

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт естествознания, физической культуры и туризма
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Организация и методика проведения урока волейбола в
общеобразовательной школе**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Желтов Сергей Анатольевич,
обучающийся ФК-1702
заочного отделения

10.02.22 Желтов
дата С.А. Желтов

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

10.02.22 И.Н. Пушкарева
дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Моисеева Людмила Владимировна
Профессор педагогических наук,
Профессор кафедры теории и
методики физической культуры и
спорта

10.02.22 Моисеева
дата Л.В. Моисеева

Екатеринбург 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Теоретико-методологические аспекты организации урока по волейболу в школе	5
1.1. Особенности занятий волейболом на уроках физической культуры....	5
1.2. Основы обучения школьников игры в волейбол	8
1.3. Сущность игрового метода на уроках по физической культуре	15
1.4. Формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей юных волейболистов на занятиях по физической культуре .	33
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	37
2.1. Организация исследования.....	37
2.2. Методы исследования	38
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение Изучение показателей двигательной подготовки подростков 14-15 лет в ходе педагогического эксперимента	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	50

ВВЕДЕНИЕ

Волейбол является одним из наиболее действенных оздоровительных воспитательных средств, оказывающих комплексное положительное воздействие на организм занимающегося этим видом спорта. В русле концепции физического воспитания в школах основное внимание уделяется повышению качества занятий, различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в плане внедрения эффективных технологий на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного и индивидуального обучения. Занятия волейболом удовлетворяют различные физкультурно-оздоровительные интересы, а также требования программы по физическому воспитанию. Волейбол является одним из наиболее действенных оздоровительных воспитательных средств, оказывающих комплексное положительное воздействие на организм занимающегося этим видом спорта. Волейбол является эффективным средством всестороннего физического развития, с помощью которого претворяются в жизнь задачи оздоровления, повышения работоспособности школьников. Спортивные достижения волейбольных команд в школе во многом зависят от уровня их технического мастерства.

Тактическая оснащённость игрока зависит от его технической подготовленности, необходимо соблюдать единство технической и тактической подготовки. Поиски путей оптимизации процесса технико-тактической подготовки является одной из важнейших проблем системы подготовки школьных команд по волейболу. Цель исследования: исследовать влияние игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет. Школьный возраст является уникальным этапом возрастных периодов человека, так как в этом возрасте наиболее успешно развиваются наибольшее количество физических качеств, поэтому использование волейбола в качестве средства развития двигательных способностей школьников обоснованно.

Актуальность данной темы заключается в том, что бы использовать

волейбол для привлечения учащихся к полезному времяпровождению, для активного отдыха и полезного досуга, в обучении использовать освоенные виды физических упражнений, самостоятельных занятий физической культурой и спортом, для повышения физической подготовленности, что делает занятия волейболом доступным средством физического воспитания школьников. Школьный возраст является уникальным этапом возрастных периодов человека, так как в этом возрасте наиболее успешно развиваются наибольшее количество физических качеств, поэтому использование волейбола в качестве средства развития двигательных способностей школьников обоснованно.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – методика развития двигательных способностей школьников 14-15 лет средствами игры в волейбол на уроках физической культуры.

Цель исследования – исследовать влияние игры в волейбол на развитие двигательных способностей подростков 14-15 лет.

В соответствии с целью исследования нами решались следующие задачи исследования:

1. Изучить особенности двигательных способностей школьников 14-15 лет.
2. Выявить влияние занятий волейболом на развитие двигательных способностей занимающихся.
3. Исследовать влияние игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет.

Структура выпускной квалификационной работы.

Выпускная квалификационная работа (ВКР) изложена на 53 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 55 источников, и приложений. Текст ВКР снабжён таблицами и диаграммами.

Глава 1. Теоретико-методологические аспекты организации урока по волейболу в школе

1.1. Особенности занятий волейболом на уроках физической культуры

Волейбол является эффективным средством всестороннего физического развития, с помощью которого претворяются в жизнь задачи оздоровления, повышения работоспособности школьников. Спортивные достижения волейбольных команд в школе во многом зависят от уровня их технического мастерства [14]. Тактическая оснащенность игрока зависит от его технической подготовленности, необходимо соблюдать единство технической и тактической подготовки. Поиски путей оптимизации процесса технико-тактической подготовки является одной из важнейших проблем системы подготовки школьных команд по волейболу.

Анализ исследований, в которых рассматривается данная проблема, дает возможность утверждать, что систему технико-тактической подготовки волейболистов школьных команд необходимо разрабатывать на основе учета их игровой и физической подготовленности. Необходимо учитывать способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению, уровень овладения навыками игры в волейболе [6].

Уровень подготовки волейболистов различен, что осложняет организацию занятий. Поэтому необходимо постоянно искать пути оптимизации тренировочного процесса, новые тренировочные методы. Основными принципами построения учебно-тренировочной работы со школьной командой является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов обучения в соответствии с контингентом занимающихся, соблюдение требований индивидуальности обучения [3].

В каждом виде подготовки важна последовательность решаемых задач, характер задач может меняться в одном виде подготовки, при этом создавая

основу для другого вида подготовки. Подготовительные упражнения в волейболе могут отражать в общих чертах структуру изучаемого приёма, также подводящие упражнения делают технику доступной, не искажая её.

От технической подготовленности игроков зависит игровой потенциал команды. Разносторонность технической подготовленности определяется по степени разнообразия технических действий, которыми владеет волейболист и которые он использует на соревнованиях. Обучение техническим действиям и начальное их совершенствование заключается в том, что материал и средства обучения зависят от уровня освоения пройденного материала, что определяется в игровых условиях [26].

Решение проблем спортивно-технической подготовки должно строиться на базе методологии программно-целевого управления учебно-тренировочным процессом. Это объясняется тем, что наиболее рациональные и эффективные образцы технических действий, как правило, имеют в своей структуре многоцелевую, многоуровневую, иерархическую организацию элементов, следовательно, и сама методика их освоения в тренировочном процессе должна отражать это явление, а программа обучения и двигательного совершенствования должна носить целевой многоступенчатый характер [12].

Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Тренерское мастерство позволяет целенаправленно определить наиболее оптимальное соотношение количества и качества тренировочных упражнений, учитывая уровень физической и технической подготовки волейболистов. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовки занимающихся [3]. В системе подготовки школьных команд должна быть четкая последовательность обучения техническим действиям в зависимости от их сложности. При подборе подводящих упражнений, близких к техническому приёму или тактическому действию, может зависеть успех технической подготовки юных волейболистов [13].

Технико-тактическую подготовку школьных команд целесообразно

осуществлять в постепенно усложняющихся условиях, сначала относительно стандартные, не меняющиеся, затем частично изменяющиеся, затем уже неограниченно изменяющиеся условия игры. В процессе соревновательной деятельности волейболисту необходимо использовать арсенал приемов игры и их способов в различных игровых ситуациях, стабильно выполнять приемы игры, владеть комплексом приемов, чаще всего применяемых в игре соответственно выполняемых функций в команде [14].

В системе подготовки школьных команд должна быть четкая последовательность обучения техническим действиям в зависимости от их сложности. Учитывая различный уровень подготовки школьников целесообразно проводить периодически специальное занятие, на котором много времени отводится индивидуальной работе над совершенствованием техники.

Необходимо находить баланс в тренировке, включая все ее элементы, которые являются частями сложного комплекса физической, технической, тактической и психологической подготовки, соблюдать единство технической и тактической подготовки. Необходимо использовать опыт подготовки школьных команд, накопленный специалистами, повышая качество всего педагогического процесса [15]. Повышение эффективности технической и тактической подготовленности школьных команд по волейболу должно обеспечиваться на основании осмысленного подбора и использовании в практике учебно-тренировочного процесса наиболее передовых технологий, которые бы учитывали стратегию и тенденции развития современного волейбола [2].

Фомин Е.В. в своих работах пишет: «волейбол отличается сложностью выполнения технических элементов. Существенным отличием техники волейбола является непосредственный кратковременный контакт с мячом, что абсолютно исключает броски и захваты. В процессе тренировки волейболисту приходится овладевать целой системой двигательных навыков, которые складываются из большого количества приемов защиты и

нападения. Действия игроков находятся в прямой зависимости от действий партнеров и особенно противника [28]. Создание ситуаций, в которых проявляется лучшая возможность для осуществления задуманных приемов, предъявляет высокие требования к тактическому мышлению волейболистов для того, чтобы выполнять технические и тактические действия без ошибок, спортсмен должен хорошо ориентироваться и иметь высокий уровень развития координационных способностей. Ловкость, необходимая при выполнении различных падений и перекатов во время приёма далеко летящих мячей, с одной стороны, способствует принятию смелых решений, с другой стороны – исключает получение серьезных травм» [39].

1.2. Основы обучения школьников игры в волейбол

Для современного волейбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков. Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа. Разучивание технических приемов осуществляется с помощью целостного и расчлененного методов (метода разучивания по частям) [12]. Целостный метод является ведущим при разучивании большинства игровых приемов. Расчлененный метод используется при обучении нападающим ударам. К применению расчлененного метода необходимо прибегать и в тех случаях, когда при изучении приема в целостном виде допускаются грубые ошибки. В этом случае рекомендуется вычленивать искажаемый элемент движения и упражняться над его правильным исполнением [21].

Последовательность обучения техническим приемам: начинают обучение с передач мяча сверху и снизу двумя руками, затем осваивают выполнение подач. В дальнейшем, на основе изученных приемов, приступают к обучению нападающим ударам и блокированию. Освоенные приемы нужно совершенствовать в игровых условиях и в игре [11].

Чтобы добиться правильного представления о структуре изучаемого приема, необходимо сосредоточить внимание на основном движении, опуская все тонкости и детали. Приступая к разучиванию новых игровых приемов, не следует сразу говорить занимающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. Обычно они чаще всего повторяют именно их, поэтому качество показа должно быть очень хорошим [18,53]. Обучение техническим приемам в усложненной обстановке предполагает воспитание у начинающих волейболистов умений выполнять приемы меняющихся условиях, приближенных к игровой обстановке, что обеспечивает формирование гибких двигательных навыков и совершенствование техники [8,9].

Выполнение технических приемов на месте не должно затягиваться во времени, так как они применяются с целью создания первичного представления о структуре изучаемого приема [7]. После апробирования приема на месте следует перейти к его выполнению в движении. Совершенствование технических приемов осуществляется с помощью многократного выполнения упражнений в подвижных играх, игровых упражнениях и учебных тренировочных играх [25].

Способы выполнения двигательных действий в волейболе, которые игроки хорошо освоили и выполняют уверенно, и будут отличаться результативностью. Всем игрокам свойственна стандартная техника игры в волейбол, индивидуальная же техника отличается двумя компонентами, когда вносятся изменения с индивидуальными особенностями исполнителя и индивидуализация техники, которая связана с физическими и физиологическими особенностями волейболиста [38,48].

В данном случае важна доступность обучения игры в волейбол. Принцип доступности при обучении игры в волейбол предполагает постоянное преодоление трудностей, учёт индивидуальных способностей занимающихся, это необходимо в связи с различным уровнем физической подготовки занимающихся, также возрастными различиями и состоянием

здоровья занимающихся.

При определенном построении и организации учебно-тренировочного процесса необходимо подбирать физические упражнения так, чтобы они были связаны между собой [8]. Необходимо придерживаться принципа «от простого к сложному», с целью вовлечения максимального функционирования организма занимающихся при выполнении подобранных упражнений, следить за согласованностью действий [15].

Во время построения учебно-тренировочного процесса необходимо придерживаться и других принципов, таких как «от незнания к знанию», т.е. давать подробное объяснение двигательного действия, учитывать его особенности. Незнание принципов обучения или неумелое их применение может нарушить успешность обучения или затруднит приобретение знаний в данной области, в практике многое зависит от сознательного отношения тренера к учебно-тренировочному процессу обучения игры в волейбол [27,44]. Незнание принципов обучения тренером может тормозить успешность обучения и затруднить формирование двигательного умения и навыка занимающихся. Мы не должны забывать в учебно-тренировочном процессе, что возрастные особенности детей также имеют свою специфику. Развитие двигательных способностей проявляется в разном возрасте по-разному, что должно учитываться на тренировках в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов [23,45].

Реализация любого принципа обучения в учебно-тренировочном процессе может подвести занимающихся к самоанализу, самоконтролю своих двигательных действий во время занятий волейболом. Во время процесса обучения необходимо придерживаться принципа постепенности, с целью обновления и усложнения, применяемых в учебно-тренировочном процессе упражнений и знаний [7]. По мере повышения тренированности занимающегося реакция организма на постоянную нагрузку становится меньше, это идет адаптация организма к постоянному раздражителю. Следовательно, сама нагрузка, её объем и интенсивность должны нарастать в

процессе тренировок.

Учитель физической культуры находится в постоянном поиске форм и методов, также средств обучения в волейболе, чтобы правильно выбрать те методические приемы, которые он будет использовать. Важно создавать на уроке проблемные ситуации, используя словесный, наглядный и практические методы обучения [54]. Систему технико-тактической подготовки волейболистов школьных команд необходимо разрабатывать на основе учета их игровой и физической подготовленности. Необходимо учитывать способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению, уровень овладения навыками игры в волейбол. Уровень подготовки волейболистов различен, что осложняет организацию занятий [17]. Поэтому необходимо постоянно искать пути оптимизации тренировочного процесса, новые тренировочные методы. Основными принципами построения учебно-тренировочной работы со школьной командой является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов обучения в соответствии с контингентом занимающихся, соблюдение требований индивидуальности обучения [16].

Мастерство учителя физической культуры позволяет целенаправленно определить наиболее оптимальное соотношение количества и качества тренировочных упражнений, учитывая уровень физической и технической подготовки волейболистов [15]. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовки занимающихся. В системе подготовки школьных команд должна быть четкая последовательность обучения техническим действиям в зависимости от их сложности. Техничко-тактическую подготовку школьных команд целесообразно осуществлять в постепенно усложняющихся условиях, сначала относительно стандартные, не меняющиеся, затем частично изменяющиеся, затем уже неограниченно изменяющиеся условия игры [6]. В процессе соревновательной деятельности волейболисту необходимо использовать арсенал приемов игры и их способов в различных игровых ситуациях, стабильно выполнять приемы игры, владеть

комплексом приемов, чаще всего применяемых в игре.

Очень часто занятия по физической культуре воспринимаются старшеклассниками как предмет развлечения, это может быть связано с большой загруженностью ребят другими предметами, необходимо мотивировать детей к занятиям физической культурой и спортом. Возможности учителя при выборе форм, методов и средств обучения достаточно велики, эффективность процесса обучения в сочетании словесного, наглядного и практического способствует формированию знаний, двигательных умений и навыков [17].

Фискалов В.Д. в своих работах по этому поводу отмечает: «освоение педагогом содержания инновационной педагогической деятельности, развивающих и формирующих технологий образования открывает новые перспективы в аспекте совершенствования учебного процесса, решения проблем разнообразия методов и средств обучения на уроках. При неоднократном проведении упражнений в нескольких уроках подряд возможно повторение ранее изученного материала, но с обязательным указанием цели повторения, для чего повторить, чего учитель хочет достичь повторением.

При использовании оборудования и инвентаря, а также при проведении игр и других видов физических упражнений перед учителем стоит задача страховки учащихся от всевозможных травм. Поэтому при подготовке к уроку учитель предусматривает мероприятия, предохраняющие занимающихся от падений, ушибов и столкновений: соответствующее размещение оборудования и инвентаря» [37].

На занятиях волейболом необходимо чередовать знакомые упражнения с новыми, при этом не допускать перегрузок обучающихся. Сложно говорить про индивидуальный подход в обучении, когда на уроке физической культуры значительное число занимающихся, которые имеют различные группы здоровья и различную физическую подготовку [5]. Можно сделать вывод, что для формирования у школьников интереса к занятиям физической

культурой на уроке учитель должен применять все формы занятий в школе - урочные и неурочные.

Как отмечает в своих работах Иорданская Ф.А.: «самостоятельная работа как форма учебной деятельности служит основой активной позиции учащегося. Специфика самостоятельной работы школьника определяется через выделение основных требований к ее организации. К таковым относятся: предварительное формирование потребности вне учебного процесса, введение новой учебной информации через постановку новых познавательных задач, увлекательность процесса овладения новыми знаниями, добровольность и активность работы ученика [18]. Одной из важнейших особенностей самостоятельной работы является то, что включает в себя два элемента организации и управления. Это, во-первых, организация и управление внешнее, которое реализуется со стороны педагога. Во-вторых, это организация и управление внутреннее, которое осуществляется самим субъектом учебной деятельности. При этом учителю следует максимально сохранять активную позицию школьника как субъекта учебной деятельности и одновременно использовать наиболее рациональные методы и средства педагогической деятельности». Чтобы обучить конкретному двигательному действию, в волейболе необходимо создать представление о двигательном действии, затем дать возможность занимающимся выполнить его, в зависимости от сложности двигательного действия его можно выполнять как в целом, так и по частям [4]. Образ двигательного действия создается сначала в сознании занимающегося, затем формируется образ в двигательном аппарате. На этапе ознакомления с двигательным действием учителю лучше использовать словесный метод обучения (рассказ, объяснение) и наглядный метод (показ на собственном примере) [33].

С целью формирования двигательного умения необходимо разучить двигательное действие или основу техники игры в волейбол и когда двигательное умение вырабатывается до автоматизма, можно говорить, что оно перешло в двигательный навык, происходит автоматизация выполнения

двигательного действия [20].

Как отмечает в своих работах Фомин Е.В.: «в основе этапа обучения двигательным действиям лежит повторение. Однако в процессе обучения каждое новое выполнение физического упражнения отличается от предыдущего своими динамическими и кинетическими характеристиками. Важное место занимает предупреждение и исправление ошибок. Обучение двигательным действиям, как известно, происходит методом проб и ошибок. Теоретически ошибок может и не быть. Стремление обучать без ошибок способствует их уменьшению, но исключить их не может. Через ошибки обучающийся должен идти к решению двигательной задачи [21].

Исправление каждой ошибки - это поиск новых путей решения двигательной задачи. Автоматизированные ошибки возникают в результате неправильного повторного выполнения двигательного действия, т.е. ошибочного его повторения. Ошибка вместе с самой техникой упражнения закрепляется [3]. При исправлении автоматизированных ошибок есть трудности: можно исказить части самой техники. Неавтоматизированные ошибки проявляются в виде случайных ошибок, и на них еще не выработаны условные связи. Поэтому исправление их больших трудностей не составляет, если делать это своевременно ошибки существенные (грубые) и несущественные (мелкие, не грубые). Грубые (существенные) ошибки искажают основу техники, более того – решающее звено техники. Необходимо добиваться скорейшего и своевременного исправления грубых ошибок, пока они не стали автоматизированными [22]. Искажение основы техники ведет к неправильному усвоению всей техники. Несущественные, незначительные, мелкие ошибки – это ошибки в деталях техники, закрепляясь они тоже могут стать помехой процессу обучения. Работа над ошибками – крайне серьезное дело, и к нему надо подходить со всей ответственностью. Только установление истинных причин ошибок и нахождение путей их исправления позволит в оптимальные сроки и эффективно исправить их» [39].

1.3. Сущность игрового метода на уроках по физической культуре

Игры и соревнования относятся к тем общественным явлениям, значение которых далеко не ограничивается сферой физического воспитания и физического развития. Они возникли давным-давно и получили свое развитие одновременно с общественной культурой. При помощи игр и соревнований удовлетворяются самые разные потребности самосознания, развития – как физического, так и духовного, межличностных контактов, развлечений и отдыха. Но, кроме прочего, они несут в себе и педагогическую функцию, то есть служат замечательным и немаловажным средством воспитания [43].

Особенности игрового метода заключаются в следующем:

1. Играющие организуют собственную деятельность соответственно условному либо образному сюжету (плану игры, замыслу). В подобном сюжете подразумевается, что цель игры будет достигаться на условиях постоянных перемен игровой ситуации, имеющих случайный характер. Сценарии, как правило, заимствуются из действительности, которая непосредственно окружает участников [2].

В игре находят свое образное отражение определённые прикладные действия и наблюдаемые в жизни отношения. Участники имитируют труд, бытовые хлопоты, охоту и многое другое. Сюжет игры может быть намеренно создан с ориентацией на нужды физического воспитания и существовать в виде условной схемы действия игроков между собой. Такой характер носят все современные спортивные игры.

2. Другая характерная особенность заключается в многообразии способов, которыми цель может быть достигнута. То есть выигрыш (достижение цели), как правило, не связывается с одним-единственным вариантом действий. Пути его всегда различны и многообразны, что по определению допускается игровыми правилами. Лимитируется в играх лишь самая общая линия поведения без учета конкретных действий [1].

3. Игровые методы обучения детей относятся к деятельности комплексного характера. Они содержат массу различных движений – от бега и прыжков до борьбы и схваток. Порой игровому методу присущи оговоренные заранее строго определенные действия одного типа. Примером может служить фортлек (или беговая игра), где сочетается классический игровой подход с непрерывными физическими упражнениями. На практике это выглядит как чередование бега различной интенсивности и ходьбы. Подобные соревнования происходят в виде соперничества на местности между участниками [24].

Игра рассматривается как исторически сложившееся общественное явление, первоосновой которого является труд. Игра как форма физического и интеллектуального развития, обеспечения двигательной активности занимает значительное место в жизни ребенка. Игра сама по себе является не только и не столько тратой сил и энергии, сколько их источником [19].

Понятие «игра» имеет большое количество значений и исторически изменчиво. Игра рассматривается и как деятельность, которой человек уделяет внимание на протяжении своей жизни, и как элемент культуры, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку.

Определение «игра» в строгом смысле не является научным понятием, и носит большое количество смысловых оттенков. Достаточно перечислить азартные, настольные, дидактические, спортивные, подвижные и другие проявления игры. Однако, независимо от характера игровой деятельности, под игрой принято понимать сознательную деятельность, направленную на достижение определенной цели, добровольно установленной самими участниками и связанную с соблюдением определенных правил [25].

Раскрывая содержания понятие «игра» и обобщая то, что сказано об игре представителями различных научных школ можно сформулировать ряд общих положений, которые отражают сущность игры как социокультурного феномена. Итак, игра это:

- первый вид деятельности ребенка, школа его поведения, нормативная и

равноправная деятельность, изменяющая свои цели и задачи по мере взросления;

- основная сфера взаимодействия и общения детей, решающая проблемы дружбы, товарищества, межличностных отношений, совместимости, партнерства;
- естественная форма проявления жизнедеятельности, в которой осознается и изучается мир;
- понятие, которое имеет множество значений и оттенков, таких как: соревнование, тренинг, упражнение, средство разрядки, отдыха, развлечения, забавы т.п.;
- самостоятельный вид развивающей деятельности, активное средство воспитания и самовоспитания;
- средство развития реализуемых в ней качеств и способностей;
- потребность растущего ребенка: его психики, интеллекта, задатков;
- вид социальной деятельности, отраженная модель социального поведения, сфера неповторимой человеческой активности [6].

Подвижная игра – собирательное понятие, охватывающее представление об играх, построенных на движениях, и включающее в себя собственно подвижные (элементарные) и спортивные игры. Приведем несколько определений подвижных игр.

«Подвижная игра – это вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные её сюжетом».

«Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений, подвижная игра представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими» [26].

Игра имеет свои специфические особенности, отличающие её от других видов деятельности, она возникает и проводится, если обеспечены особые динамические условия: пространство и время, внешний или внутренний побудитель, сам индивидуум с его возможностями,

устремлениями, установками, интересами, потребностями.

В настоящее время игры, в которых используются естественные движения человека (бег, ходьба, прыжки, метания) принято называть подвижными. При этом специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу, при использовании которого создается условная ситуация, в которой взаимодействие детей друг с другом осуществляется по определенным правилам.

Игра, как самостоятельный вид деятельности, имеет свои специфические особенности и является:

- добровольной, предполагающей свободное волеизъявление участников игры;
- обособленной, протекающей в установленных пространственно-временных рамках;
- инициативной, предполагающей проявление личностной сознательности и активности;
- непродуктивной, не приводящей к созданию материальных ценностей;
- творческой, поскольку требует активной работы внимания, памяти, воображения;
- иллюзорной, т.е. в какой-то условной степени отражающей реальность [23].

Механизм игровой деятельности опирается на объективные психофизиологические закономерности. Это, прежде всего эмоциональная основа игровой деятельности, проявляющаяся в тяге человека к переживанию приятных эмоциональных состояний, которые дает игра, которая представляет постоянную смену объемов информации, таит в себе много неожиданностей и всегда протекает по-новому, связана с самостоятельным решением творческих задач и двигательных, проявлением инициативы. Поэтому даже одно только представление о предстоящей игре

способно вызывать положительные эмоции, а интерес к ней объясним самой природой человека.

Энергетическая сторона игровой деятельности тесно связана с естественной потребностью ребенка в движении, которое является важным условием его психофизического развития.

При этом не вызывает сомнения, что игра это именно та школа, в которой ребенок познает окружающий мир, учится взаимодействовать с социумом, приобретает жизненно необходимые умения и навыки.

Показано, что чем выше уровень развития общества, тем больше продолжительность детства, тем позднее дети включаются в производительный труд взрослых, но при этом сложность подготовки ребенка к жизни увеличивается [27].

В современном обществе, характеризующемся усложнением средств труда и производственных отношений, к ребенку предъявляются совершенно другие требования, которые основаны уже не столько на развитии физических (двигательных) качеств, сколько на развитии психических качеств личности - памяти, воображения, внимания, сообразительности и др.

Таким образом, игра возникает как отражение потребностей общества, которые, вместе с его развитием, претерпевают значительные изменения. Проанализируем развитие игровой деятельности ребенка. Предметная игра, первая игра раннего действия – вырастает из предметных действий, заключающихся в манипуляции с предметами, осуществляемыми одновременно с усвоением исторически сложившихся способов действий и функций реальных предметов через общение ребенка со взрослым. Взрослый помогает ребенку превратить игрушку, имитирующую реальный предмет, из предмета в игрушку.

Условием возникновения предметных игр является формирование сенсомоторных координаций в ходе манипуляций реальными предметами.

Игра возникает, когда появляются нереализуемые немедленные тенденции и вместе с тем сохраняется характерная для раннего детства

тенденция к немедленной реализации желаний.

В предметной игре происходит иллюзорная реализация нереализуемых желаний и формируется функция воображения, при этом предметы обретают игровой смысл, который сохраняется до конца игры. Возникновение игрового смысла порождает воображаемую ситуацию, отличающуюся переносом значений с одного предмета на другой и обобщением и сокращением, имитирующим реальные действия.

В предметной игре ребенок обобщает значения предметов, при этом действие отделяется от предмета, воспроизводится только схема движений и происходит замещение – игровое употребление предмета [34].

В исследованиях, посвященных детской игре отмечается, что, подражая действиям взрослых, ребенок не является пассивным исполнителем заданного образца, а активно присваивает функции действия с предметами внешнего мира. Поскольку игра является универсальным средством не только физического развития, но и формирования личности, вопросам происхождения, развития и значения игры всегда уделялось много внимания, как учеными, так и педагогами практиками.

Игра в младшем школьном возрасте не теряет своего психологического значения, но продолжает развивать психические функции ребенка, прежде всего воображение, навыки общения и способна удовлетворять многочисленные потребности, возникающие у растущего ребенка, способствуя его психофизическому развитию. Под потребностью в широком смысле слова рассматривают состояние нужды человека в чем-либо, источник жизненной активности человека [28].

Итак, подвижные игры представляют собой игры с использованием разнообразных видов движений: бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством.

Подвижные игры – игровая деятельность, как правило, с сюжетным

содержанием и ярко выраженной ролью движений в содержании игры, выполнение которых целиком зависит от творческой инициативы самих её участников [30].

Отличие подвижных игр от спортивных.

Подвижные игры не требуют систематической тренировки и специальной подготовки к соревнованиям.

В подвижных играх отсутствуют Федерации, а, следовательно, не проводятся классификационные соревнования, отсутствует единая классификация, и не присваиваются разряды.

В подвижных играх отсутствуют строго регламентированные правила, т.е. проводящий может изменять правила в зависимости от задач игры, контингента занимающихся, места и условий проведения, инвентаря [32].

В подвижных играх, как правило, присутствует сюжет.

По существующему определению, игры, использующие естественные движения человека (бег, ходьбу, прыжки, метания) принято называть подвижными [7].

Подвижные игры не требуют:

- специальной подготовки (технической, теоретической, тактической, физической, интегральной);
- наличия специального инвентаря и оборудования (в подвижных играх возможно использование любого инвентаря и оборудования);
- строгой регламентации правил и условий проведения (в подвижных играх правила определяют сами играющие);
- специально подготовленных арбитров (судей), каждый из которых выполняет свою функцию (в подвижных играх данную функцию может выполнять любой участник игры);
- ранжирования результатов участников и распределение их по местам (в подвижных играх определение победителя не является обязательным).

Спортивные игры:

- являются самостоятельными видами спорта, имеют международные

федерации, которые определяют содержание правил игры и вносят в них изменения;

- состоят из отдельных технических элементов (приемов игры);
- имеют сложноорганизованную технику и тактику игры, игровые амплуа;
- требуют специальной подготовки судей (арбитров);
- позволяют получать спортивные звания и разряды за победу в официальных соревнованиях.

Рассматривая вопрос классификации игр, необходимо отметить, что разделение подвижных игр по определенным признакам позволяет более конкретно и отчетливо дифференцировать сами игры по степени воздействия, решаемым задачам, контингенту и возможностям занимающихся, что позволяет повышать эффективность процесса обучения [29].

В педагогической практике, как правило, используется два основных вида собственно подвижных (иногда их называют элементарными) игр: коллективные (командные) и индивидуальные (одиночные) игры.

Коллективные подвижные игры делят на две большие группы без разделения на команды, которые, в свою очередь делятся на игры с водящим и без водящего; и с разделением на команды, которые включают игры с контактом (единоборством) и без контакта (без вступления в единоборство с противником).

Современная классификация подвижных игр основана на анализе опыта не только педагогов, но врачей и ученых. Для практики физического воспитания необходима разносторонняя оценка подвижных игр.

И.А. Гуревич, исходя из учета особенностей двигательного содержания игр, подразделяет их на относительно спокойные с общим воздействием на организм, и игры, связанные с «механическими перемещениями тела», а сам игровой материал разделялся у него по признаку преимущественной упражняемости либо рук, либо ног и или всего тела. В отдельные группы выделялись игры «с бегом взапуски и увертыванием», «игры со скаканием»,

«игры в мяч» и др. [16]

Существует классификация, (по М.П. Жукову) в которой игры распределяются, в первую очередь по степени трудности содержания, поскольку не всегда представляется возможным с точностью соотносить те или другие игры с возрастом играющих, что необходимо учитывать при выборе игры [23].

Согласно другому подходу (по И.М. Коротков), существует классификация, в основу которой положено распределение игр по возрасту, в довольно широких рамках (8-12 и 13-17 лет). В настоящее время широко используется деление игр на игры для младших, старших дошкольников, младших, старших школьников, подростков, молодежи, для взрослых, что также отражает возрастной аспект [30].

Э.Б. Найминова, на основании П.Ф. Лесгафта предложила классификацию, в основу которой положен принцип подразделения игр по характеру взаимоотношений играющих и степени сложности игры. Согласно этим признакам игры делились на два типа: «простые», в которых каждый из участвующих преследует свои цели, без отношения к другим играющим, и «сложные», с разделением участников на команды, в которых каждый своими действиями стремится поддерживать интересы целой группы лица (т.е. помочь своей команде) [40].

Игры данных типов также делились по признаку преимущественных видов движений: игры с ходьбой и бегом, игры с метаниями. Ко второму типу были также отнесены «игры с борьбой».

Подразделение игр на три стадии (В.П. Ратников) соответствует различным периодам воспитания и обучения детей и подростков:

- первая стадия – игры для детей до 5-6 лет;
- вторая – от 5-6 до 11-12 лет;
- третья стадия – игры для детей от 11-12 лет и старше [55].

Необходимо отметить, что, несмотря на кажущуюся правильность, данное распределение игр является достаточно условным, поскольку и

взрослые и подростки часто играют в игры, простейшие по характеру организации [34].

Существует классификация по признаку используемых в игре предметов, при этом выделяют игры с мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками и т.п.

Так, например классификация игр с мячом по К.Е. Суетнову:

- игры, в которых ни один игрок команды не вступает в непосредственную борьбу за мяч с игроками другой команды (эстафеты с мячом, игры через сетку и т. п.);
- игры с непосредственной, но ограниченной борьбой за мяч между игроками команд соперников («Не давай мяча водящему» и т. п.);
- игры с непосредственной борьбой соперников за мяч, при неограниченном количестве участников, вступающих в эту борьбу [53].

Распределение подвижных игр во многих современных классификациях проводится по признакам, характеризующим соответствие игр педагогическим задачам.

Так, на уроках физической культуры подвижные игры используются, прежде всего, для решения развивающих, образовательных задач в сочетании с воспитательными и оздоровительными задачами. Часто подвижные игры группируются по видам движений и по преимущественному значению в воспитании физических качеств (быстроты, силы, выносливости и т.п.), что облегчает подбор соответствующих игр педагогу.

В ряде методических пособий подвижные игры группируются по другим признакам:

- по формам организации занятий («игры в отрядах»);
- с учетом особенностей сезона так называемые «летние» и «зимние» игры;
- по характеру общей и моторной плотности (игры большой, средней подвижности, малоподвижные игры);
- по преимущественному проявлению у играющих физических качеств

(игры, в которых преимущественно требуются ловкость, быстрота, сила, выносливость, равновесие).

К играм большой подвижности принято относить такие, в которых одновременно участвуют все играющие и построены они в основном на естественных движениях человека, таких как бег, прыжки, метания [33]. Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений играющих относительно спокойный (ходьба, передача инвентаря) или движение выполняется подгруппами. В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна [39].

Существует педагогическая классификация коллективных подвижных игр, которая раскрывает игровую деятельность в общественном значении по формам взаимодействий между играющими; условиям преодоления препятствий, овладение приемами техники и тактики; по типичным действиям с применением тех или других двигательных навыков и умений.).

Подвижные игры также делят на элементарные, которые в свою очередь делятся на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы и сложные [35]. Игры с установленными правилами – это так называемые элементарные подвижные игры, которые по степени сложности также подразделяются на простые некомандные подвижные игры, в которых участник борется сам за себя, а деятельность направлена на самосовершенствование. Игры переходные к командным, которые начинаются как индивидуальные и заканчиваются как командные или игры с вырубкой, когда есть элемент взаимодействия между играющими; командные игры в которых играющие представляют отдельные команды. В отдельную группу (И.М. Коротков) выделяют полуспортивные игры, которые имеют признаки и элементы как подвижных, так и спортивных игр [30,40].

В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом

несколько участников выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), а остальные являются зрителями.

К бессюжетным относятся также игры с использованием различных предметов (кегли, мячи, палки, и др.). Двигательные задания в этих играх требуют определенных условий, поэтому они проводятся с небольшими группами детей (двое, трое и т. д.). Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий играющих [36].

Сюжетные (сюжетно-ролевые) игры имеют определенный сюжет, регламентированные правила, играющие выполняют в игре определенные роли. Сюжет отражает явления окружающей действительности (трудовые действия, движения и повадки животных, птиц и т. д.), игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают и определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. К сложным играм относятся игры с элементами спортивных игр (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей). В дошкольном возрасте используются элементы этих игр, и дети играют по упрощенным правилам, чаще всего используются подвижные игры с элементами подражания, такие игры как «Часики», «Косари», «Поймай комара» и т.п. [38].

Можно выделить в отдельную группу и игры с речитативом, который представляет словесно-поэтическое сопровождение игры. Отдельную группу игр составляют эстафеты, которые удобно классифицировать по следующим признакам:

- по количеству заданий (комбинированные и простые);
- комбинированные эстафеты (включающие либо несколько заданий, либо предполагающие изменение заданий на каждом этапе);
- по способу организации играющих (линейные, круговые, встречные);
- по способам действий участников (на месте, с передвижением, с преодолением препятствий, с групповым передвижением, с

поочередным передвижением);

- эстафеты по видам упражнений (плавательные, лыжные, и т.п.)
- легкоатлетические эстафеты (с бегом, прыжками, метаниями);
- гимнастические эстафеты (без предметов, со скакалками, гимнастическими палками, обручами, комбинированные);
- эстафеты с мячом (эстафеты на занятиях баскетболом, волейболом, футболом);
- зимние эстафеты (на лыжах и санках, на снегу, на льду);
- туристические эстафеты;
- эстафеты на воде;
- шуточные эстафеты.

Можно классифицировать игры по времени года, например зимние (на льду, на снегу) или летние игры; игры на местности [37].

В последнее время появились классификации, которые учитывают направленность психического развития личности. Это игры, направленные на развитие внимания, воображения, мышления, памяти, сообразительности и т.п. А также классификации, основанные на реализации межпредметных связей: игры с элементами учебных предметов, таких как окружающий мир, русский язык, математика, и т.п. [41].

Все игровые действия направлены на улучшение личности в игре, достижение собственного превосходства. Основное значение в этом случае в личной инициативе и способности использовать свои возможности и силы. Обычно существует несколько правил, они просты (действуют, не мешают друг другу, не допускают грубости).

- в играх нет больших проблем. В игре есть момент личной конкуренции;
- переход к команде, в которой участник игры отстаивает свои интересы, но иногда, по его собственной просьбе, помогает другому участнику игры. В некоторых случаях игроки вступают в сотрудничество друг с другом для достижения цели. Момент соперничества выражен более ярко [37]. Здесь оцениваются личный результат и коллективное

поведение;

- команда, характеризующаяся совместной командной работой, направленной на достижение общих целей, подчинение личных интересов интересам всей команды. Команды равны по количеству игроков и условиям игры. В этих играх лучше всего проявляются сильные стороны игроков, их сознание, скорость и т.д., И в них развиваются и улучшаются навыки коллективного поведения [45].

В общем, подвижные игры делятся:

1. Степень сложности их содержания: от самого простого до более сложного.
2. По возрасту игры (для дошкольников, школьного возраста, для взрослых игр).
3. Основные двигательные действия, включенные в игру:
 - подражательные (подражательные действия);
 - игры с элементами упражнений общего развития;
 - с преодолением препятствий;
 - с мячом (бросая в цель, бросая и ловя мяч);
 - с палками и другими предметами;
 - с ориентацией (по звуковым и визуальным сигналам);
 - с сопротивлением соперников.
4. О физических качествах, в основном проявляющихся в игре (сила, выносливость, ловкость, гибкость, скорость);
5. О взаимоотношениях игроков:
 - без прямого контакта с противником;
 - с ограниченным доступом к сопернику;
 - с непосредственной борьбой соперников.
6. По характеру двигательной активности: игры большой активности, средней подвижности и сидячие.
7. На месте с учетом сезона: закрытое помещение, на улице, лето - зима.

8. По педагогическим задачам: по скорости реакции, по скорости реакции в условиях выбора сигнала и действия, для запоминания, ориентации в пространстве и т.д. [43,49]

Значение подвижных игр чрезвычайно важно для развития целого ряда физических качеств: скорости, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Большинство игр требуют от участников ускорения – быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на разные сигналы.

Постоянно изменяющаяся среда игры, которая требует от участников быстрого перехода от одного действия к другому, способствует развитию ловкости. Игры с ориентацией скорости и силы усиливают силу. Обучение выносливости облегчается играми с частыми повторениями напряженных движений с непрерывной двигательной активностью, связанными со значительным расходом сил и энергии [38].

Игры с частыми изменениями направления движения развивают гибкость.

Подвижные игры носят в основном коллективный характер и, таким образом, вызывают чувство товарищества, солидарности и ответственности. Они помогают развитию самосознания в связи с различными задачами, возникающими в процессе игры, которые требуют своевременной оценки ситуации, принятия решений и ее реализации.

Правила игры способствуют воспитанию дисциплины, честности, выносливости. В зависимости от роли игрока развиваются организационные навыки [48].

Образовательная ценность имеет значение, в соответствии с двигательной структурой, связанной с индивидуальными видами спорта. Они направлены на совершенствование и консолидацию ранее выработанных технических и тактических методов различных видов спорта [32].

В играх способность правильно оценивать пространственные и временные отношения развивается и быстро и точно реагирует на текущую ситуацию в часто меняющейся среде.

Игры с объектами (шары, сумки, флаги) способствуют улучшению чувствительности кожи и тактильной и мышечной моторики, улучшают двигательные функции рук и пальцев (особенно для маленьких детей).

Подвижные игры увеличивают функциональную активность, оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, респираторную и другие системы организма, участвуют в динамичной работе различных больших и малых мышц тела, повышают подвижность суставов.

Под влиянием движений в игре активируются все аспекты метаболизма (углеводы, белки, жиры и минералы). Мышечная работа стимулирует работу эндокринных желез. Игры оказывают благотворное влияние на нервную систему, что достигается оптимальными нагрузками и правильной организацией игрового процесса [33].

Широкое использование подвижных игр способствует уменьшению гиподинамии, поскольку дефицит моторной активности компенсируется. Как правило, совершенствование физической подготовки, образовательные и воспитательные задачи решаются в комплексе, только в этом случае каждая игра станет эффективным средством диверсификации физического воспитания детей.

Образовательное значение имеют игры, схожие по двигательной структуре некоторым видам спорта (лёгкой атлетике, спортивным играм, борьбе, плаванию, гимнастике и др.). Такие игры ориентированы на укрепление и улучшение разученных предварительно тактических и технических навыков и приёмов того или иного вида спорта. Велико также значение подвижных игр в воспитании физических качеств: гибкости, выносливости, ловкости, силы, быстроты [42].

Подвижные игры являются прекрасным средством совершенствования и развития движений детей, кроме того, целесообразно подобранные по состоянию здоровья, с учетом возраста, степени физической подготовленности детей и характера функциональных изменений организма. Подвижные игры, несомненно, способствуют, укреплению организма

ребенка, оздоровлению, закаливанию и тем самым профилактике заболеваний.

При правильной организации занятий с учетом физической подготовленности и возрастных особенностей занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Игра – естественный спутник жизни младшего школьника и потому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме школьника, – неумной потребности его в неунывающих движениях. Фантазия творчество, являющиеся неотъемлемой частью большинства подвижных игр, усиливают мозговую активность, которая, в свою очередь, стимулирует гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы [34]. Творчество, положительные эмоции – важные компоненты оздоровления.

Двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают физиологические процессы в организме и улучшают работу всех органов и систем. Эмоциональный подъем (удовольствие, воодушевление, радость, приподнятость) создает у детей повышенный тонус всего организма [43]. Стремление детей к достижению общей для всех цели выражается в ясном понимании задачи, более точной ориентировке в пространстве и игровых условиях, в лучшей координации движений, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, уравновешивая и совершенствуя процессы торможения и возбуждения.

Психический и физический компоненты в играх любого вида тесно связаны между собой [47, 50]. Дети, реализуя необходимость в активных

движениях, расходуют накопившуюся энергию, улучшают главные двигательные навыки, также они обучаются, самостоятельности, настойчивости, инициативности – с одной стороны, а с другой – согласовывать свои действия с действиями других игроков, уметь владеть собой и считаться с коллективом. Эти составляющие являются неплохой тренировкой в быстром – в зависимости от изменяющихся событий, но в согласии с определенным планом – переключении внимания и развитии его гибкости [5].

Игра оказывает огромное влияние на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение сопоставлять, анализировать, делать выводы и обобщать. Подвижные игры способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также гимнастике и в спорте.

Воспитание моральных свойств, целеустремлённости, рвения к победе через преодоление проблем тесно связано с выбором игр. Необходимо подбирать игры, воспитывающие важные свойства и правильное понимание жизни. Игры воспитывают у детей чувства товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, выдержки, честности, сдерживать свои эгоистические порывы, умению «взять себя в руки» после мощного возбуждения. Унижение человеческого достоинства, эгоизм, грубость в играх недопустимы [44, 51].

Итак, подвижные игры имеют воспитательное, образовательное, оздоровительное значение и занимают огромное место в жизни детей младшего школьного возраста.

1.4. Формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей юных волейболистов на занятиях по физической культуре

Игровые навыки в волейболе принципиально отличаются от других игровых видов спорта, оптимальное соотношение в развитии физических качеств волейболистов, а также совершенствование техники могут создать максимально возможные условия для эффективного овладения данным видом спорта.

Фискалов В.Д. в своих работах отмечает: «ациклическую командную игру, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер; при малых размерах и ограничении касания мяча выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений» [37,46].

По мнению Свиридова В.Л.: «для игровой деятельности волейболистов характерно постоянное изменение ситуации: волейболист должен учитывать расположение всех игроков на площадке и положение мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решение о наиболее целесообразном действии, своевременно (как правило, очень быстро) и эффективно его выполнять» [33,52].

Развитие ловкости осуществляется в течение всего периода обучения и тренировки. Специальные подвижные игры, развивающие это качество в наиболее короткий промежуток времени, должны использоваться во все периоды работы [45]. В качестве специальных подвижных игр могут применяться игры, воспитывающие умение быстро оценивать обстановку и реагировать на неё выполнением соответствующих действий. Большое количество игр применяемых на уроках, должно следовать в определённой последовательности с тем, чтобы выполнение поставленной задачи было усиленно занимающимся. В противном случае наступает обратное явление, когда занимающийся не может выполнять задания и, стесняясь неловкости

своих движений, оказывается ещё более скованным и менее ловким.

В книге Фомина Е.В. представлены средства специальной физической подготовки волейболистов «основными средствами в волейболе являются:

- подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой), умения переключаться с одних движений на другие;
- акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты» [39].

Применение специальных упражнений волейбола на уроках физической культуры, действительно повысят уровень развития физических качеств учащихся при условии: подбора упражнений в соответствии с возрастными особенностями учащихся, систематичности их использования, контроля за качеством их исполнения.

Как отмечает Иорданская Ф.А.: «подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча; подводящие упражнения и упражнения потехнике игры; двустороннюю игру контрольные игры и соревнования. Во время соревнований проявляются все стороны подготовки спортсмена.

Результативность действий игрока зависит от того, насколько умело и эффективно он применяет технические и тактические приемы с учетом складывающейся в каждый момент игровой ситуации. Поэтому важно добиться, чтобы все стороны подготовки нашли свое отражение в действиях волейболиста в игре. Реализация теоретических основ обучения и тренировки непосредственно на практике – одна из важнейших проблем. Игровые навыки волейбола принципиально отличаются от навыков в других видах спорта. В волейболе оптимальное соотношение в развитии качеств и совершенствование техники только создают благоприятные предпосылки для эффективного овладения навыками игры. Важнейшее значение здесь

приобретает взаимосвязь технической и тактической подготовки, благодаря которой технические навыки успешно реализуются в игре» [17].

Волейбол требует хорошего владения своим телом в самых разнообразных условиях. В любом игровом приёме имеют место элементы бега, прыжков в различных направлениях, метаний, выполняемых ударом в безопорном положении, когда занимающийся встречается с мячом на неопределённой высоте. Всё это усложняется условиями игры и сопротивлением противника [53].

Кроме специальных упражнений, можно порекомендовать применение в уроках элементов акробатики, катание на лыжах, игры в баскетбол, футбол и др. Особое внимание следует уделить прыжкам и разнообразным действиям в момент безопорной фазы, а также неожиданным движениям, выполняемым из положения основной стойки.

Волейбол – один из видов спортивных игр, который характеризуется нестандартными ациклическими движениями переменной интенсивности. Введение волейбола в программу школьного физкультурного образования благоприятно для освоения новых двигательных действий обучающихся, занятия волейболом способствуют развитию двигательных способностей занимающихся.

Использование волейбола для привлечения учащихся к полезному времяпровождению, обучение использовать освоенные виды физических упражнений для активного отдыха и полезного досуга, самостоятельных занятий физической культурой и спортом для повышения физической подготовленности, делает занятия волейболом доступным средством физического воспитания школьников [3].

Юным волейболистам необходимо иметь высокий уровень развития физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, выносливости и силы, а также достаточный уровень развития двигательных способностей, таких как: скоростно-силовые, координационные и др.

При формировании навыка игры в волейбол и развития физических

качеств во время тренировок юные волейболисты овладевают техникой игры, доводя их до автоматизма выполнения.

Свиридов В.Л. в своих работах отмечает: «исследования функции координационных способностей у волейболистов имеет немаловажное значение, т.е. для волейбола характерно многообразие поз, быстрая смена последних в процессе игры, безопорное положение тела при блокированиях и приеме мяча в падениях. Это в определенной мере требует совершенного уровня развития и подвижности нервных процессов в функции механизмов, обеспечивающих поддержание определенной позы без потери равновесия. В подготовке юных волейболистов нужно учитывать анатомо-физиологические, психологические особенности детского организма [54]. Степень нагрузки должна быть адекватна возрастным особенностям школьника.

Необходимо следить за эмоциональной возбудимостью, адекватностью физических нагрузок, при интенсивных нагрузках игрового характера. Также следует применять кратковременность нагрузок, вызывающих значительное увеличение частоты сердечных сокращений, артериального давления. Следует учитывать пропорциональность развития различных мышечных групп. Эффективность обучения юных волейболистов во многом зависит от правильно выбранных методов и средств тренировки (разминка, специальные упражнения, развивающие игры и т.д.)» [33].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Первый этап исследования проходил с сентября 2020 - по март 2021 гг. Проводили предварительный педагогический эксперимент с учащимися 14 - 15 лет в количестве 15 человек, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Второй этап исследования с апреля 2021 - по сентябрь 2021 гг. Проводили основной педагогический эксперимент, проводили занятия волейболом с подростками 14-15 лет контрольной и экспериментальной группы.

Педагогический эксперимент проводили в МБОУ СОШ №107 г. Екатеринбурга. Были сформированы две учебных группы испытуемых – одна контрольная, в неё вошли учащиеся, обучающиеся по стандартной школьной программе ФГОС, и экспериментальная. Уроки физической культуры проходили по официальному расписанию школы. В течение недели учащиеся контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю. Длительность каждого занятия - 45 минут.

Третий этап исследования с сентября – по декабрь 2021 г. На данном этапе решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы. На этом этапе были выполнены корректировки результатов и заключений исследования, были закончены оформление квалификационной работы в соответствии с требованиями и подготовили презентационный материал и доклад к защите.

2.2. Методы исследования

В ходе своей работы мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ научно-литературных источников
2. Педагогическое наблюдение
3. Анкетирование, опрос
4. Педагогический эксперимент
5. Контрольные испытания (тесты)
6. Методы математической статистики.

Анализ научно-литературных источников

Мы постарались изучить и обобщить опыт ряда авторов по теме исследования. Изучение научно-методической литературы позволило определить состояние вопроса о влиянии игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет, конкретизировать задачи исследования. Так же внимание было уделено изучению документов планирования и проведения тренировочных занятий в волейболе.

Педагогическое наблюдение

Педагогические наблюдения проводились на уроках физической культуры и секции по волейболу при школе, с целью изучения влияния игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет.

Анкетирование, опрос

Анкета, в зависимости от конкретных целей, условий и обстоятельств может быть, как именной, так и анонимной, чтобы ученики не опасались, или не стеснялись выражать свое подлинное мнение. Опрос – метод сбора первичной информации со слов опрашиваемого.

Контрольные испытания (тесты)

Тесты для оценки двигательной активности

1. Тройной прыжок с места (измерение в сантиметрах)
2. Бег на 3 метра с низкого старта
3. Приседания за 40 сек.
4. Отжимания на брусьях (количество 5 раз, на скорость выполнения, измерение в секундах)

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 107 (г. Екатеринбург). В основном педагогическом эксперименте изучались особенности формирования техники и тактики игры в волейбол, а также влияние игры в волейбол на развитие двигательных способностей подростков 14-15 лет.

Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывали при помощи методов математической статистики, используя t-критерий Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) используя компьютерную программу «Stat».

Нами были разработаны специальные комплексы физических упражнений, оказывающие положительное воздействие на необходимые двигательные качества, способствующие успешному освоению и совершенствованию двигательных способностей в волейболе.

Упражнения на передвижения:

1. Занимающиеся располагаются за лицевой линией площадки и принимают положение обусловленной стойки игрока. По определенному сигналу (зрительному или слуховому) передвигаются двойным или приставным шагом, скачком или выпадом (вправо, влево, в стороны).

2. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры.
3. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.
4. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.
5. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где, выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

Упражнения на передачи двумя руками сверху:

1. Стоя в 1,5-2м от стены, выполнять верхнюю передачу в стену на высоту 3-3,5м, контролируя свое временное перемещение игрока к мячу, взаимное расположение туловище, рук, мяча, работу ног волейболиста.
2. Попеременная верхняя передача над собой и в стену.
3. Верхняя передача с продвижением вперед и в стороны.
4. Во время выполнения передач смотреть по сторонам. После перемещения зафиксировать стойку.
5. Передача в парах. Расстояние 4-6м.
Здесь надо следить за тем, чтобы мяч падал сверху; за своевременным принятием правильного исходного положения перед передачей мяча; наконец, за тем, чтобы ноги были согнуты и мяч принимался на уровне верхней части лица.

6. Передача в тройках – «треугольник». Расстояние между партнерами 4-6 м.

Подводящие упражнения:

1. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны. При прыжке после передвижения необходимо, чтобы последний шаг являлся одновременно и прыжковым шагом, что будет исключать паузу (остановку).
2. Блокирование волейбольных мячей, подвешенных над сеткой, в прыжке с места и после передвижения.
3. Блокирование, стоя на специальной подставке, мячей, наброшенных партнером. Партнер, стоящий напротив, набрасывает мяч над верхним краем сетки сначала двумя руками, затем одной. То же, но с переносом рук через сетку. Пальцы максимально расставлены, кисти напряжены.
4. То же, но в прыжке с места. Бросок мяча выполняется в определенном направлении.
5. Блокирование атакующих ударов стоя на подставке. Удары выполняются с собственного набрасывания в заданном направлении.
6. Блокирование атакующих ударов через сетку. Вначале удар выполняется в определенном направлении, затем направление варьируется. Нельзя допускать заступов за среднюю линию и столкновений с атакующим игроком.

Степень нагрузки во время тренировочного процесса должна быть адекватна возрастным особенностям школьников (юного волейболиста 14-15 лет). Необходимо следить за эмоциональной возбудимостью, адекватностью физических нагрузок, при интенсивных нагрузках игрового характера.

Умение добиваться успеха в спортивной борьбе, это способность, которую необходимо вырабатывать и совершенствовать средствами постоянных тренировок.

Результативность действий игрока зависит от того, насколько умело и эффективно он применяет технические и тактические приемы с учетом

складывающейся в каждый момент игровой ситуации. Поэтому важно добиться, чтобы все стороны подготовки нашли свое отражение в действиях волейболиста в игре, а это во многом зависит и от двигательных способностей учащихся, развития их физических качеств [54].

Как отмечает в своих работах Свиридов В.Л.: «в волейболе оптимальное соотношение в развитии качеств и совершенствование техники только создают благоприятные предпосылки для эффективного овладения навыками игры. Важнейшее значение здесь приобретает взаимосвязь технической и тактической подготовки, благодаря которой технические навыки успешно реализуются в игре» [33].

Очень часто занятия по физической культуре воспринимаются старшеклассниками как предмет развлечения, это может быть связано и большой загруженностью ребят другими предметами, необходимо мотивировать детей к занятиям физической культурой и спортом. Возможности учителя при выборе форм, методов и средств обучения достаточно велики, эффективность процесса обучения в сочетании словесного, наглядного и практического способствует формированию знаний, двигательных умений и навыков.

Способы выполнения двигательных действий в волейболе, которые игроки хорошо освоили и выполняют уверенно, и будут отличаться результативностью. Всем игрокам свойственна стандартная техника игры в волейбол, индивидуальная же техника отличается двумя компонентами, когда вносятся изменения с индивидуальными особенностями исполнителя и индивидуализация техники, которая связана с физическими и физиологическими особенностями волейболистов.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Изучение показателей двигательной подготовки подростков 14-15 лет в ходе педагогического эксперимента

В ходе нашего эксперимента было проведено анкетирование на предмет выявления показателей отношения учащихся 14-15 лет к физической культуре в целом. В анкетировании принимали учащиеся четырёх классов, 126 человек.

Показатели двигательной активности учащихся представлены на рисунке 1.

Процент занимающихся физической культурой или спортом не регулярно, в среднем составляет 27,7%. В группе школьников 14-15 лет самый низкий процент занимающихся регулярно, соответствует 6,9%, и самое большое количество респондентов, которые вообще не занимаются физической культурой – 65,4%

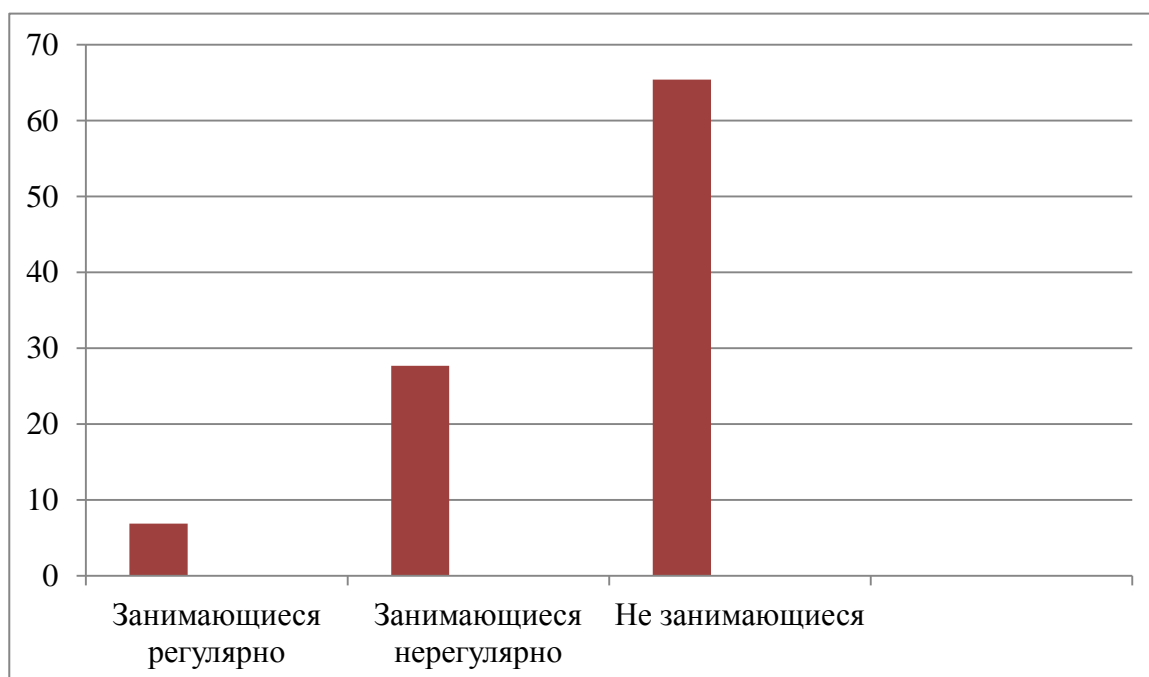


Рис. 1. Показатели двигательной активности подростков 14-15 лет

На вопрос анкеты: «Предпочитаемое место занятий физической культурой или спортом?», школьники ответили следующее (рис. 2).

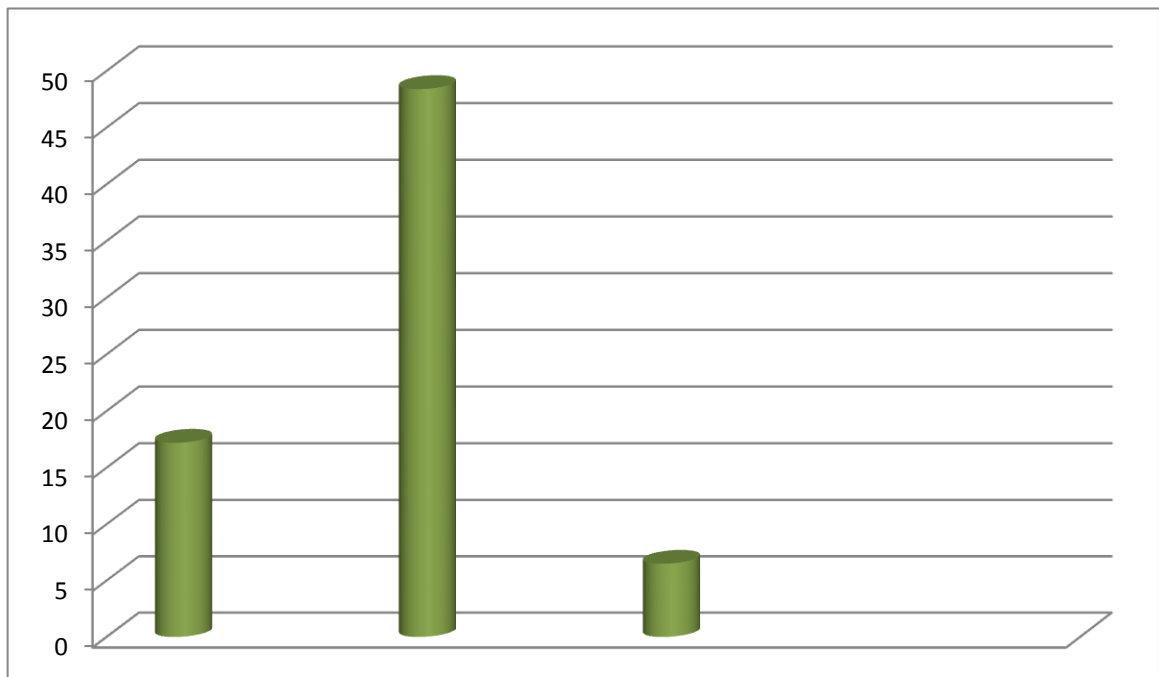


Рис. 2. Предпочитаемое место занятий физической культурой или спортом

17,2 % учащихся предпочитают занятия физической культурой в свободное время по своему желанию и если их никто не видит.

48,4% учащихся занимаются физической культурой только при необходимости на уроке физической культуры

6,5% учащихся занимаются физической культурой в секциях или ДЮСШ на профессиональном уровне

Таблица 5

Показатели физической подготовленности подростков 14-15 лет до и после педагогического эксперимента

№	Контрольные тесты	ЭГ		
		Итоговые данные	Исходные данные	Достоверность (P)
1	Тройной прыжок с места, см	58,3±5,8	53,2±6,3	≤0,05
2	Бег на 3 м, с	0,64±0,03	0,73±0,06	≤0,05
3	Приседания за 40 с	26,5±0,85	34,5±0,51	≤0,05
4	Отжимания на брусьях, кол-во 5 раз, с	5,51 ±0,46	7,2±0,53	≤0,05

№	Контрольные тесты	КГ		
		Итоговые данные	Исходные данные	Достоверность (P)
1	Тройной прыжок с места, см	53,4±0,9	55,6±0,28	≤0,05
2	Бег на 3 м, с	0,81±0,05	0,79±0,03	≤0,05
3	Приседания за 40 с	26,8±0,31	26,0±0,48	≤0,05
4	Отжимания на брусьях, кол-во 5 раз, с	7,36±0,48	7,31±0,42	≤0,05

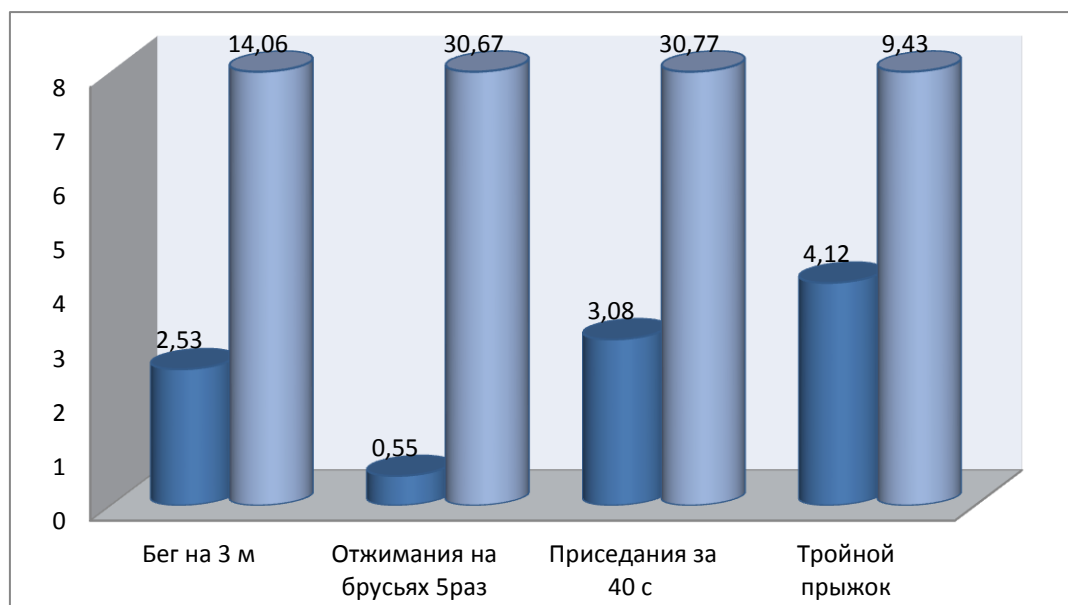


Рис.3. Показатели двигательной подготовленности учащихся 14-15 лет в % за период эксперимента

1. В тесте «Бег на 3 метра с низкого старта» средний результат контрольной группы увеличился на 2,53%, а средний результат экспериментальной группы на 14,06%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что результаты экспериментальной группы почти на 11,53% лучше, чем контрольной.

2. В тесте «Отжимания на брусьях в количестве 5 раз» средний результат контрольной группы увеличился на 0,55%, что крайне мало, а средний результат экспериментальной группы на 30,67%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что результаты экспериментальной группы почти на 30,12% лучше, чем контрольной. Увеличение показателей произошло за счёт изменения привычного комплекса упражнений, в который было добавлено большое количество упражнений на силовые качества плечевого пояса, что не применяется на стандартных уроках по физической культуре.

3. В тесте «Приседание за 40 секунд» средний результат контрольной группы улучшился на 3,8 %, а экспериментальной на 30,77 %. Улучшению результатов поспособствовало регулярное выполнение подводящих упражнений в экспериментальной группе и новых комплексов упражнений в течение всего эксперимента.

4. В тесте «Тройной прыжок» динамика роста результатов прослеживается так же в экспериментальной группе 9,43%. В контрольной группе средний результат изменился только на 4,12%, что крайне мало.

Была выявлена тенденция к увеличению показателей двигательных способностей в экспериментальной группе у школьников 14-15 лет, занимающихся волейболом, во всех тестах: «Бег 3 метра», «Приседание за 40 секунд», «Отжимания на брусьях в количестве 5 раз», «Тройной прыжок». Обучающиеся экспериментальной группы показали достойные результаты, тогда как у учащихся контрольной группы увеличение результатов прослеживалось не так явно.

По результатам тестирования физической подготовленности

обучающихся экспериментальной группы, занимающихся волейболом регулярно можно утверждать о том, что преимущество экспериментальной группы в уровне развития скоростно-силовых и координационных возможностей, по сравнению с контрольной группой, стало в разы выше. В связи с чем, мы можем сделать вывод, что игру в волейбол можно использовать не только для развития технических и технико-тактических навыков и приёмов, но игра в волейбол отлично развивает физические способности занимающихся, обобщая развитие всех физических качеств во время игровой деятельности. Полученные данные указывают на тесную взаимосвязь и взаимозависимость основных сторон спортивной подготовки (физическую, техническую и тактическую). С одной стороны, отмечается, что физическое совершенство в известной степени является предпосылкой для развития техники и тактики, с другой стороны, благодаря влиянию в ходе тренировки техники и тактики, совершенствуется и атлетический компонент. Мы не должны забывать в учебно-тренировочном процессе, что возрастные особенности детей так же имеют свою специфику. Развитие двигательных способностей проявляется в разном возрасте по-разному, что должно учитываться на тренировках в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Введение волейбола в программу школьного физкультурного образования создает благоприятные условия для освоения новых двигательных действий, позволяет расширить двигательные возможности учащихся. Школьный возраст является уникальным этапом возрастных периодов человека, так как в этом возрасте наиболее успешно развиваются наибольшее количество физических качеств, поэтому использование волейбола в качестве средства развития двигательных способностей школьников обоснованно.

2. Результативность действий игрока в волейболе зависит от того, насколько умело и эффективно он применяет технические и тактические приемы с учетом складывающейся в каждый момент игровой ситуации. Поэтому важно добиться, чтобы все стороны подготовки нашли свое отражение в действиях волейболиста в игре, а это во многом зависит и от двигательных способностей учащихся, развития их физических качеств. В качестве средств специальной физической подготовки рекомендуем использовать упражнения, направленные на развитие: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. После основного педагогического эксперимента так же был выявлен прирост показателей технико-тактического мастерства юношей экспериментальной группы после участия обучающихся экспериментальной группы во внутри школьных и меж школьных турнирах по волейболу. Умение добиваться успеха в спортивной борьбе, это способность, которую необходимо вырабатывать и совершенствовать средствами постоянных тренировок. Развитие двигательных способностей проявляется в разном возрасте по-разному, что должно учитываться на тренировках в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов.

3. Эффективность двигательных действий в соревновательных играх в зависимости от физической подготовленности определялась в турнире, организованном между участниками педагогического эксперимента

контрольной и экспериментальной групп. Игра в волейбол может использоваться на уроках физической культуры у школьников как самостоятельный раздел для улучшения силовых, скоростных, скоростно-силовых показателей, а также выносливости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры (курс лекций) / Р.А. Абзалов. – Казань: изд-во «Матбугат йорты», 2015. – 206с.
2. Авраменко В.А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников / В.А. Авраменко // Физическая культура и здоровый образ жизни: матер. Всесоюз. науч.-пр. конф. Москва., 2013. С. 3-7.
3. Айропетянц Л.Р. Спортивные игры / Л.Р. Айропетянц, М.А. Годик. – Ташкент, 2019. – 46 с.
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания. / Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 2014. – 288 с.
5. Барбашов С.В. Закономерности формирования личности как основа организации физкультурного образования школьников / С.В. Барбашов // Науч. Тр.: Ежегодник. Омск, 2016. С. 21-30.
6. Былеев Л.В. Подвижные игры. / Л.В. Былеев, И.М. Коротков – Москва: ФиС, 2014. – 81 с.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учеб. пос. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 224 с.
8. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту. / – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 100с.
9. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. 2017. № 8. С. 21-28.
10. Войнар. Ю. Теория спорта – методология программирования. / Ю. Войнар, С. Бойченко, В. Барташ – Минск : Харвест, 2013. – 312 с.
11. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика [Текст] / Ю.К. Гавердовский – Москва., Физкультура и спорт. – 2017. – С. 53, 461.
12. Гендин А. М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. / А.М. Гендин. – Новосибирск-

Красноярск: [б. и.] , 2019. – 216 с.

13. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – Москва.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

14. Годик М.А. О методике тестирования физического состояния детей / М.А. Годик // Теория и практика физической культуры. 2013. № 8. С. 32-34.

15. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. [Текст] / О.Е. Громова – Москва: ТЦ сфера, 2013. – 128 с.

16. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию / И.А. Гуревич: Практ. – пособие. 2-е изд., стереотип. – Минск: Высшая школа, 2014. – 319 с.

17. Детские народные подвижные игры [Текст] / сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение; Владос, 2015. – 224 с.

18. Детские народные подвижные игры / Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина – 2-е изд., дораб. – Москва: Просвещение; Владос, 2015. – 224с.

19. Емельянова М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. / М.Н. Емельянова. – Иркутск: ЕГУ, 2017. – 120 с.

20. Ермолаева М.Г. Игры в образовательном процессе: Методическое пособие. / М.Г. Ермолаева. – СПб.: СПб ГУПИМ, 2013. – 64 с.

21. Железняк Ю.Д. Программа по физической культуре с повышенным объемом двигательной активности для учащихся 1-4 классов / Ю.Д. Железняк, Л.Е. Савиных. – Москва: ФИС, 2014. – 44 с.

22. Жижин П.М. Какой быть физкультуре / П.М. Жижин // Физкультура в школе. 2019. № 3. С. 8.

23. Жуков М.П. Подвижные игры /М.П. Жуков: Учеб. для студ. пед. вузов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 160 с.

24. Зазнобин А.В. Подвижные игры на занятиях единоборствами / А.В. Зазнобин. / Физическая культура в школе. 2012. № 1. С.55-57

25. Каджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю.Г. Каджаспиров: Метод. пособие. – Москва: Дрофа, 2013.

26. Карась Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2020. – 131 с.

27. Кожемов А.А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры – радиальный баскетбол (питербаскет) / А.А. Кожемов// Адаптивная физическая культура. 2015. № 2 (42). С. 34-35

28. Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учеб.-практ. пособие / О.П. Кокоулина. – Москва: ЕАОИ, 2017. - 144 с.

29. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. / И.М. Коротков. – Москва.: Просвещение, 2014. – 192 с.

30. Коротков И.М. Подвижные игры – волейбол. / И.М. Коротков – Москва: Сов. Россия, 2019. – 160 с.

31. Кряж В.Н. Перенос тренированности в физическом воспитании . / В.Н. Кряж, В. Староста // Ученые записки: Сборник научных трудов. Вып. 5. – Минск: АФВиС РБ, 2013. – С. 252-258.

32. Кузнецов В.С., Колодницки Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в старшей школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Методическое пособие. – Москва: Издательство НЦЭНАС, 2016. – 272 с.

33. Кузнецов В.С. Физическое упражнение и подвижные игры. Метод. пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – Москва: НЦ ЭНАС, 2016.– 151с.

34. Левченко А.Н., Матысон В.Ф. Игры, которых не было: Сборник спортивно-подвижных игр. / А.Н. Левченко, В.Ф. Матысон. – Москва: Пед-общество России, 2020. – 128 с.

35. Ливанова П.З. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры / П.З. Ливанова// Физическая культура в школе. 2015. № 7. С. 35-37.

36. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры / М.Ф. Литвинова ; под ред. Л.В. Руссковой. – Москва: Просвещение, 2014. – 79 с.
37. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 1. С. 73-74.
38. Лях В.И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Л.Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 5-10.
39. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы 1-4. / А.П. Матвеев. – Москва: Просвещение, 2014. – 32 с.
40. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. / Э.Б. Найминова. – Ростов н/Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
41. Никитушкин В.Г. Формирование координационных способностей детей 4–12 лет / В.Г. Никитушкин, Ю.И. Разинов , С.В. Малиновский, А.В. Аулова // Вестник спортивной науки. 2013. № 5. С. 55-59.
42. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. / П.К. Петров. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. – 448 с.
43. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погадаев – Москва: Физкультура и спорт, 2014. – 243 с.
44. Подвижные игры [: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – Москва: СпортАкадемПресс, 2013. – 229 с.
45. Подвижные игры. Практический материал: Учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – Москва: ТВТ Дивизион, 2015. – 280 с.
46. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее, – СПб.: Дельта, 2014 – 208 с.
47. Ратов, И.П. Двигательные возможности человека / И. П. Ратов. –

Минск, 2014. – 190 с.

48. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк: УК Центр, 2015. – 336 с.

49. Сайкина Е.Г., Фирулева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам. Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. / Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирулева.– СПб: Детство-Пресс, 2016. – 123 с.

50. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. / под ред.: Ю.Д. Железняк.; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский – Москва: Академия, 2014. – 174 с.

51. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. 2-е изд., стереотип. – М: Издательский центр «Академия», 2014.– 520 с.

52. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – Москва: Издательский центр «Академия», 2016. – 368 с.

53. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в волейбол: учебное пособие / К.В. Суетнов. – Алма-Ата, ЖАЗУШЫ. 2015. – 82 с.

54. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. / И.А. Чаленко. – Ростов н/д: Феникс, 2013. – 256 с.

55. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Физкультура в начальных классах: Учебное пособие для студентов фак. физ. воспит. пединститутов. / В.Г. Яковлев, В.П. Ратников. – Москва: Просвещение, 2017. – 142 с.