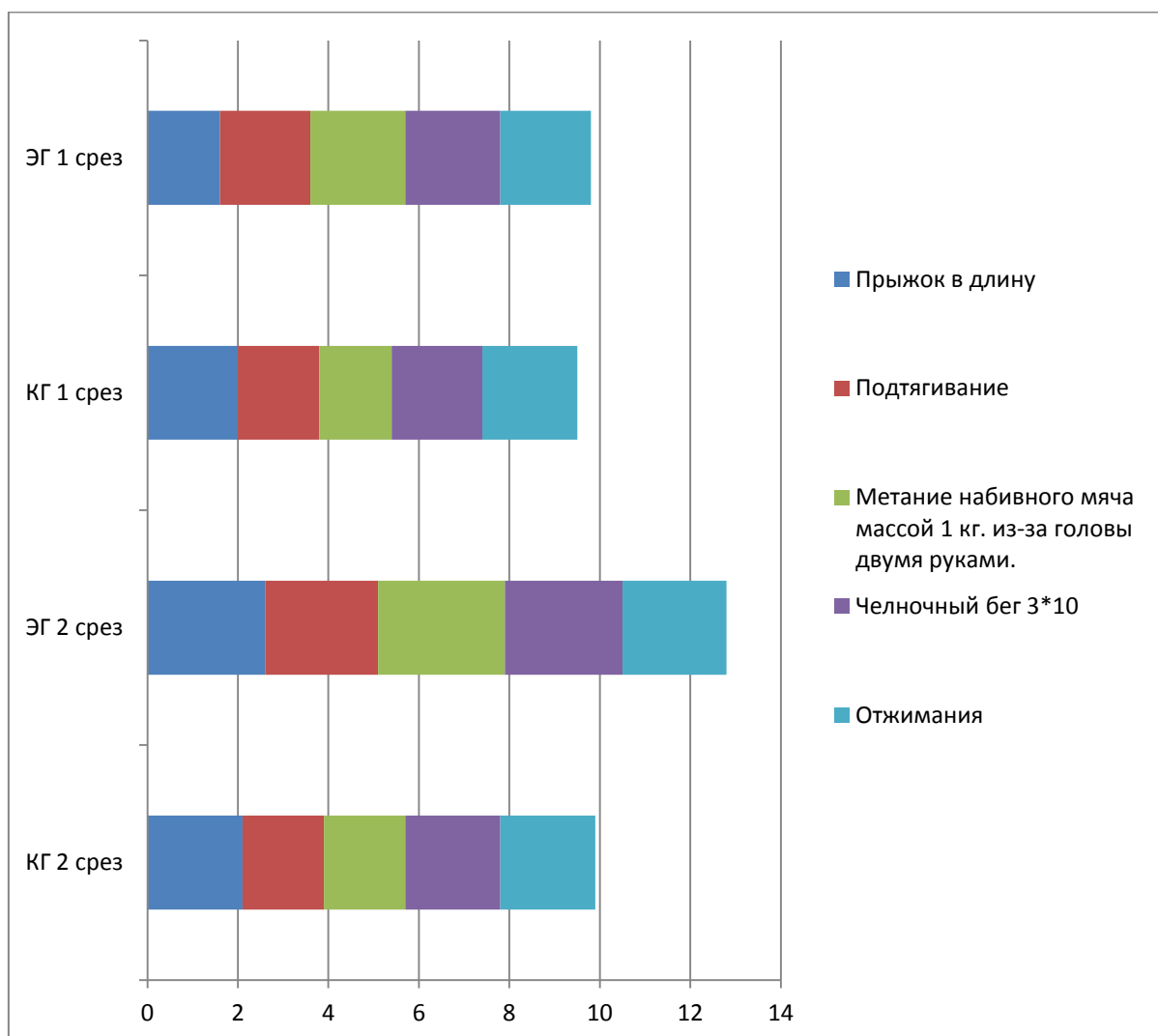


Рисунок 19 — Результаты КГ и ЭГ (первый и второй срез)

Техническая подготовка

Таблица 6 — Распределение занимающихся по баллам владения техническими приемами в волейболе (второй срез)

Группа	Кол-во Челове к	Высокий уровень владения (3 балла)	Средний уровень владения (2 балла)	Низкий уровень владения (1 балла)
КГ	6	1(17%)	3(50%)	2 (33%)
ЭГ	6	2(33%)	4(67%)	0

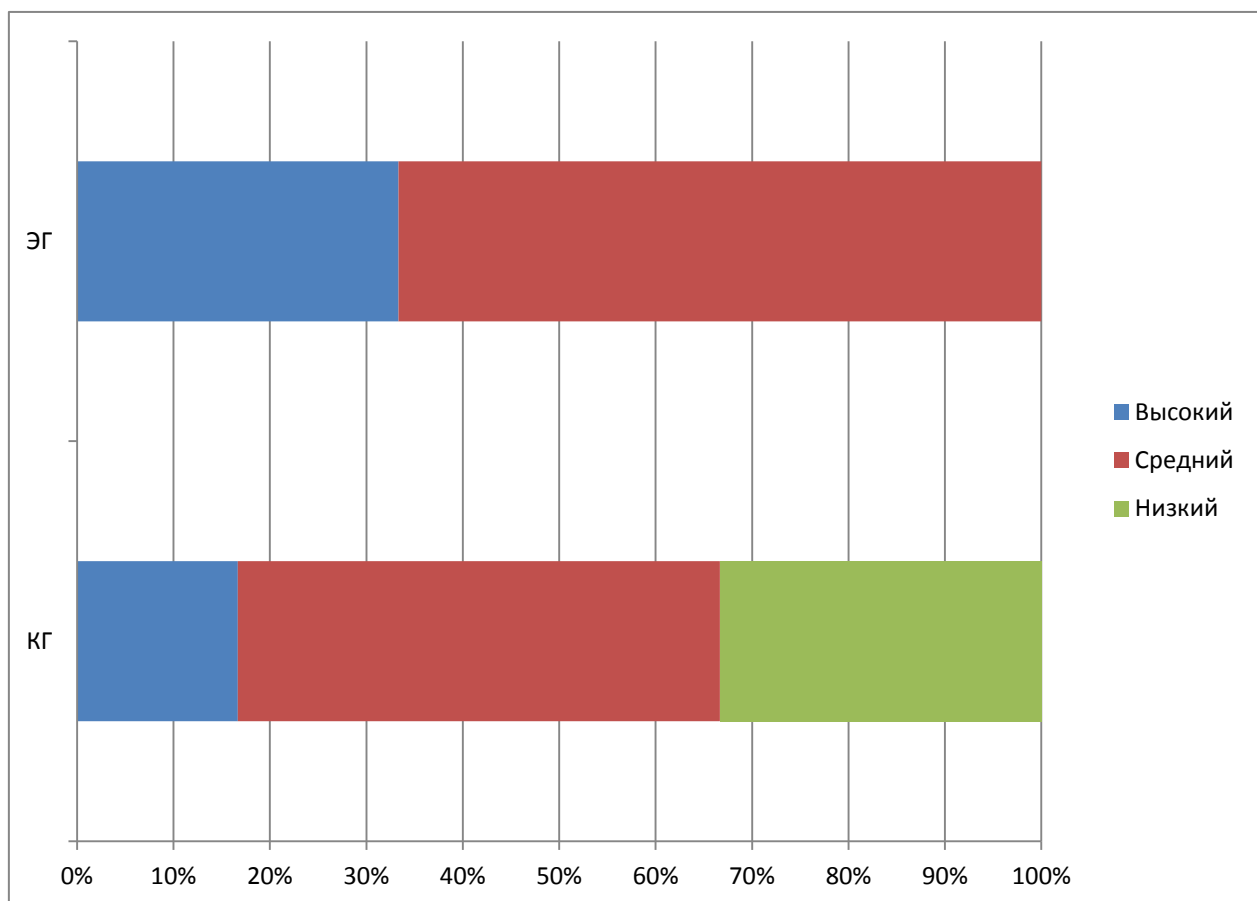


Рисунок 20 — Уровень владения техническими приемами групп КГ и ЭГ (второй срез)

В уровне владения техническими приемами и навыками преобладает средний показатель во втором срезе. Средний балл группы ЭГ достоверно превышает средний балл группы КГ.

Так низкий уровень владения данными приемами показали в КГ — 17%. в ЭГ — 0%. Средний уровень показали в КГ — 50%, в ЭГ — 67%, высокий 33% в ЭГ и 17% в КГ.

Результаты второго среза показывают эффективность нашей модели владений техническими приемами игры в КГ и ЭГ. Средний балл группы ЭГ — 2,3, КГ — 1,8.

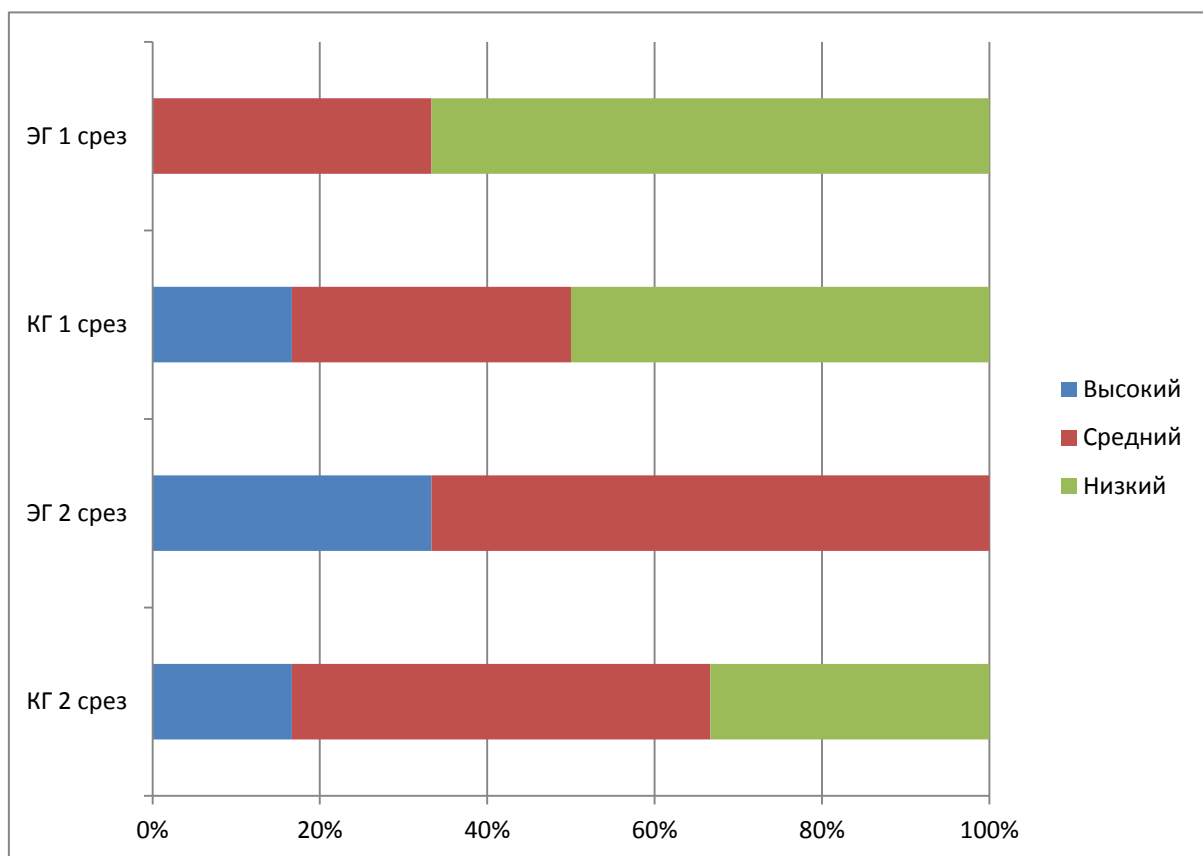


Рисунок 21 — Сравнение технической подготовленности КГ и ЭГ 1 и 2 срез

Результаты второго среза показывают значительные изменения в уровне владения техническими приемами в волейболе в экспериментальной по сравнению с контрольной. Прирост показателей в КГ 0,1 балл, в ЭГ 1 балл.

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

1. По результатам констатирующего эксперимента можно сделать вывод, что школьники владеют средним уровнем физической подготовленности. В связи с этим проведение формирующей части эксперимента опиралось на использование специальной методики по волейболу, включающую в себя онлайн и офлайн упражнения на развитие физических качеств.

2. Нами были произведены измерения по следующим критериям: челночный бег 3 x 10 м, прыжок в длину, подтягивание, отжимания и метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками. Нами также была проведена оценка технических умений юных волейболистов 12-13 лет.

3. В своей работе экспериментальным путем нами была доказана эффективность разработанной модели по формированию основных физических и технических качеств у волейболистов 12-13 лет. На протяжении исследования в экспериментальной группе также был отмечен прирост как физических, так и технических показателей.

4. Достоверность полученных нами результатов обеспечивалась опорой на литературные источники по педагогике, психологии, физиологии, а также на методическую литературу по подготовке юных волейболистов, посвященной проблеме нашего исследования. Также мы использовали метод математической статистики при оформлении результатов проделанной работы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью данного исследования были разработать, теоритически обосновать и экспериментально апробировать эффективную модель, которая интегрирует традиционные и инновационные подходы к организации внеурочной физической активности и развитию физических качеств у волейболистов 12-13 лет.

Гибридная модель, как новаторский подход к организации внеурочной деятельности, представляет собой синтез различных методов и форм, что позволяет более эффективно удовлетворять потребности учащихся в физическом воспитании и спортивной активности.

Гибридный подход предполагает использование разнообразных форм работы, таких как занятия на свежем воздухе, спортивные турниры, мастер-классы, а также внедрение цифровых технологий, что делает процесс обучения более увлекательным и доступным для молодежи.

Нами была предложена экспериментальная модель для воспитания физических качеств. В модель тренировки мы внедрили упражнения с набивными мячами, направленные на улучшения критерия сила и снижение риска получения травм во время учебно-тренировочных занятий. Также в нашу модель были добавлены упражнения на силу, направленные не только на тренировку ног, мышц спины и пресса, но и на отработку стабильной и уверенной подачи, развитие силы плечевого пояса. Упражнения были внедрены нами для эффективной тренировки ног и скоростно-силовых качеств, а также на увеличение быстроты передвижений и высоты прыжка.

Для улучшения результатов по технико-тактической подготовке мы использовали специальные упражнения для нападающих, связующих и либеро.

Опыт реализации гибридной модели показал, что она успешно применяется в различных образовательных учреждениях, где наблюдается положительная динамика в повышении интереса учащихся к физической

культуре и спорту. Участие в различных спортивных мероприятиях и соревнованиях способствовало формированию у молодежи чувства ответственности, лидерских качеств и умения работать в команде. Эти результаты подтверждают эффективность гибридной модели как средства не только для развития физических навыков, но и для формирования социальных компетенций.

Перспективы развития гибридной модели организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности выглядят многообещающими. В условиях постоянных изменений в образовательной сфере и общества в целом, гибридная модель может стать основой для создания новых форм и методов работы с учащимися. Важно продолжать исследование и внедрение новых технологий, таких как виртуальная реальность, онлайн-платформы для занятий спортом и другие инновационные решения, которые могут сделать физическую активность более доступной и интересной для молодежи.

По результатам эксперимента установлено, что включение в тренировочный процесс комплекса специально подобранных упражнений оказало эффективное воздействие на воспитание физических качеств у волейболистов 12-13 лет. В конце эксперимента результаты экспериментальной группы достоверно превысили результаты начальных контрольных испытаний, характеризующих техническую подготовку. Это может свидетельствовать о подтверждении выдвинутой нами гипотезы, то есть эффективности нашей модели, что тренировочный процесс волейболистов будет эффективно влиять на развитие физических качеств.

На основании произведенного анализа полученных данных можно сделать следующий вывод:

1. При использовании разработанного комплекса улучшаются физические качества волейболистов.

2. Разработанный комплекс упражнений положительно влияет на техническую подготовку волейболистов.

3. Разработанный нами комплекс упражнений можно рекомендовать к использованию в практической работе учителям физической культуры.

В заключение, можно сказать, что гибридная модель организации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности представляет собой перспективный и эффективный подход к развитию физической культуры и спорта среди молодежи. Она позволяет интегрировать различные методы и формы работы, что способствует более полному удовлетворению потребностей учащихся и повышению их интереса к занятиям физической культурой. Важно продолжать исследование и развитие данной модели, учитывая современные тенденции и потребности общества, что позволит обеспечить успешную реализацию физкультурно-спортивной деятельности в образовательных учреждениях и вне их.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анненков В.И. Государственная служба: Организация управленческой деятельности /В.И. Аннеков, Н.Н. Барчан, Б.И. Киселёв, А.В. Моисеев.- КноРус.-2010 . - с. 156-158
2. Артемьев В.П. Развитие максимальной силы с помощью изометрических упражнений в тренировке волейболистов 1-2 спортивных разрядов на общеподготовительном этапе/ В.П. Артемьев, В.А. Климчук// Теория и практика физической культуры. - Брест, 2001. - № 5. - С. 37-41.
3. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Игорь Барчуков. - Москва: Кронус, 2011. - 247 с.
4. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. - Москва: Физкультура и Спорт, 2007. - 184 с.
5. Беляев А.В. Прыжковая подготовка волейболистов в подготовительном периоде на основе анализа их соревновательной деятельности / А.В. Беляев, Л.В. Бурмакина // Теория и практика физической культуры. - Москва, 2004. - № 3. - С. 37-39.
6. Богуш ВЛ. Совершенствование специальной подготовки волейболистов / В.Л. Богуш // Слабожанский научно-спортивный вестник. - Николаево, 2016. - №3. - С. 24-27.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания/Андрей Васильков. - Ростов н/д: Феникс, 2008. - 381 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте /Юрий Верхошанский. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
9. Гераськин А.А. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. А. Гераськин, И. А. Рогов, Б. П. Сокур, Т. А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

10. Гончаров В.М. Методические особенности скоростно-силовой (прыжковой) подготовки волейболистов / В.М. Гончаров // Культура физическая и здоровье. - Краснодар, 2014. - №4. - С. 103-104.
11. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. / Александр Гужаловский. - Москва: Физкультура и спорт, 1986. - 325 с.
12. Железняк Ю.Д. Тенденции развития классического волейбола на современном этапе / Ю.Д. Железняк // Теория и практика физической культуры. - 2004. - №4. - С. 30-31.
13. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Юрий Железняк. - Москва: Физкультура и спорт, 2003. - 294 с.
14. Жмарев Н.В. Управление деятельностью спортивной организации / Н.В. Жмарев. - К, 1989. – с. 56-60
15. Жмарев Н.В. Системный подход и целевое управление в спорте / Н.В. Жмарев. - К, 1984
16. Заветный С.А. Социальное управление и личностное управление: истоки и взаимодействие / С.А. Заветный - Харьков, 1999. – с. 37 – 38
17. Зафесов А.М. Биомеханические основы обучения техники прыжков начинающих волейболистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Зафесов Аюб Магомедович. - Майкоп, 2005. - 23 с.
18. Золотов М.И., Кузин В.В. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта. 2-е издание. / М.И. Золотов. - М.: Академия, 2004. – с. 85 -87
19. Игошин В.Ю. Развитие взрывной силы у баскетболистов, применяя ударный метод тренировки / В.Ю. Игошин // Международный журнал экспериментального образования. - Казань, 2014. - №7. - С. 87-89
20. Карпов А.В. Психология менеджмента. / А.В. Карпов - М, 2005. – с. 23-25

21. Кирова Н.В. Тренировка как компонент системы подготовки волейболистов / Н.В. Кирова // Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки. - Москва, 2010. - №5. - С. 115-119.
22. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям/ Юрий Клещев. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 254 с.
23. Костилл Д.Л. Физиология спорта / Д.Л. Костилл, Уилмор Дж. - Москва; Олимпийский спорт, 2008. - 421 с.
24. Кривошеин А.А. Некоторые вопросы тактико-технической подготовки в нападающих действиях волейболистов-мужчин/ Александр Кривошеин. - Малаховка: МОГИФК, 1984. - 122 с.
25. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Василий Кузнецов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2009. - 480 с.
26. Клещев Ю.Н. Тактическая подготовка / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. - Москва: Физическая культура и спорт, 2009. - 245 с.
27. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Бейниш Ланда. - Москва: Советский спорт, 2008. - 244 с.
28. Лудченко А.А. Основы научных исследований/ А.А. Лудченко, Я.А. Лудченко, Т.А. Примак: Уч. Пособие / Под ред. А. А. Лудченко. -К.: О-во «Знания», КОО, 2000.- с.114
29. Линяева О.Н. Специальная физическая подготовка волейболистов / О.Н. Линяева // Электронный научный журнал. – 2017. - №-1 (1). - С. 589-592.
30. Лысова И.А. Оценка физической подготовленности студентов волейболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства / И.А. Лысова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - №6. - С.115-119.

31. Маслов В.А. Специальная силовая подготовка квалифицированных волейболисток в системе совершенствования их технического мастерства : автореф. дис. ...канд. пед. наук / Виктор Маслов. - Москва, 2003. -135 с.
32. Мосина Е.Ю. Методика преподавания физических и тренировочных упражнений по волейболу / Е.Ю. Мосина // Московский технологический колледж. - Москва, 2017. - №2 (3). - С. 81-82.
33. Мудрик В.И. Методология как основа исследования технологии организационно-управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорт / В.И. Мудрик -Харьков, 2007. – с. 120-123
34. Мудрик В.И., Олийник М.О, Приходько И.И., научно-методические основы управления физической культурой и спортом в Украине. / В.И. Мудрик – Харьков, 2001. – с.40
35. Нечушкин Ю.В. Методика специальной физической подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Юрий Нечушкин. - Москва, 2014. - 198 с.
36. Павлов Г.К. Управление тренировочным эффектом на основе оценки максимальной удельной мгновенной мощности движений в упражнениях скоростно-силового характера : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04/ Геннадий Павлов. - Омск, 2009. - 163 с.
37. Педру Ж.М. Физическая подготовка волейболистов в подготовительном периоде / Ж.М. Педру // Новые идеи, технологии, перспективы: тез. докл. Между-нар. конгр. - Москва, 1998. - С. 249-251.
38. Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента / И.И Переверзин - М.: Советский спорт, 2004. – с. 43
39. Переверзин И.И. Менджмент спортивной организации / И.И Переверзин – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – с. 50
40. Переверзин И.И. Подготовка спортивных менеджеров. 2-е издание/ И.И Переверзин М, 2001. – с. 85-88

41. Переверзин И.И. Современный российский спортивный менеджер и модель его подготовки / И.И. Переверзин М.: Физкультура и спорт, 2006. – с. 464
42. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / Владимир Платонов. - Киев: Олимпийская литература, 2013. - 624 с.
43. Пулатов А.А. Роль прыгучести в современном волейболе и возможности ее восстановления по ходу нагрузок / А.А. Пулатов // Образование и педагогические науки в XXI веке. - 2017. - №1. - С. 101-103.
44. Расин М.С. Пути оптимизации управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорт / М.С. Расин // Теория и практика физической культуры. 2002. № 2 – с. 134-136
45. Рудковская Э.В. Повышение уровня прыжковой подготовленности пляжных волейболисток 14-15 лет средствами изменяющейся опоры: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04/ Рудковская Эльвира Владимировна. - Москва, 2011. - 151 с.
46. Сыманович П.Г. Методические особенности физической подготовки спортсменов, специализирующихся в волейболе. / П.Г. Сыманович // Теория и методика физической культуры и спорта: Материалы Международной научной конференции, посвященной 85 - летию со дня рождения Л. П. Матвеева, РГУФКСиТ, 26 - 28 мая 2010 / под общей редакцией А. Н. Блеера, В. П. Полянской. - М.: Светотон, 2011. С. 214-216.
47. Слепенков И.М. Основы теории социального управления / И.М. Слепенков, Ю.П.Аверин,. – М. – с. 156
48. Телегин А.А. Основы теории и методики развития прыгучести в волейболе / А.А. Телегин // Актуальные проблемы развития ФК и спорта в современных условиях. - 2016. -№1. - С. 204-211.

49. Трофимов В.К. Использование тренажера в скоростно-силовой подготовке юных волейболистов / В.К. Трофимов // Оптимизация учебно-тренировочного процесса в игровых видах спорта: сб. науч. ст. - Омск, 1995. - С. 52-54.

50. Федоров Р.В. Методика интенсивного развития скоростно-силовых способностей волейболистов в условиях вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Роман Владимирович Федоров. - Хабаровск, 2009. - 230 с.

51. Федосеева О.Ю. Совершенствование методики воспитания физических качеств волейболистов 16-18 лет / О.Ю. Федосеева // Вестник Кемеровского государственного университета. - 2014. - №4. - С.96-99.

52. Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов / Евгений Фомин. - Москва: ВФВ, 1994. - 86 с.

53. Фурманов А.Г. Волейбол / Александр Фурманов - Москва: Физкультура и спорт, 2001. - 144 с.

54. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов. / Александр Фурманов - Москва: АСТ, 2007. - 336 с.

55. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Академия, 2000. - 480 с.

56. Хомутинский В.С. Волейбол: Программа для секций коллективов физкультуры / В.С. Хомутинский. - Москва: Просвещение, 2001. - 212 с.

57. Черданцев Н.П. Специальная физическая подготовка волейболистов / Н.П. Черданцев // Труды Дальневосточного государственного технического университета. - 2005. - №139. - С. 257-262.

58. Чехов О.С. Основы волейбола / Олег Чехов - Москва: Издательский центр «Просвещение», 2001. - 368 с.

59. Чачин А.В. Взаимосвязь специальной физической и технической подготовки волейболистов 15-17 лет в процессе тренировки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Чачин Александр. - Москва, 2008. - 24 с.
60. Шишкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для студентов вузов/ А.И. Шишкин - Москва: Академия, 2003. - 450 с.
61. Шкуратова И.П., Габдулина Л.И. Стили общения/ И.П. Шкуратова, Л.И. Габдулина, – 2000. – с. 45
62. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол / Владимир Шнейдер. - Москва: Человек, Олимпия, 2008. - 56 с.
63. Шолих М.С. Круговая тренировка / Манфред Шолих.- Москва: Физкультура и спорт, - 1996. - 354 с.
64. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки / Б.Н. Шустин // Современная система спортивной подготовки. - Москва: СААМ, 1995. - С. 226-237.
65. Щербаков Ю.С. Возрастные особенности двигательной деятельности волейболистов / Юрий Щербаков. - Харьков, 1996 . - 123 с.
66. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 0 с.
67. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол/ Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017. - 0 с.
68. Якубовский Я.К. Физическая подготовка. Развитие силовых качеств у волейболистов / Я.К. Якубовский. – Владивосток: филиал Российской академии, 2011. – 160 с.