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)

49.03.01 Физическая культура
(код и наименование направления подготовки, специальности)

Педагогическая и тренерская деятельность
(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Методика обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов»

Студент Н.В. Ровнова _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель д.п.н., доцент В.Ф. Балашова
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2025

Аннотация

на бакалаврскую работу Ровновой Натальи Викторовны
на тему: «Методика обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов»

Занятия волейболом являются эффективным способом укрепления здоровья, развития и совершенствования физических способностей обучающихся общеобразовательных школ. Кроме двигательных навыков в процессе игры развиваются такие качества подростка как внимание, мышление, сосредоточенность, воля, трудолюбие, умение действовать в команде, взаимовыручка, ответственность.

Благодаря несложным правилам игры и доступному оборудованию, волейбол обрел популярность в молодежной среде. Он позволяет выработать у школьников потребность в систематических занятиях физкультурой, стремление к поддержанию высокого уровня двигательной активности, популяризации здорового образа жизни.

Волейбол представляет собой не только спортивную игру, но и эффективный метод физического развития. При правильной организации тренировочного процесса он оказывает комплексное положительное воздействие на развивающийся организм подростка.

В исследовательской работе автором предлагается новая экспериментальная методика обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов. В результате проведенного эксперимента она апробирована на экспериментальной группе обучающихся 9 класса Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 2» поселка Энергетик Новоорского района Оренбургской области. Данная методика основана на применении инновационных методов совершенствования технических навыков игры и направлена на стимулирование мотивации школьников в целях повышения качества тренировочного процесса. Она конструируется как теоретически

верифицированная и структурно упорядоченная дидактическая модель, отражающая последовательную совокупность педагогических взаимодействий в системе «педагог – обучающийся» в соответствии с психологическими особенностями подросткового возраста и целевыми установками образовательного процесса.

Доказано, что эффективная подготовка школьников требует системного подхода, учитывающего комплексность физической, технической, тактической и психологической подготовки, а также грамотную организацию учебно-тренировочного процесса.

В данной бакалаврской работе представлены результаты проведенных исследований, продемонстрирована положительная динамика развития технических способностей обучающихся экспериментальной группы, что доказывает эффективность разработанной методики.

Бакалаврская работа включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, 2 приложения, 5 таблиц и 2 рисунка. Текст изложен на 55 страницах.

Оглавление

Введение 5
Глава 1 Теоретические основы обучения техническим приемам волейбола . 9
1.1 Основы обучения технике игры волейбол 9
1.2 Анатомо-физиологические особенности школьников старшего возраста 15
1.3 Особенности организации учебного процесса по волейболу на уроках физической культуры в школе 17
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования 23
2.1. Задачи исследования 23
2.2 Методы исследования 23
2.3 Организация исследования 29
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение 31
3.1 Обоснование программы исследования 34
3.2 Анализ результатов применения экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов в ходе педагогического эксперимента 34
Заключение 44
Список используемой литературы 46
Приложение А Примерный план урока с комплексом упражнений, направленных на развитие технических способностей игры в волейбол обучающихся 9 класса 52
Приложение Б Примерные игровые упражнения, направленные на развитие технических приемов игры в волейбол обучающихся 9 класса 54

Введение

Актуальность исследования. Кардинальные изменения в различных сферах жизни на рубеже XX и XXI веков привели к необходимости внесения корректив в систему физического воспитания подрастающего поколения в России. Особенно актуальной эта проблема стала в условиях современной реальности, когда школьники все чаще ведут малоподвижный образ, что усугубляет общее состояние их здоровья.

На сегодняшний день одной из главных задач общества является воспитание физически здоровой молодежи. Поэтому необходимо направить все усилия педагогов, тренеров и родителей на приобщение подрастающего поколения к активным занятиям спортом и приоритета здорового образа жизни.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическое воспитание школьников — это педагогический «процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры» [36].

Учебная дисциплина «Физическая культура в школе» определяет волейбол как одно из направлений совершенствования физической активности и укрепления здоровья обучающихся. Это активная игра, требующая быстрой реакции на изменяющиеся ситуации, выполнение многочисленных прыжков и поддержание высокого уровня физической и эмоциональной нагрузки. Все эти факторы оказывают положительное влияние на организм школьника, способствуя укреплению его здоровья [41].

Волейбол как вид спорта включен в школьную учебную программу в 4-6 классах. Именно в этом возрасте дети начинают осваивать основные навыки, такие как стойки, перемещения, передача мяча, прием, первые попытки

подачи. От того, насколько грамотно будет построен процесс обучения волейболу в школе, в дальнейшем зависит формирование у подростков технических и тактических навыков игры, умение применять их в более сложной соревновательной деятельности.

Актуальность темы связана еще и с тем, что на сегодняшний день для осуществления грамотной подготовки школьников к игре волейбол необходима эффективная методика обучения техническим приемам и совершенствования приобретенных навыков. Она должна быть сконструирована как теоретически верифицированная и структурно упорядоченная дидактическая модель, отражающая последовательную совокупность педагогических взаимодействий в системе «педагог – обучающийся» в соответствии с психологическими особенностями подросткового возраста и целевыми установками образовательного процесса.

Анализируя научно-методическую литературу по теме исследования, мы пришли к выводу, что на данный момент единой универсальной методики обучения техническим приемам игры в волейбол старших школьников не существует. Каждый педагог и тренер разрабатывают свою методику, опираясь на имеющийся личный опыт и наблюдения за лучшими волейболистами, учитывая методические рекомендации специалистов в области педагогики и спорта. На основании перечисленного выше, актуальной, на наш взгляд, является разработка экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов.

Степень изученности проблемы. Теоретической базой исследования и анализа являются работы отечественных авторов, а также авторов ближнего зарубежья:

– фундаментальные и прикладные изыскания в сфере физической культуры : Губа В.П. [8], Зиамбетов В.Ю. [14], Капилевич Л.В. [16] ;

– научно-исследовательская деятельность в области возрастной физиологии: Баева Н.А. [3], Солодков А.С. [32];

– основы методики физического воспитания: Беженцева Л.М. [4], Беженцева Л.И. [4], Гордон С.М. [7], Кизько А.П. [17], Пономарев В.В. [26], Тарасов А.Е. [33], Уколов А.В. [35], Захарова Л.В. [12], Люлина Н.В. [12], Кудрявцев М.Д. [12];

– основы игры волейбол: Астахова М.В. [2], Рыцарев В.В. [27], Свиридов В.Л. [28], Герасимов К.А. [5], Гусева М.А. [9], Махов С.Ю. [22], Парыгина О.В. [25], Сластенина Т.А. [31], Фетисова С.Л. [37], Шулятьев В.М. [42];

– основы методики обучения технике игры волейбол: Акчурин Н.А. [1], [43], Железняк Ю.Д. [11], Зефирова Е.В. [13], Платонова В.А. [13], Удин Е.Г. [13], Корнев В.Г. [18], Марков К.К. [20], [21], Ермакова Ю.Н. [10], Гогина Н.В. [10], Хренов А.А. [10], Осокина Е.А. [10], Гераськин А.А. [6], Сокур Б.П. [6], Рогов И.А. [6], Колупаева Т.А. [6], Пащенко А.Ю. [24], Красникова О.С. [24], Сидоров Д.Г. [29], Сираковская Я. В. [30], Митина Л. А. [38], Губин А. А. [38], Фомин Е. В. [39], [40], Щанкин А. А. [43];

– особенности организации учебного процесса по волейболу на уроках физической культуры в школе: Иманканов М.И. [15], Мараховская О.В. [19], Сагиев Т.А. [19], Славнова М.Ю. [19], Тертычный А.В. [34], Шпитальная Е.Н. [41].

В качестве объекта исследования выдвигается учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие технических приемов игры в волейбол у старших школьников.

Предметом изучения является методика обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов.

Цель исследования: совершенствование методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов.

Для достижения поставленной цели в процессе исследования необходимо решить следующие задачи:

– оценить уровень развития технических навыков игры волейбол школьников 9 класса на начальном этапе эксперимента;

– разработать экспериментальную методику обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов;

– провести анализ эффективности экспериментальной методики.

Гипотеза исследования. Предполагается, что эффективность овладения техникой игры в волейбол у школьников будет обеспечена путем внедрения в процесс обучения экспериментальной методики.

Методы исследования, сбора и обработки информации: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, наблюдение, метод математической статистики, синтез, графический, библиографический.

Практическая значимость данной работы состоит в том, что она может быть использована в практике работы общеобразовательных и спортивных школ, в рамках повышения квалификации специалистов образовательной сферы и тренерского состава, а также в учебном процессе в средних-специальных и высших учебных заведениях для проведения семинарских и практических занятий.

Базой исследования является Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя образовательная школа № 2» поселка Энергетик Новоорского района Оренбургской области.

Объем и структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка используемой литературы, который включает 43 источника, 2 приложения. Текст изложен на 55 страницах.

Глава 1 Теоретические основы обучения техническим приемам волейбола

1.1 Основы обучения технике игры волейбол

А.Ю. Пащенко и О.С. Красникова, авторы книги «Методические основы обучения техническим приемам в волейболе», определяют, что «волейбол представляет собой спортивную игру, в которой две команды, находящиеся по разные стороны волейбольной сетки, стремятся направить мяч на сторону соперника и приземлить его в пределах игровой площадки в соответствии с установленными правилами» [24].

Волейбол является универсальным средством укрепления здоровья, развития физических качеств и проведения досуга подрастающего поколения. Эта игра способствует развитию координации, быстроты, ловкости, сообразительности, концентрации внимания, воспитанию волевых и моральных качеств личности, укрепляет командный дух, учит сплоченности в коллективе, трудолюбию и выносливости [27].

Анализ научно-методической литературы [4], [6], [10], [11], [18], [19], [23], [24], [29], [39] позволил нам выделить основные компоненты, определяющие успешность игры волейбол. К ним относятся:

– теоретическая подготовка,

– физическая подготовка,

– техническая подготовка,

– тактическая подготовка,

– психологическая подготовка,

– восстановительные мероприятия [2].

Вкратце рассмотрим каждый из перечисленных компонентов.

Формирование теоретических знаний охватывает изучение правил игры, особенностей функционирования организма, принципов восстановления, рационального питания и режима дня. Кроме того, понимание игроками основ

технико-тактических действий способствует осознанному применению игровых приемов на практике [2].

Физическая подготовка. Эффективность технико-тактических действий в волейболе определяется уровнем развития скорости, ловкости, силы и выносливости спортсменов. Быстрота реакции и перемещения критически важны для своевременного взаимодействия с мячом, а недостаточная мышечная сила нижних конечностей ограничивает высоту прыжков, снижая результативность блока и нападения. Развитие физических качеств игроков способствует более быстрому овладению техникой и тактикой игры [2].

Техническая подготовка. Техника волейбола включает комплекс специализированных приемов, необходимых для эффективного игрового взаимодействия: стойки и перемещения по площадке, подачи и передачи мяча, нападающие удары, блокирование, приемы мяча. Технические навыки игроков имеют первостепенное значение, поскольку их исполнение оценивается судьями и непосредственно влияет на исход игры. Дефицит технического мастерства ограничивает тактический потенциал игроков, что подтверждает необходимость более раннего освоения рациональной техники игры [2].

Тактическая подготовка. Тактика представляет собой систему игровых действий, направленных на достижение соревновательного преимущества. Ее освоение возможно только при наличии достаточного уровня технической и физической подготовки. Тактические модели игры включают индивидуальные, групповые и командные взаимодействия, обеспечивающие эффективную организацию игры в нападении и защите на основе оценки и понимания ситуации [2].

Психологическая подготовка. В ходе игры спортсмены сталкиваются с широким спектром эмоциональных состояний – от азарта и увлечения до тревоги и стресса. Для минимизации негативных эмоциональных реакций игроков тренером применяются психолого-педагогические методы,

включающие беседу, разъяснение, убеждение, отвлечение внимания и развитие навыков саморегуляции [2].

Восстановительные мероприятия. Тренировочный процесс связан с нагрузками, требующими полноценного восстановления организма. Недостаток отдыха может привести к переутомлению, снижению координации, быстроты и точности движений. Продолжительные нагрузки негативно сказываются на функционировании центральной нервной системы, снижая эффективность передачи нервных импульсов. Оптимальный баланс между нагрузками и восстановлением является важным условием продуктивности тренировочного процесса [2].

Таким образом, успешность спортсменов в волейболе определяется комплексным развитием физических, технических, тактических и психологических навыков, а также грамотным подходом к восстановлению организма.

Волейбол представляет собой один из наиболее доступных и массовых видов двигательной активности. Однако с позиции моторной координации, совокупности требуемых физических и психофизиологических качеств, а также необходимости их гармоничного сочетания, волейбол относится к числу наиболее сложных спортивных дисциплин. Недаром в профессиональной среде существует мнение, что волейбол внешне прост, но процесс обучения и совершенствования требует значительных усилий и методической точности. В этой связи ключевую роль играет начальный этап обучения, поскольку именно в этот период формируются фундаментальные основы физической и технической подготовки, а также закладываются личностная мотивация и интерес к занятию спортом [20].

Волейбол классифицируется как вид спорта с высокой координационной сложностью, требующий от спортсменов значительную вариативность в выполнении технических элементов. В этой связи исследователи в области спортивных игр, И.Н. Преображенский и Е.Р. Яхонтов, вводят понятия скоростной и ситуативной техники, акцентируя

внимание на необходимости не только точного воспроизведения игровых приёмов, но и их адаптивного применения в условиях динамично изменяющейся игровой обстановки [20].

В соответствии с исследованиями, проведёнными Ю.Д. Железняком, А.В. Родионовым и Ю.М. Портновым, высокий уровень овладения техническими навыками в волейболе характеризуется следующими показателями: разнообразие используемых игровых приёмов, сформированность способности к быстрой и точной оценке игровых ситуаций, умение выбирать и эффективно реализовывать наиболее целесообразные в конкретных условиях атакующие и защитные действия, а также развитие специализированных качеств и способностей, обусловливающих успешность выполнения игровых действий [11], [6].

По мнению К.К. Маркова, рассматривающего в своих работах технику современного волейбола, для осуществления грамотной технической подготовки волейболистов необходима эффективная методика обучения и совершенствования. Она должна представлять научно обоснованную и логично построенную дидактическую систему, последовательность педагогических действий в связке тренер – спортсмен, адекватную личности спортсмена и задачам обучения [20].

Процесс обучения техническим приемам волейбола, а также совершенствования навыков обучающихся предполагает применение системного подхода, содержащего последовательность освоения базовой техники, теоретических и практических знаний, которые соответствуют этапу подготовки и возрасту. Техника игры является определяющим компонентом подготовленности волейболистов [6].

В процессе формирования технической и тактической подготовленности обучающихся в волейболе педагогическая деятельность должна строиться с опорой на следующие научно обоснованные положения:

– реализация принципа этапности освоения двигательных действий, предполагающая недопустимость перехода к последующим техническим элементам до полного формирования предшествующих навыков;

– целенаправленное развитие физических качеств школьников, служащих функциональной базой для эффективного становления и автоматизации двигательных умений;

– опора на биомеханический анализ специфики игровых действий при обучении техническим приемам, с учетом закономерностей пространственно-временных и силовых характеристик движений;

– диагностика и интерпретация типичных ошибок, возникающих на различных этапах обучения, с последующей разработкой коррекционно-развивающих методических подходов к их устранению;

– применение специализированных тренировочных средств, технического оснащения и дидактических материалов, обеспечивающих усвоение техники волейбола без искажения её структурно-функциональной сущности [39].

В процессе начального этапа подготовки волейболистов целесообразно акцентировать внимание обучающихся на базовых технических действиях, обладающих высокой частотой применения в структуре игровой и соревновательной деятельности [18].

В процессе первичного введения нового технического действия педагог обязан обеспечить его наглядную демонстрацию с последующим детализированным пояснением структуры исполнения. Особое внимание при этом следует уделить точной характеристике исходного положения, фазной последовательности и пространственно-амплитудным параметрам движений. Формирование и автоматизация двигательного действия осуществляется посредством многократных повторений и использования специализированных упражнений, направленных на избирательную проработку ключевых компонентов игрового приема. Для устойчивого закрепления технических навыков в таких действиях, как передача, прием, подача, атакующее

взаимодействие и блок, включая их вариативные формы, необходимо систематическое варьирование условий выполнения. Достижение функциональной прочности двигательных умений обеспечивается их целенаправленным применением в условиях учебно-тренировочных игровых взаимодействий.

Процесс становления технических умений и двигательных навыков опирается на совокупность методологических основ, обеспечивающих эффективность педагогического воздействия. К числу ключевых принципов относятся:

– осмысленное и активное участие обучающихся в учебном процессе;

– приоритет визуализации и сенсорной поддержки при усвоении двигательных действий;

– структурно-фазовая организация учебного материала, основанная на логике последовательного усложнения;

– этапность освоения технических компонентов с учётом принципа дозированной нагрузки;

– системная повторяемость и регулярность тренировочных воздействий;

– учет индивидуально-типологических особенностей обучающихся в выборе методов и средств обучения;

– гармоничное развитие функциональных и двигательных способностей как базы для комплексного совершенствования технической подготовки [20].

Таким образом, целостный, грамотный и системный подход к обучению технике волейбола, основанный на последовательном освоении обучающимися широкого спектра специализированных двигательных действий, играет решающую роль в достижении высоких результатов волейболистов, успешность их адаптации к различным игровым ситуациям, а также формирует основу для устойчивого прогресса в соревновательной деятельности.

1.2 Анатомо-физиологические особенности школьников старшего возраста

В научных работах по возрастной физиологии подростков авторами акцентируется внимание на том, что педагогическая эффективность обучения в значительной степени зависит от учета возрастных особенностей школьников [3], [32]. Эти особенности определяют наибольшую восприимчивость к воздействию различных факторов и одновременно низкую сопротивляемость организма. Знания в области физиологии имеют важное значение при организации физического воспитания обучающихся, поскольку они позволяют разрабатывать методы формирования двигательных навыков, развивать физические качества и определять содержание тренировочного процесса. Необходима индивидуальная величина физической нагрузки для каждого обучающегося. Опытный тренер всегда принимает во внимание физиологические особенности школьников, что оказывает влияние на тренировочный процесс и успешность освоения технико-тактических навыков.

При проведении комплексной оценки физического состояния обучающихся приоритетное значение приобретает анализ гармоничности их физического развития, а также отслеживание динамики функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, деятельность которых может рассматриваться в качестве информативных маркеров, отражающих общее состояние организма как единой биологической системы [3].

Начало обучения волейболу наиболее целесообразно в возрасте 11–12 лет, что обусловлено активными процессами физического развития, характерными для данного возрастного периода. В это время наблюдается ускоренный рост и функциональное совершенствование организма, в том числе укрепление костно-мышечной системы. Формирование достаточной

силы и подвижности верхних конечностей создаёт благоприятные предпосылки для освоения технических элементов волейбола [3].

Для волейболистов крайне важно умение эффективно взаимодействовать с мячом в условиях его непрерывного движения, что требует высокого уровня развития зрительного восприятия. В возрасте 11–12 лет у подростков наблюдается активное развитие как центрального, так и периферического зрения, что способствует более точной оценке расстояния до мяча и скорости его перемещения. Эти особенности способствуют улучшению двигательной координации в игровой деятельности. По мере накопления игрового опыта и в процессе систематических тренировок данные навыки получают дальнейшее развитие и совершенствуются [32].

Педагог-психолог Д.Б. Эльконин [3] определяет возраст 14–16 лет как старший подростковый период или раннюю юность, когда происходят значительные изменения в физическом развитии. В этот период бурный рост трубчатых костей зачастую опережает развитие мышц, что делает подростков несколько неуклюжими и изменяет характер их движений. Это требует особого внимания к их физическому воспитанию, поскольку тренировки способствуют коррекции моторики и улучшению управления телом. В возрасте 14–16 лет мышечная сила подростков значительно увеличивается, что открывает новые возможности для их физического развития.

Андрогенные изменения подросткового возраста активно влияют на развитие мышечной системы. Благодаря регулярным занятиям физической культурой происходит оптимальное развитие мышц плечевого пояса, ног, рук и брюшного пресса, улучшается общее самочувствие подростка.

Особенностью развития сердечно-сосудистой системы в этот период является несоответствие темпа развития самого сердца и сосудов; диаметр артерий растет медленнее, чем развивается сердечная мышца. Это может приводить к недостаточному кровоснабжению головного мозга, что проявляется головокружениями, слабостью, учащенным пульсом и сердцебиением, особенно при интенсивных нагрузках. У подростков также

увеличивается потребность в кислороде, и несмотря на то, что объем легких возрастает, их способность к глубокому дыханию развивается медленнее. В связи с упомянутой выше особенностью важным аспектом тренировки является обучение правильному дыханию.

В этот период нервная система подростков продолжает развиваться, и их мозг становится близким по структуре к мозгу взрослого человека. Развиваются ассоциативные волокна, что повышает эффективность работы мозга как единой системы. Это способствует улучшению эмоционального самоконтроля, уверенности на игровом поле и способности быстро адаптироваться к изменениям ситуации, что критически важно для принятия правильных игровых решений.

Подростковый возраст является периодом, в рамках которого интенсивно протекают процессы становления личностной идентичности, углубление межличностных взаимодействий в подростковом сообществе, а также качественное расширение спектра ведущих видов деятельности и устойчивых интересов индивида.

Таким образом, старший школьный возраст – это период активного роста организма, формирования у обучающихся самосознания, самостоятельности и развития межличностных отношений. С увеличением физической и психологической зрелости подростков повышается их работоспособность, выносливость и способность к обучению, что положительно влияет на успешность тренировочного процесса и совершенствование у них технических навыков волейбола.

1.3 Особенности организации учебного процесса по волейболу на уроках физической культуры в школе

Содержательный компонент школьного курса физического воспитания предусматривает освоение обучающимися базовых технических и тактических элементов волейбольной игры в рамках урочной деятельности.

Тематический модуль «Волейбол» в структуре учебной дисциплины «Физическая культура» нацелен на использование данного вида спорта в качестве эффективного педагогического средства, способствующего всестороннему физическому и личностному развитию обучающихся, формированию устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической активностью и укреплению ориентации на физическое самосовершенствование. Вовлечение школьников в игровой процесс создает благоприятные условия для развития ведущих физических качеств — скорости, силы, выносливости, координационных способностей, а также когнитивно-личностных характеристик, включая сообразительность, целеустремлённость, волевые качества и способность к командному взаимодействию [19].

Несомненным достоинством этой игры является то, что волейбол одинаково интересен и мальчикам, и девочкам [41].

В процессе игровой деятельности учащиеся испытывают положительные эмоции, такие как чувство радости, воодушевления и приподнятого настроения, сопровождающиеся стремлением к активным действиям в предвкушении победы. Это придаёт игре в волейбол значение не только эффективного средства физического воспитания, но и одного из способов эмоциональной разрядки и активного отдыха [6].

Для успешной организации обучения школьников техническим приемам волейбола необходимо объединить усилия учителей физической культуры, родителей и обучающихся.

Основными составляющими всестороннего развития школьников на уроках физической культуры посредством занятий волейболом являются:

– физическая подготовка, направленная на формирование и поддержание оптимальной физической формы;

– техническая подготовка, обеспечивающая освоение основных приемов и двигательных навыков, необходимых для успешного участия в игре;

– тактическая подготовка, способствующая формированию умений анализировать игровые ситуации и применять наиболее эффективные стратегические действия;

– психологическая подготовка, ориентированная на развитие способности управлять эмоциональным состоянием, поддерживать мотивацию и концентрацию в условиях соревнований;

– теоретическая подготовка, направленная на углубленное освоение правил игры, терминологии и основных концепций игры;

– восстановительные мероприятия, обеспечивающие адекватное восстановление организма после физических нагрузок, связанных с тренировочным и соревновательным процессом [6].

В 4 – 6 классах учащиеся начинают осваивать основные навыки игры, такие как стойки, перемещения, прием, передача мяча, первые попытки подачи. В старших классах общеобразовательной школы программой предусмотрено более глубокое обучение основам техники волейбола, а также знакомство с простейшими элементами индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите [41].

Важным элементом методики обучения выступает игровой подход, способствующий формированию положительной мотивации к занятиям, обеспечивая освоение технических и тактических элементов волейбола в процессе активной игровой деятельности. Дополнительно используются специально подобранные упражнения и дидактические игры, направленные на развитие координационных способностей, гибкости и ловкости.

Создание позитивной и доброжелательной атмосферы на тренировках рассматривается как необходимое условие эффективного педагогического процесса, поскольку она способствует формированию лидерских качеств, развитию навыков сотрудничества и укреплению командного взаимодействия.

В результате регулярных систематических занятий обучающиеся не только осваивают технические приемы волейбола, но также демонстрируют положительную динамику в развитии общей физической подготовленности,

устойчивости к стрессовым факторам и умений эффективно действовать в команде [15], [26].

От того, насколько грамотно будет построен процесс обучения волейболу в школе, в дальнейшем зависит формирование у подростков технических и тактических навыков игры, умение применять их в более сложной соревновательной деятельности.

Преподаватель физической культуры, планируя занятия по волейболу, строит их, исходя из целей и задач изучаемого предмета, а также учитывает возрастные и физические особенности обучающихся, их уровень подготовки. Задачи формулируются на каждом этапе работы: для каждого учебного периода, перед серией занятий, отдельными частями урока и конкретными физическими упражнениями, с учётом реализации более долгосрочных целей, которые предстоит решить в ходе последующих занятий [19].

В соответствии с регламентом образовательного процесса, недельный учебный модуль по дисциплине «Физическая культура» включает два занятия, каждое из которых имеет временную протяженность 40 минут. Структура учебного занятия организована по трехфазной модели: вводно-подготовительный этап длительностью 5–10 минут, основной функционально-нагрузочный блок продолжительностью 25–30 минут и завершающий этап (фаза восстановления и рефлексии), на который отводится около 5 минут.

Подготовительный этап учебного занятия по физической культуре выполняет организационно-мобилизующую функцию, предусматривая построение обучающихся, формулировку целей текущего урока и выполнение комплекса упражнений в движении с целью активации функциональных систем организма. На данном этапе осуществляется предварительная настройка на освоение нового учебного материала, а также проводится целенаправленная работа по развитию базовых двигательных способностей и совершенствованию ранее сформированных двигательных навыков. В качестве средств используются общеразвивающие и специализированные упражнения, подвижные игры и эстафетные задания, предполагающие

вариативное перемещение из различных исходных положений, выполнение поворотов, преодоление препятствий и другие координационно сложные действия. Эти формы двигательной активности способствуют активации психомоторной сферы, улучшению реакции, координации и формированию устойчивого интереса к двигательной деятельности.

Основной этап урока ориентирован на решение задач, связанных с формированием технической и тактической подготовленности, развитием физических качеств и воспитанием волевых характеристик. Как правило, в рамках одного занятия ставится две-три взаимосвязанные задачи, одна из которых носит приоритетный характер – либо овладение новыми двигательными действиями, либо их совершенствование. Методический подбор упражнений и временная регламентация их выполнения определяется в соответствии с целевой направленностью этапа.

Заключительная часть занятия выполняет функцию перехода от активной двигательной деятельности к состоянию относительного покоя и направлена на организованное завершение учебного процесса. На этом этапе применяются приемы медленного передвижения, упражнения на внимание и восстановление. В заключительной части урока подводятся итоги, что позволяет оценить результаты занятия и закрепить усвоенные навыки [19].

Процесс формирования технических навыков волейбольной игры в рамках школьного курса физической культуры реализуется посредством поэтапно организованной методической системы, включающей:

– выполнение подготовительных упражнений, целенаправленно воздействующих на развитие специализированных физических качеств, а также на функциональное укрепление тех анатомо-физиологических структур, которые подвергаются основным нагрузочным воздействиям при осуществлении конкретного технического действия;

– использование подводящих упражнений, которые способствуют освоению техники выполнения приема в целом или его отдельных элементов;

– выполнение упражнений по технике, целью которых является интеграция частей технического приема в единый двигательный акт;

– совершенствование технического приема в процессе учебной игры, что позволяет улучшить его выполнение в условиях реальной игровой ситуации [41].

Таким образом, методически обоснованная и последовательно реализуемая система организации учебной деятельности по волейболу в рамках школьных занятий по физической культуре создает оптимальные условия для эффективного овладения обучающимися основными техническими элементами игры волейбол.

Выводы по главе. Организация учебного процесса по волейболу на уроках физической культуры в школе требует комплексного и научно обоснованного подхода, учитывающего возрастные, психофизиологические и индивидуальные особенности обучающихся. Волейбол как средство физического воспитания обладает высоким образовательным, оздоровительным и воспитательным потенциалом. Занятия волейболом способствуют не только физическому развитию, но и формированию коммуникативных и личностных качеств: ответственности, коллективизма, самодисциплины и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Командный характер игры развивает умения сотрудничать, принимать решения в условиях дефицита времени и проявлять волевые усилия.

Обучение школьников техническим приемам волейбола основывается на принципах систематичности, доступности и постепенности, с использованием подготовительных и подводящих упражнений, игровых ситуаций, а также упражнений на развитие физических качеств — силы, быстроты, ловкости и координации. Эффективность процесса повышается при внедрении дифференцированного подхода, позволяющего адаптировать методику обучения под уровень подготовленности школьников.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования

2.1. Задачи исследования

В процессе научно-методического исследования, направленного на совершенствование методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов, необходимо выполнить следующий комплекс задач:

– оценить уровень развития технических навыков игры волейбол школьников 9 класса на начальном этапе эксперимента;

– разработать экспериментальную методику обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов;

– провести анализ эффективности экспериментальной методики.

2.2 Методы исследования

В процессе исследования нами были использованы научные методы сбора и обработки информации, позволяющие всесторонне изучить теоретические основы методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов, максимально точно провести эксперимент, грамотно сформулировать и оформить данные исследования.

Методы исследования, используемые в работе:

– библиографический,

– анализ научно–методической литературы,

– тестирование,

– педагогический эксперимент,

– наблюдение,

– метод математической статистики,

– синтез,

– графический.

Автором работы был предпринят комплексный характер исследования. Посредством библиографического метода было выявлено 43 источника научно-методической литературы по теме: «Методика обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов». В их числе работы как отечественных авторов, так и авторов ближнего зарубежья.

Для определения степени изученности темы нами был применен метод теоретико-методологического анализа профильной научно-методической литературы, а также сформирован концептуально-исследовательский инструментарий для проведения последующего эмпирического этапа работы. В процессе изучения различных педагогических подходов к формированию технической подготовленности школьников в волейболе были детально рассмотрены специфические аспекты организации учебно-тренировочного процесса в условиях школьных занятий по физической культуре.

Нами было установлено, что эффективная работа в этом направлении может осуществляться только путем грамотного целенаправленного совершенствования теоретической, физической, технико-тактической и психологической подготовки подростков. Немаловажной здесь является и рациональная организация учебно-тренировочного процесса, для осуществления которого необходима эффективная методика обучения техническим приемам игры в волейбол старших школьников и совершенствования приобретенных ими навыков игры.

Применение тестового метода диагностики дало возможность объективно оценить степень сформированности теоретических знаний, уровень физической подготовленности, а также наличие и качество технических умений обучающихся. Тестирование осуществлялось в рамках урока физкультуры на начальном и конечном этапах педагогического эксперимента с целью определения динамики развития навыков. Непосредственно перед процессом тестирования с учениками была проведена разминка, включающая в себя общеразвивающие упражнения. Перед

обучающимися ставилась цель – максимально результативно выполнить задания тестов.

Нами использовались следующие тесты:

– прием мяча сверху и верхняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток. И. п.: ученик стоит ровно, колени немного согнуты. Руки вытянуты вперёд и подняты на уровне лба, при этом слегка согнуты. Ладони развёрнуты, каждый палец плотно прижат к другому. Далее ученик перемещается к месту встречи с мячом шагом или бегом. Указательные и большие пальцы рук должны образовывать треугольник, через который игрок наблюдает за летящим мячом. При приеме мяча пальцы рук напряжены и не расслабляются. Передача мяча осуществляется так, чтобы он оказался перед лицом. Во время передачи согнутые руки выпрямляются. Если мяч летит высоко, то выполняется передача в прыжке. В таком случае выполняется разбег и прыжок. Во время взлёта руки выносят, чтобы кисти были несколько выше над головой. Оценивалось и фиксировалось количество раз, выполненных технически правильно.

– прием мяча снизу и нижняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток. И. п.: стойка с опорой на обе ноги, расставленные на ширину плеч, корпус наклонён вперёд, верхние конечности вынесены вперёд. Коленные суставы находятся в умеренно согнутом положении, стопы параллельны либо с незначительным выносом одной вперёд. Верхние конечности выпрямлены, кисти сомкнуты: одна ладонь вложена в другую, большие пальцы прижаты друг к другу, образуя замкнутую плоскость. Предплечья формируют приёмную поверхность — зону между лучезапястными и локтевыми суставами, предназначенную для контакта с мячом. По мере приближения мяча осуществляется углублённый присед с усилением сгибания ног, при этом руки смещаются вниз и вперёд. Во время фазы приёма происходит разгибание в коленных и тазобедренных суставах, корпус выпрямляется, а руки направляются вверх-вперёд. Контакт с мячом осуществляется вытянутыми руками в области предплечий. Завершение

приёма сопровождается окончательным выпрямлением туловища и ног, после чего корпус динамически смещается вперёд с целью передачи мячу требуемого импульса. После нижней передачи тело выпрямить. Оценивалось и фиксировалось количество раз, выполненных технически правильно.

– верхняя прямая подача, количество раз из 10 попыток. И. п.: стойка на задней линии площадки. Ноги на ширине плеч, одна нога немного впереди другой. Мяч в одной руке, а другая рука готовится к удару. Поднять руки над головой. При готовности отвести руку с мячом к задней части тела. Нанести удар по мячу верхней частью руки. Мяч ударяется в центр ладони, летит высоко и прямо в пределы площадки противника. Оценивалось и фиксировалось количество раз, выполненных технически правильно.

– нижняя прямая подача, количество раз из 10 попыток. И. п.: устойчивое положение лицом к сетке: нижние конечности согнуты в коленных суставах, при этом левая нога выдвинута вперёд по отношению к ударной (преимущественно правой) руке. Туловище умеренно наклонено вперёд, мяч фиксируется на ладони левой руки, а правая свободно опущена вдоль корпуса. С началом движения осуществляется синхронное подбрасывание мяча вверх и одновременное отведение ударной руки назад-вниз в фазу замаха. Удар наносится прямой рукой с активной ладонью (возможно с частичным сгибанием пальцев) на уровне поясничной зоны. В момент удара вес тела целенаправленно переносится на переднюю (левую) ногу для стабилизации и усиления кинетической фазы действия. Мяч летит высоко в пределы площадки противника. Оценивалось и фиксировалось количество раз, выполненных технически правильно.

– верхняя прямая подача в зоны 2 и 4 площадки противника, количество раз из 10 попыток. И. п. то же, что и при верхней прямой подаче, только мяч должен попасть точно во 2 и 4 зоны площадки противника. Оценивалось и фиксировалось количество раз, выполненных технически правильно.

Педагогический эксперимент проводился на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная

школа № 2» поселка Энергетик Новоорского района Оренбургской области в течение учебного года в период со 2 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года. В исследовании приняли участие 20 обучающихся 9 классов. В рамках проведенного эксперимента были сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 10 человек. Согласно исследованию антропометрических показателей, обучающиеся обеих групп находились в одинаковой физической форме, имели основную группу здоровья.

С каждым участником группы нами была проведена педагогическая работа – изложен теоретический материал по основным положениям тренировочного процесса, касающимся организации и методики обучения. Обе группы занимались в одном календарном режиме, в равных условиях с хорошей инвентарной базой. Учебный процесс строился с учетом программных требований к занятиям физической культуры.

Занятия проводились 2 раза в неделю продолжительностью 40 минут для обучающихся обеих групп. В контрольной группе занятия осуществлялись согласно годовому плану обучения. Для подростков экспериментальной группы в процессе обучения нами была использована специально разработанная экспериментальная мелодика, основанная на применении инновационных методов совершенствования технических навыков игры и направленная на стимулирование мотивации школьников в целях повышения эффективности тренировочного процесса. Мы сконцентрировали все свои усилия на создании у подростков экспериментальной группы мотивации осознанного занятия волейболом: были организованы просмотры документального кинофильма о соревнованиях по волейболу, видеоинтервью с ведущими спортсменами в области волейбола, которые делились воспоминаниями, касающимися специфики игры и примечательных моментов, произошедших в ходе их профессиональной спортивной деятельности. Необходимо было заинтересовать школьников, вызвать у подростков стремление к осознанному занятию волейболом, которое мы упрочили за счет грамотного проведения практических занятий.

Проведенные педагогический эксперимент и наблюдение помогли найти ответы на вопросы, касающиеся состояния организации и содержания тренировочного процесса обучающихся 9 классов.

Для обработки полученных в результате эксперимента данных использовался метод математической статистики. Для оценки эффективности предложенной методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов был использован t–критерий Стьюдента для:

– сравнения независимых выборок (контрольной и экспериментальной групп) на начальном и конечном этапах эксперимента;

– сравнения связанных выборок (показателей до и после эксперимента внутри каждой группы).

Статистическая значимость различий определялась на уровне $p < 0,05$.

Процентный прирост показателей рассчитывался по формуле:

Прирост (%) = (Конечное значение – Начальное значение) / Начальное значение × 100%

Для оформления результатов исследования использовался графический метод: в работе представлены таблицы, рисунки, диаграммы. Синтез полученных данных помог сформулировать итоги эксперимента и сделать выводы.

Таким образом, использование в результате исследования системы теоретических и практических методов позволило обеспечить всесторонний подход к анализу данных, дало возможность провести комплексную оценку результативности существующей методики обучения школьников, ориентированной на совершенствование их технических навыков, выявить потенциал для ее дальнейшей оптимизации, а также оценить эффективность предложенной экспериментальной методики и подтвердить выдвинутую исследовательскую гипотезу.

2.3 Организация исследования

Исследование, проводимое по теме и проблематике данной бакалаврской работы, осуществлялось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя образовательная школа № 2» поселка Энергетик Новоорского района Оренбургской области в течение учебного года, охватывающего период с 2 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года. В исследовании приняли участие 20 обучающихся 9 классов.

Проведённое исследование было структурировано в три последовательных этапа. На первом этапе, проходившем с 2 сентября по 31 октября 2024 года, были установлены основные цели и задачи исследования, сформулирована научная гипотеза, разработан методологический аппарат, проведен анализ научно-методической литературы с целью определения степени изученности темы и актуальности проблемы. Было выявлено 43 источника информации отечественных авторов и авторов ближнего зарубежья. На этом же этапе нами была осуществлена разработка экспериментальной методики, направленной на обучение техническим приемам игры в волейбол школьников 9 классов.

Во втором этапе исследования, охватывающем период с 1 ноября 2024 года по 30 апреля 2025 года, был реализован педагогический эксперимент, в ходе которого была апробирована разработанная экспериментальная методика.

На третьем этапе педагогического эксперимента (1 – 31 мая 2025 года) нами были проделаны обработка и анализ статистических данных, полученных в результате исследования, оформлены результаты исследовательской работы в виде таблиц, построены сравнительные графические модели, характеризующее эффективность экспериментальной методики. В заключении были сформулированы выводы и практические рекомендации по внедрению данной методики. Завершающим этапом стало

оформление бакалаврской работы, подготовка презентационного материал и доклада для защиты.

Выводы по главе. С целью повышения эффективности методики обучения техническим приемам игры в волейбол среди учащихся старших классов нами была выдвинута совокупность исследовательских задач, направленных на всестороннее изучение данного процесса. В рамках работы был сформирован методологический аппарат, включающий в себя научно обоснованные подходы к организации педагогического эксперимента, критерии оценки уровня сформированности технических навыков, а также методы педагогического наблюдения, тестирования и анализа полученных данных. Кроме того, была структурирована последовательность этапов исследования: от диагностического этапа — с целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, — до формирующего и контрольного этапов, позволяющих проследить динамику развития умений в ходе внедрения экспериментальной методики. Были разработаны и адаптированы тестовые задания, охватывающие ключевые технические элементы волейбольной игры, что позволило объективно оценить эффективность предложенной методики обучения на основе количественных и качественных показателей.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование программы исследования

Уровень сформированности технических умений в игре волейбол у обучающихся во многом обусловлен тем, насколько рационально и методически обоснованно выстроен процесс их обучения. Проведенный анализ научно-методических источников показал отсутствие единой, универсальной методики развития технических приемов игры. Каждый специалист в области физического воспитания и спорта формирует собственную систему обучения, базируясь на накопленном опыте, эмпирических данных, а также на наблюдениях за деятельностью высококвалифицированных спортсменов и соответствующих методических рекомендациях.

По этой причине мы, изучив текущую школьную методику обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов, разработали свою экспериментальную методику и апробировали ее в ходе педагогического эксперимента. В предложенной нами методике разносторонняя физическая подготовка сочетается с развитием технических навыков игры, к которым по мере накопления опыта добавляются тактические навыки. Изучение специальных упражнений, овладение более сложными умениями происходит на базе сформированных навыков. С целью повышения качества выполнения волейбольных упражнений у обучающихся, процесс их освоения осуществляется на протяжении нескольких занятий, при этом наблюдается постепенное усложнение двигательных действий и увеличение требований к их количественным характеристикам.

Курс обучения по экспериментальной методике был рассчитан на 68 уроков, включает два занятия в неделю, каждое из которых имеет временную протяжённость 40 минут. Структура учебного занятия была организована по трёхфазной модели: вводно-подготовительный этап длительностью 5–10

минут, основной функционально-нагрузочный блок продолжительностью 25–30 минут и завершающий этап (фаза восстановления и рефлексии), на который отводится около 5 минут. Примерный план урока с комплексом упражнений, направленных на развитие технических способностей игры в волейбол обучающихся 9 класса, описан в Приложении А.

Подготовительный этап учебного занятия по физической культуре выполнял организационно-мобилизующую функцию, предусматривая построение обучающихся, формулировку целей текущего урока и выполнение комплекса упражнений в движении с целью активации функциональных систем организма. На данном этапе мы осуществляли предварительный настрой на освоение нового учебного материала, а также проводили целенаправленную работу по развитию базовых двигательных способностей и совершенствованию ранее сформированных двигательных навыков. В качестве средств использовались общеразвивающие и специализированные упражнения, подвижные игры и эстафетные задания, предполагающие вариативное перемещение из различных исходных положений, выполнение поворотов, преодоление препятствий и другие координационно сложные действия. Эти формы двигательной активности способствовали активации психомоторной сферы, улучшению реакции, координации и формированию устойчивого интереса к двигательной деятельности.

В процессе педагогического эксперимента нами применялся комплекс игр, направленных на развитие скоростных характеристик и координационных способностей: реактивно-локомоторные упражнения, дифференцированные по сигналу игры («Светофор», «Сигнальные ловушки»), пространственно-ориентированные задания («Территориальный захват», «Зональное уклонение»), традиционные игры с вариативными условиями («Эстафетные салки», «Командные прятки»), целевые манипуляции с мячом («Оборона базы», «Динамичный перехват», «Точная передача», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Пионербол»), полуспортивные имитационные игры («Лидер атаки», «Координационная пасовка», «Прорыв обороны»), технико-

тактические аналоги («Волейбольная эстафета» и другие). Данные игры продемонстрировали высокую мотивационную эффективность, комплексное развитие физических качеств, совершенствование спортивно-технических навыков, плавный переход к специализированной подготовке. Примерные игровые упражнения, направленные на развитие технических приемов игры в волейбол обучающихся 9 класса представлены в Приложении Б.

Основной этап урока был ориентирован на решение задач, связанных с формированием технической и тактической подготовленности обучающихся, развитием физических качеств и воспитанием волевых характеристик. Как правило, в рамках одного занятия мы ставили две-три взаимосвязанные задачи, одна из которых носила приоритетный характер — либо овладение новыми двигательными действиями, либо их совершенствование. Методический подбор упражнений и временная регламентация их выполнения определялись в соответствии с целевой направленностью этапа.

Заключительная часть занятия выполняла функцию перехода от активной двигательной деятельности к состоянию относительного покоя и была направлена на организованное завершение учебного процесса. На этом этапе мы применяли приёмы медленного передвижения, упражнения на внимание и восстановление. Итогом завершающей фазы являлся краткий анализ содержания урока и его результатов.

В ходе эксперимента все наше внимание было уделено специальной физической подготовке подростков, обучению техническим приемам волейбола и тактическим действиям в игре. Волейболисты учились применять приобретенные на занятиях умения и навыки в более сложных условиях соревнований.

В ходе тренировочного процесса нами постоянно осуществлялся мониторинг динамики освоения технических элементов с последующей оценкой их практической реализации в игровых условиях. По окончании курса обучения школьников нами было проведено итоговое тестирование подростков обеих групп.

Таким образом, в течение экспериментального периода была организована планомерная работа, направленная на совершенствование и развитие физических и технических способностей волейболистов экспериментальной группы по разработанной нами методике.

3.2 Анализ результатов применения экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов в ходе педагогического эксперимента

Перед началом исследования нами были проведены контрольные тесты учащихся обеих групп. Результаты представлены в таблицах 1 и 2, вычислены средние результаты по группе.

Таблица 1 – Результаты тестов контрольной группы (КГ) на начальном этапе эксперимента

Испытуемый	Прием мяча сверху и верхняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	Прием мяча снизу и нижняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	Верхняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	Нижняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	Верхняя прямая подача в зоны 2 и 4 площадки противника, количество раз из 10 попыток
Ярослав	5	3	5	3	2
Юрий	6	4	5	3	3
Эдуард	6	3	5	2	3
Федор	7	5	5	3	4
Тарас	5	4	5	4	3
Семен	7	5	6	3	4
Роберт	6	3	5	4	2
Петр	7	4	5	2	3
Никита	5	4	5	3	3
Макар	6	5	4	3	3
Среднее значение	6,0	4,0	5,0	3,0	3,0
Стандартное отклонение	0,77	0,77	0,45	0,63	0,63

Таблица 2 – Результаты тестов экспериментальной группы (ЭГ) на начальном этапе эксперимента

Испытуемый	Прием мяча сверху и верхняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	Прием мяча снизу и нижняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	Верхняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	Нижняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	Верхняя прямая подача в зоны 2 и 4 площадки противника, количество раз из 10 попыток
Яков	6	4	5	4	2
Юлиан	5	4	4	3	3
Эмиль	7	3	5	3	2
Филипп	6	5	4	2	5
Тимофей	7	5	5	4	3
Савелий	5	4	6	3	3
Роман	6	5	5	4	2
Павел	6	3	5	2	4
Олег	7	4	6	4	5
Михаил	5	3	5	1	1
Среднее значение	6,0	4,0	5,0	3,0	3,0
Стандартное отклонение	0,77	0,77	0,63	0,94	1,08

Сравнительные результаты выполнения тестов на начальном этапе эксперимента учащимися экспериментальной и контрольной групп представлены на рисунке 1.

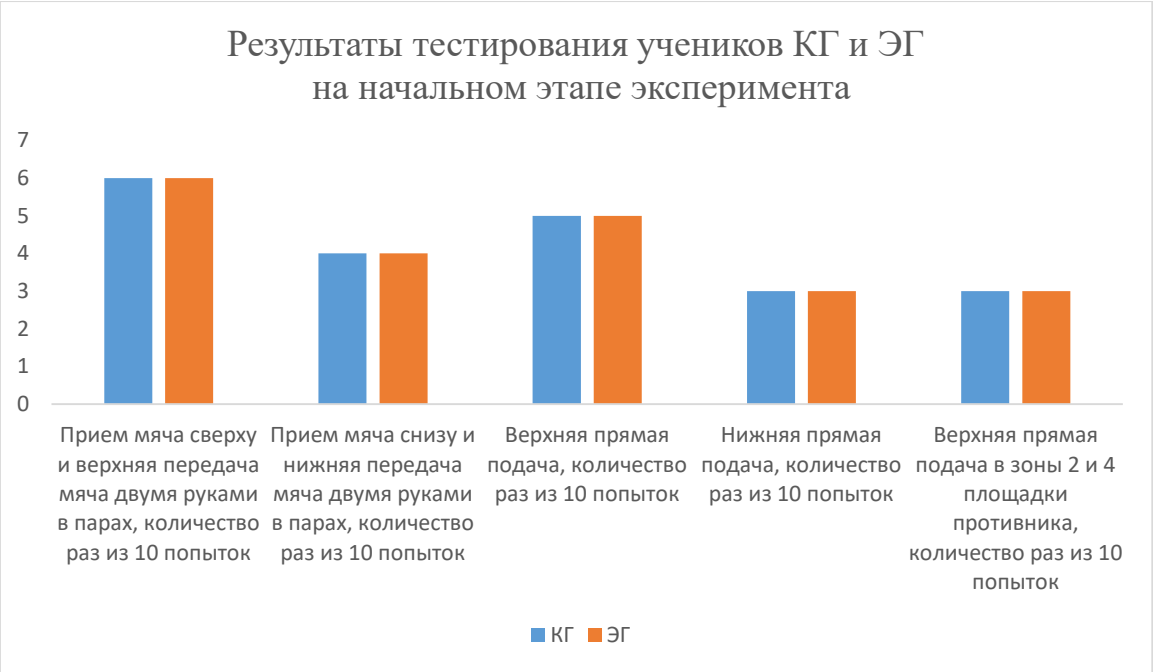

Рисунок 1 – Результаты тестирования учеников КГ и ЭГ на начальном этапе эксперимента

Согласно полученным результатам тестирования, ученики обеих групп имеют примерно одинаковые показатели владения техническими навыками волейбола на начальном этапе эксперимента, разницу составляют лишь десятые доли числа. Это свидетельствует о том, что группы обучающихся для эксперимента были сформированы корректно.

По окончании обучения в рамках педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование обучающихся обеих групп. Его результаты представлены в таблицах 3 и 4, вычислены средние результаты по группе.

Таблица 3 – Результаты тестов контрольной группы (КГ) на конечном этапе эксперимента

Испытуемый	Прием мяча сверху и верхняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	Прием мяча снизу и нижняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	Верхняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	Нижняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	Верхняя прямая подача в зоны 2 и 4 площадки противника, количество раз из 10 попыток
Ярослав	8	5	6	5	5
Юрий	6	4	5	4	6
Эдуард	7	6	7	6	4
Федор	9	5	6	5	5
Тарас	9	6	7	5	5
Семен	9	4	5	6	5
Роберт	8	5	6	4	6
Петр	7	6	7	5	5
Никита	9	4	5	5	4
Макар	8	5	6	5	5
Среднее значение	8,0	5,0	6,0	5,0	5,0
Стандартное отклонение	1,00	0,77	0,77	0,63	0,63

Таблица 4 – Результаты тестов экспериментальной группы (ЭГ) на конечном этапе эксперимента

Испытуемый	Прием мяча сверху и верхняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	Прием мяча снизу и нижняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	Верхняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	Нижняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	Верхняя прямая подача в зоны 2 и 4 площадки противника, количество раз из 10 попыток
Яков	10	10	10	10	10
Юлиан	10	9	10	9	10
Эмиль	10	8	10	9	10
Филипп	10	9	10	8	10
Тимофей	10	10	10	10	10

Продолжение таблицы 4

Испытуемый	Прием мяча сверху и верхняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	Прием мяча снизу и нижняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	Верхняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	Нижняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	Верхняя прямая подача в зоны 2 и 4 площадки противника, количество раз из 10 попыток
Савелий	10	8	10	8	10
Роман	10	8	10	8	10
Павел	10	10	10	9	10
Олег	10	9	10	10	10
Михаил	10	9	10	9	10
Среднее значение	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0
Стандартное отклонение	0,00	0,77	0,00	0,77	0,00

Сравнительные результаты выполнения тестов на конечном этапе эксперимента учащимися экспериментальной и контрольной групп представлены на рисунке 2.

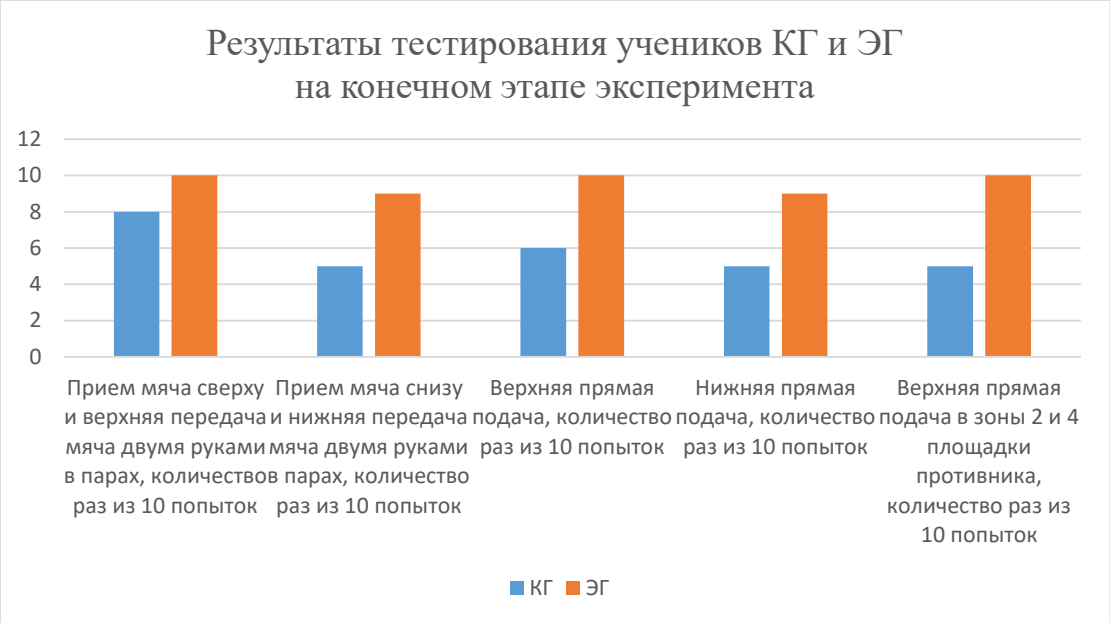

Рисунок 2 – Результаты тестирования учеников КГ и ЭГ на конечном этапе эксперимента

Полученные результаты тестирований были проанализированы с помощью метода математической статистики. Результаты представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Сводная таблица результатов статистического анализа эксперимента

Показатель	Группа	Начальный этап (M±σ)	Конечный этап (M±σ)	t-критерий внутригрупповой	t-критерий межгрупповой (конечный этап)	Прирост показателей (%)
Прием мяча сверху и верхняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	КГ	6,0±0,77	8,0±1,00	4,76*	6,33*	33,3
	ЭГ	6,0±0,77	10,0±0,0 0	16,67*		66,7
Прием мяча снизу и нижняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток	КГ	4,0±0,77	5,0±0,77	3,77*	11,62*	25,0
	ЭГ	4,0±0,77	9,0±0,77	15,00*		125,0
Верхняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	КГ	5,0±0,45	6,0±0,77	4,33*	12,65*	20,0
	ЭГ	5,0±0,63	10,0±0,0	22,36*		100,0

Продолжение таблицы 5

Показатель	Группа	Начальный этап (M±σ)	Конечный этап (M±σ)	t-критерий внутригрупповой	t-критерий межгрупповой (конечный этап)	Прирост показателей (%)
Нижняя прямая подача, количество раз из 10 попыток	КГ	3,0±0,63	5,0±0,63	6,71*	10,39*	66,7
	ЭГ	3,0±0,94	9,0±0,77	18,97*		200,0
Верхняя прямая подача в зоны 2 и 4 площадки противника, количество раз из 10 попыток	КГ	3,0±0,63	5,0±0,63	5,71*	14,14*	66,7
	ЭГ	3,0±1,08	10,0±0,0	23,66*		233,3

*$p < 0,05$

Выводы. Анализ полученных данных показал отсутствие статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами до начала эксперимента ($t < t_крит$, $p > 0,05$), что свидетельствует о корректном формировании групп.

В обеих группах по окончании эксперимента отмечена статистически значимая положительная динамика по всем исследуемым показателям ($t > t_крит$, $p < 0,05$).

Средний показатель в тесте «Прием мяча сверху и верхняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток» в начале педагогического эксперимента у испытуемых КГ и ЭГ был одинаков и равнялся 6,0±0,77. По окончании педагогического эксперимента результаты в данном тесте изменились в обеих группах. Так, в КГ они стали 8,0±1,00, тогда, как в ЭГ выросли до 10,0±0,00. t-критерий внутригрупповой в КГ равен 4,76*,

тогда, как в ЭГ стал 16,67*. Следовательно, t-критерий межгрупповой на конечном этапе эксперимента составил 6,33*. Динамика данного показателя у испытуемых ЭГ составляет 4 раза, что превосходит динамику КГ на 2 раза.

Средний показатель в тесте «Прием мяча снизу и нижняя передача мяча двумя руками в парах, количество раз из 10 попыток» в начале педагогического эксперимента у испытуемых КГ и ЭГ был одинаковым и равнялся 4,0±0,77. По окончании педагогического эксперимента результаты в данном тесте изменились в обеих группах. Так, в КГ они стали 5,0±0,77, тогда, как в ЭГ выросли до 9,0±0,77. t-критерий внутригрупповой в КГ равен 3,77*, тогда, как в ЭГ стал 15,00*. Следовательно, t-критерий межгрупповой на конечном этапе эксперимента составил 11,62*. Динамика данного показателя у испытуемых ЭГ составляет 5 раз, что превосходит динамику КГ на 4 раза.

Средний показатель в тесте «Верхняя прямая подача, количество раз из 10 попыток» у испытуемых КГ в начале педагогического эксперимента равнялся 5,0±0,45, у участников ЭГ соответственно 5,0±0,63. По окончании педагогического эксперимента результаты в данном тесте изменились в обеих группах. Так, в КГ они стали 6,0±0,77, тогда, как в ЭГ выросли до 10,0±0,00. t-критерий внутригрупповой в КГ равен 4,33*, тогда, как в ЭГ он стал 22,36*. Следовательно, t-критерий межгрупповой на конечном этапе эксперимента составил 12,65*. Динамика данного показателя у испытуемых ЭГ составляет 5 раз, что превосходит динамику КГ на 4 раза.

Средний показатель в тесте «Нижняя прямая подача, количество раз из 10 попыток» у испытуемых КГ в начале педагогического эксперимента равнялся 3,0±0,63. У участников ЭГ соответственно 3,0±0,94. По окончании педагогического эксперимента результаты в данном тесте изменились в обеих группах. Так, в КГ они стали 5,0±0,63, тогда, как в ЭГ выросли до 9,0±0,77. t-критерий внутригрупповой в КГ равен 6,71*, тогда, как в ЭГ он стал 18,97*. Следовательно, t-критерий межгрупповой на конечном этапе эксперимента составил 10,39*. Динамика данного показателя у испытуемых ЭГ составляет 6 раз, что превосходит динамику КГ на 4 раза.

Средний показатель в тесте «Верхняя прямая подача в зоны 2 и 4 площадки противника, количество раз из 10 попыток» у испытуемых КГ в начале педагогического эксперимента равнялся 3,0±0,63, у участников ЭГ соответственно 3,0±1,08. По окончании педагогического эксперимента результаты в данном тесте изменились в обеих группах. Так, в КГ они стали 5,0±0,63, тогда, как в ЭГ выросли до 10,0±0,00. t-критерий внутригрупповой в КГ равен 5,71*, тогда, как в ЭГ он стал 23,66*. Следовательно, t-критерий межгрупповой на конечном этапе эксперимента составил 14,14*. Динамика данного показателя у испытуемых ЭГ составляет 7 раз, что превосходит динамику КГ на 5 раз.

Сравнение конечных результатов контрольной и экспериментальной групп выявило статистически значимые различия в пользу экспериментальной группы по всем пяти показателям ($t > t_{крит}$, $p < 0,05$).

Процентный прирост показателей в экспериментальной группе значительно превышал аналогичные значения в контрольной группе:

– по приему мяча сверху и верхней передаче мяча двумя руками в парах: ЭГ – 66,7%, КГ – 33,3%;

– по приему мяча снизу и нижней передаче мяча двумя руками в парах: ЭГ – 125,0%, КГ – 25,0%;

– по верхней прямой подаче: ЭГ – 100,0%, КГ – 20,0%;

– по нижней прямой подаче: ЭГ – 200,0%, КГ – 66,7%;

– по верхней прямой подаче в зоны 2 и 4: ЭГ – 233,3%, КГ– 66,7%.

Подводя итоги, следует отметить актуальность и своевременность проведенного исследования. Оно помогло выявить основные тенденции экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов, показать используемые организационные и содержательные формы и методы, доказавшие свою эффективность и заслуживающие распространения.

Материалы исследования позволили нам сделать следующие выводы и предложения по организации дальнейшей работы. Для осуществления

грамотной всесторонней физической подготовки старших школьников необходима эффективная методика обучения техническим приемам игры в волейбол и совершенствования данных навыков. Она сконструирована как теоретически верифицированная и структурно упорядоченная дидактическая модель, отражающая последовательную совокупность педагогических взаимодействий в системе «педагог – обучающийся» в соответствии с психологическими особенностями подросткового возраста и целевыми установками образовательного процесса. Эффективная подготовка школьников требует системного подхода, учитывающего комплексность физической, технико-тактической и психологической подготовки, а также рациональную организацию учебно-тренировочного процесса.

Анализ результатов проведенного педагогического эксперимента позволяет сделать выводы о том, что предложенная нами экспериментальная методика может быть применена в учебно-тренировочном процессе, направленном на обучение техническим приемам волейбола старших школьников.

На основе анализа результатов исследования нами разработаны рекомендации к внедрению. В целях построения эффективного процесса обучения учащихся техническим приемам волейбола необходимо применение всестороннего подхода к организации учебного процесса с использованием следующих средств: подвижные игры, разнообразные упражнения с применением технических приемов и методов, упражнения, развивающие скоростные способности в комплексном сочетании с другими физическими качествами, мотивацию и осознанность тренирующихся, учет их возрастных и индивидуальных особенностей, правильное питание и полноценный отдых.

Заключение

Волейбол является универсальным средством физического воспитания и личностного развития школьников. Он характеризуется высокой динамичностью, универсальностью технико-тактической подготовки игроков, способностью адаптироваться к изменяющимся условиям соревновательной деятельности. Интеграция волейбола в учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура» обеспечивает реализацию основных дидактических целей физкультурного образования, включая: оздоровительно-профилактическую функцию (улучшение показателей физического состояния), формирование двигательных компетенций, развитие кондиционных (силовых, скоростных) и координационных (гибкость, ловкость) способностей.

Эффективность освоения волейбола обучающимися определяется комплексом взаимосвязанных компонентов: усвоение теоретических основ, общефизическая подготовка, совершенствование техники, тактическое мышление, психоэмоциональная устойчивость.

В педагогической практике преподавания волейбольной техники на занятиях физической культурой используются следующие дидактические подходы: визуально-демонстрационные методики (наглядные методы), алгоритмизированное повторение двигательных действий (метод упражнений), ситуационно-моделирующий подход (игровой метод), конкурентно-стимулирующие приемы (соревновательный метод).

Целью проведения данного исследования было совершенствование методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов. Для ее достижения в ходе работы нам удалось решить поставленные задачи: был оценен уровень развития технических навыков игры волейбол школьников 9 класса на начальном этапе эксперимента; разработана экспериментальная методика обучения техническим приемам

игры в волейбол школьников старших классов и проведен анализ ее эффективности.

В первой главе работы рассмотрены теоретические основы обучения техническим приемам волейбола, представлены анатомо-физиологические особенности школьников старшего возраста, показаны особенности организации учебного процесса по волейболу на уроках физической культуры в школе.

Во второй главе сформулированы задачи, методы и организация исследования, определены условия реализации экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов.

В третьей главе работы представлены результаты исследовательской работы и сделан их анализ. На основе анализа результатов исследования была доказана эффективность применения экспериментальной методики обучения техническим приемам игры в волейбол школьников старших классов, разработаны рекомендации к ее внедрению.

Результаты, полученные в ходе работы, подтверждают нашу гипотезу о том, что эффективность овладения техникой игры волейбол у старших школьников может быть обеспечена путем внедрения в процесс обучения экспериментальной методики. Опираясь на результаты исследования, необходимо сосредоточить все усилия на внедрении данной методики в практику учебного процесса.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи решены, рекомендации к внедрению представлены.

Список используемой литературы

1. Акчурин Н. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов: учебное пособие. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 156 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362760 (дата обращения: 10.01.2024).
2. Астахова М. В. Волейбол: учебно-методическое пособие. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 132 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426425 (дата обращения: 10.01.2024).
3. Баева Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста: учебное пособие. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. 56 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274532 (дата обращения: 10.01.2024).
4. Беженцева Л. М, Беженцева Л.И. Основы методики физического воспитания: учебное пособие. Томск: Издательство: Национальный исследовательский Томский государственный университет, 2009. 160 с.
5. Герасимов К. А. Физическая культура: волейбол: учебное пособие. Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019. 80 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645 (дата обращения: 10.01.2024).
6. Гераськин А. А., Сокур Б. П., Рогов И. А., Колупаева Т. А. Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие. Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. 280 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072 (дата обращения: 10.01.2024).
7. Гордон С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. М.: Физическая культура, 2008. 256 с.

8. Губа В. П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 034300.62 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка». Москва: Человек, 2015. 283 с.

9. Гусева М.А. Физическая культура. Волейбол: учебное пособие. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2019. 80 с.

10. Ермакова Ю.Н., Гогина Н.В., Хренов А.А., Осокина Е.А. Методика обучения техническим элементам в волейболе. Шуя: ФГБОУ ВПО "ШГПУ", 2011. 41 с. URL: https://lib.rucont.ru/efd/195553 (дата обращения: 22.03.2024)

11. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.А. Волейбол: методическое пособие по обучению игре. Москва: Терра-Спорт: Олимпия Пресс, 2005. 112 с. (Библиотечка тренера).

12. Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д. Физическая культура: учебник. Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. 612 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (дата обращения: 10.01.2024).

13. Зефирова Е.В., Платонова В.А., Удин Е.Г. Начальное обучение технике передачи двумя руками сверху в волейболе: Методическое пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2010. 58 с.

14. Зиамбетов В. Ю. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. 104 с.

15. Иманканов М. И. Особенности методики проведения занятий по волейболу с детьми. // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. 2024. № 3. С. 121-128

16. Капилевич Л. В. Научные исследования в физической культуре: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по

направлению 034300 - Физическая культура. Томск: Томский гос. ун-т, 2013. 183 с.

17. Кизько А. П. Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие. Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. 128 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350 (дата обращения: 10.01.2024).

18. Корнев В. Г. Волейбол: учебно-методическое пособие. п. Персиановский: Донской гос. аграрный ун-т, 2010 (Новочеркасск: Типография НГМА). 113 с.

19. Мараховская О. В., Сагиев Т. А., Славнова М. Ю. Основы организации и проведения занятий по волейболу: учебное пособие. Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2019. 96 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682132 (дата обращения: 10.01.2024).

20. Марков К. К. Руководство тренера по волейболу. Иркутск: Иркутский государственный университет путей сообщения, 1999. 276 с.

21. Марков К. К. Техника современного волейбола. Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013. 220 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063 (дата обращения: 10.01.2024).

22. Махов С. Ю. Волейбол: учебное пособие. Орёл: МАБиВ, 2016. 40 с.

23. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол). Великий Новгород: Новгородский государственный университет имени Ярослава Мудрого, 2023.

24. Пащенко А.Ю., Красникова О.С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 85 с.

25. Парыгина О. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Волейбол: методические рекомендации: методическое пособие. Москва: Альтаир: МГАВТ, 2018. 45 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682068 (дата обращения: 10.01.2024).

26. Пономарев В. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников : теоретические и практические аспекты. Красноярск: Сибирский государственный технологический университет (СибГТУ), 2013. 125 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428892 (дата обращения: 22.03.2025).

27. Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика: учебник. Москва: Спорт, 2016. 456 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479 (дата обращения: 10.01.2024).

28. Свиридов В. Л. Волейбол: энциклопедия. Москва: Спорт: Человек, 2016. 624 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454541 (дата обращения: 10.01.2024).

29. Сидоров Д.Г. Методика обучения техническим приемам игры в волейболе. Нижегор. гос. архитектур.-строит. ун-т. Н. Новгород: ННГАСУ, 2022. 55 с.

30. Сираковская Я. В. Тактическая подготовка в волейболе: методическое пособие. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. 38 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572426 (дата обращения: 10.01.2024).

31. Сластенина Т.А. Волейбол. Базовые элементы: учебное пособие. Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2006. 58 с.

32. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры. Москва: Спорт, 2023. 624 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=709016 (дата обращения: 22.03.2025).

33. Тарасов А. Е. Теория и методика подвижных игр: практический материал: учебное пособие. Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2022. 98 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=702144 (дата обращения: 10.01.2024).

34. Тертычный А. В. Волейбол для 12-13-летних: учебно-методическое пособие. Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2013. 126 с.

35. Уколов А. В. Формирование мотивации занятия спортом школьников: теоретические и практические аспекты: монография. Красноярск: Сибирский гос. технологический университет, 2013. 122 с.

36. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 (ред. от 04.12.2007). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (Дата обращения: 16.12.2024)

37. Фетисова С. Л. Волейбол: учебное пособие. Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2018. 97 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577516 (дата обращения: 10.01.2024).

38. Физическая подготовка волейболиста: методическое пособие: сост. Л. А. Митина, А. А. Губин. Липецк: Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2023. 73 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=707996 (дата обращения: 10.01.2024).

39. Фомин Е. В. Волейбол: начальное обучение: учебное пособие. Москва: Спорт, 2015. 88 с. (Спорт в школе). URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415 (дата обращения: 10.01.2024).

40. Фомин Е. В. Теоретико-методические аспекты спортивной подготовки волейболистов // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья. 2020. №26. С. 84-116.

41. Шпитальная Е. Н. Волейбол в школе: учебно-методическое пособие. Саратов: ООО Издательство «Научная книга». 2008. 48 с.

42. Шулятьев В. М. Волейбол: учебное пособие. Москва: Российский университет дружбы народов, 2012. 199 с.

43. Щанкин А. А. Учет индивидуальных особенностей при формировании технико-тактических действий в процессе подготовки волейболистов: учебное пособие. Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019. 156 с. URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577694 (дата обращения: 10.01.2024).

Приложение А

Примерный план урока с комплексом упражнений, направленных на развитие технических способностей игры в волейбол обучающихся 9 класса

Цель: Развитие и совершенствование базовых технических приемов в волейболе: подачи, передачи, приема мяча, атакующих и защитных действий.

Разминка (10–15 минут)

Общеразвивающие упражнения с мячом и без него:

– бег с изменением направления (задом, боком, с поворотами),

– прыжки на месте и с продвижением вперёд,

– круговые движения руками, вращения туловищем,

– подбросы и ловля мяча на месте и в движении.

Специальная разминка:

– передачи мяча в парах (двумя руками сверху и снизу),

– ведение мяча в паре с чередованием касаний.

Основная часть (25–30 минут)

Отработка подачи (10 минут):

– индивидуальные упражнения на точность: подача в размеченный квадрат на другой стороне сетки,

– чередование подач с места и с шагом разбега.

Передача мяча в движении (5–7 минут):

– работа в тройках: один подаёт мяч, второй принимает, третий – направляет дальше;

– комбинированные передачи (снизу–сверху, слева–справа).

Навыки приёма и защиты (5 минут):

– приём мяча после отскока от стены (техника нижней передачи),

– реактивные перемещения с последующим приёмом мяча от партнёра.

Прыжки и атака (5–7 минут):

– прыжки вверх с имитацией атакующего удара,

– удары по мячу с передачей от тренера (удар открытой ладонью с правильной техникой).

Заключительная часть (10 минут)

Игровые упражнения:

– мини-матч на половину площадки с 3–4 игроками в команде,

– упражнение «3 касания»: игроки должны выполнить не менее 3 касаний перед отправкой мяча на сторону соперника.

Заминка и восстановление дыхания:

– легкий бег и ходьба,

– растяжка мышц ног, рук и спины.

Примечания. Каждое упражнение сопровождается объяснением и демонстрацией правильной техники. Темп и нагрузка регулируются в зависимости от физической подготовки учащихся. Особое внимание уделяется дисциплине, командной работе и безопасности.

Приложение Б

Примерные игровые упражнения, направленные на развитие технических приемов игры в волейбол обучающихся 9 класса

1. Игра «Точная передача»

Цель: Развитие точности и координации при верхней передаче мяча.

Описание: Игроки разбиваются на пары. На полу обозначается мишень (например, круг диаметром 1 м). Один из игроков становится на расстоянии 3–5 метров и выполняет верхнюю передачу в зону мишени. Партнёр ловит мяч, возвращает его и меняется с ним местами через 5 повторений.

Усложнение:

– уменьшение диаметра мишени,

– увеличение расстояния,

– добавление таймера — за 1 минуту нужно попасть в цель максимум раз.

2. Игра «Быстрая реакция»

Цель: Повышение скорости принятия решений и улучшение приёма мяча.

Описание: В центре зала находится один ученик — «принимающий». Остальные (4–5 человек) поочерёдно подают мяч с разных сторон (впереди, сбоку, сзади). Задача центрального игрока — быстро переместиться и принять мяч нижней передачей.

Усложнение:

– мячи подаются хаотично,

– уменьшение времени между подачами.

3. Игра «Передай и успей»

Цель: Развитие скорости, точности передач и перемещений.

Описание: Все игроки становятся в круг (или квадрат). Один из них с мячом начинает передачу (сверху или снизу) по часовой стрелке. После выполнения передачи он должен быстро пробежать по внешнему периметру круга и вернуться на своё место до того, как мяч дойдёт до него снова.

Усложнение:

– передача через одного игрока,

– работа двумя мячами одновременно.

4. Игра «Атакуй зону»

Цель: Совершенствование атакующих ударов и прицельных подач.

Описание: на противоположной половине площадки с помощью лент, фишек или обручей размечаются несколько «зон атаки» (например, зона 1, 5, 6). Игрок выполняет подачу или удар сверху, стараясь попасть в указанную зону.

Условия:

– за попадание в нужную зону начисляются очки;

– играют по очереди. Побеждает тот, кто первым набрал заданное количество очков (например, 10).

5. Игра «Три касания — обязательны»

Цель: Развитие командного взаимодействия и техники передачи.

Описание: Мини-матч 3х3 или 4х4. Главное правило — команда должна сделать ровно три касания перед тем, как отправить мяч на сторону соперника. Если мяч переброшен раньше или позже — очко уходит сопернику. Результат: Игроки учатся работать в команде, обдумывать каждое касание и выполнять передачи разными способами.