

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

44.03.01 Педагогическое образование

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физическая культура и спорт

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Развитие двигательных качеств у сельских школьников 7-8 классов в процессе физического воспитания на основе углубленного изучения волейбола

Обучающийся

Е А. Вальтер

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.м.н., Б.А. Андрианов

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Аннотация

на бакалаврскую работу Вальтер Евгения Артуровича по теме: «Развитие двигательных качеств у сельских школьников 7-8 классов в процессе физического воспитания на основе углубленного изучения волейбола».

Спортивная игра «Волейбол» считается самым действенным оздоровительным средством воспитания. Волейбол положительно влияет на всестороннее развитие в целом на организм обучающихся. И становится комплексным средством физического развития, способным решать задачи оздоровления и повышения работоспособности.

Цель исследования - улучшение развития двигательных качеств сельских школьников 7-8 классов, занимающихся волейболом.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития двигательных качеств сельских школьников 7-8 классов.
2. Разработать модульную программу «Учимся играть в волейбол» для сельских школьников 7-8 классов, эффективно влияющую на развитие двигательных качеств.
3. Определить уровень развития двигательных качеств сельских школьников 7-8 классов, занимающихся волейболом после проведения педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что использование нашей модульной программы «Учимся играть в волейбол» на уроках физической культуры у сельских школьников 7-8 классов станет содействовать развитию их двигательных качеств.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Изучение теоретических основ влияния игры в волейбол на развитие двигательных качеств сельских школьников.	8
1.1 Характеристика занятий волейболом на уроках физической культуры.....	8
1.2 Развитие двигательных качеств сельских школьников, занимающихся волейболом	12
Глава 2. Методы и организация исследования.....	21
2.1 Методы исследования.....	21
2.2 Организация исследования.....	24
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение	26
3.1 Обоснование модульной программы «Учимся играть в волейбол» для сельских школьников 7-8 классов	26
3.2 Исследование показателей двигательной подготовки сельских школьников 7-8 классов в ходе педагогического эксперимента.....	32
Заключение.....	42
Список используемой литературы.....	43

Введение

Актуальность исследования. Известен всем в нашем обществе распространенный устойчивый стереотип: наши сельские школы все без исключения маленькие и бедные. На данный момент это мнение, о сельских образовательных учреждениях, сильно отличается от действительности по спектру возможностей, предоставляемых своим обучающимся. Существует необходимость расширения направлений образования у сельских школьников и конечно же важно повышать качество обучения физической культуры, в том числе, в таком виде спорта как «Волейбол».

Грамотно организованные занятия по волейболу могут дать положительный эффект всестороннего физического развития юных спортсменов, а также, углубленное изучение волейбола способствует сближению коллектива и развитию двигательных качеств.

Состояние детского здоровья на данный момент является важной проблемой общества. В современном компьютеризованном мире, каждое новое поколение все больше, и больше страдает от малоподвижного образа жизни.

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 26.05.2021 г. № 786 «О системе управления государственными программами Российской Федерации» федеральными органами исполнительной власти в течение 2021 года осуществляется формирование новых структур государственных программ Российской Федерации. Направление «Спорт на селе» войдет в состав государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» в качестве федерального проекта, не входящего в состав национального проекта.

Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 N P-124 (ред. от 21.01.2021) «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в

рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта Успех каждого ребенка национального проекта Образование».

Сельская местность отличается тем, что, как правило, занимающиеся физической культурой и спортом на селе не многочисленны. Комиссия Общественной палаты РФ по физической культуре и популяризации ЗОЖ совместно Российским союзом сельской молодежи организовали Всероссийский опрос «Спорт на селе». Результаты данного опроса свидетельствуют о том, что в общеобразовательных школах в сельской местности всего 38,6% занимающихся физической культурой и спортом, в частности в спортивных школах 37,6% и что составляет 77,8 % в целом. И чаще всего, спортивные школы организуют свои занятия на базе сельских общеобразовательных школ. При этом совершенно точно можно сказать, что именно в сельских общеобразовательных школах работает 57,4 % сельских физкультурных работников, все это нам дает возможность сделать вывод, что общеобразовательная школа в сельской местности это центр физкультурно-спортивной деятельности.

Одним из интересных и доступных для детей видом спорта является волейбол.

В.А. Платонов в своих работах пишет: «волейбол, игра, от которой обмирает сердце. Игра, в которой пульсирует мысль, лихорадочная, жаркая, работающая в режиме постоянного цейтнота. Игра, где всё построено на обмане противника и где всё без обмана для зрителей. Игра без грубости, жестокости и насилия. Игра, заставляющая на время забыть о неуютном, несовершенном мире за прямоугольником разделённой сеткой площадки» [10].

Актуальность данной темы в том, чтобы направлять сельских школьников к эффективному времяпровождению. И в процессе активного отдыха и полезного досуга использовать освоенные виды физических упражнений, и самостоятельно заниматься физической культурой и спортом,

что увеличивает уровень физической подготовленности, а занятия волейболом выделяются, как доступное средство физического воспитания подростков. Школьный возраст уникальный этап развития человека, ведь именно в этом периоде успешно формируются основные двигательные качества, и волейбол очень подходит, как универсальное средство развития сельских школьников.

Что бы подготовить теоретическую базу исследования нами были изучены ряд вопросов, рассмотренные авторами в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях, научных статьях. Отдельные условия, для организации физкультурно-спортивной деятельности школьников, рассмотрены в работах отечественных и зарубежных ученых, такие как: В.К. Бальсевича, М.Я. Виленского, В.М. Выдрина, М.Е. Кутепова, Л.И. Лубышевой, Л.П. Матвеева, Ю.М. Николаева, В.И. Столярова и многие другие. В разные годы проблемами сельского физкультурного движения занимались В.С. Аношкин, Б.М. Бахмудов, Ю.В. Борисов, Т.В. Заболуева, И.И.Зеленов, И.С. Ленченков, Н.А. Соловьев и прочие.

Объект исследования: процесс физического воспитания сельских школьников средних классов, направленный на формирование у них двигательных качеств.

Предмет исследования: модульная программа «Учимся играть в волейбол» для формирования двигательных качеств сельских школьников 7-8 классов посредством игры в волейбол на уроках физической культуры.

Цель исследования: улучшение развития двигательных качеств у сельских школьников 7-8 классов.

В соответствии с поставленной целью на протяжении нашего исследования решались такие **задачи:**

1. Выявить уровень развития двигательных качеств у сельских школьников 7-8 классов.
2. Разработать модульную программу «Учимся играть в волейбол» сельских школьников 7-8 классов, эффективно влияющей на развитие двигательных качеств.

3. Определить уровень развития двигательных качеств у сельских школьников 7-8 классов, занимающихся волейболом после проведения педагогического эксперимента.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что использование нашей модульной программы «Учимся играть в волейбол» на уроках физической культуры у сельских школьников 7-8 классов будет содействовать развитию их двигательных качеств.

Методы исследования:

- анализ литературы по выбранной теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование уровня физической подготовленности у сельских школьников 7-8 классов;
- методы математической обработки данных;
- педагогический эксперимент.

Теоретическая значимость исследования. Результаты исследования, полученные в ходе педагогического эксперимента, теоретически доказали эффективность взятых нами средств общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочного процесса по волейболу у сельских школьников 7-8 классов.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования, полученные нами можно использовать в практике педагогической деятельности сельских учителей физической культуры, тренеров спортивных школ.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из 46 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, практические рекомендации, 4 таблиц, 5 рисунков.

Глава 1. Изучение теоретических основ влияния игры в волейбол на развитие двигательных качеств сельских школьников

1.1 Характеристика занятий волейболом на уроках физической культуры

Фундаментальное различие жизни города и села не столько в обеспеченности объектами инфраструктуры, сколько в существенном различии образа жизни. Сельская жизнь предопределена близостью к природе, потребностью в семье, родне, а быт и организация труда соответствует суточным и сезонным циклам. В то время как городская жизнь характеризуется искусственной средой обитания. В сравнении с городом в сельской местности, конечно меньше объектов культуры. И круг ценностей молодежи ограничен. И конечно занятиям физкультурно-спортивной деятельностью важно отводить больше место в досуге. Конечно же предпочтение отводится преимущественно общедоступным и результативным формам, средствам и методам организации физкультурно-спортивной деятельности в сельской местности, в том числе средствам физкультурно-спортивной деятельности.

Игру «Волейбол» определяют, как одно из самых действенных средств разностороннего физического развития, которое помогает решать задачи оздоровления, и значительно повышающее уровень работоспособности школьников.

По мнению А.Г. Фурманова: «обширный диапазон физиологического воздействия волейбола на организм занимающихся позволяет судить о его благотворном и разностороннем влиянии на физические возможности и на психические функции. Среди игровых видов спорта волейбол отличается низким уровнем травматизма, небольшие затраты на подготовку и проведение учебно-тренировочного процесса, высокая эмоциональность игрового поединка» [2].

Спортивные достижения школьных волейбольных команд во многом

зависят от того на каком уровне технического мастерства находятся начинающие школьники. Ведь тактическая оснащённость обучающихся определяется тем, насколько технически они подготовлены, и при этом важно единство тактической и технической подготовки. Исследования выявили проблему системы подготовки школьных волейбольных команд в неумении оптимизировать технико-тактический процесс.

Проведя анализ исследования ученых этой проблемы, мы пришли к таким умозаключениям, что в сельской школе техническую и тактическую подготовку обучающихся необходимо организовывать, только с учетом их игровой и физической готовности. Обязательно берется во внимание их способности к освоению техники игры, какой они имеют уровень освоения навыков игры в волейбол, способность мыслить тактически.

Сложности в организации урочных форм занятий возникают при различающемся уровне подготовки обучающихся. Происходит постоянный процесс подбора способов улучшать тренировочный процесс, важно брать на вооружение новейшие методы тренировок. Основопологающими положениями выстраивания учебно-тренировочного процесса школьной команды, можно выделить универсальность при выборе методов и средств обучения, при постановке задач, учитывая подбор школьников, кроме того важно соблюдать индивидуальный подход.

В процессе подготовки, на любом этапе при решении задач необходимо соблюдать последовательность, так как задачи могут поменяться на каком-то этапе подготовки, и тем самым создается другой вид подготовки. В волейболе подготовительные упражнения могут показать основу изучаемого приёма, при этом подводящие упражнения не искажают технику, а делают ее доступной.

Из технической подготовленности отдельного игрока складывается игровой потенциал школьной команды целиком. Бесспорно, если техническая подготовленность разнообразная, то и игроки могут использовать различные технические действия на соревнованиях. В то же время процесс начального обучения техническим действиям и тем более их совершенствование

находятся в прямой зависимости от того как, освоен пройденный материал, однако уровень проверить можно только в игровых условиях [26].

Что бы управлять учебно-тренировочным процессом и уметь разрешать проблемы спортивно-технической готовности обучающихся, важно владеть программно-целевой методологией. Ведь рациональные варианты технических действий, безусловно основываются на многоуровневую систему подготовки. Важно, чтобы методика их обучения в процессе тренировки, была многоступенчатой обучающей программой двигательного совершенствования.

От такого, какие методы применяются, определяются эффективные средства при обучении волейболу. Мастерство тренера делает возможным целенаправленно наметить самое наилучшее сочетание тренировочных упражнений, и важно учесть подготовку начинающих волейболистов, физическую и техническую. Выбирая методы, учитываются задачи и уровень подготовки юных спортсменов. Систематическая подготовка определяется иерархичностью овладения техническим действиям, с учетом их сложности. Правильный выбор подводящих упражнений, напоминающий приём или тактических действий, должны привести к успеху школьников в технической подготовке. Тренировку техническую и тактическую лучше всего начинать, постоянно усложняя условия, от стандартных и простых переходить постепенно к изменяющимся игровым условиям. Не менее важно, как начинающему, так и опытному спортсмену, пользоваться в соревновательном процессе целым набором приемов игры, при пользовании их в игровой ситуации, нужных в игре действий, подчиняемых определенной ролью в команде.

Очень важно весь процесс подготовки организовывать последовательно, учитывая сложности технических действий. Нельзя забывать о занятиях, где, учитывая разноуровневую подготовку, акцент делают на индивидуальную работу, над улучшением техники.

В тренировочном процессе важно использовать все его составляющие,

ведь это части непростого процесса тактической и технической подготовки. Беженцева Л.М. в рукописях пишет: «повышение эффективности технической и тактической подготовленности школьных команд по волейболу должны 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. 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» [34].

1.2 Развитие двигательных качеств сельских школьников, занимающихся волейболом

Полученные на тренировках игровые навыки юных волейболистов не похожи на навыки спортсменов каких-то иных видов спорта. Важнейшим условием является равномерное развитие двигательных навыков начинающих спортсменов. Так же совершенствуя технику, нельзя забывать, о создании условий для эффективного освоения волейбольных навыков.

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» [33].

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» [10].

Формировать ловкость, как важнейшего качества, важно в процессе всего обучения и тренировок. В тренировки вставлены специальные подвижные игры, что способствует формированию данного качества в кратчайший срок. Они воспитывают способности молниеносно оценивать обстановку и так же мгновенно реагировать, исполняя подходящие действия. В основном на уроках применяют игры в определённой последовательности, но нужно ставить посильные задачи для обучающихся. Иначе наступит такое явление, когда обучающий будет не в состоянии выполнить задания, станет в движениях скованным и будет стесняться неловкости выполняемых движений.

В книге Фомина Е.В. можно увидеть 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» [34].

Для волейбола специальные упражнения можно использовать на уроках физической культуры, и они значительно увеличивают степень сформированности двигательных качеств занимающихся. Это становится возможным, когда упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей занимающихся, кроме того важно их использовать систематически, а также качественно их выполнять.

Как в своих работах указывает Иорданская Ф.А.: «подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча; подводящие упражнения и упражнения по технике 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].

От юных спортсменов, в игре в волейбол важно качественно и продуктивно владеть своим телом, в разнообразных условиях. Так, например, практически все игровые приёмы включают элементы прыжков и бега. А выполнять метание приходится в различных направлениях, и при этом они исполняются спортсменом ударом в безопорном положении, ведь игрок в процессе игры может встретиться с мячом на неопределённой высоте. При том такие сложные действия приходится производить с сопротивляющимся соперником, в нестандартных соревновательных условиях, в процессе игры.

Перспективно, если на занятиях используются не только специальные упражнения, но еще и играют в баскетбол, футбол, катаются на лыжах, исполняют элементы акробатики, и многое другое. Просто необходимо находить место для упражнений на прыжки и многообразные действия в безопорные фазы прыжка. Спортсмену важно выполнять спонтанные движения, тренируя их исполнение из положения основной стойки.

Фомин Е.В. в работах пишет: «отличительной особенностью волейбола, как спортивная игра является нестандартность и ацикличность движений, еще и постоянно меняющейся интенсивностью. Волейбол в школьной программе занимает важное место, так как дает возможность освоить альтернативные двигательных действий спортсменов, и кроме того развивает он двигательные способности» [34].

Еще Фомин Е.В. говорил: «Волейбол можно использовать, как способ приятно провести время, и даже обучение использовать для активного отдыха, как автономных занятий физической культурой и спортом, повышая уровень физической подготовки, так и как метод физического воспитания обучающихся» [34].

Основные двигательные качества (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость и сила) у юных волейболистов обязаны быть развиты на

высоком уровне. Кроме того, важно на каком уровне находятся двигательные способности (координационные, скоростно-силовые, и др.).

В процессе формирования игровых волейбольных навыков и на тренировках происходит развитие двигательных качеств юных волейболистов, они совершенствуют технику игры и добиваясь автоматизма в выполнении.

Свиридов В.Л. в своих книгах 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. 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].

В волейболе результативностью отличаются уже освоенные и уверенно выполняемые двигательные действия. Однозначно, все игроки на должном уровне владеют стандартными навыками техники игры в волейбол. Индивидуальная же техника игрока predetermined двумя составляющими, это изменения, учитывающие индивидуальные особенности спортсмена и по сути, как раз индивидуальная техника, формирующаяся качествами

обучающихся, как физиологическими, так и физическими.

Ключевым фактором становится доступность обучения игре в волейбол. Тренировочный процесс предусматривает непрерывное преодоление трудностей, обязательно принимать во внимание индивидуальные способности юных спортсменов, а это не так просто, так как у каждого волейболиста своеобразный уровень физической подготовки, и подростки могут подбраться разного возраста и даже разного состояния здоровья.

Организация и структура учебно-тренировочного процесса, в целом вынуждает тщательно выбирать подходящие друг другу физические упражнения. И базируются на принципе «от простого к сложному», тем самым вынуждая организм занимающихся на согласованные действия и заставляет максимально функционировать.

Планируя учебно-тренировочный процесс, основываясь на разнообразные принципы, необходимо подробно разобрать двигательные действия и принять в расчет его особенности. И просто огромное значение имеет сознательная позиция тренера к обучению игры в волейбол. Так недуманные и некомпетентные действия тренера, при выборе принципов обучения, могут, нарушит весь тренировочный процесс, и привести к неблагоприятному развитию двигательного умения и навыка у спортсмена. В учебно-тренировочном процессе необходимо опираться на знания возрастных особенностей занимающихся. Ведь развитие двигательных способностей в каждом возрасте по-своему проявляется.

В учебно-тренировочном процессе опираясь на определенный принцип обучения, необходимо вести спортсмена к самоконтролю своих двигательных действий, и постараться в ходе занятий волейболом выработать умение к самоанализу. Весь процесс тренировок подчинен принципу постепенности, занятия строятся путем усложнения упражнений и знаний, выбранных для учебно-тренировочного процесса. Когда в течении занятий планомерно повышается натренированность занимающихся, происходит снижение реакция организма на непрерывную нагрузку. Эти реакции мобилизуют

процесс адаптации организма к постоянно увеличивающемуся раздражителю, и тренер будет видеть, что нужно повышать объем и интенсивность нагрузки в ходе тренировок.

Знания особенностей организации учебно-тренировочного процесса, заставляют учителя физической культуры непрерывно подбирать все новые и новые формы и средства обучения в волейболе, продумывать какие методические приемы правильно использовать. На уроках учитель ставит проблемные ситуации перед обучающимися, с помощью таких методов обучения, как наглядность, словесность, и практичность.

Важно мотивировать обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, к сожалению, часто школьники воспринимают уроки физической культуре лишь как развлечение. У учителя должны быть достаточно разнообразные возможности в выборе методов, форм и средств обучения. Процесс обучения можно считать эффективным тогда, когда он включает в себя разнообразные наглядные практические методы, и они способствуют формированию знаний, двигательных умений и навыков.

Фискалов В.Д. по данному вопросу в своих работах 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» [33].

Важно занимаясь волейболом перемешивать известные упражнения с новыми, но нельзя позволять занимающимся перегружаться. В обучении не просто выполнять индивидуальный подход, при том, что на уроках физической культуры всегда много занимающихся, и у всех различаются физическая подготовка и группы здоровья. Формируя на уроке желание, заниматься физической культурой, педагог использует как урочные формы, так и внеурочные занятия.

Как говорит 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. 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» [16].

Обучая определенному двигательному действию, на начальном этапе формируется понимание о двигательном действии, и потом создаются условия для его выполнения. Сложные двигательные действия занимающиеся выполняют действия сначала только по частям и только потом в целом. В сознании занимающегося возникает представление двигательного действия, и позже формируется в двигательном аппарате. Когда учитель начинает

знакомить с двигательным действием, он всегда пользуется и словесным и наглядным способом обучения, выполняет действие сам, показывая на собственном примере.

Необходимо начинать обучение двигательным действиям, совершенствуя двигательные умения, что в конечном итоге формирует правильную технику игры в волейбол. И когда двигательные умения доводятся до автоматического выполнения, двигательный навык переходит в двигательное действие.

Так в своих работах отмечал 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. 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. 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. 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» [33].

Процесс занятия волейболом так захватывает сельских школьников, что многие продолжают занятия во внеурочной деятельности, так же начинают посещать спортивной секции, участвуют во внутри школьных и внешкольных соревнованиях по волейболу.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В процессе нашей экспериментальной работы были использованы следующие методы исследования:

- Анализ литературы по выбранной теме исследования.
- Педагогическое наблюдение.
- Контрольные испытания (тесты).
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Анализ литературы по выбранной теме исследования. Мы пересмотрели большой объем литературы, изучая и обобщая опыт нескольких ученых по данной теме исследования. Проанализированная научно-методическая литература помогла сделать представление об уровне изученности вопроса о том, как влияет игра в волейбол на развитие двигательных способностей сельских школьников 7-8 классов, что позволило нам поставить конкретные задачи исследования. Нами были изучены документация планирования и организации тренировочных занятий по волейболу в сельской местности.

Педагогическое наблюдение. Весь процесс педагогического наблюдения проходил на уроках физической культуры, где и происходило изучение влияния игры в волейбол на процесс развития двигательных качеств сельских школьников 7-8 классов.

Педагогический эксперимент. На базе ГБОУ СОШ п. Луначарский, как сельской школы организован педагогический эксперимент. Ключевым предметом педагогического эксперимента мы выбрали особенности формирования техники и тактики, а также влияние игры в волейбол на развитие двигательных способностей сельских школьников 7-8 классов. В эксперименте приняли участие 20 сельских школьников 7-8 классов.

Контрольные испытания (тесты). Использовали несколько контрольных

испытаний, чтобы выявить развитие двигательных качеств.

Наклон вперед из положения сидя: «Участник выполняет испытание (тест) в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы), без обуви. Наклон выполняется из положения сидя на гимнастическом коврике с прямыми ногами в коленях и ступнями ног, вертикально расположенными вместе с упором (гимнастическая скамья, тумба или другое специальное оборудование). По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. При выполнении испытания (теста) участник выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук (кисти рук вместе) по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется линейкой с нулевым отсчетом в обе стороны от вертикальной линии основания стоп тестируемого. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат до вертикальной линии основания стоп обозначается со знаком "-", после - со знаком "+"».

Подтягивание из виса на перекладине: «Испытание (тест) выполняется в гимнастическом (спортивном) зале или на открытых площадках на перекладине стационарной (с регулируемой высотой). Техника выполнения испытания. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи».

Бег на 30 и на 60 м: «Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 +/- 0,1 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта, по отдельным дорожкам. По команде "На старт!" участник должен подойти к линии старта и занять позицию перед линией строго на своей дорожке. По команде "Внимание!" участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" он начинает движение. Участники стартуют по 2 - 4 человека».

Бег на 2000 м.: «Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет или показывает свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью 0,1 с.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 м составляет не более 15 человек.

Ошибки, в результате которых испытание (тест) не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега создает помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!", выстрела (сигнала)».

Челночный бег 3 x 10 м.: «Оборудование: секундомеры, фиксирующие

десятые доли секунды, ровные дорожки, ограниченные двумя параллельными чертами, за каждой чертой 2 набивных мяча.

Процедура тестирования. Испытуемый по команде «На старт» становится в положение высокого старта у стартовой черты. После этого следует команда «Марш», испытуемый с максимальной скоростью пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается при пересечении испытуемым финишной черты.

Результат - время челночного бега 3 x 10 м с точностью до десятой доли секунды».

Что бы вычислить уровень физической работоспособности нами был использован метод PWC_{170} на пульсе 170 ударов в минуту. Данный показатель помогает сделать представление об общей физической работоспособности организма тестируемого, и что бы его определить мы использовали расчетный способ.

Методы математической статистики. Все полученные тестовые данные, были нами обработаны при помощи методов математической статистики, с помощью t-критерий Стьюдента. Вычислили среднюю арифметическую (M) и ошибку средней арифметической (m) и среднее квадратическое отклонение в данной выборке (σ), используя компьютерную программу «Stat».

2.2 Организация исследования

Первый этап исследования был начат, в сентябре 2021 года продлился до мая 2021 года. Это первичный педагогический эксперимент, в котором приняли 20 сельских школьников 7-8 классов, и их по состоянию здоровья отнесли к основной медицинской группе.

Второй этап исследования организован в мае 2021 года и проходил по апрель 2022 года. Это основной этап педагогического эксперимента, на

протяжении которого проводили занятия в контрольной и экспериментальной группе по волейболу у сельских школьников 7-8 классов.

В средней общеобразовательной сельской школе ГБОУ СОШ п. Луначарский был организован педагогический эксперимент. Были отобраны две учебных группы - одна контрольная, состоящая из обучающихся, занимающихся по общеобразовательной программе, а другая экспериментальная группа. Уроки физической культуры проходили в рамках основного расписания. Занятия контрольной и экспериментальной групп проводились 3 раза в неделю. Продолжительность каждого занятия 45 минут. Контрольная группа на всех трех уроках продолжала заниматься по комплексной программе физической культуре, автором которой являются Лях В.И. и Зданевич А.А. Экспериментальная группа на третьем уроке физической культуры занималась по разработанной модульной программе «Учимся играть в волейбол». Более подробно данная программа описана в главе 3.1.

Третий этап исследования проводился с апреля по май 2022 гг., в данный период, происходила корректировка результатов, и производились заключения исследования, делалось оформление данной выпускной квалификационной работы с учетом требований, и готовился доклад к защите.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование модульной программы «Учимся играть в волейбол» для сельских школьников 7-8 классов

Наш педагогический эксперимент проходил в сельской местности.

Статистические данные 2021 года удивляют и констатируют факты, что всего 13,0% сельских школьников в Ставропольском районе можно считать относительно здоровыми, так как по медицинским показателям они отнесены к первой группе здоровья. Эти показатели, не являются особенностями только данного района, а находятся в соответствии со среднестатистическим данными по Российской Федерации. Почти половина сельских школьников, а точнее 45,6% имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, и их определяют ко второй группе здоровья. По тем же статистическим данным к этой категории в основном причисляют больных, с отклонениями в состоянии органов зрения, частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. К сожалению, статистика показала, что 33,0% сельских школьников имеют хронические заболевания. И самая сложная категория - 8,4%, это сельские школьники со значительно выраженными патологическими изменениями и инвалиды.

Определяющим становится неудовлетворительное материальное обеспечение сельских школ, в наши дни главенствующим становится использование в учебном процессе экономичных, но эффективных средств. Игра волейбол отвечает всем этим требованиям, и потому становится актуально изучать ее углублено. Увеличение количества часов в разделе «волейбол» становится возможным, если пересмотреть вариативную часть школьной программы по физической культуре, и частично использовать часы отведенных на лыжную подготовку. Такое решение дает возможность реализовать включение в учебный процесс нетрадиционных разновидностей игры.

Универсальность подготовки при обучении волейболу можно выделить как основной принцип подготовки школьников.

Важнейшей частью подготовки обучающихся, а в перспективе будущих спортсменов, можно отнести психологическую подготовку. И кто из школьников лучше будет готов к борьбе с соперниками, станет победителем. Решение всех психологических проблем, в процессе подготовки обучающихся становится перспективным и важным. Ряд авторов обсуждали, о необходимости зародить «психологию победителя». Обязанностью учителя является понимать все психологические особенности всех своих обучающихся, знать их характер, волевые качества, мотивацию, темперамент. Делая установку, учитель основывается на возрастных особенностях психики школьников. Однозначно можно сказать, что психологическая подготовка входит в комплекс подготовки юных спортсменов к соревнованиям.

Некоторые авторы утверждают, о функциональной зависимости между уровнем развития двигательных качеств и степенью формирования двигательного навыка. В то же время двигательные качества являются определяющими в процессе формирования двигательных навыков. Выявить физические возможности занимающихся становится возможным с помощью спортивной техники. В то же время степень сформированности двигательных качеств, помогает эффективно применять спортивную технику, и конечно техническое совершенствование и формирование двигательных качеств взаимосвязаны. Проанализировав научно-методические источники, делаем вывод: обобщенный передовой опыт указывает на огромное значение физической подготовленности на процесс получения спортивных результатов.

Как отметил в своих трудах 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 двигательные 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 двигательными качествами волейболиста, которые обеспечивают выполнение технических приемов игры, являются: ловкость, сила отдельных мышечных групп, быстрота (реализуемая через перемещение и одиночное движение), прыгучесть, гибкость» [33].

Всё выше изложенное предопределило направленность нашей разработки модульной программы «Учимся играть в волейбол», встраивая ее в предмет «Физическая культура», переплетая с основной школьной программой.

Программа «Учимся играть в волейбол» разделена на четыре основных

модуля.

Модуль 1: «Изучение основ физической культуре и волейбола».

Модуль 2: «Формирование базовых умений и навыков, технико-тактических действий волейболиста».

Модуль 3: «Развитие специальных двигательных качеств и двигательных способностей, соответствующих специфике игры в волейбол».

Модуль 4: «Наблюдение за учебно-воспитательным процессом физической активностью, общей, специальной физической подготовленностью».

В таблице 1 показано, примерная расстановка учебного времени на изучение школьниками программного материала модульной программы «Учимся играть в волейбол». Важно учитывать, что по основной программе на уроки физической культуры в неделю отводится 3 часа, и из них на освоение программы отдан 1 час.

Таблица 1 - Календарно-тематическое планирование модульной программы «Учимся играть в волейбол» для сельских школьников 7-8 классов

№	Тема занятия	Час
1	Изучение стойки игрока	1
2	Закрепление стойка игрока	1
3	Обучение перемещениям в стойке, приставными шагами (правым, левым боком, лицом вперед)	1
4-6	Закрепление перемещение в стойке приставными шагами	3
7	Проведение тренировочной игры	1
8	Изучение сочетания способов перемещений (прыжки вверх, бег, повороты, остановки)	1
9	Закрепление сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	1

Продолжение таблицы 1

№	Тема занятия	Час
10	Проведение эстафеты с различными способами перемещений	1
11	Изучение верхней передачи мяча над собой	1
12-13	Закрепление верхней передачи мяча над собой	2
14	Проведение тренировочной игры	1
15	Изучение верхней передачи мяча у стены	1
16	Закрепление верхней передачи мяча в парах	1
17	Закрепление верхней передача мяча у стены, через сетку	1
18	Проведение тренировочной игры	1
19	Изучение верхней прямой подачи с середины площадки	1
20-22	Закрепление верхней прямой подачи с середины площадки	3
23	Проведение тренировочной игры	1
24-26	Нижняя передача над собой	3
27	Проведение тренировочной игры	1
28-30	Нижняя передача мяча у стены, в парах	3
31	Проведение тренировочной игры	1
32	Закрепление приёма мяча с подачи у стены	1
33	Закрепление подачи и приёма мяча в парах	1
34	Изучение подачи и приёма мяча через сетку в парах с середины площадки	1
35	Учебная игра в мини-волейбол	1

Модульная структура программы «Учимся играть в волейбол» подводит к единению практического материала учебно-тренировочных занятий по волейболу и учебного материала уроков физической культуры. Можно отследить во всех четырех модулях программы «Учимся играть в волейбол» и в школьной программе существующее тематическое созвучие по базовому, углубленному, начальному специализированному направлениям.

В течении исследования, мы организовали и провели учебные игры по мини-волейболу, в виде соревнований «товарищеских встреч». Проведение игр проходило специфически: по упрощенным правилам и был использован

облегченный мяч. Такая организация мероприятия дала возможность не требовать от участников особенной подготовки, но в то же время школьники получили соизмеримую возрасту физическую нагрузку. Предусмотренное программой освоение технических приемов волейбола происходило с опережением, как следствие правильного подхода к реализации программы. Так нами учитывался возраст и подготовленность сельских школьников 7-8 классов. А в процессе менялась и сложность технико-тактических упражнений и учебных игр, и увеличивалось количество подходов и повторений в отдельных упражнениях.

Можно сделать вывод о том, что при проведении уроков использовались нетрадиционные виды волейбола, и это способствовало снижению заболеваемости.

На уроках физической культуры, мы смогли провести апробацию методики, с приоритетным использованием на тренировках вариативных видов волейбола, были учтены условия сельской местности и особенностей развития физического статуса сельских школьников. Были включены как классический волейбол, так и вариации игры: мини-волейбол, волейбол в зимнее время на открытой площадке.

Что бы сделать волейбол доступным для сельских школьников 7-8 классов, и что бы учесть возможности для обучающихся с низким уровнем физического развития, рекомендуем применять мини-волейбол. Данный вариант игры обязательно проводится легким мячом, это фактор значительно снижает вероятность получения травмы. Кроме того, в такой игре возможно одновременное участие до десяти участников на каждой стороне площадки. Упростить задачу на начальном этапе можно допуская варьировать количество касаний по мячу от двух до пяти.

Что бы усилить оздоровительный эффект, целесообразно организовывать урок на открытом воздухе, при этом в любое время года, даже в зимний период. В случаях, когда понижена температура воздуха значительно, можно часть занятия, например построение, рапорт, сообщение

задач и подведение итогов урока организовать в помещении школы. На воздухе проводят высокоинтенсивную разминку основных групп мышц, при этом упражнения нужны такие, чтоб происходило их чередование: ходьба, бег, силовые, на растягивание и на растяжение. Так же объяснение учебного материала уменьшается по времени. Процесс закрепления игровой техники происходит на ранее освоенных упражнениях. Необходимо соблюдать важное условие пребывания на открытом воздухе в зимнее время года, каждый обучающийся в течении урока непрерывно находился в движении, будь то выполнение упражнения с мячом или перемещаясь на новое исходное положение. Если наполняемости класса максимальная, то просто необходимо поделить обучающихся на несколько групп, давая определенное задание каждой группе и с помощью кругового метода, менять группы после определенного количества повторений.

3.2 Исследование показателей двигательной подготовки сельских школьников 7-8 классов в ходе педагогического эксперимента

До проведения педагогического эксперимента был проведен опрос участников эксперимента. Было несколько вопросов, и были получены следующие результаты.

На первый вопрос, о «регулярности занятий физической культурой или спортом» выявлен процент, который в среднем составляет 43,6% тех, кто регулярно занимается. Большая часть опрошенных - 48,7%, редко занимаются физической культурой. При этом 7,7% у сельских школьников 7-8 классов вообще не занимается физической культурой. Результаты опроса показаны на рисунке 1.

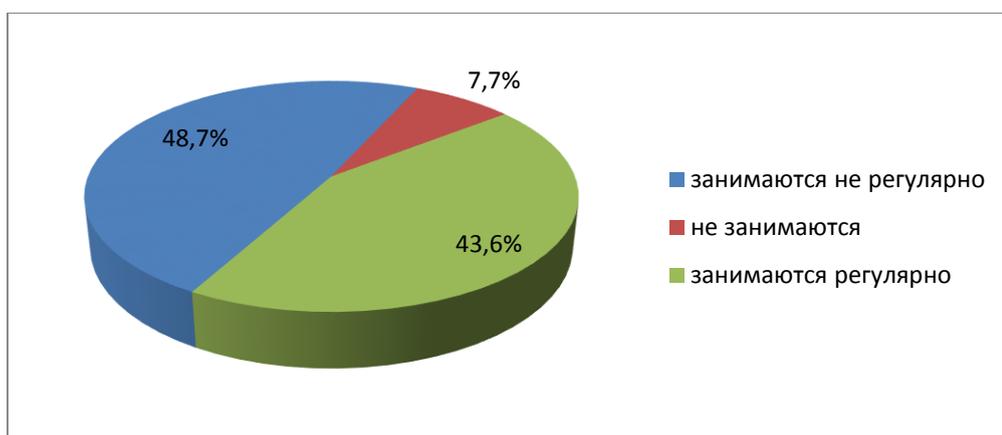


Рисунок 1 – Показатели регулярности занятиями физической культурой и спортом сельских школьников 7-8 классов

На вопрос: «Предпочитаемое место занятий физической культурой и спортом?», опрошенные дали следующие ответы: «нам лучше сидеть дома, и секции мы вообще не посещаем», так ответили 22,5 % подростков. Больше половины – 54,4%, сказали: «бываем с друзьями на школьной площадке и играем в спортивные игры». 11,5% ответили, что посещают спортивную площадку для занятий физической культурой и спортом, хотя делают это редко, и лишь 11,6% занимаются после уроков в секциях в ФОКе. Результаты опроса показаны на рисунке 2.

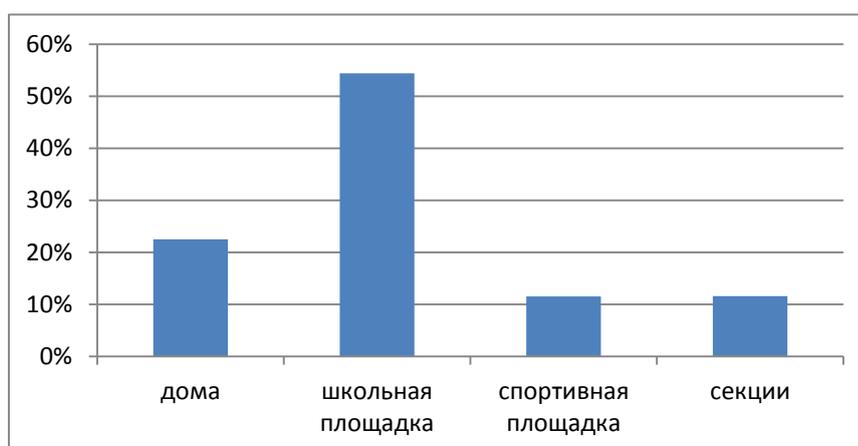


Рисунок 2 - Предпочитаемое место занятий физической культурой и спортом сельских школьников 7-8 классов

На вопрос, «Какие формы занятий физической культурой и спортом вы предпочитаете?», итоги анкетирования таковы 63 % участников выбрали бы занятий спортивной секции, 37% сельских школьников предпочли бы заниматься самостоятельно. При этом волейболом хотят заниматься большинство, потом интересен настольный теннис. Результаты опроса показаны на рисунках 3 и 4.

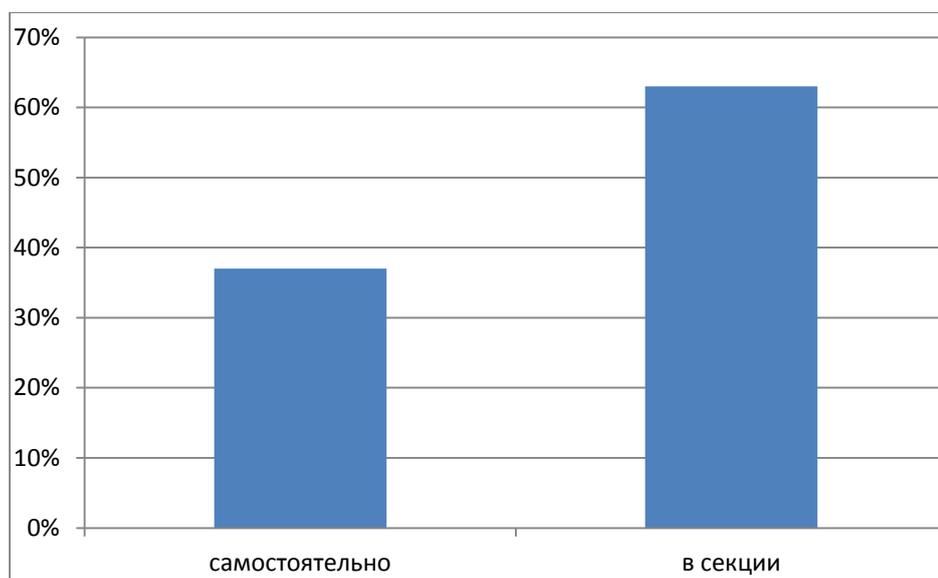


Рисунок 3 - Формы занятий физической культурой и спортом, предпочитаемые сельскими школьниками 7-8 классов

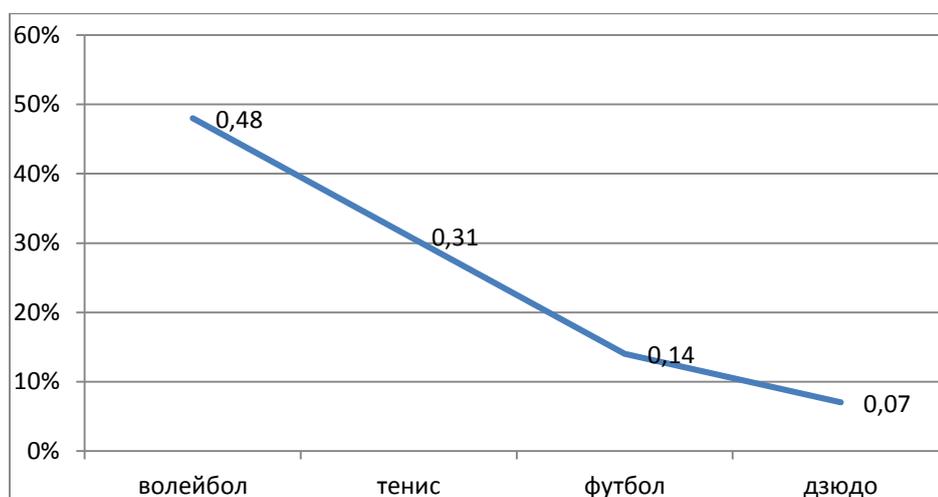


Рисунок 4 - Предпочитаемые виды спорта у сельских школьников

В нашем исследовании мы узнавали мотивы занятий волейболом школьников 7-8 классов экспериментальной группы. По окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе выявлено осознание и желание заниматься: 74 % ответили «Важно для здоровья». Это свидетельствует, что занимаясь волейболом на уроках физической культуры можно получить положительную мотивацию у обучающихся и это будет способствовать здоровому образу жизни. Результаты представлены на рисунке 5.

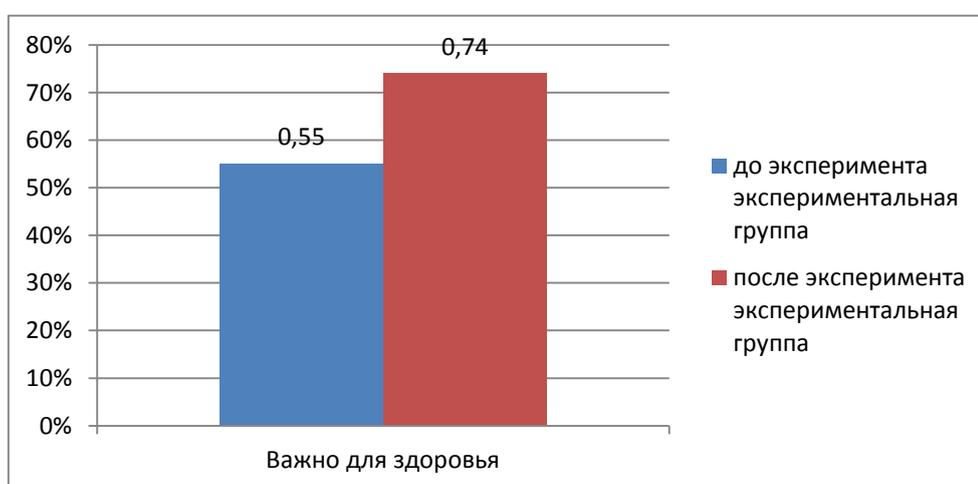


Рисунок 5 - Динамика мотивов занятий волейболом сельских школьников 7-8 классов в процессе педагогического эксперимента

Нужно отслеживать эмоциональную возбудимость, отслеживая соизмеримые ли были даны физические нагрузки и насколько эффективны нагрузки игрового характера. И у экспериментальной группы на протяжении всего педагогического эксперимента прослеживался высокий уровень физической работоспособности, когда были использованы игры в волейбол у сельских школьников 7-8 классов.

Что говорит о том, что игра волейбол может служить как выделенный раздел для развития силовых, скоростных, скоростно-силовых показателей, а также выносливости. на уроках физической культуры у сельских школьников 7-8 классов

Результаты первичного тестирования уровня двигательной подготовленности представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Показатели первичного тестирования на первом этапе исследования сельских школьников 7-8 классов до эксперимента

ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	разница в ед.	t	p
Бег на 30 метров (сек).	X	5,54	5,52	0,01	0,07	>0,05
	σ	0,64	0,62			
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	X	6,6	6	0,45	0,43	>0,05
	σ	3,2	2,98			
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	X	7,9	7,7	0,2	0,13	>0,05
	σ	3,35	3,4			
Бег 60 м, (мин. сек)	X	10,23	10,04	0,19	0,3	>0,05
	σ	1,7	1,04			
Челночный бег 3 x 10 м. (сек).	X	8,54	8,69	0,15	0,36	>0,05
	σ	0,83	1,03			
Бег на 2000 м. (мин).	X	10,54	10,49	0,15	0,08	>0,05
	σ	1,52	1,42			
Примечание: X - среднее арифметическое; σ - среднее квадратическое отклонение; p - степень достоверности; t - критерий Стьюдента						

Выполняя аналитические действия с результатами полученных после первичного этапа исследования (результаты представлены в таблице 2), мы пришли к выводу, что не было выявлено разницы между экспериментальной и контрольной группами в уровне развития двигательных качеств. Такие результаты свидетельствует о том, что мы равномерно разделили группы до педагогического эксперимента, по всем параметрам: возраст, пол, и даже учли уровень физической подготовленности.

Что бы удостовериться в эффективности педагогического эксперимента, после его завершения нами было организовано повторное исследование по

определению уровня развития двигательной подготовленности сельских школьников 7-8 классов. И итоги повторного тестирования представлены в таблице 3.

Выявленные показатели дают возможность сделать анализ средних показателей, полученных по завершению педагогического эксперимента. Очевидным стало, что результаты уровня двигательной подготовленности и у экспериментальной группы и у контрольной группы оказались достоверно высокими ($P \leq 0,05$).

Таблица 3 — Данные тестирования на третьем этапе исследования после проведения педагогического эксперимента, характеризующие уровень развития двигательной подготовленности после эксперимента сельских школьников 7-8 классов

ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	разница в ед.	t	p
Бег на 30 метров (сек).	X	5,2	5,78	0,58	3,19	<0,05
	σ	0,27	0,51			
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	X	10	6,8	3,2	2,15	<0,05
	σ	3,71	2,9			
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	X	11,1	8,3	2,8	2,19	<0,05
	σ	2,96	2,75			
Бег 60 м, (мин. сек)	X	9,03	9,73	0,7	2,08	<0,05
	σ	0,73	0,77			
Челночный бег 3 x 10 м. (сек).	X	8,01	8,56	0,55	2,07	<0,05
	σ	0,44	0,72			
Бег на 2000 м. (мин).	X	9,3	10,34	1,38	2,15	<0,05
	σ	0,62	1,4			
Примечание: X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; p - степень достоверности; t- критерий Стьюдента						

Подводя итоги, сделаем сравнительный анализ, полученных результатов более детально.

Так итоги теста «Бег на 30 метров» выявили, у экспериментальной группы средний показатель 5,2 сек, а у контрольной группы, соответственно 5,78 сек. И вычислили разницу в пользу экспериментальной группы, которая составила 0,58 сек. (при $t=3,19$, $P<0,05$).

Итоги теста «Подтягивание из виса на перекладине» выявили, что средний показатель у экспериментальной группы составил 10 раз, а у контрольной группы, соответственно 6,8 раз. Разница в пользу экспериментальной группы составила 3,2 раз (при $t=2,15$, $P<0,05$).

Результаты теста «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» были таковы, что средний показатель у экспериментальной группы составил 11,1 см, а у контрольной группы, соответственно 8,3 см. Так же разница в пользу экспериментальной группы составила 2,8 см (при $t=2,19$, $P<0,05$).

Тест «Бег на 60 метров» показал, что средний показатель у экспериментальной группы показан 9,03 мин. сек, а у контрольной группы, соответственно, 9,73 мин. сек. В пользу экспериментальной группы разница составила 0,7 мин. сек (при $t=2,08$, $P<0,05$).

Результаты теста «Челночный бег 3 x 10 метров» были таковы, что средний показатель у экспериментальной группы составил 8,01 м, а у контрольной группы, соответственно, 8,56 м. Так же разница в пользу экспериментальной группы составила 0,55 м (при $t=2,07$, $P<0,05$).

Итоги теста «Бег на 2000 метров» показали, что средний показатель у экспериментальной группы составил 9,3 м, а у контрольной группы, соответственно, 10,34 м. И выявлена разница в пользу экспериментальной группы, которая составила 1,38 м (при $t=2,15$, $P<0,05$).

Сделанные нами выводы по результатам после проведения педагогического эксперимента, можно констатировать, что повысился уровень двигательной подготовленности, у всех участников эксперимента, как у экспериментальной группы, так и по ряду показателей в контрольной группе. Рост показателей, характеризующих уровень двигательной подготовленности сельских школьников 7-8 классов, принявших участие в занятиях волейболом

по нашей модульной программе «Учимся играть в волейбол» виден по итогу проведения педагогического исследования и выложены в таблице 4.

Таблица 4 — Показатели среднего прироста результатов, характеризующих уровень физической подготовленности у сельских школьников 7-8 классов, занимающихся волейболом после проведения педагогического исследования.

ТЕСТЫ		ЭГ до	ЭГ после	разница в ед.	p	КГ до	КГ после	разница в ед.	p
Бег на 30 метров (сек).	X	5,54	5,2	0,34	<0,05	5,52	5,78	0,26	>0,05
	σ	0,64	0,27			0,62	0,51		
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	X	6,6	10	3,4	<0,05	6	6,8	0,8	>0,05
	σ	3,2	3,71			2,98	2,9		
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	X	7,9	11,1	3,2	<0,05	7,7	8,3	0,5	>0,05
	σ	3,35	2,96			3,4	2,75		
Бег 60 м, (мин. сек)	X	10,23	9,03	1,2	<0,05	10,04	9,73	0,31	>0,05
	σ	1,7	0,73			1,04	0,77		
Челночный бег 3 x 10 м. (сек).	X	8,54	8,01	0,53	<0,05	8,69	8,56	0,13	>0,05
	σ	0,83	0,44			1,03	0,72		
Бег на 2000 м. (мин).	X	10,54	9,3	1,24	<0,05	10,49	10,34	0,15	>0,05
	σ	1,52	0,62			1,42	1,4		
Примечание: X – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; p — степень достоверности; t — критерий Стьюдента									

По данным таблицы 4 видно, что увеличились средние показатели в экспериментальной группе с достоверностью ($P < 0,05$) по всем тестам, показали развитие двигательных качеств. Следует отметить увеличение и у контрольной группы по всем исследуемым показателям. Так же следует отметить, что по всем исследуемым нами показателям результаты стали достоверными.

Сделаем анализ увеличения показателей у представленных групп более детально.

Так итоги теста «Бег на 30 метров» выявили, что у

экспериментальной группы средние показатели достоверно улучшились ($P < 0,05$). А разница в единицах составила 0,34 сек. Средние показатели улучшились у контрольной группы только на 0,26 сек ($P > 0,05$). У экспериментальной группы при сравнении с контрольной группой результаты теста дают возможность увидеть существенное повышение показателей.

Итоги теста «Подтягивание из виса на перекладине» дали нам возможность сделать вывод, что у экспериментальной группы средние показатели достоверно увеличились ($P < 0,05$). Видимая разница в единицах 3,4 раз. При этом средние показатели у контрольной группы показатели увеличились на 0,8 раз ($P > 0,05$). Но данные говорят о том, что существенно увеличились показатели у обеих групп, по отношению к своим показателям.

Делая сравнение итогов теста «Наклон вперед из положения стоя на скамейке» мы видим, что у экспериментальной группы средние показатели достоверно улучшились ($P < 0,05$). И различие в единицах составила 3,2 см. В то же время у контрольной группы увеличились средние показатели на 0,5 см ($P > 0,05$). Полученные данные говорят о существенном увеличении показателей у экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой.

Результаты проведенного теста «Бег на 60 метров» показали, что у экспериментальной группы средние показатели достоверно улучшились ($P < 0,05$). Видна разница в единицах - 1,2 мин. сек. В то же время средние показатели у контрольной группы повысились лишь на 0,31 мин. сек ($P > 0,05$). Полученные данные дают нам возможность сделать вывод об увеличении показателей у экспериментальной группы при сравнении с контрольной группой.

Сравнительные результаты теста «Челночный бег 3 x 10 метров» были таковы, что у экспериментальной группы средние показатели достоверно

улучшились ($P < 0,05$). А разница в единицах составила 0,53 сек. Средние показатели улучшились у контрольной группы только на 0,13 сек ($P > 0,05$).

Делая сравнительный вывод по итогам теста «Бег на 2000 метров» показали, что средний показатель у экспериментальной группы достоверно улучшились ($P < 0,05$). И выявленная разница составила 1,24 м. Средние показатели улучшились у контрольной группы только на 0,15 м. ($P > 0,05$). У экспериментальной группы при сравнении с контрольной группой результаты теста дают возможность увидеть существенное повышение показателей.

Заключение

В соответствии с результатами проведенного исследования мы сделали несколько выводов:

- Самым благоприятным возрастным периодом человека определяется школьный возраст, потому что именно в этом периоде наибольшее количество двигательных качеств развиваются успешнее всего. При этом есть все основания для использования волейбола как средство формирования двигательных качеств.
- До проведения педагогического эксперимента не было выявлено достоверных различий в пользу какой-либо из групп. Это говорит об одинаково подобранных группах экспериментальной и контрольной.
- Разработали модульную программу «Учимся играть в волейбол» для сельских школьников 7-8 классов.
- После проведения педагогического эксперимента выявили достоверное различие ($p < 0,05$) по всем исследуемым тестам в пользу детей экспериментальной группы.
- Включение модульной программы «Учимся играть в волейбол» для сельских школьников 7-8 классов в школьную программу по физической культуре обеспечило достоверное улучшение ($p < 0,05$) всех исследуемых двигательных качеств.

Таким образом, поставленная в бакалаврской работе гипотеза исследования была полностью подтверждена. Мы однозначно можем дать рекомендацию пользоваться модульной программой «Учимся играть в волейбол» для сельских школьников 7-8 классов, развивающую силу, быстроту, гибкость, ловкость и выносливость, как средство специальной физической подготовки.

Список используемой литературы

1. Барчуков И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций: Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. — 107 с.
2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018. — 241 с.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020 — 224 с.
4. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика / М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. — 188 с.
5. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли.— М. : Спорт, 2016. — 384 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. — 317 с.
7. Виноградов П.А. О состоянии и тенденциях развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации (по результатам социологических исследований). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. —М.: Советский спорт, 2013. — 144 с.
8. Волейбол: теория и практика./ под общей редакцией В. В. Рыцарева — М.: Спорт, 2016. — 452 с.
9. Востриков, В.А. Физкультурное образование, Методология, Моделирование, Дидактические основы, 2017. — 265 с.
10. Губа В.П. Методы математической обработки результатов спортивно- педагогических исследований: учебно-методическое пособие./ В.П. Губа, В.В. Пресняков. — М.: Человек, 2015. — 288 с.
11. Донской Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений — М.: Советский спорт, 2015. — 178 с.
12. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и

спортивной морфологии). — М.: Спорт, 2016. — 624 с.

13. Иванов А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. - М.: Советский спорт, 2012. — 112 с.

14. Иноземцева Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте. — Томск: ТГУ, 2012. — 75 с.

15. Иорданская Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. — М.: Советский спорт, 2011. — 142 с.

16. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации. М.: Спорт, 2016. — 176 с.

17. Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие. — Томск: ТГУ, 2013. — 184 с.

18. Капилевич Л.В. Физиология спорта: учебное пособие. — Томск: ТГУ, 2013. — 192 с.

19. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. — М.: Советский спорт, 2013. — 300 с.

20. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт. / Б. Кафка, О. Йеневайн. — М.: Спорт, 2016. — 176 с.

21. Лемов Д. От знаний к навыкам. Универсальные правила эффективной тренировки любых умений. / Д. Лемов, Э. Вулвей, К. Енци. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 304 с.

22. Марина И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие. — Вологда: ВоГУ, 2014. — 111 с.

23. Мартенс Р. Успешный тренер. — М.: Человек, 2014. — 440 с.

24. Министерство просвещения Российской Федерации Распоряжение от 5 декабря 2019 г. № Р-124 «Методические рекомендации по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка»

<https://docs.edu.gov.ru/document/851e7e6acb0d21077689abad57d45b7a/>.

25. Михно Л.В. Физиология спорта: Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: Учебное пособие. / Л.В. Михно, А.Н. Поликарпочкин, И.В. Левшин, С.М. Ашкинази. — М.: Спорт, 2016. — 168 с.

26. Передельский А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник. — М.: Спорт, 2016. — 416 с.

27. Пономарев В.В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты. / В.В. Пономарев А.В. Уколов С.К. Рябинина. — Красноярск: СибГТУ, 2013. — 160 с.

28. Попов А.Л. Спортивная психология. — М.: ФЛИНТА, 2013. - 159 с.

29. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом. - М.: Спорт, 2017. - 108с.

30. Постановление Правительства РФ от 26 мая 2021 г. № 786 "О системе управления государственными программами Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) <https://base.garant.ru/400820533/>.

31. Психология физической культуры: учебник.; под ред. Б. П. Яковлева, Г. Д. Бабушкина - М.: Спорт, 2016. - 624с.

32. Свиридов В.Л. Волейбол. Энциклопедия. - М.: Спорт, 2016. — 592 с.

33. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С.. - М.: КноРус, 2018. — 44 с.

34. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

35. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие. /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. - М.: Спорт, 2016. - 352 с.

36. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение. / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. - М.: Спорт, 2015. - 88 с.

37. Яковлева, Л.А. Анатомия и физиология человека: учеб. пособие. / Л.А. Яковлева, Е.Ю. Шпаковская. - М.: ФЛИНТА, 2015. - 40 с.