

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

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Физическая культура и спорт»

(наименование кафедры)

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование направления подготовки)

«Физкультурное образование»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Исследование влияния игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет»

Студент

А.С. Худиева

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Лазунина

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.Н. Пиянзин

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2017г.

Тольятти 2017

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Худиевой Анастасии Сергеевны
по теме: «Исследование влияния игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет»

Волейбол является одним из наиболее действенных оздоровительных воспитательных средств, оказывающих комплексное положительное воздействие на организм занимающегося этим видом спорта. Волейбол является эффективным средством всестороннего физического развития, с помощью которого претворяются в жизнь задачи оздоровления, повышения работоспособности школьников. Спортивные достижения волейбольных команд в школе во многом зависят от уровня их технического мастерства. Тактическая оснащённость игрока зависит от его технической подготовленности, необходимо соблюдать единство технической и тактической подготовки. Поиски путей оптимизации процесса технико-тактической подготовки является одной из важнейших проблем системы подготовки школьных команд по волейболу. Цель исследования: исследовать влияние игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет.

Школьный возраст является уникальным этапом возрастных периодов человека, так как в этом возрасте наиболее успешно развиваются наибольшее количество физических качеств, поэтому использование волейбола в качестве средства развития двигательных способностей школьников обоснованно.

Результаты проведенного эксперимента полностью подтвердили гипотезу и позволили обосновать практические рекомендации.

Бакалаврская работа состоит из 43 страниц печатного текста и включает в себя: введение, три главы, заключение, список используемой литературы, практические рекомендации, 5 таблиц, 8 рисунков.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ.....	6
1.1 Особенности занятий волейболом на уроках физической культуры	6
1.2 Формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей юных волейболистов.....	9
1.3 Основы обучения игры в волейбол школьников.....	13
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1 Методы исследования.....	18
2.2 Организация исследования.....	19
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ.....	21
3.1 Развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет средствами игры в волейбол.....	21
3.2 Изучение показателей двигательной подготовки юношей 14-15 лет в ходе педагогического эксперимента.....	24
3.3 Результаты выполнения технических приемов юных волейболистов по итогам педагогического эксперимента.....	30
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Волейбол является одним из наиболее действенных оздоровительных воспитательных средств, оказывающих комплексное положительное воздействие на организм занимающего этим видом спорта. В русле концепции физического воспитания в школах основное внимание уделяется повышению качества занятий, различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в плане внедрения эффективных технологий на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного и индивидуального обучения. Занятия волейболом удовлетворяют различные физкультурно - оздоровительные интересы, а также требования программы по физическому воспитанию.

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

Гипотеза исследования. Предполагалось, что применение игры в волейбол на уроках физической культуры у школьников 14-15 лет окажет положительное влияние на развитие их двигательных способностей.

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

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в школе.

Предмет исследования: развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет средствами игры в волейбол на уроках физической культуры.

В соответствии с поставленной целью в процессе исследования были решены следующие **задачи**:

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

Научная новизна: исследовано влияние игры в волейбол на развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследований позволяют рекомендовать данный теоретический и практический материал для учителей физической культуры в школах с целью применения в своей работе.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

1.1 Особенности занятий волейболом на уроках физической культуры

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

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

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

В каждом виде подготовки важна последовательность решаемых задач, характер задач может меняться в одном виде подготовки при этом создавать основу для другого вида подготовки. Подготовительные упражнения в волейболе могут отражать в общих чертах структуру изучаемого приёма, так же подводящие упражнения делают технику доступной, не искажая её.

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

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

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

Технико-тактическую подготовку школьных команд целесообразно осуществлять в постепенно усложняющихся условиях, вначале относительно стандартные, не меняющиеся, затем частично изменяющиеся, затем уже неограниченно изменяющиеся условия игры. В процессе соревновательной деятельности волейболисту необходимо использовать арсенал приемов игры и их способов в различных игровых ситуациях, стабильно выполнять приемы игры, владеть комплексом приемов, чаще всего применяемых в игре соответственно выполняемых функций в команде.

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

Необходимо находить баланс в тренировке, включая все ее элементы, которые являются частями сложного комплекса физической, технической, тактической и психологической подготовки, соблюдать единство технической и тактической подготовки. Необходимо использовать опыт подготовки школьных команд, накопленный специалистами, повышая качество всего педагогического процесса. 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» [39].

1.2 Формирование двигательных навыков и развитие двигательных способностей юных волейболистов

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

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

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

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

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

- подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, быстроты, прыгучести, специальной ловкости, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой), умения переключаться с одних движений на другие;

- акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты» [39].

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

Как отмечает Иорданская Ф.А.: «подготовительные упражнения, направленные на развитие способности согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча; подводящие упражнения и упражнения 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].

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

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

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

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

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

При формировании навыка игры в волейбол и развития физических качеств во время тренировок юные волейболисты овладевают техникой игры, доводя их до автоматизма выполнения.

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

1.2 Основы обучения игры в волейбол школьников

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

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

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

Во время построения учебно-тренировочного процесса необходимо придерживаться и других принципов, таких как «от незнания к знанию», т.е. давать подробное объяснение двигательного действия, учитывать его особенности. Незнание принципов обучения или неумелое их применение может нарушить успешность обучения или затруднит приобретение знаний в данной области, в практике многое зависит от сознательного отношения

тренера к учебно-тренировочному процессу обучения игры в волейбол. Незнание принципов обучения тренером может тормозить успешность обучения и затруднить формирование двигательного умения и навыка занимающихся. Мы не должны забывать в учебно-тренировочном процессе, что возрастные особенности детей так же имеют свою специфику. Развитие двигательных способностей проявляется в разном возрасте по-разному, что должно учитываться на тренировках в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов.

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

Учитель физической культуры находится в постоянном поиске форм и методов, так же средств обучения в волейболе, чтобы правильно выбрать те методические приемы, которые он будет использовать. Важно создавать на уроке проблемные ситуации, используя словесный, наглядный и практические методы обучения.

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

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

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

На занятиях волейболом необходимо чередовать знакомые упражнения с новыми, при этом не допускать перегрузок занимающихся. Сложно говорить про индивидуальный подход в обучении, когда на уроке физической культуры значительное число занимающихся, которые имеют различные группы здоровья и различную физическую подготовку. Можно сделать вывод, что для формирования у школьников интереса к занятиям физической культурой на уроке учитель должен применять все формы занятий в школе - урочные и неурочные.

Как отмечает в своих работах Иорданская Ф.А.: «самостоятельная работа как форма учебной деятельности служит основой активной позиции учащегося. Специфика самостоятельной работы школьника определяется через выделение основных требований к ее организации. К таковым относятся: предварительное формирование потребности вне учебного процесса, введение новой учебной информации через постановку новых познавательных задач, увлекательность процесса овладения новыми знаниями, добровольность и активность работы ученика. 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» [17].

Чтобы обучить конкретному двигательному действию, в волейболе необходимо создать представление о двигательном действии, затем дать возможность занимающимся выполнить его, в зависимости от сложности двигательного действия его можно выполнять как в целом, так и по частям. Образ двигательного действия создается сначала в сознании занимающегося, затем формируется образ в двигательном аппарате. На этапе ознакомления с двигательным действием учителю лучше использовать словесный метод обучения (рассказ, объяснение) и наглядный метод (показ на собственном примере).

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

Как отмечает в своих работах Фомин Е.В.: «в основе этапа обучения двигательным действиям лежит повторение. Однако в процессе обучения каждое новое выполнение физического упражнения отличается от предыдущего своими динамическими и кинетическими характеристиками. Важное место занимает предупреждение и исправление ошибок. Обучение двигательным действиям, как известно, происходит методом проб и ошибок. Теоретически ошибок может и не быть. Стремление обучать без ошибок способствует их уменьшению, но исключить их не может. Через ошибки обучающийся должен идти к решению двигательной задачи. 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» [39].

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы исследования

В ходе своей работы мы использовали следующие методы исследования:

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

Анализ научно-литературных источников

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

Педагогическое наблюдение

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

Анкетирование, опрос

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

Контрольные испытания (тесты)

Тестирование двигательной подготовленности: бег 30 м с места, «челночный» бег 3 x 10 м, прыжок в длину с места, подтягивание из виса на перекладине, бег 1500 м, наклон вперед из положения сидя. Определение физической работоспособности осуществлялось при помощи метода PWC_{170} на пульсе 170 ударов в минуту. Показатель отражает общую физическую работоспособность организма подростков и определялся расчетным способом.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился на базе ГБОУ СОШ с. Красное. В основном педагогическом эксперименте изучались особенности формирования техники и тактики игры в волейбол, а также влияние игры в волейбол на развитие двигательных способностей юношей 14-15 лет.

Методы математической статистики

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

2.2 Организация исследования

Первый этап исследования (с ноября 2015 - по апрель 2016 гг.) проводили предварительный педагогический эксперимент с учащимися 14 - 15

лет в количестве 15 человек, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Второй этап исследования (с апреля 2016 - по апрель 2017 гг.) проводили основной педагогический эксперимент, проводили занятия волейболом с юношами 14-15 лет контрольной и экспериментальной группы.

Педагогический эксперимент проводили в ГБОУ СОШ с. Красное. Были сформированы две учебных группы - одна контрольная, в неё вошли учащиеся, обучающиеся по общепринятой программе, и экспериментальная. Уроки физической культуры были внесены в сетку учебных часов. В течение недели учащиеся контрольной и экспериментальной групп занимались по 2 раза в неделю. Длительность каждого занятия - 45 минут.

Третий этап исследования (с апреля - по май 2017 г.) на данном этапе решали задачи, связанные с завершением бакалаврской работы. На этом этапе были выполнены корректировки результатов и заключений исследования, были закончены оформление квалификационной работы в соответствии с требованиями и подготовили презентационный материал и доклад к защите.

ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 14-15 ЛЕТ

3.1 Развитие двигательных способностей школьников 14-15 лет средствами игры в волейбол

Основной принцип игры в волейбол - универсальность подготовки и физического развития школьников. Комплекс может содержать следующие специальные упражнения волейбола:

Упражнение №1. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, выполняется в течении трех минут, фиксируется максимальное количество передач.

Упражнение №2. Прием и передача мяча в парах сверху, после остановки и поворота. Выполняется две минуты.

Упражнение №3. Передача мяча с переходом по внешнему кругу по часовой стрелке. Выполняется два круга.

Упражнение №4. Выполнение прямого нападающего удара, партнер принимает мяч снизу. Выполняется три минуты.

Упражнение №5. Блокирование теннисных мячей ракеткой в парах. Выполняется три минуты. Фиксируется количество наилучших попыток.

Упражнение №6. Блокирование вдвоем подвешенного мяча у сетки. Выполняется три минуты

Психологическая подготовка - ведущее звено подготовки спортсменов. Победителем сможет стать тот, кто лучше других подготовит свою психику к борьбе с соперниками. Проблемы психологической подготовки являются не только важными в настоящее время, но и наиболее перспективными. Некоторые авторы рассматривают особенности и вопросы правильной организации процесса индивидуальной психологической подготовки волейболистов к определенным играм. Анализ их работ показывает, что на

состояние волейболистов и эффективность их действий существенно влияет правильно организованная психологическая подготовка. Специальная психологическая подготовка направлена на подведение спортсмена к высшему уровню готовности к определенным играм. Волейболист должен быть готов психологически к любой деятельности или к конкретному действию. Очень важно воспитывать «психологию победителя». Тренер должен знать психологические особенности каждого своего игрока (характер, темперамент, волевые качества, мотивацию). Установку всегда дает тренер, в зависимости от особенностей психики игрока тренер всякий раз решает частную задачу, заставляет игрока поверить в свои силы, успокаивает возбужденного, возбуждает флегматического и т.д. С полным основанием можно говорить, что психологическая подготовка является важнейшей составной частью подготовки спортсмена к эффективной соревновательной деятельности.

Некоторые авторы в своих работах отмечают, «что с педагогической точки зрения основными показателями тренированности являются:

- а) техническая подготовленность спортсмена;
- б) физическая подготовленность спортсмена.

Показано также, что эти показатели настолько взаимосвязаны, что порой трудно даже определить, где кончается один, а где начинается другой. Большинство специалистов считает, что между уровнем развития физических качеств и степенью формирования двигательного навыка существует определенная функциональная зависимость, полагая при этом, что физические качества играют ведущую роль в процессе формирования двигательных навыков. Спортивная техника способствует проявлению физических возможностей, а соответствующий уровень развития физических качеств повышает эффективность использования спортивной техники, техническое совершенствование и развитие его физических качеств должно осуществляться не изолированно, а во взаимосвязи друг с другом. Анализ научно-методической литературы, обобщение передового опыта свидетельствуют о значительной роли физической подготовленности в достижении спортивных результатов в

волейболе и, в частности, юными волейболистами, что доказывает необходимость дальнейшего его изучения».

Как отмечает в своей работе Фомин Е.В. «волейболисту при выполнении технических приемов необходимы следующие физические качества, проявляющиеся в фазах этих приемов:

- ловкость - при выполнении подач, передач, нападающих ударов, приемов мяча и блока, то есть это физическое качество необходимо для выполнения всех приемов игры;
- быстрота - при выполнении передач, нападающих ударов, приемов мяча и блока (где она реализуется в перемещении игрока, при выполнении ударного движения в нападающем ударе (где она реализуется в скорости одиночного движения));
- сила (отдельных мышечных групп) - при выполнении всех технических приемов, причем особое значение имеет сила мышц ног, плечевого пояса, рук и кистей;
- прыгучесть - при выполнении передач (если они выполняются в прыжке), нападающих ударов, блока;
- гибкость - при выполнении подач, нападающих ударов.

По фазам технических приемов физические качества проявляются следующим образом:

- в подготовительных фазах необходимы: ловкость, быстрота, реализуемая в перемещениях, сила отдельных мышечных групп, прыгучесть, гибкость;
- в основных (рабочих) фазах - сила отдельных мышечных групп, быстрота, реализуемая в одиночном движении, ловкость;
- в заключительных фазах - сила мышц ног.

На основании проведенного структурного анализа выполнения технических приемов игры в волейбол выявлено, что основными физическими качествами волейболиста, которые обеспечивают выполнение технических приемов игры, являются: ловкость, сила отдельных мышечных групп, быстрота

(реализуемая через перемещение и одиночное движение), прыгучесть, гибкость» [39].

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

Показатели двигательной активности юношей представлены на рисунке 1. Процент занимающихся физической культурой или спортом не регулярно, в среднем составляет 39,9%. В группе юношей 14-15 лет самый низкий процент занимающихся регулярно, соответствует 7,4%, и самое большое количество респондентов, которые вообще не занимаются физической культурой - 42,7%



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

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

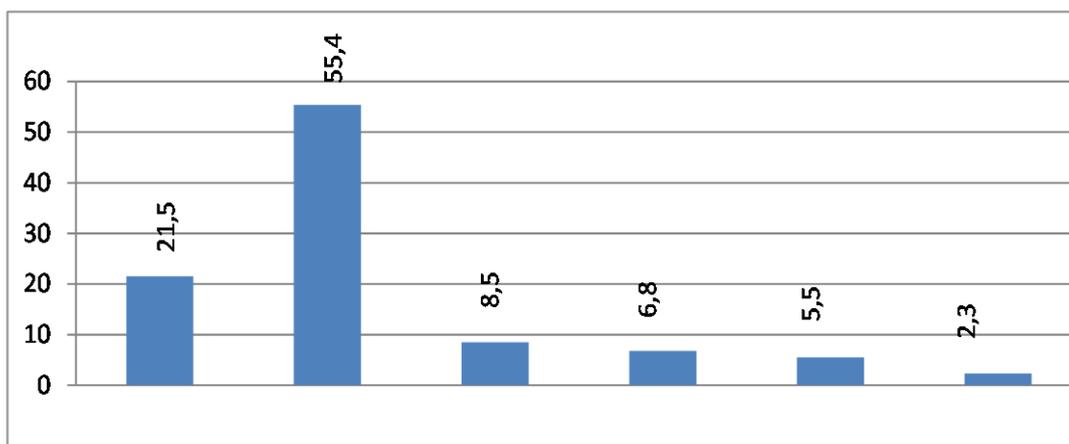


Рис. 2. Предпочитаемое место занятий физической культурой и спортом

По итогам анкетирования мы получили, что 21,5 % юношей ответили, что дома им находиться лучше и секции они не посещают, 55,4% могут сходить на школьную площадку или спортивную площадку поиграть в спортивные игры с друзьями. Другие 8,5% респондентов ответили, что иногда ходят в парки города или на набережную для занятий физической культурой и спортом, 5,5% юношей занимаются в школе после уроков в секциях, 2,3% посещают бассейн, занимаются свободным плаванием.

Результаты ответа на вопрос: «Какие формы занятий спортом вы предпочитаете?», представлены на рисунке 3.

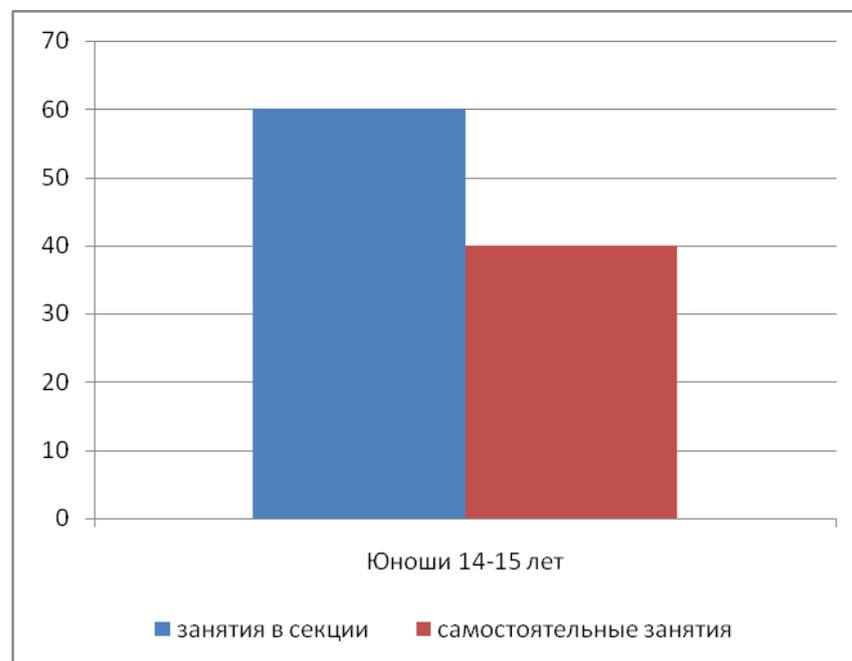


Рис. 3. Формы занятий физической культурой

По итогам анкетирования 60 % юношей выбрали форму занятий в спортивной секции, 40% юношей предпочитают заниматься самостоятельно. Волейбол занимает первое место, среди предпочитаемых видов спорта у юношей, на втором месте занятия теннисом, а на третьи занятия лёгкой атлетикой, результаты представлены на рис 4.

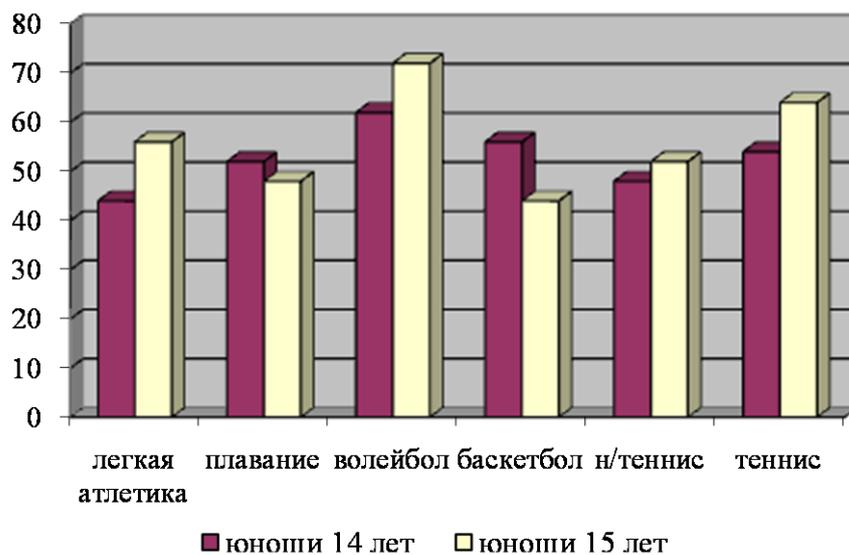


Рис. 4. Предпочитаемые виды спорта у юношей

В своей работе мы так же постарались изучить мотивы занятий волейболом юношей 14-15 лет контрольной и экспериментальной группы. В процессе, проведенного педагогического эксперимента мотивы занимающихся претерпели некоторые изменения (рис.5)

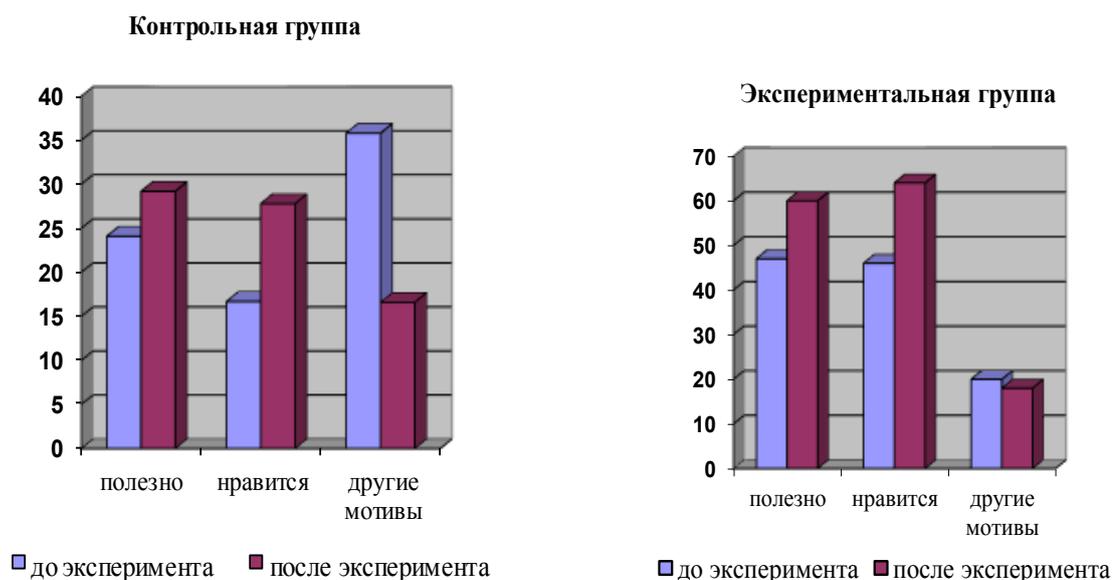


Рис. 5. Динамика мотивов занятий волейболом юношей 14-15 лет в процессе педагогического эксперимента

В экспериментальной группе в процессе занятий волейболом изменился процент по ответам «полезно» и «нравиться» вырос до 65%. Это говорит о том, что занятия волейболом на уроках физической культуры способствуют положительной мотивации занимающихся и способствуют здоровому образу жизни.

В своей работе в начале педагогического эксперимента мы изучали показатели двигательной подготовки юношей экспериментальной группы. Анализ полученных данных свидетельствовал о том, что у юношей уровень развития гибкости (наклон вперед), скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с разбега), силы мышц верхних конечностей (подтягивание на высокой перекладине) для обеих групп (контрольной и экспериментальной) характеризовался как «ниже среднего» или «средний». Быстрота (бег на 30м), выносливость (бег в течение 6-и минут), координационные способности (челночный бег 3x10м, с) в обеих группах характеризовался как «средний» и «выше среднего» (табл. 1).

Таблица 1

Показатели двигательной подготовленности юношей в начале педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Группа		P
	КГ	ЭГ	
Бег 30 м с места, с	4,5±0,06	4,3±0,05	p<0,05
Прыжок в длину с места, см	189,3±1,69	195,2 ±1,82	p<0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	7,4±0,26	7,9 ±0,29	p<0,05
Челночный бег, с	7,7 ±0,14	7,1 ±0,19	p<0,05
Наклон вперед из положения стоя, см	7,1 ±0,28	8,9 ±0,31	p<0,05
6-ти минутный бег, м	1385,3 ±20,47	1294,5 ± 19,24	p<0,05

Низкие показатели гибкости, силы мышц верхних конечностей и скоростно-силовых качеств могут существенно затруднить процесс обучения волейбольшим навыкам. Нами были разработаны специальные комплексы физических упражнений, оказывающие положительное воздействие на необходимые двигательные качества, способствующие успешному освоению и совершенствованию двигательных способностей в волейболе.

В своей работе мы так же изучали информативность показателей техники юношей 14-15 лет, сравнивали результаты с нормативами для оценки абсолютных и относительных показателей координационных способностей, скоростно-силовых способностей и ловкости для данного возраста (табл. 2)

Таблица 2

Информативность показателей разносторонности техники

Показатели	Критерий	Информативность
Разносторонность атакующих и защитных действий волейболистов	а) эффективность технического мастерства	0,36 (низкая)
	б) уровень развития скоростно-силовых способностей	0,25 (низкая)
	в) уровень развития ловкости	0,70 (средняя)
	г) уровень развития координационных способностей	0,65 (средняя)

Уровень развития абсолютных показателей координационных способностей во время констатирующего эксперимента, находился на среднем уровне. Во время проведения контрольного тестирования учащиеся показали средний уровень развития координационных способностей и развития

ловкости, низкий уровень скоростно-силовых способностей и была отмечена низкая эффективность технического мастерства юношей экспериментальной группы.

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

Выявлены достоверно высокие показатели физической работоспособности у юношей экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента с использованием игры в волейбол юношей 14-15 лет. Эти изменения более существенны в экспериментальной группе по сравнению с данными, полученными у юношей контрольной группы (табл. 3).

Таблица 3

Функциональные показатели юношей ($M \pm m$)

Показатели	Группы		Достоверность различий	
	КГ	ЭГ	t	P
Сила мышц правой кисти, кг	49,2 ±0,89	53,0 ±0,83	2,12	< 0,05
Сила мышц левой кисти, кг	45,5 ±1,00	48,7 ±1,07	2,18	<0,05
Жизненная емкость легких, л	4,2 ±0,08	4,5 ±0,07	2,82	<0,05
Время задержки дыхания на вдохе, с	54,2 ±1,15	58,5 + 1,11	2,69	<0,05
Физическая работоспособность	66,5 ±2,24	73,1 ±2,03	2,18	<0,05
Частота сердечных сокращений в покое, уд/мин	71,6 ±2,24	64,8 ±2,12	2,32	<0,05
Становая сила, кг	78,4 ±8,2	87,9 ±7,5	0,85	<0,05
Длина тела, см	167,0 ±0,71	166,2 ±0,82	0,74	<0,05
Масса тела, кг	58,3 ±0,73	56,9 ±0,75	1,34	<0,05
Окружность грудной клетки, см	86,2 ±0,53	85,8 ±0,72	0,45	<0,05

Исключения составили показатели становой силы, длины и массы тела, а также окружности грудной клетки, где статистически достоверных различий между юношами контрольной и экспериментальной групп не выявлено.

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

3.3 Результаты выполнения технических приемов юных волейболистов по итогам педагогического эксперимента

Во время педагогического эксперимента мы изучали динамику технических действий юных волейболистов во время игры. С увеличением числа партий от трех до пяти значительно возрастает как активность игроков, так и количество прыжков и, особенно, перемещений, связанных с необходимостью выполнения атакующих и защитных действий (рис.6).

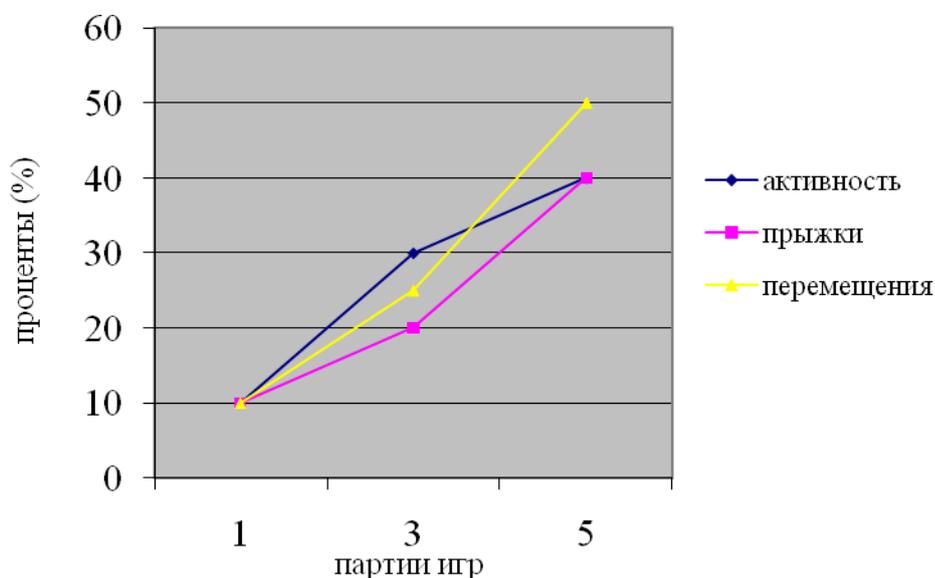


Рис. 6. Динамика технических действий юных волейболистов во время игры

После основного педагогического эксперимента так же был выявлен прирост показателей технико-тактического мастерства юношей экспериментальной группы (табл. 4).

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

Результативность действий игрока зависит от того, насколько умело и эффективно он применяет технические и тактические приемы с учетом складывающейся в каждый момент игровой ситуации. Поэтому важно добиться, чтобы все стороны подготовки нашли свое отражение в действиях волейболиста в игре, а это во многом зависит и от двигательных способностей учащихся, развития их физических качеств.

Таблица 4

Коэффициенты эффективности технико-тактического мастерства юношей экспериментальной группы

Показатели технико-тактического мастерства юношей	До начала	После эксперимента	Прирост %
1. Объем техники	0,5	0,7	20
2. Разносторонность техники	0,3	0,6	30
3. Эффективность техники	0,4	0,7	30
4. Освоенность техники	0,2	0,6	40
5. Эффективность атакующих действий	0,3	0,7	20
6. Эффективность защитных действий	0,3	0,8	30
7. Активность атакующих действий	0,3	0,5	20
8. Активность защитных действий	0,4	0,7	30

Как отмечает в своих работах Свиридов В.Л.: «в волейболе оптимальное соотношение в развитии качеств и совершенствование техники только создают благоприятные предпосылки для эффективного овладения навыками игры. Важнейшее значение здесь приобретает взаимосвязь технической и

тактической подготовки, благодаря которой технические навыки успешно реализуются в игре» [33].

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

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

В качестве средств общей физической подготовки рекомендуем использовать общеразвивающие упражнения, направленные на развитие: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Полученные данные указывают на тесную взаимосвязь и взаимозависимость основных сторон спортивной подготовки (физическую, техническую и тактическую). С одной стороны, отмечается, что физическое совершенство в известной степени является предпосылкой для развития техники и тактики, с другой стороны, благодаря влиянию в ходе тренировки техники и тактики, совершенствуется и атлетический компонент.

Мы не должны забывать в учебно-тренировочном процессе, что возрастные особенности детей так же имеют свою специфику. Развитие двигательных способностей проявляется в разном возрасте по-разному, что

должно учитываться на тренировках в учебно-тренировочном процессе юных волейболистов.

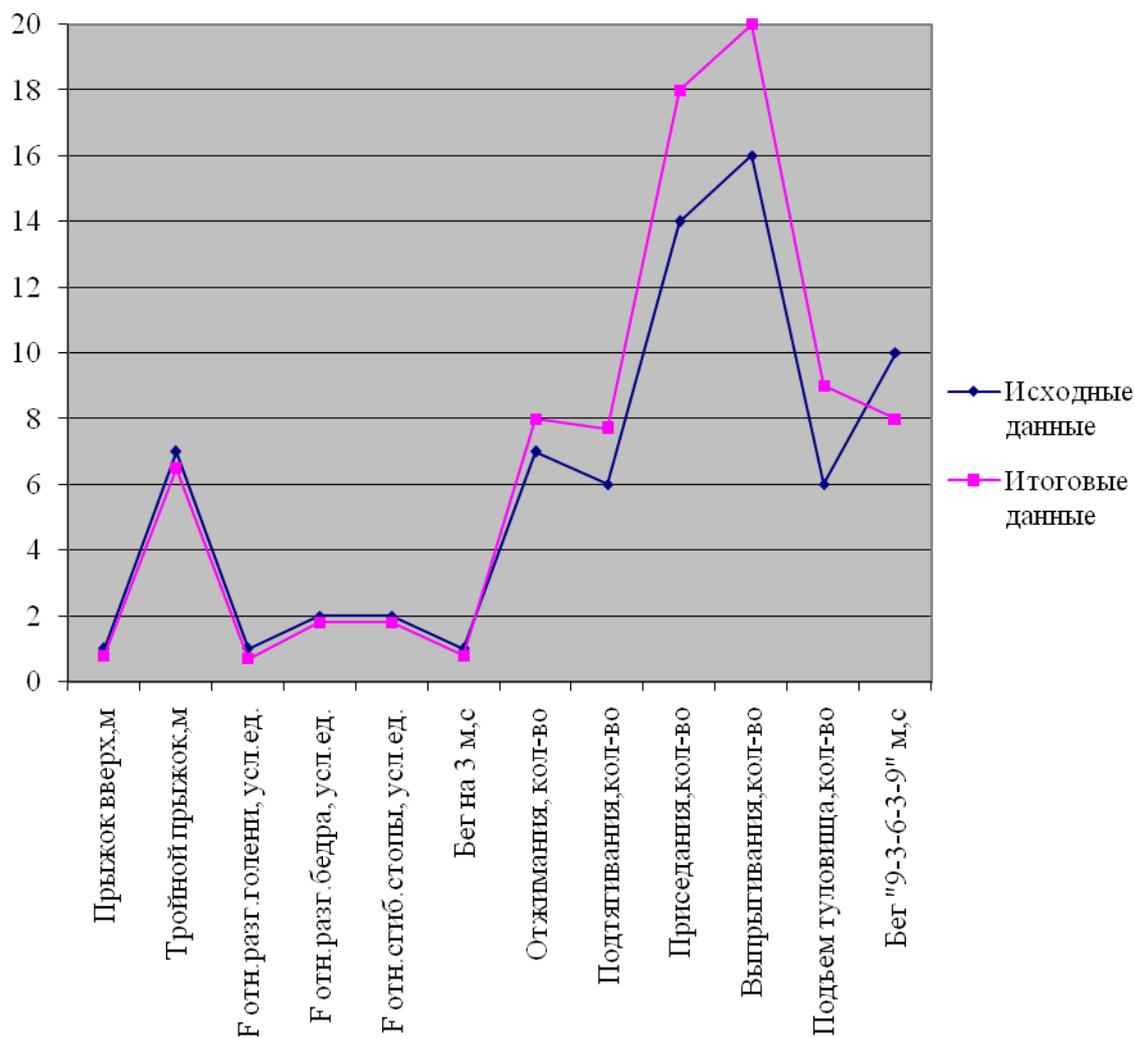


Рис. 7. Результаты тестирования физической подготовленности юношей экспериментальной группы

Анализ проведенных исследований показывает, что данные, определяющие физическую подготовленность юношей, участвующих в педагогическом эксперименте, характеризуются преимущественным повышением показателей в экспериментальной группе (табл.5). Учащиеся обеих групп повысили показатели в тестовых заданиях во время педагогического эксперимента (рис.7).

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

№	Контрольные тесты	Результаты					
		ЭГ			КГ		
		Исходные данные	Итоговые данные	Достоверность (P)	Исходные данные	Итоговые данные	Достоверность (P)
1	Прыжок вверх с места, см	48,4±0,7	51,5±0,21	≤0,05	47,4±0,9	49,6±0,28	≤0,05
2	Тройной прыжок с места, см	644,3±6,9	681,2±7,4	≤0,05	648,3±8,0	670,9±7,8	≤0,05
3	F отн. разгибателей голени (усл. ед.)	0,6±0,09	0,81 ±0,02	≤0,05	0,59±0,06	0,71±0,12	≤0,05
4	F отн. разгибателей бедра (усл. ед.)	1,59±0,01	1,83±0,08	≤0,05	1,62±0,04	1,69±0,07	≤0,05
5	F отн. сгибателей стопы (усл. ед.)	1,67±0,03	1,92±0,06	≤0,05	1,64±0,06	1,83±0,04	≤0,05
6	Бег на 3 м, с	0,84±0,04	0,75±0,07	≤0,05	0,83±0,05	0,79±0,03	≤0,05
7	Отжимания в упоре лежа, кол-во	6,49±0,28	8,0±0,12	≤0,05	6,5±0,21	7,6±0,25	≤0,05
8	Подтягивания на перекладине, кол-во	6,1±0,43	7,4±0,18	≤0,05	6,3±0,2	7,0±0,19	≤0,05
9	Приседания за 20 с	13,5±0,85	17,5±0,51	≤0,05	13,8±0,31	16,0±0,48	≤0,05
10	Выпрыгивания за 20 с	15,5±0,71	19,5±0,86	≤0,05	16,0±0,37	17,9±0,66	≤0,05
11	Подъем туловища из седа, кол-во	5,61 ±0,46	8,2±0,53	≤0,05	5,56±0,48	7,4±0,42	≤0,05
12	Бег «9-3-6-3-9» м, с	8,52±0,25	7,73±0,18	≤0,05	8,59±0,37	8,03±0,28	≤0,05

Эффективность двигательных действий в соревновательных играх в зависимости от физической подготовленности определялась в турнире, организованном между участниками педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп. В эффективности выполнения приема мяча и блокирования нападающего удара экспериментальная группа опережает контрольную группу. Игроками экспериментальной группы успешно выполнено 74,6% приемов мяча и 72,7% блокирования, а у контрольной - 59,2% и 40,95 соответственно (рис.8). Различия достоверны при $P \leq 0,05$.

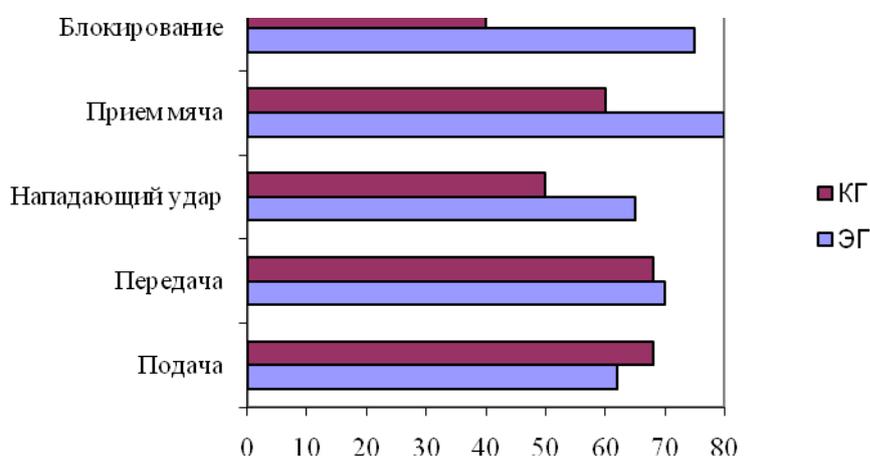


Рис. 8. Результаты выполнения технических приемов (по данным педагогического эксперимента)

В пяти соревновательных играх одна завершилась победой игроков контрольной группы, а в четырех победили волейболисты экспериментальной группы. По результатам тестирования физической подготовленности и итогу соревновательных игр можно утверждать о том, что преимущество экспериментальной группы в уровне развития скоростно-силовых и координационных возможностей, по сравнению с контрольной группой, позволило им более качественно выполнять те технические приемы, эффективность которых непосредственно зависит от скоростно-силовых и координационных способностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

3. Эффективность двигательных действий в соревновательных играх в зависимости от физической подготовленности определялась в турнире, организованном между участниками педагогического эксперимента контрольной и экспериментальной групп. В эффективности выполнения приема мяча и блокирования нападающего удара экспериментальная группа опережает контрольную группу. Игроками экспериментальной группы успешно выполнено 74,6% приемов мяча и 72,7% блокирования, а у контрольной - 59,2%

и 40,95 соответственно. В пяти соревновательных играх одна завершилась победой игроков контрольной группы, а в четырех победили волейболисты экспериментальной группы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Систему технико-тактической подготовки волейболистов школьных команд необходимо разрабатывать на основе учета их игровой и физической подготовленности. Необходимо учитывать способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению, уровень овладения навыками игры в волейболе. Уровень подготовки волейболистов различен, что осложняет организацию занятий. Поэтому необходимо постоянно искать пути оптимизации тренировочного процесса, новые тренировочные методы. Основными принципами построения учебно-тренировочной работы со школьной командой является универсальность в постановке задач, выборе средств и методов обучения в соответствии с контингентом занимающихся, соблюдение требований индивидуальности обучения.

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

3. 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. Эффективность средств в обучение волейбола во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществлять с учетом задач, уровня подготовки занимающихся.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бахтина, Т.Н. Физическая культура: учебное пособие. / Т.Н. Бахтина, И.И. Александров, Н.В. Курова. — СПб. : СПбГЛТУ, 2012. — 128 с.
2. Беженцева, Л.М. Основы методики физического воспитания: Учебное пособие. / Л.М. Беженцева, Л.И. Беженцева.— Томск : ТГУ, 2009.
3. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки. / Т. Бомпа, К. Буццичелли.— М. : Спорт, 2016. — 384 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.— М. : Советский спорт, 2013. — 216 с.
5. 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.
6. Волейбол: теория и практика.— М. : Спорт, 2016. — 456 с.
7. Гайворонский, И.В. Основы медицинских знаний (анатомия, физиология, гигиена человека и оказание первой помощи при неотложных состояниях): учебное пособие. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский, С.В. Виноградов. СПб. : СпецЛит, 2013. — 311 с.
8. Гордон, С.М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие.— М. : Физическая культура, 2008. — 256 с.
9. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие. / В.П. Губа, В.В. Пресняков.— М. : Человек, 2015. — 288 с.
10. Губа, В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи. / В.П. Губа, О.С. Морозов, В.В. Парфененков.— М. : Советский спорт, 2008. — 206 с.
11. Денисова, О.П. Психология и педагогика.— М. : ФЛИНТА, 2013. — 240 с.
12. Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений — М. : Советский спорт, 2015. — 178 с.

13. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии).— М. : Спорт, 2016. — 624 с.
14. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой. - М. : Советский спорт, 2012. — 112 с.
15. Иноземцева, Е.С. Познавательные психические процессы в физическом воспитании и спорте.— Томск : ТГУ, 2012. — 75 с.
16. Иорданская, Ф.А. Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов – резерва спорта высших достижений. — М. : Советский спорт, 2011. — 142 с.
17. Иорданская, Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации. М. : Спорт, 2016. — 176 с.
18. Капилевич, Л.В. Научные исследования в физической культуре : учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2013. — 184 с.
19. Капилевич, Л.В. Физиология спорта: учебное пособие.— Томск : ТГУ, 2013. — 192 с.
20. Карпушин, Б.А. Педагогика физической культуры: учебник.— М. : Советский спорт, 2013. — 300 с.
21. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт. / Б. Кафка, О. Йеневайн.— М. : Спорт, 2016. — 176 с.
22. 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.
23. Макарова, Г.А. Медицинское обеспечение детского и юношеского спорта. / Г.А. Макарова, Л.А. Никулин, В.А. Шашель.— М. : Советский спорт, 2009. — 272 с.
24. Марина, И.В. Самоподготовка по физической культуре: учебное пособие.— Вологда : ВоГУ, 2014. — 111 с.
25. Мартенс, Р. Успешный тренер.— М. : Человек, 2014. — 440 с.
26. Михайлова, Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера

: монография. — М. : Физическая культура, 2009. — 288 с.

27. 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.

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

29. 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.

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

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

32. Психология физической культуры: учебник.— М. : Спорт, 2016. — 624 с.

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

34. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте.— М. : Человек, 2011. — 160 с.

35. Смирнова, Н.Г. Педагогика. - Кемерово : КемГИК, 2005. — 84 с.

36. Федюкович, Н.И. Анатомия и физиология человека : учебник. / Н.И. Федюкович, И.К. Гайнутдинов.— Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. — 510 с.

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

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

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

40. Чехов, А.П. Краткая анатомия человека. — СПб. : Лань, 2013. — 2 с.

41. Чурекова, Т.М. Общие основы педагогики. / Т.М. Чурекова, И.В. Гравова, Ж.С. Максимова.— Кемерово : КемГУ, 2010. — 165 с.

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