

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

**Методика обучения базовым техническим элементам учащихся 5 класса
по волейболу на уроках физической культуры.
Выпускная квалификационная работа**

Исполнитель:
Чапайкин Сергей Вадимович,
обучающийся ФК-2031z группы
заочного отделения

03.03.25 _____
дата С.В. Чапайкин

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

03.03.2025 _____
дата И.Н. Пупкарева

Научный руководитель:
Сегал Ирина Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта,

03.03.25 _____
дата И.В. Сегал

Екатеринбург 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. Аналитический обзор литературы.....	6
1.1. Характеристика волейбола как вида спорта.....	6
1.2. Возрастные особенности младших подростков.....	9
1.3. Методика обучения базовым техническим элементам учащихся 5 классов на уроках физической культуры.....	12
Глава 2. Организация и методы исследования.....	25
2.1. Организация исследования	25
2.2. Методы исследования.....	26
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	49
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52

ВВЕДЕНИЕ

Говоря об актуальности темы исследования необходимо отметить, что методика обучения волейболу в школах имеет определенную специфику. С момента своего появления на свет волейбол претерпел много изменений. Это выражается и в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов Международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности. Соответственно, мы видим, насколько актуально изучение такого вида спорта как волейбол и методики его обучения.

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

Теоретической основой нашего исследования стали работы Железняк Ю.Д. , Фурманова А.Г. и Болдырева Д.М. В. И. Слободчикова, Правдина В.А. , Мондозолева Г.Г. и И.В. Дубровиной - они содержат множество полезной информации, но необходимо постепенно и переходить к более современным т.к. появилось уже множество новых методик и упражнений, да и сам волейбол уже продвинулся далеко вперед в техническом и теоретическом плане.

Таким образом, мы приходим к тому, что старые проверенные методы обучения волейболу устарели и не всегда являются эффективными, а также могут оттолкнуть детей от занятий этим видом спорта. Но изменить методику обучения будет недостаточно, нужно ещё чтобы новые учителя умели по ней учить, а учителей старой закалки и вовсе переучивать под современные требования.

Выполнение необходимых приемов игры возможно лишь при условии совершенного владения их техникой. Специфической особенностью волейбола

является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником. Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим волейболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Ведь в подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой. В юношеском возрасте большое внимание уделяется силовой подготовке и специальной выносливости.

Проблема исследования. Проблема исследования заключается в поиске и обосновании наиболее эффективных средств и методов обучения базовым техническим элементам в волейболе у обучающихся 5 классов.

Объект исследования: процесс развития техники игры в волейбол учащихся 5 классов на уроках физической культуры.

Предмет исследования: методика обучения базовым техническим элементам в волейболе на уроках физкультуры в 5 классе.

Цель исследования: повышение уровня технической подготовки у обучающихся 5 классов по волейболу.

Задачи:

1. Анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Разработать методику, направленную на развитие владения базовыми техническими элементами в волейболе у обучающихся 5 классов.
3. Доказать эффективность применения средств и методов, направленных на развитие владения базовыми техническими элементами в волейболе у обучающихся 5 классов.

Практическая значимость исследования: разработан комплекс упражнений для развития владения базовыми техническими элементами в волейболе у

обучающихся 5 классов, а так же метод контрольных испытаний в виде тестирования.

Структура выпускной квалификационной работы (ВКР). ВКР изложена на 47 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 35 источников и 21 приложения. Текст ВКР снабжён таблицами, иллюстрирован рисунками.

Глава 1. Аналитический обзор литературы

1.1. Характеристика волейбола как вида спорта

Волейбол является массовым видом спорта, в него играют везде, это очень активная и эмоциональная игра. Играть в волейбол можно в любое время года. Все вышеперечисленные характеристики вызывают огромный ажиотаж вокруг волейбола и он с легкостью вызывает интерес у людей всех возрастных категорий, особенно у младших подростков.

Сложный характер соревновательной игровой деятельности в волейболе создает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, в условиях ограниченного времени. Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических средств, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.[30]

Крайне большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и разнообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих команд и отдельных игроков представляет из себя захватывающее зрелище, а помимо того делает волейбол средством физического воспитания людей в широком возрастном, обусловлены спецификой присущих им игровых и соревновательных действий.

Соревновательное противоборство волейболистов происходит в пределах установленных правил из-за присущих только волейболу соревновательных действий - приемов игры (техники). [32]

Обязательным является наличие соперника. В волейболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить этого в отношении себя.

Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита -- нападение», который, в свою очередь, включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В волейболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. [45]

Основная особенность спортивных игр состоит в крайне большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности стабильности, навыков и т.д. В волейболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов, и многое зависит от каждого из них.

Для волейбола особенностью является ступенчатый характер достижения спортивного результата. В играх это своеобразная первая ступень - «технико-физическая», нужна еще организация действий спортсменов -- индивидуальных, групповых и командных.[3]

Нужно установление объективных (количественно выраженных) показателей, на основании которых, в свою очередь, можно было бы успешно планировать процесс спортивной подготовки и осуществлять контроль над ним.

В число объективных показателей в спортивных играх входят:

- 1.Элементный набор приемов игры (аспект техники);
- 2.Способность быстро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно применять оптимальное для более конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект тактики);
- 3.Специальные качества и способности, от которых, в свою очередь, зависит эффективность непосредственного выполнения действия (требования к временным, пространственным и силовым параметрам исполнения); энергетический режим работы спортсмена;

4. Чувственно-двигательный контроль и др.

Очень важно все это выразить в численных величинах [14].

Наличие аналогичных сведений служит основой для определения содержания подготовки спортсменов и управления этим процессом, разработки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т.д.

Командные и личностно - командные спортивные игры имеют различия по характеру взаимоотношений участников игры: игроки одной команды - партнёры; игроки противоборствующих команд - соперники.

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спецификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учётом своей команды и игроков соперника. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой команды ряд «соревновательных структур» на основе «совместной соревновательной структуры», образованной соревновательной деятельностью обеих соперничающих команд.[2]

Итак, во время игры в волейбол создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессионального образования.

Таким образом, волейбол - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней и задней линии. Именно своим разнообразием, эмоциональной и физической нагрузкой волейбол вызывает симпатию у всех любителей этой игры и младший подростковый возраст самое идеальное время посвятить себя этому виду спорта.

1.2. Возрастные особенности младших подростков

Подростковый возраст – возраст стремительного развития умственных и физических сил. Как указывает В. И. Слободчиков - подростковый возраст характеризуется бурными изменениями в анатомии и физиологии подростка. Он интенсивно растет, увеличивается масса тела, интенсивно растет скелет (быстрее, чем мышцы), развивается сердечно-сосудистая система. Идет половое созревание. В ходе перестройки организма подростка может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия. Многие начинают чувствовать себя неуклюжими, неловкими, появляются обеспокоенность внешним видом, низким (мальчики), высоким (девочки) ростом и т.п. Вместе с тем в психологии признано, что анатомо-физиологические изменения в организме подростка не могут рассматриваться в качестве прямой причины его психологического развития. Эти изменения имеют опосредованное значение, преломляются через социальные представления о развитии, через культурные традиции взросления, через отношение других к подростку и сравнения себя с другими [6].

Младшие подростки – это уже не дети, но еще и не взрослые, это последняя ступенька периода детства и порог периода отрочества. В своих трудах И.В. Дубровина подчеркивает, что быстрое физическое развитие у мальчиков приходится на возраст от 10 до 14 лет и достигает пика примерно в 13 лет. У девочек оно начинается в промежутке между 7,5 и 11,5 годами и достигает максимума примерно в 11 лет 8 месяцев. В период самого интенсивного роста девочки прибавляют по 8,5 см в год, а мальчики - по 10-12 см. Девочки перестают расти обычно в возрасте около 19 лет, а мальчики - 21-22 года, хотя и после этого многие из них могут еще чуть-чуть вытянуться.[5].

Они часто с ходу отвергают советы и требования взрослых, т. к. воспринимают их как враждебные. Главным становится общение со сверстниками, их ценности и установки. Кроме того, к этому возрасту подростки многократно становились свидетелями неблагоприятного и даже враждебного поведения взрослых (социальный круг стал шире, в него входят не только

близкие но и посторонние люди). Этот негативный опыт переносится и на родителей и учителей.

Физическое развитие девочек и мальчиков происходит несколько разными темпами. До 12-13 лет девочки значительно опережают мальчиков в росте, весе, однако после 14 лет все показатели развития выше у мальчиков. К 13-14 годам и у мальчиков, и у девочек заканчивается формирование вторичных половых признаков. У девочек начало полового созревания обычно наступает и заканчивается на 1—1,5 года раньше, чем у мальчиков. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям.

В среднем за период полового созревания рост подростков увеличивается – на 35 см у мальчиков и 25 см у девочек. Наряду с увеличением роста подростка отмечается увеличение его веса (общей массы его тела). Прирост веса идет неравномерно, в разные годы он колеблется от 2,4 до 5,3 кг (за год) у мальчиков и от 2,5 до 5,2 кг у девочек. За всеми этими внешними изменениями стоит напряженная деятельность всех органов и систем организма. Физическое развитие подростка оказывает огромное влияние также на его социальное и личностное развитие. Происходит и рост мышечной силы. В младшем школьном возрасте ребенок еще не способен длительно поддерживать мышечное усилие, что проявляется в частой смене характера движений, но в подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются.[23]

Основными аспектами физического созревания являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте. Эти аспекты тесно связаны друг с другом, как у мужчин, так и у женщин. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Временами подросток бывает способен к большому и длительному напряжению, может

проводить длительную работу, которая, казалось бы, не соответствует его силам. Это происходит в тех случаях, когда у подростка имеется большой интерес к работе, тогда труд или деятельность вызывает у него подъем, энтузиазм, и он не замечает ни усталости, ни времени. Подростковый возраст — это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. При правильном воспитании многие недостатки поведения подростков не проявляются, а некоторые, казалось бы, отрицательные черты могут носить положительный характер.

Энергично растущий и противоречиво развивающийся организм подростка требует, чтобы его охраняли от резких переутомлений, чтобы регулировали нагрузку на его неокрепшую нервную систему. Неблагоприятное влияние на здоровье учащихся нередко оказывают дополнительные занятия, если они проводятся непосредственно после уроков без перерыва. Есть еще много факторов, оказывающих сильное влияние на физическое развитие подростков, один из которых – питание.[20]

В своей книге Железняк Ю.Д. обращает внимание на то, что кроме изучения различных технико-тактических действий и совершенствования навыков, надо также уделить время физической подготовке – общей и специальной: эта оздоровительная направленность должна прослеживаться на каждом уроке. На каждом занятии следует часть времени отводить развитию двигательных качеств учеников. [1].

Из всего этого мы делаем вывод, что данный подростковый возраст самый благоприятный для формирования у детей волевых качеств, выдержки и правильного отношения к окружающей их среде. Также за данный период хорошо работает мышечная память, это самое лучшее время для формирования техники игры в волейбол.

1.3. Методика обучения базовым техническим элементам учащихся 5 классов на уроках физической культуры

По отношению к другим видам спорта, в которых можно удерживать мяч или использовать многократные касания, в которых можно исправить возможную неточность (баскетбол, футбол, ручной мяч и так далее), волейбол (где один контакт с мячом и происходит "в полете") является более лимитированным с точки зрения непрерывности игры при значительной доле технических ошибок.[17]

Не имеет значения, является ли технический жест несовершенным, если нет ошибок в игре. Человек, будучи уникальной личностью и непохожей на других, почти никогда не реализует биомеханическую модель, но может оптимизировать ее работу в соответствии со своими собственными структурными характеристиками.

Общие основы методики обучения и совершенствования техники волейбола.

Прежде чем приступить к описанию методов обучения и совершенствования техники волейбола, дадим определение основных понятий и терминов, которые встречаются в данном разделе:

Техника волейбола - совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой волейбола;

Технический прием - специализированные движения волейболиста, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые в не соревновательной деятельности. Прием, применяемый для решения определенной тактической задачи, является действием;

Техническая подготовка волейболистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности;

Техническая подготовленность - степень освоения волейболистом технических приемов игры, направленных на достижение высоких результатов.

Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психологическими, тактическими возможностями игрока. Вполне естественно, что чем большим количеством разнообразных технических приемов и действий владеет волейболист, тем в большей мере он подготовлен к решению сложных задач, возникающих во время игры.

Физическая подготовка.

Основное внимание на первом этапе должно быть уделено разносторонней общей, физической подготовке. Поэтому ей отводится до 40-45% общего времени, в то время как технической подготовке отводится 35-40%, а тактической--20-25%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) изучается и восстанавливается техника игровых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества; значительное внимание уделяется психологической подготовке игроков, а также комплектуются команды.

Средства, применяемые на первом этапе: обще развивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности. Основная задача данного этапа повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфичных для волейболистов, и приобретение спортивной формы.[28]

Физическая подготовка занимает 25-30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей

тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2)[22].

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях). Как отмечает в своей работе Фомин Е.В. «волейболисту при выполнении технических приемов необходимы следующие физические качества, проявляющиеся в фазах этих приемов:

- ловкость - при выполнении подач, передач, нападающих ударов, приемов мяча и блока, то есть это физическое качество необходимо для выполнения всех приемов игры;

- быстрота - при выполнении передач, нападающих ударов, приемов мяча и блока (где она реализуется в перемещении игрока, при выполнении ударного движения в нападающем ударе (где она реализуется в скорости одиночного движения));

- сила (отдельных мышечных групп) - при выполнении всех технических приемов, причем особое значение имеет сила мышц ног, плечевого пояса, рук и кистей;

- прыгучесть - при выполнении передач (если они выполняются в прыжке), нападающих ударов, блока;

- гибкость - при выполнении подач, нападающих ударов.

По фазам технических приемов физические качества проявляются следующим образом:

- в подготовительных фазах необходимы: ловкость, быстрота, реализуемая в перемещениях, сила отдельных мышечных групп, прыгучесть, гибкость;

- в основных (рабочих) фазах - сила отдельных мышечных групп, быстрота, реализуемая в одиночном движении, ловкость;

- в заключительных фазах - сила мышц ног.

На основании проведенного структурного анализа выполнения технических приемов игры в волейбол выявлено, что основными физическими качествами волейболиста, которые обеспечивают выполнение технических приемов игры, являются: ловкость, сила отдельных мышечных групп, быстрота (реализуемая через перемещение и одиночное движение), прыгучесть, гибкость» [29].

Обучение технике и тактике игры в волейбол.

Обучение технике волейбола начинается с ознакомления занимающихся с исходными положениями (стойками) и перемещениями. Важно научить детей сочетать различные способы перемещения с последующей остановкой и принятием исходного положения (стойки), чередованию внезапного перемещения с положением ожидания, с последующими новыми движениями. Для этого в начальной стадии обучения волейболу применяют простейшие упражнения и подвижные игры.

Примерные упражнения

1. По команде тренера занимающиеся принимают положение соответствующей стойки и выполняют шаги влево, вправо, вперед, назад;
2. Из положения заданной стойки учащиеся выполняют поворот вправо или влево и имитируют верхнюю передачу.

После того как учащиеся усвоили стойки, специально изучают бег в различных направлениях в сочетании с остановками и исходными положениями (стойками). При изучении перемещений шагом и бегом применять подготовительные упражнения не нужно. Достаточно показать и многократно повторить сами перемещения с необходимыми уточнениями в технике их выполнения.

При обучении сочетаниям стоек и перемещений применяют игровые задания или подвижные игры, в которых преобладают соответствующие действия.

Обучение передачам.

Обучение этому игровому приему начинают с верхней передачи. Решающим условием в овладении техникой здесь является выход и правильное

положение рук на мяче. При объяснении детям верхней передачи внимание сосредоточивают на правильной стойке волейболиста и положении рук для передачи. Подводящие упражнения направляют на то, чтобы занимающиеся правильно располагали пальцы и кисти рук на мяче в положении, когда мяч у лица. Это способствует созданию представления о положении рук во время передачи[19].

Это специфический жест, который позволяет без задержки отражать мяч кистями рук над головой, выполнять передачи на удар или очень точно поражать цели (зоны площадки соперника).

Учащийся должен расположиться лбом под мячом, ноги слегка согнуты и расставлены как во фронтальной плоскости (примерно на ширине плеч), так и в сагиттальной плоскости (носок задней ступни на одной линии с пяткой ступни, выдвинутой вперед); руки согнуты естественным образом, локти не слишком широко и не слишком узко, кисти рук, расположенные у лба, образуют углубление, подходящую для приема мяча при одновременном контакте всех пальцев (большие и указательные пальцы образуют перевернутое сердце). Контакт с мячом происходит над лбом в «нейтральном» положении (то есть, из которого можно выполнять верхнюю передачу как вперед, так и назад), толкающее усилие происходит при скоординированном движении нижних и верхних конечностей (как витки пружины), при этом пальцы находятся в легком напряжении, чтобы отбить мяч с чистым касанием.

Мяч должен выходить перпендикулярно плечам, чтобы ученик смотрел на свою цель = «фронтально к цели» (другие типы выхода/выпуска мяча представляют собой особые специальные адаптации, особенно для амплуа пасующего); все пальцы должны касаться мяча, а толкающее усилие осуществляется большими, указательными и средними пальцами с преобладанием указательных пальцев при верхней передаче вперед и больших пальцев при передаче назад. Кроме того, при верхней передаче назад мяч должен «выталкиваться» назад с усилением плечами, не позволяя ему «выскользнуть» из пальцев.

Для правильного обучения верхней передаче очень важны следующие аспекты:

1. стимулировать опережающее позиционирование/ размещение по отношению к параболе мяча;
2. сохранять фронтальность к цели;
3. координировать толкающее усилие нижних и верхних конечностей (имитируя «пружину»);
4. создавать правильную линию толкающего усилия в зависимости от типа верхней передачи;
5. как можно раньше вставлять в упражнения понятие «ДО - ВО ВРЕМЯ - ПОСЛЕ»;
6. развивать наблюдательность, как с тактической точки зрения, так и с точки зрения периферического зрения.

Мы можем сформулировать несколько основных концепций для определения правильной теоретической модели выполнения верхней передачи:

- 1- Траектории прихода мяча;
- 2- Нижние конечности;
- 3- Верхние конечности;
- 4- Туловище;
- 5- Динамика выполнения верхней передачи;
- 6- Траектории выпуска/выхода мяча;
- 7- Вариативность.

Указания, которые будут проиллюстрированы, определяют только эталонную биомеханическую модель, которую необходимо будет адаптировать к моторным характеристикам учеников, которые в развитом применении техники могут быть решительно преодолены.

Примерные упражнения

1. Подбросив мяч, учащийся ловит его, сопровождая вперед-вверх и имитируя передачу. При этом надо обратить внимание учащихся на правильное

положение кистей и пальцев рук на мяче, положение ног и их работе при выполнении движения;

2. То же упражнение с имитацией передачи с перебрасыванием мяча партнеру. Следует напомнить занимающимся, что во время броска руки в плечевых и локтевых суставах нужно разгибать полностью, пальцы и кисти рук должны как можно дольше сопровождать мяч, что после выполнения броска пальцы надо расслабить. По мере того как занимающиеся научатся правильно располагать пальцы на поверхности мяча при ловле и выполнять перебрасывание, можно перейти к передачам. Первые упражнения выполняют в парах, но в одну сторону;

3. Один из учащихся набрасывает мяч партнеру в удобное для передачи положение, а тот выполняет верхнюю передачу. Учащийся ловит мяч, имитируя передачу, затем опять набрасывает мяч партнеру. Если мяч брошен неточно, выполнять передачу не следует, так как движения при этом могут быть неверными (лучше поймать мяч). После освоения выхода под мяч и выполнения самой передачи упражнение выполняют оба партнера;

4. Один из учащихся с собственного набрасывания выполняет верхнюю передачу партнеру. Тот, поймав мяч, выполняет то же движение;

5. Партнеры выполняют верхнюю передачу, не ловя мяч (в парах).

После того как учащиеся научились выполнять передачу на месте с изменением ее направления и высоты траектории, можно перейти к изучению передач с выходом в различных направлениях.

Примерные упражнения

1. Партнеры в парах, передавая мяч друг другу, передвигаются от одной лицевой линии к другой, не допуская падения мяча;

2. То же с наименьшим количеством передач;

3. Передача мяча в стену;

4. Чередование передачи мяча в стену и над собой;

5. То же с перемещениями вперед, назад и в стороны;

б. То же у стены, в парах с выполнением передачи поочередно. Это упражнение более сложно. Оно требует умения определять траекторию полета мяча и в соответствии с этим выполнять перемещения, в том числе и с падениями. Цель этого упражнения состоит в том, чтобы научить занимающихся принимать удобную позицию для выполнения передач.

После освоения правильных выходов под мяч выполняют упражнения на точность. При изучении нижних передач соблюдают ту же последовательность. Вначале внимание обучающихся сосредоточивают на постоянном положении рук и их работе во время передачи. Для этого избирают наиболее удобное положение, которое в дальнейшем желательно закрепить и не изменять, так как при смене положений малейшее превышение одного предплечья над другим изменяет направление полета мяча. В начале дают различные имитационные упражнения, в которых уточняют положения рук (накладывание одной ладони на другую). Одновременное их движение в плечевых и локтевых суставах в сочетании с активной работой ног. Когда учащийся научился координировать движение (рук, ног, туловища), можно переходить к упражнениям с мячом.

После того как учащиеся научатся выполнять нижнюю передачу включают упражнения в сочетании верхних с нижними передачами в парах или у стенки.

Обучение подачам.

Обучение всем игровым приемам, в том числе и подачам, начинают с показа, объяснения и опробования приема с целью создания правильного представления о характере движения[11]. Далее прием разучивают в упрощенных, специально созданных условиях, где занимающиеся овладевают правильной структурой выполнения изучаемого способа подачи. Затем подачу разучивают в усложненных условиях, близких к игровым, где занимающиеся готовятся к свободному выполнению подач в игре. И наконец, изучаемый способ закрепляется в игре. Целесообразно обучение подачам сочетать с совершенствованием передач: после первых успехов в овладении нижними подачами их совершенствуют, сочетая с верхними передачами, а верхние подачи

с нижними передачами. Подачи изучают в такой последовательности: нижние подачи (боковая и прямая), верхняя подача, после чего занимающихся можно познакомить с «планирующей» подачей.

Верхняя прямая подача. При овладении верхней прямой подачей применяют упражнения, направленные на овладение составными частями движения.

Несколько увеличив расстановку ног и откидывая корпус назад, мяч ударяют все в более высокой точке до тех пор, пока не будет найдено наиболее удобное положение для «проводки» мяча, придающей ему планирование. Эффекта планирования можно добиться и при верхней прямой подаче, что сложнее. Для этого игрок при выполнении подачи выставляет вперед ногу, одноименную бьющей руке, или выполняет подачу в движении.

При изучении подач часто встречаются ошибки, связанные прежде всего с неправильным подбрасыванием мяча и неверным ударным движением, для устранения которых необходимо вновь возвратиться к подводящим упражнениям. Этой же цели могут служить и подвижные игры с метанием мячей в цель: «Перекатывание набивного мяча», «Переправа под обстрелом» и др.

Этапы технической подготовки волейболистов.

Первый этап

Начальное разучивание. В процессе его создается общее представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки. Методическая задача и приёмы обучения – овладеть основами структуры выполнения технических приёмов. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются установки и основные пути освоения техники. Информация, получаемая волейболистом на этом этапе, должна быть представлена в наиболее общем виде и четко характеризовать главный механизм движения. Внимание игрока концентрируется на основных

фазах технического приёма и способов их выполнения. Детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и других способностей на этом этапе не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач.

Особое внимание необходимо уделять устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Основным практическим методом освоение технических приёмов является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение технического приёма на фазы и изолированное разучивание последних с последующим их объединением.

Разделение технического приёма на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приёмов игры):

1. Назвать терминологически правильно приёмы;
2. Показ приёма тренером или на слайдах, плакатах, видеотехнике с комментариями о его роли в игре;
3. Объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма);
4. Делаются попытки практического выполнения приёма – исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям;
5. Упражнения с мячами в самых простых условиях;
6. Работа на тренажерах, специальном оборудовании (если необходимо), с мячами и без мячей;

7. По мере усвоения двигательными действиями, условия выполнения упражнений усложняются (увеличение дополнительных заданий, количества мячей, партнеров и т.д.);

8. Выполнение технического приёма (приёмов) в условиях приближенных к игре.

Второй этап.

Формирование умения совершенного выполнения технического приёма (этап углубленного разучивания). Двигательные ощущения становятся более четкими. Появляется возможность более дифференциально исправлять ошибки. Детализируется понимание закономерностей выполнения технических приёмов, совершенствуется его структура по фазам выполнения, динамическим и кинематическим характеристикам, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям игрока.

Методическая задача и приёмы обучения – стабилизация и детальное изучение двигательного действия. С этой целью широко используется многократное повторение упражнений как в стандартных, так и особенно в усложненных условиях. На этой стадии техническая подготовка теснейшим образом увязывается с уровнем развития физических качеств, тактической и психологической подготовкой. Особое внимание следует уделить выполнению технических приёмов при разных функциональных состояниях игрока, в том числе и в состояниях компенсированного или некомпенсированного утомления.

Третий этап

(этап совершенствования) – достижение высокой стабильности и рациональной вариативности технических приёмов. Навык стабилизируется, совершенствуется целесообразная вариативность выполнения технических приёмов применительно к индивидуальным особенностям игрока в соответствии с выполняемой функцией в команде и различным внешним условиям. Таким образом высокий уровень технической подготовленности волейболиста характеризуется следующими критериями:

- надежностью – стабильное выполнение технических приёмов, несмотря на сбивающие факторы;
- разносторонностью – владение всеми техническими приёмами и умения выполнять их в совершенстве;
- приспособляемостью – умение использовать арсенал технических приёмов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии соперника;
- специализацией – владеть в совершенстве комплексом приёмов при выполнении определенных функций в команде.

Процесс совершенствования техники сугубо индивидуален, но основная направленность тренировок для всех волейболистов такова, чтобы посредством различных упражнений и методических приёмов выработать у игроков надежность, разносторонность и помехоустойчивость технических действий в процессе соревнований. Этого совершенства можно добиться только многократным повторением упражнений, создавая определяемые трудности (сбивающие факторы) при выполнении технических приёмов (дополнительная физическая нагрузка, нестандартное выполнение заданий, психическая нагрузка и т.д.). В практике волейбола используются как основные упражнения приближенные к характеру игры с решением индивидуальных тактических задач, так и комплексные упражнения и игровые формы совершенствования.

На всех этапах обучения технике игры необходимо исправлять ошибки сразу же после их возникновения. Чем раньше приступают к исправлению ошибок в технике, тем больше вероятность успеха в овладении рациональной техникой.

Типичными примерами ошибок в волейболе являются:

- а) недостатки в развитии физических качеств (ловкости, быстроты, прыгучести, силы);
- б) ученик неправильно представляет движение в техническом приёме;
- в) обучающийся неверно ощущает мышечные восприятия;
- г) нет анатомических предпосылок для изучения того или иного приёма;

д) несистематическое посещение тренировок, в результате чего двигательный навык не стабилизируется;

е) игрок мало соревнуется и поэтому нет стабилизации техники приёмов.

Зная типичные ошибки и причины их возникновения можно сформулировать основные методические приёмы их исправления:

1. ясное понимание волейболистом принципиальных основ техники движений;
2. создание условий, в которых неправильное выполнения движения невозможно;
3. правильное прочувствование движений с внешней помощью;
4. избирательные упражнения на отдельные фазы технических приёмов;
5. сопоставление ошибочного и правильного выполнения приёма (словесное объяснение, видеозапись, плакаты и др.).

Закрепление техники и дальнейшее совершенствование будет проходить тем успешнее, чем качественнее будут исправляться ошибки, допускаемые волейболистами. Определять причины ошибок следует совместно с обучающимся. Сначала исправляются основные ошибки, так как второстепенные нередко являются производными от основных.

Следует отметить, что ошибки, допускаемые учениками, нередко являются результатом неправильных действий самого учителя (недооценка значения подготовки спортсменов к активному восприятию показа и объяснения, некачественный показ, затянутые объяснения, не доведение до сознания ученика ошибок при выполнении им упражнения, отсутствие индивидуального подхода и т.д.).

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось на базе Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение (МБОУ) Школа №119.

Школа была основана в 1953 году. Численность обучающихся в школе №119 – 900 человек. Занятия проходят по основной образовательной программе основного общего образования ФГОС. Уроки физической культуры проходят с 1 – 11 класс, 2 раза в неделю. В школе представлены секции: Волейбол, баскетбол, гимнастика и каратэ. Школа имеет 2 спортивных зала, большой зал площадью 268 кв.м, малый зал - 120 кв.м.(расположен в цокольном этаже здания). На территории имеется волейбольная площадка и 2 комплекса Work-out.

В ходе исследования, по рекомендации учителя, мы выбрали группу в составе 5 юношей и 5 девушек, возраст 11-12лет.

Педагогическое исследование проводилось в III этапа.

На I этапе (сентябрь – октябрь 2023 года) изучалась научно-методическая литература по данной проблеме, проводилось первоначальное тестирование уровня владения базовыми техническими элементами, а так же были разработаны комплексы упражнений, направленные на данных элементов.

На II этапе (октябрь 2023 года – апрель 2024 года) в группе проводились уроки по стандартной государственной школьной программе, но дополнительно в уроки экспериментальной группы были включены комплексы упражнений для развития базовых технических элементов.

На III этапе (апрель – май 2024 года) было проведено итоговое тестирование, были подведены результаты исследования и их математическая обработка, был проведен анализ результатов эксперимента и сделаны соответствующие выводы.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

Изучалась и анализировалась специальная литература по основам теории и методики физического воспитания, физиологии, технике и дидактике обучения базовым приемам игры в волейбол. Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день существует множество средств и большое количество методик для обучения данным элементам.

Педагогическое наблюдение.

После наблюдения было выявлено, что экспериментальная группа испытывает большие трудности с выполнением базовых технических элементов, значит, уровень учеников данной группы не улучшается. Для прогресса экспериментальной группы следует применить новый, более сложный комплекс.

Педагогическое тестирование.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности спортивно-технической подготовки осуществляется, как правило, учителем по оценке выполнения обязательных контрольных тестов.

Тест 1. Передача мяча сверху двумя руками над собой (раз).

Обучающийся находясь в ограниченном пространстве (центральный круг зала) выполняет верхнюю передачу над собой не выходя из отведенного для него пространства. Обязательно соблюдать правильную технику и заданную высоту передачи (не менее 1м).

Ниже приведены нормативные показатели для данной группы (табл. 1).

Таблица 1

Норматив	Оценка	5 класс		6 класс	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Передача мяча сверху двумя руками над собой	«5»	25	25	30	30
	«4»	20	15	25	20
	«3»	10	10	20	15

Тест 2. Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз).

Обучающийся находясь в ограниченном пространстве (центральный круг зала) выполняет верхнюю передачу над собой не выходя из отведенного для него пространства. Обязательно соблюдать правильную технику и заданную высоту передачи (не менее 1м).

Ниже приведены нормативные показатели для данной группы (табл. 2).

Таблица 2

Норматив	Оценка	5 класс		6 класс	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Передача мяча снизу двумя руками над собой	«5»	20	20	25	25
	«4»	15	15	18	16
	«3»	10	10	15	10

Тест 3. Нижняя/верхняя подача через сетку из 10 попыток(раз).

Обучающийся выполняет подачу, удобным ему способом, через сетку.
Мальчики с 6 метров, девочки – с 4.

Ниже приведены нормативные показатели для данной группы (табл. 3).

Таблица 3

Норматив	Оценка	5 класс		6 класс	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нижняя/верхняя подача через сетку из 10 попыток	«5»	6	6	7	7
	«4»	4	4	5	5
	«3»	2	2	3	3

Педагогическое тестирование проводилось на тренировочных занятиях, в специально отведенный день, в условиях спортивного зала.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2023 года, по декабрь 2024 года, с целью определения эффективности применяемого комплекса упражнений в тренировочном процессе, направленных на обучение базовым техническим элементам в волейболе у обучающихся 11 – 12 лет.

В экспериментальной группе уроки имели:

Трехчастное строение (подготовительная, основная, заключительная части);

Длительность одного занятия - 40 минут;

Частота уроков - 2 раза в неделю;

Основной акцент направлен на перемещения и работу с мячом.

В содержание уроков экспериментальной группы включались упражнения динамического и статического характера, направленные на развитие техники и координации.

Цель начальной стадии обучения состоит в том, чтобы развить понимание концепций, принципов и механики волейбола. Должны быть определены принципы выполнения. Упражнения, нацеленные на развитие этого уровня понимания, делают упор скорее на механику, чем на интеграцию навыка в игровых ситуациях.

В течение этой стадии обучения должны использоваться три важных руководящих принципа при ознакомлении с материалом:

1. Объяснить причины, почему выполняется навык.
2. По возможности, представить как можно меньше элементов, чтобы не поставить под угрозу сообщение.
3. Движения и положения, которые атлет будет делать естественно, не должны обсуждаться.

Из трех стадий процесса обучения, эта стадия должна быть самой короткой. Тренер будет стремиться, как можно быстрее, перейти к навыкам, связанными с игрой.

Обучающие мероприятия

Как только учитель представляет новые навыки, нужно обратить дополнительное внимание:

- Скорость выполнения

Каждый игрок должен выполнять навыки с максимальной скоростью, по возможности, не нарушая правильного выполнения.

- Совершенствование движений

В течение начальной стадии обучения, игроки должны стараться совершенствовать движения положения своего тела и навыки контакта с мячом.

- Усилие

В течение тренировок и игр, игроки должны всегда проявлять максимальное усилие. Помните, что как игрок тренируется, так он и играет в волейбол.

- Образы

Визуальное осознание (понимание) навыка, в полном объеме дают атлету возможность рассмотреть правильную технику, внести изменения в моторику движений и ясно видеть, что они пытаются выполнить.

- Изучайте игру

Волейбол - многогранная игра. В дополнение к пониманию правил, учитель должен понять элементы данного вида спорта и как преподавать навыки.

Эксперимент заключался в следующем:

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрили 3 комплекса упражнений для обучения базовым техническим элементам. Комплексы применяли 2 раза в неделю, в процессе занятий. Данные комплексы для обучения базовым техническим элементам необходимо выполнять на подготовленные мышцы.

Комплекс №1. Стойки и перемещения.

Стойка.

Поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Существует следующие виды основных стоек:

- высокая стойка для игроков передней линии (например: перед блокированием)
- средняя стойка для игроков принимающих подачу;
- низкая стойка - игроков для приема нападающих ударов и страховки (игроки задней линии).

Высокая стойка игрока должна быть следующей:

- стопы параллельны (при подготовке к блокированию) или одна впереди другой (при подготовке к выполнению нападающих действий) на расстоянии 20-30см друг от друга;

- ноги слегка согнуты в коленях;
- руки согнуты в локтях ладонями вперед при блоке.

Стойка игроков задней линии должна быть следующей:

- ноги значительно согнуты;

- ступни параллельны или одна впереди другой;
- туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти на уровне пояса.

Перемещение по площадке осуществляются следующим образом:

- ходьба приставным и скрестным шагом;
- бег – рывок;
- скачок; прыжок;

Все виды перемещения объединяет плавность и мягкость их выполнения за счет неполного выпрямления ног в коленях и отсутствия маховых движений руками. В качестве примеров можно предложить:

- Ходьба – шагом вперед – назад, приставные шаги вправо – влево, скрестные шаги вправо – влево.
- Бег – те же упражнения.
- Рывок – ускорения на не большие отрезки от 3 до 9-15 метров, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

Примерные упражнения:

Упражнение 1. Бег на месте (ритм задает учитель);

Упражнение 2. И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая смена положения ног (частота максимальная);

Упражнение 3. И.п. – ноги вместе, по сигналу выполнять подскоки, ноги врозь – ноги вместе: (частота максимальная);

Упражнение 4. Тоже, но только ноги скрестно – ноги врозь. Также можно рекомендовать некоторые упражнения для ног с мячом:

Упражнение 5. Жонглирование мяча ногами как правой так и левой, а затем поочередно правой – левой и т.д.;

Упражнение 6. Перемещаясь вперед – назад с ведением мяча поочередно правой – левой ногами (в начале медленно, затем все быстрее и быстрее);

Упражнение 7. Обводка стоек и т.д.

Давать на тренировках различные эстафеты: различный бег без мяча, обводка стоек – ведя мяч как в баскетболе, и обводка стоек, ведя мяч ногами. Естественно невозможно, дать все упражнения для волейболистов, да мы и не

ставим перед собой такую задачу. У каждого тренера есть множество своих «коронных» упражнений проверенных практикой. Мы предлагаем направленность этих упражнений, а дальше это уже творчество тренера.

Комплекс №2. Передача мяча сверху двумя руками.

- 1) Имитация передачи сверху без мяча.
- 2) Имитация передачи сверху с мячом в кистях рук.
- 3) Играть мячом двумя кистями рук по направлению в пол в положении стоя на ногах.
- 4) Как упражнение №3, но в положении стоя на коленях.
- 5) В парах: имитация передачи сверху с волейбольным мячом или медицинболом, в дальнейшем ловля мяча при выполнении передачи сверху. Контролировать положение кистей рук.
- 6) Набрасывание мяча в воздух, спортсмен хлопает в ладоши, когда мяч достигнет верхнюю точку траектории. (Цель - приучать спортсмен различать восходящую и нисходящую фазы траектории мяча).(Приложение 1).
- 7) Как упражнение №6 – хлопать в ладоши, когда мяч вылетает из кистей рук товарища.
- 8) Как упражнение №6 – хлопать в ладоши, когда мяч начинает нисходящую фазу, после верхней точки траектории.
- 9) Имитация передачи сверху, задерживая мяч кистями рук, умело передавать мяч в стену.
- 10) Как упражнение №9, но с большим расстоянием от стены, чтобы принуждать спортсмена имитировать передачу сверху.
- 11) Спортсмен с расстояния приблизительно 70-100 сантиметров от стены выполняет замедленные (задерживая) передачи сверху, используя только верхние конечности; постепенно, что улучшает контроль над мячом, возможно увеличивать расстояние от стены для использования нижних конечностей для увеличения амплитуды двигательного жеста. (Приложение 2).
- 12) Как упражнение №11, но с коленом, опущенным на пол и выставленным вперед, менять положение ног.(Приложение 3).

13) Спортсмен набрасывает мяч в стену, другой хлопает в ладоши, когда мяч коснется стены. (Это упражнение демонстрирует спортсмену, как время полета мяча зависит от вертикального компонента траектории).(Приложение 4).

14) Как упражнение №13 – хлопать в ладоши после выхода мяча из кистей рук товарища.

15) Как упражнение №13 – хлопать в ладоши только после удара мяча о стену, в нисходящей фазе мяча.

16) В парах: А набрасывает мяч в стену, В должен поймать мяч передачей сверху с фронтальным положением к стене.(Приложение 5).

17) Как упражнение №16 - В должен хлопнуть в ладоши, когда мяч коснется стены и затем поймать передачей сверху.

18) Спортсмен бросает мяч в стену и возвращает передачей сверху (набрасывания в стену должны варьироваться по высоте и ширине, чтобы получить различные отскоки от стены). (Приложение 6).

19) В парах: А и В стоят друг за другом фронтально к стене, на расстоянии приблизительно 5 и 3 метра, А передачей сверху играет мяч в стену для В, который после отскока передачей сверху за голову посылает мяч вновь на А.(Приложение 7).

20) В парах: На расстоянии 4-5 метра один от другого: по очереди набрасывают мяч вперед двумя руками снизу товарищу, который играет мяч с правильным выталкивающим движением.(Приложение 8).

21) В парах: На расстоянии 4-5 метра один от другого; спортсмены набрасывают мяч с отскоком от пола с последующим выполнением передачи сверху обратно по направлению к товарищу.(Приложение 9).

22) В парах: А и В играют мяч на расстоянии приблизительно 4-5 метров, сначала выполняя передачу верх над головой, затем посылают мяч товарищу.(Приложение 10).

23) В парах: А и В играют мяч на расстоянии 3 метра один от другого, после передачи сверху А отходит назад приблизительно на 3 метра и, таким образом, он возвращается на исходную точку, чтобы выполнить одну новую передачу. (Эффективно для того, чтобы приучать к мобильности (подвижности) и точному позиционированию). (Приложение 11).

24) В парах: как упражнение №23, но на расстоянии 6 метров и перемещаясь вперед после передачи на 3 метра, затем возвращаясь в исходную точку раньше следующей передачи.

25) Как упражнение №23, но выполняя боковые перемещения влево или вправо. Контролировать положение нижних конечностей, при перемещении влево при контакте остановка должна быть с левой ступней более выдвинутой вперед по отношению к правой; наоборот при перемещении вправо.

26) В парах: А играет мяч на В, давая мяч раз вперед, раз слева, раз назад, раз справа. После каждой передачи В возвращается в исходное начальное положение. (Приложение 12).

27) Как упражнение №26, но со случайной последовательностью передач в четырех направлениях.

28) В тройках: А высоко пасует на собственной головой и бежит за спину С, в то время как В, встает на место А, В вновь играет мяч над собственной головой для С и т.д. (Приложение 13).

29) В тройках: Играют мяч в треугольнике. При передаче необходимо, чтобы туловище было обращено в направлении того, кому послан мяч. Кроме того, ступня внешней ноги треугольника должна быть в направлении мяча и выдвинута вперед по отношению к внутренней стопе.

30) В тройках: Играют двумя мячами в треугольнике. А, В и С расположены в треугольнике с А, который пасует по направлению к В, В посылает мяч С, В должен быть готов пасовать второй мяч по направлению спортсмена С. Упражнение предпочтительно начинать с высоких траекторий, чтобы последовательно перейти к более настильным траекториям. (Приложение 14).

Комплекс №3. Передача мяча снизу двумя руками.

1) В парах: А выполняет передачу сверху над головой, В должен принять положение для передачи снизу (обращать внимание, чтобы ступни ног были параллельными).(Приложение 15).

2) Как упражнение №1, но после каждой передачи сверху над головой, А передачей сверху посылает мяч на В, В передачей снизу возвращает мяч на А и т.д.

3) Как упражнение №2 – вариант: А посылает мяч на В настильной (плоской) передачей сверху.

4) Как упражнение №2 вариант: А не точно посылает мяч на В.

5) Упражнение – непрерывная передача снизу над головой на одном месте. (Выполнять индивидуально).(Приложение 16).

6) В парах: А по очереди, один мяч низко набрасывает двумя руками, другой мяч возвращает передачей снизу. (Мяч должен быть брошен перед коленями того, кто выполняет передачу снизу).(Приложение 17).

7) В парах: По очереди, один мяч играет передачей сверху, другой – передачей снизу.(Приложение 18).

8) В парах: На расстоянии 4-5 метров один от другого, А коротко набрасывает мяч товарищу, вынуждая В выполнить перемещение вперед прежде, чем он сделает передачу снизу. (Контролировать выталкивающие усилия нижними конечностями).(Приложение 19).

9) В парах: как упражнение №8 - вариант с длинным набрасыванием, вместо короткого, вынуждая В отступать раньше, чем сделает передачу снизу.

10) В парах: как упражнение №8 - но с вариантом набрасываний со стороны А слева и справа от В, заставляя его делать боковые перемещения раньше передачи снизу. (Контролировать фронтальность В по отношению к А).

11) В парах: А и В пасуют фронтально друг к другу на расстоянии приблизительно 5-6 метров. Когда один из двух, например, А выполняет передачу сверху над собой, то В принимает положение для передачи снизу. А в этот момент, может выполнить нападающий удар, от которого В неподвижно

защищается двумя руками снизу или он обязан (укороченный удар) переместиться при этом В должен низко сохранять центр тяжести. В возвращает мяч на А, который его обратно пасует.(Приложение 20).

12) Как упражнение №11, но с вариантом длинных передач со стороны А.

13) В парах через сетку играть мяч с двумя касаниями, принимая мяч передачей снизу над своей головой и возвращая мяч товарищу передачей сверху.

14) Как упражнение №13, но с вариантом: играть мячом на три касания, принимая передачей снизу над своей головой, выполнять передачу сверху над собой и обратно отпасовывать товарищу.(Приложение 21).

Комплекс №4. Нижняя/верхняя подача через сетку.

Подготовительные упражнения.

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого пояса, туловища и бьющей руки, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

Подводящие упражнения.

1) Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация подброса мяча; на счет три имитация ударного движения;

2) Подброс мяча перед собой вверх, дать мячу упасть на пол.

3) Бросок мяча одной рукой (мяч держать двумя руками, правой (левой) сверху, левой (правой) снизу несколько выше пояса: поднять руки с мячом вверх, затем опуская руку (которая поддерживает мяч снизу) бросить мяч бьющей рукой.

4) Подброс мяча вверх – вперед на высоту чуть выше вытянутой руки вверх. Во время подброса мяча замах бьющей руки для удара и удар по мячу в наивысшей точке с поддержкой мяча не бьющей рукой.

Обучение:

1. подача в стену с расстояния 6-9 м;
2. подача в парах (игроки на боковых линиях);
3. подача через сетку с расстояния 3,6,9 м от сетки;

4. подача в пределы площадки из-за лицевой линии;
5. подача в правую, левую половину площадки;
6. подача в ближнюю, дальнюю часть площадки;
7. подача на точность в зоны 1,6,5.

Ошибки.

Наиболее часто встречаются ошибки:

- подброс мяча не оптимален по высоте;
- не точен подброс мяча по месту встречи бьющей руки с мячом (мяч заброшен за голову, брошен далеко вперед или вправо, влево);
- не точен удар по мячу (сверху, с боку);
- незначительна скорость бьющей руки;
- удар по мячу производится не на оптимальной высоте (к моменту удара по мячу волейболист опускает локоть).

Нижняя прямая подача.

В методике обучения нижней прямой подачи, научить правильно выполнять стойку, и замах руки при выполнении подачи.

- 1.Имитация исходное положение.
- 2.Изучается исходное положение с подбрасыванием мяча.
- 3.Подача подвешенного или установленного в держателе мяча.
- 4.Подача в стену, с расстояния 6-9 м, высота отметки 2 м 20 см (не ниже).
- 5.Подача в парах ,учащиеся стоят на боковых линиях или через сетку на средней линии.
6. Подача мяча с расстояния 4—6 м от сетки.

Метод математической статистики.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Для определения уровня технической подготовки были использованы следующие тесты:

1. **«Верхняя передача на месте».** Обучающийся находясь в ограниченном пространстве (центральный круг зала) выполняет верхнюю передачу над собой не выходя из отведенного для него пространства. Обязательно соблюдать правильную технику и заданную высоту передачи (не менее 1 м)

2. **«Нижняя передача на месте».** Обучающийся находясь в ограниченном пространстве (центральный круг зала) выполняет нижнюю передачу над собой не выходя из отведенного для него пространства. Обязательно соблюдать правильную технику и заданную высоту передачи (не менее 1 м)

3. **«Нижняя/верхняя прямая подача».** Обучающийся выполняет подачу, удобным ему способом, через сетку. Мальчики с 6 метров, девочки – с 4.

Цель: Определить исходный уровень технической подготовки у волейболистов 11 – 12 лет на занятиях по волейболу.

Результаты тестирования девочек экспериментальной группы в начале эксперимента:

Таблица 4

№ п/п	ФИО	«Верх няя передача на месте»	«Нижн яя передача на месте»	«Нижняя/верх няя прямая подача»
1.	Фируза А.	11	8	3
2.	Салиха А.	13	4	5
3.	Екатерина Л.	20	14	2
4.	Зухра Р.	20	12	4
5.	Яна Г.	5	3	3
6.	Магомед А.	20	14	4
7.	Василий Л.	25	25	9
8.	Алексей И.	20	17	7
9.	Константин К.	12	7	4
10.	Хасан Х.	16	5	5

Проведя первоначальное тестирование технической подготовленности учащихся, мы выявили, что 3 ученика показали высокий уровень техники выполнения передачи мяча над собой двумя руками сверху, 2 ученика – средний, 4 ученика – низкий, 1 ученик – неудовлетворительный. Тестирование передачи мяча двумя руками сверху показали следующие результаты: 1 ученик продемонстрировал высокий уровень, 1 ученик – средний, 3 ученика – низкий, 5 учеников – неудовлетворительный. При сдаче тестирования подачи были продемонстрированы следующие результаты: 2 ученика показали высокий

уровень владения данным элементом, 5 учеников – средний, 2 ученика – низкий, 3 ученика – неудовлетворительный.

Из приведенных выше показателей можно сделать вывод, что передача мяча двумя руками сверху дается детям легче, чем передача мяча двумя руками снизу т.к. второй элемент требует большего «чувства мяча» и согласованности действий всех задействованных при выполнении данного технического приема группы мышц. Что же касается передачи двумя руками сверху, то кисти и пальцы лучше ощущают мяч и при выполнении данного приема в данной возрастной группе возможны снисхождения на недочеты в технике. Подачу ученики выполнили на приличном уровне с учетом их возрастных особенностей. Разница в физических данных в этом возрасте не сильно заметна, поэтому показатели девочек смотрятся на фоне мальчиков очень прилично.

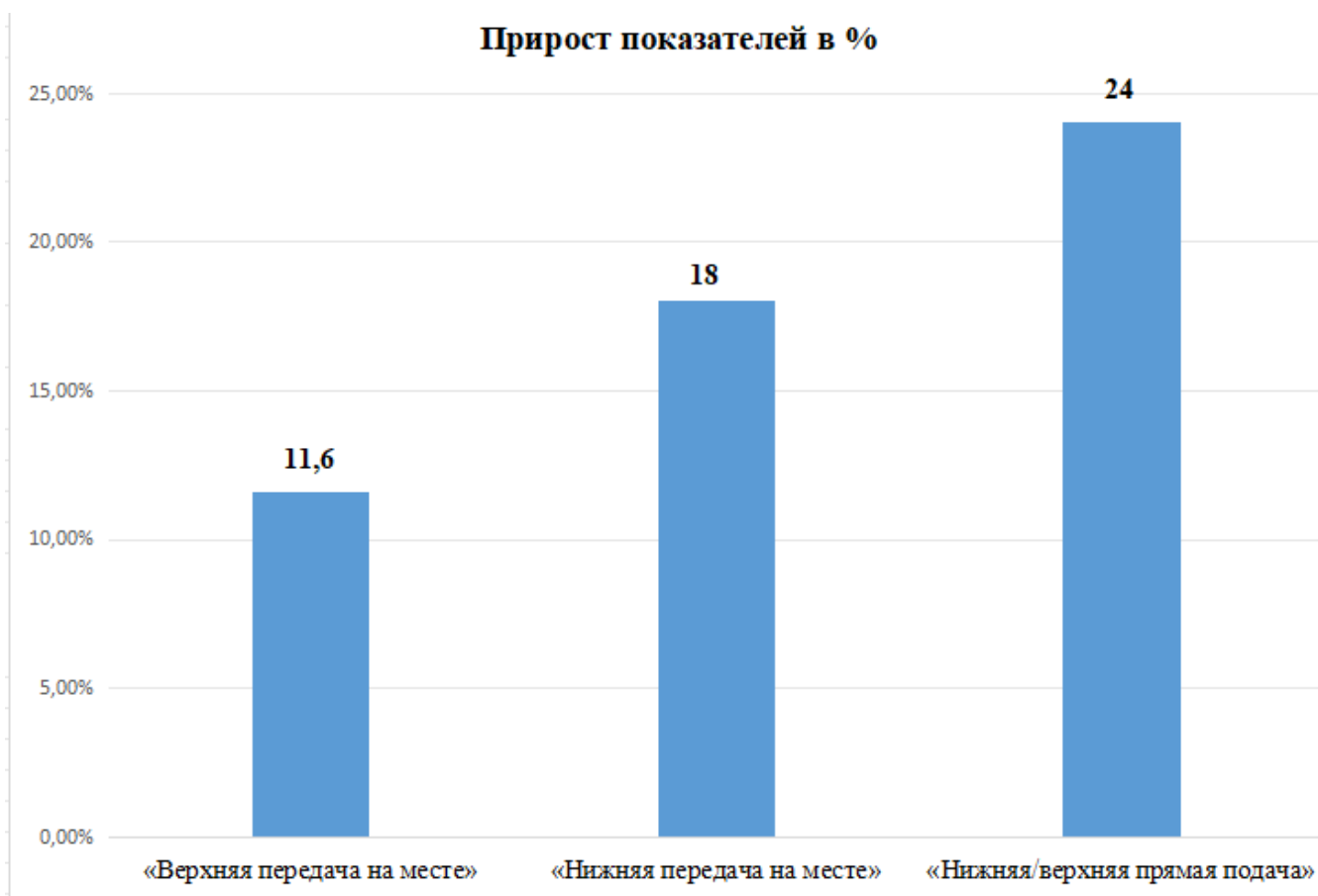
В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование у экспериментальной группы учеников 5 класса.

Протоколы тестирования представлены в табл. 5.

Таблица 5.

№ п/п	Фамилия	«Верхняя передача на месте»	«Нижняя передача на месте»	«Нижняя/верхняя прямая подача»
1.	Фируза А.	13	12	6
2.	Салиха А.	14	8	8
3.	Екатерина Л.	24	17	8
4.	Зухра Р.	24	11	8
5.	Яна Г.	9	7	4
6.	Магомед А.	24	22	5
7.	Василий Л.	25	25	8
8.	Алексей И.	25	24	10
9.	Константин К.	14	9	6
10.	Хасан Х.	19	10	7

Оценивая полученные данные технической подготовки экспериментальной группы (табл. 5) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.



Результаты тестирования экспериментальной группы в начале
и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Таблица 6.

Тесты	Экспериментальная группа	
	Октябрь 2023	Май 2024
Верхняя передача на месте	16,2±1,7	19,1±1,6
Нижняя передача на месте	10,9±0,7	14,5±0,6
Нижняя/верхняя прямая подача	4,6±1,5	7,0±1,2

1. В тесте «Верхняя передача на месте»:

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь 2023) 16,2 раз, а в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 19,1 раза. В итоге средний результат у экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 11,6%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий отсутствует, но наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте. Улучшению результатов поспособствовала правильная дозировка упражнений из новых комплексов, в течение всего эксперимента.

2. В тесте ««Нижняя передача на месте»:

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь 2023) 10,9 раз, а в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 14,5 раз. В итоге средний результат у экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 18 %. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий присутствует, так же наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте. Наличие достоверности показывает правильный подбор упражнений для детей данной группы и уровня подготовки, а так же своевременное включение нового, экспериментального, комплекса по обучению нижней передачи мяча в образовательный процесс.

3. В тесте «Нижняя/верхняя прямая подача»:

- средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (октябрь 2023) 4,6 раз, а в конце эксперимента (май 2024) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 7 раз. В итоге средний результат у экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 24%. Оценивая полученные данные, было выявлено, что достоверность различий присутствует, так же наблюдается тенденция к росту показателей в данном тесте. Наличие достоверности показывает правильный подбор упражнений для детей данной группы и уровня подготовки, а так же своевременное включение

нового, экспериментального, комплекса для обучения подачи в образовательный процесс.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного нами исследования, можно сделать однозначный вывод, что методика обучения волейболу младших подростков имеет много особенностей. Учитывая популярность волейбола у детей и подростков, ему необходимо уделять особое внимание в процессе обучения, так как волейбол является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания, учащихся в 5-6 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности.

В данной работе мы выполнили все основные задачи, а именно:

-выявили особенности физического развития младших подростков, а именно то, что данный возраст имеет большое значение в развитии и становлении личности человека. В этот период значительно расширяется объём деятельности, меняется его характер, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. И всё это происходит на фоне противоречий физиологического и психического развития, на фоне духовного становления. Отсюда подростковый возраст характеризуется специалистами как переходный, сложный, трудный, критический. Отсюда и неадекватность реакций во взаимоотношениях с окружающими, противоречивость в действиях и поступках, которые воспринимаются взрослыми как аномалия, отклонение от общественных правил.

-рассмотрели технические элементы в волейболе, и пришли к выводу, что технику волейбола следует рассматривать как систему двигательных действий, направленную на решение конкретных задач в игре с учетом конкретных игровых ситуаций. Учитывая специфику волейбола, овладение совершенной техникой имеет решающее значение в достижении спортивного мастерства в этом виде спорта. Технику составляют приемы и способы

(варианты приемов), необходимые для ведения игры. Разнообразие двигательных действий, которыми владеет волейболист, характеризует его техническую подготовленность.

-определили важность соблюдения требований безопасности при занятиях волейболом, ведь соблюдение требований безопасности является одним из ключевых пунктов при занятиях спортом и физической культурой. Профилактика детского травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры.

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.

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 экспериментальной группы. Умение добиваться успеха в спортивной борьбе, это способность, которую необходимо вырабатывать и совершенствовать средствами постоянных тренировок. Развитие двигательных умений проявляется в разном возрасте по-разному, что должно

учитываться на тренировках в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов.

Проведя тестирование, мы сделали вывод, что составленная нами методика по обучению базовым техническим элементам может быть эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агинако Л. Обучение техническим элементам волейбола / Л. Агинако // Спорт в школе. – 2008 (№23).
2. Асмолов, А.Г. Деятельность и установка / А.Г. Асмолов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 185 с.
3. Беляев, А.В. Волейбол на уроке физической культуры: 2-е изд. / А.В. Беляев. – М.: Фис: СпортАкадемПресс, 2005. – 143 с.
4. Беляев, А.В. Эффективное использование интегральных упражнений на занятиях по волейболу / А.В. Беляев // Детский тренер (журнал в журнале). – М. : ФИС, 2004 (№4).
5. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка волейболиста / Б.И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 442 с.
6. Виера, Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – М. : АСТ : Астрель, 2004. – 170 с.
7. Волейбол: Ежегодный справочник для тренеров. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 333 с.
8. Голомазов В.А.; Волейбол. Учебное пособие для студентов Средних специальных учебных заведений. ФиС, 1998.
9. Градополов, К.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры / К.В. Градополов. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 289 с.
10. Железняк, Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питериева М.: (ФЛИР бресс), 2006. – 336с.
11. Зорина Т.М. Индивидуализация технической подготовки юных волейболистов с использованием тренажерных устройств : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Зорина Т.М.; ГЦОЛИФК. – М., 1992. – 22 с.
12. Ивойлов А.В.; Тактическая подготовка волейболистов. ФиС 2001.
13. Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. – 2009 (№3).

- 14.Каменев, В.В. Обучение волейболу / В.В. Каменев // Физическая культура в школе. – 2007 (№1)
- 15.Кириллова Н. Обучение технике передачи мяча в волейболе / Н. Кириллова// Спорт в школе. – 2001 (№8).
- 16.Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. Учебное пособие / Ю.Н. Клещев. – М.: Спорт. Академия. Пресс 2002. – 192 с.
- 17.Кузянина Е. Обучение навыкам игры в волейбол в 5-м классе / Е. Кузянина // Спорт в школе. – 2002 (№6).
- 18.Легоньков С.В. Методика обучения техническим приёмам игры в волейбол: Учеб. пос. - Смоленск: СГИФК, 2003. - 72 с.
- 19.Лепешкин В. Волейбол / В. Лепешкин // Спорт в школе. – 2007 (№20).
- 20.Макгаун К.; Наука обучения волейболу. «Чемпейн», Иллинойс: Хьюман Кайнетикс,2006.
- 21.Марков, К.К. Содержание соревновательной деятельности в волейболе и методика совершенствования функциональной подготовки спортсменов. Методические указания / К.К. Марков. – Иркутск. 2004. – 47 с.
- 22.Носко, Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Носко. – К., 2006. – 22 с
- 23.Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Волейбол Учебное пособие для начинающих. ФиС 2005.
- 24.Осколкова В.А., М.С. Сунгуров; Техника и тактика игры в волейбол. ФиС 2005.
- 25.Перльман, М. Специальная физическая подготовка волейболистов / М. Перльман. – М.: «Физкультура и спорт», 2005. – 212 с.
- 26.Подготовка юных волейболистов Учебное пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю.Д.Железняк ФиС. М., 2006.
- 27.Прокошев А.В.; Волейбол.- М.: «Физкультура и спорт».2004.
- 28.Сластенина, Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: учебное пособие / Т.А. Сластенина. – Челябинск : Изд. ЮУрГУ, 2006. – 69

с.

29.Сорокина, В.М. Волейбол для здоровья: Учеб. пособие / В.М.Сорокина, Д. Ю. Сорокин ВолгГТУ, Волгоград, 2007. – 60 с.

30.Суханов, А.В. Структура нападающих ударов в волейболе, применяемых в условиях противодействия соперника и методика их совершенствования: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.В. Суханов. – Москва,2007. – 24 с.

31.Фурманов А.Г, Болдырев Д.М.; Волейбол-М.: Физкультура и спорт,2001.

32.Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск : МЕТ, 2007. – 329 с.

33.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.; Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр «Академия», 2000.

34.Чехова О.С.; Уроки волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 2005.

35.Юрин Г.; От А до Я по стране спорта. – Фис,2000.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

