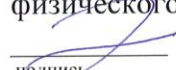


Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания

Ю.Л. Лукин
подпись инициалы, фамилия
« 01 » 06 20 18 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код – наименование направления

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ
В ВОЛЕЙБОЛЕ
тема

Руководитель 
подпись, дата

доцент, канд. пед. наук
должность, ученая степень

Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник 
подпись, дата

З.А. Ветрова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии
факультет
Физического воспитания
кафедра

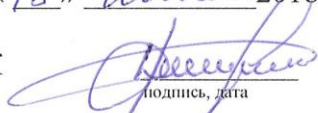
БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код и наименование направления подготовки

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В
ВОЛЕЙБОЛЕ





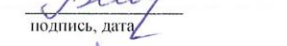
Работа защищена « 18 » июня 2018г. с оценкой « удовл. »

Председатель ГЭК


подпись, дата

Д.Д. Похабов
инициалы, фамилия

Члены ГЭК


подпись, дата

подпись, дата

подпись, дата

подпись, дата

подпись, дата

Ю.Л. Лукин
инициалы, фамилия
Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия
С.В. Лапшин
инициалы, фамилия
М.В. Иванов
инициалы, фамилия
С.И. Белецкая
инициалы, фамилия

Руководитель


подпись, дата

Т.Н.Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

З.А Ветрова
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Техническая подготовка старших школьников в волейболе» содержит 68 страниц основного текста, список литературы насчитывает 25 источников.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ВОЛЕЙБОЛ, МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель выпускной работы: теоретически и экспериментально обосновать методику технической подготовки старших школьников волейболе.

Объект: учебно-тренировочный процесс.

Предмет: методика развития технической подготовки старших школьников волейболе.

Задачи исследования:

- 1) на основе научно-методической литературы дать понятие «техническая подготовка»;
- 2) представить характеристику старших школьников в волейболе;
- 3) представить содержание тренировочных программ по развитию технической подготовки старших школьников волейболе;
- 4) экспериментально апробировать методику развития технической подготовки школьников волейболе.

Результаты исследования могут быть использованы учителями физической культуры и тренерами в процессе подготовки волейболистов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1 Теоретические основы технической подготовки старших школьников в волейболе	7
1.1 Особенности физического развития детей старшего школьного возраста.....	7
1.2 Характеристика технической подготовки как физической способности детей старшего школьного возраста.....	13
1.3 Содержание тренировочных программ по увеличению уровня развития технической подготовки старших школьников в волейболе.....	20
2 Методика организации технической подготовки старших школьников в волейболе	30
2.1 Особенности построения занятий для развития технической подготовки	30
2.2 Формы организации занятий технической подготовки	35
2.3 Методика развития технической подготовки старших школьников	41
2.4 Анализ показателей общего объема тренировочных нагрузок технической подготовки.....	52
Заключение	63
Список использованных источников	67

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Для того чтобы освоить любой из многообразных технических приемов, любой спортсмен должен достигнуть определенного уровня развития основных физических качеств. Поскольку существует дифференциация упражнений по уровню сложности, то на первый план выдвигается задача точного подбора на каждом этапе обучения сложно-координационных движений, соответствующих данному периоду развития физических качеств учащихся. В этой связи при обучении техническим приемам волейбола возникает необходимость разделения технических приемов по элементам сложности и включение их в обучение согласно этому разделению.

В книгах, пособиях и методических пособиях в целом до сих пор нет четких рекомендаций по разным техническим приемам, с учетом возрастных особенностей спортсменов и сложности усваиваемого материала.

Мы считаем, что дальнейшая разработка методических пособий должна идти с учетом не только возрастных и морфологических, но и физиологических особенностей и психологических возможностей школьников; а также с учетом национальных и региональных традиций, состояния материальной базы, профессионализма учителя.

Нынешнее состояние спортивного обучения игре волейбол характеризуется многообразием программного материала и широты применяемых средств. Однако на сегодняшний день не разработано ни одной оптимально эффективной методики обучения основам техники игры в волейбол на начальном этапе обучения, в стенах школы.

Применяемые программы отличаются нереальностью выполнения учащимися поставленных задач и их узкой направленности в сторону изучения отдельным элементам, не давая возможности комплексного применения навыков в игровых комбинациях.

Технические приемы волейбола относятся к сложно-координационным

движениям и поэтому требуют от педагога-тренера тщательной предварительной подготовки. Большинство тренеров в практической работе с юными волейболистами опираются на собственный опыт, рекомендации ведущих педагогов и тренеров, анализ литературных источников, публикаций во всемирной сети Интернет и др. Перед тренером-педагогом возникает задача правильного выбора и принятия решения, которое бы способствовало росту спортивного мастерства его учеников.

Возросшие требования к физической культуре диктуют необходимость поиска новых путей и организационно-методических решений, обеспечивающих повышение качества двигательной деятельности, направленных на достижение физических кондиций, необходимых для достижения и поддержания высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Волейбол является универсальной игрой, пользующейся успехом у разновозрастных категорий населения г. Енисейска.

Как и любой другой вид спорта волейбол имеет свои особенности:

- необходимость продержать мяч в воздухе;
- обеспечение наиболее удобного положения для нападающего при передаче мяча;
- применение обманных движений;
- разнообразие двигательных действий.

Также есть определенные качества спортсменов, которые являются основными для успешного овладения данным видом спорта:

- ловкость;
- подвижность;
- гибкость;
- точность движений;
- специфическая прыгучесть.

В процессе игры в волейбол происходит разнохарактерная нагрузка на мышцы, которая способствует не только укреплению мышц туловища, но и

укреплению позвоночника. Разнообразные способы приема, пробивания и подачи мяча оказывают эффективное воздействие на развитие верхнего плечевого пояса.

Все приведенные выше особенности и специфические черты данного вида спорта делают волейбол универсальной игрой, которая комплексно воздействует на все функции и система организма школьников.

Игра в волейбол является достаточно эффективным средством укрепления физического здоровья и духовного состояния. Все игровые движения данного вида спорта носят естественный характер и базируются на беге, прыжках и метаниях.

Основу прочно сформированных умений и навыков составляет мотивационно - интеллектуальная сфера, где важную роль играют интерес к предмету изучения и знание его основ.

Проанализировав школьную учебную программу, мы пришли к выводу, что методика обучения волейбола направлена на раздельное обучение техническим элементам и очень мало времени отводится обучению тактики игры. Многие авторы описывают традиционную методику так же раздельно, но мы считаем, что раздельное обучение не способствует целостному восприятию игры и обучение техническим приемам волейбола должно вестись параллельно с технической подготовкой т.е. обучать школьников техническим элементам в их технической реализации в игре. Это и является актуальностью нашей выпускной квалификационной работы.

Цель выпускной работы: теоретически и экспериментально обосновать методику технической подготовки старших школьников волейболе.

Объект: учебно-тренировочный процесс.

Предмет: методика развития технической подготовки старших школьников волейболе.

Задачи исследования:

1) на основе научно-методической литературы дать понятие «техническая подготовка»;

- 2) представить характеристику старших школьников в волейболе;
- 3) еульпредставить содержание тренировочных программ по развитию технической подготовки старших школьников волейболе;
- 4) экспериментально апробировать методику развития технической подготовки школьников волейболе.

В основе рабочей гипотезы лежит предположение о том, что предложенные приемы способствуют более эффективной технической подготовке старших школьников в волейболе.

Практическая значимость выпускного квалификационного исследования заключается в том, что обобщен и систематизирован теоретический материал по проблеме технической подготовки старших школьников в волейболе, а также проведен практический анализ методик по изучению процесса организации технической подготовки старших школьников в волейболе и проанализированы показатели общего объема тренировочных нагрузок технической подготовки старших школьников в волейболе.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников (24 наименования). Общий объем работы составляет 68 страниц.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

1.1 Понятие технической подготовки старших школьников в волейболе

В современной педагогической литературе под понятием «технический прием» понимается как система рациональных движений, которые сходны по структуре и направлены на решение однотипных задач.

Все «технические приемы» включают в себя способы действий, которые отличаются друг от друга деталями выполнения движения.

Главными классифицирующими признаками является количество рук, участвующих в ударном движении, место удара кистей по мячу, положение тела игрока относительно сетки [2].

Так же в современной литературе под понятием «техника» понимается как общее название различных приспособлений, механизмов и устройств, не существующих в природе и изготовляемых человеком. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Понятие «спортивной техники» определяется как способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизиологических возможностей [4].

В спортивных играх техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют «техническим мастерством».

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая

техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности [8].

Разновидности техники детализируют описание способов и характеризуют движение по различным признакам условий выполнения приема, как то: отношение к опоре, параметры передачи, после которой выполняется данный прием и т. д.

Действия волейболиста протекают в условиях активного влияния сбивающих факторов, которые ухудшают результат выполнения технических приемов (шум, недостаточное освещение, утомление и другое). Понятие «техническая подготовка» понимается как процесс обучения волейболиста технике движений и действий, служащих средством ведения игры, а также их совершенствования[1].

Основными задачами технической подготовки являются:

- расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими;
- овладение рациональной техникой;
- улучшение деталей техники, за счет выявления причин появления ошибок;
- совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов;
- совершенствований техники игры в соревновательных условиях;

Так же понятие «техническая подготовка» понимается как многолетний процесс, который условно можно разделить на два этапа: начальное обучение технике игры и ее дальнейшее совершенствование.

В волейболе техника приобретает ведущее значение, так как подвергается оценке судьи, тем самым непосредственно влияет на результат.

Высокий уровень технической подготовленности мастера волейбола характеризуется следующими критериями:

- надежность - стабильное выполнение технических приемов, несмотря

на сбивающие факторы;

- разносторонность - владение всеми техническими приемами и умение выполнять их совершенными способами;

- приспособляемость - умение использовать арсенал технических приемов и способов различных в игровых ситуациях при активном противодействии соперника;

- специализация - владение в совершенстве комплексов приемов при выполнении определенных функций в команде;

- координированность [21].

Технику игры делят на технику нападения и технику защиты. Каждый из этих разделов, в свою очередь, состоит из двух групп: техники перемещений и техники перемещений с мячом. Каждая из групп подразделяется на ряд технических приемов. Каждый из технических приемов включает способы, которые отличаются друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способа. Понятие «варианты техники» понимается как конечный уровень классификации, описывающий специфику выполнения технического приема с учетом тактических решений.

Так же необходимо учесть, что в практике подготовки волейболистов и в методической литературе пока не достигнуто единство трактовки основных понятий и терминов. Рассмотрим содержание этих понятий.

Понятие «игровая деятельность» понимается как управляемая сознанием психической и физической активности, направленная посредством технико-тактических действий на достижение победы над соперником в условиях специфического противоборства и при соблюдении установленных правил [22].

Понятие «соревновательная деятельность» волейболистов понимается как игровая деятельность в условиях официальных соревнований [9].

Понятие «прием игры» понимается как обусловленное правилами двигательное действие, специфичное для волейбола. Выделяют приемы нападения и приемы защиты [7].

Понятие «техника игры» понимается как совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности в волейболе. Выделяют технику нападения и технику защиты [13].

Понятие «техническая подготовка» понимается как педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности [9].

Понятие «тактическое действие» понимается как рациональное использование приемов игры, форма организации соревновательной деятельности за победу над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия - в нападении и защите [18].

Понятие «тактика игры» понимается как совокупность тактических действий - индивидуальных и коллективных.

Понятие «тактическая подготовка» понимается как педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий высокую их эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Понятие «физические способности» понимается как индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере predeterminedены генетически.

Понятие «физические качества» понимается как отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость [20].

Понятие «физическая подготовка» понимается как педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Понятие «интегральная подготовка» понимается как педагогический

процесс, направленный на интеграцию тренировочных воздействий технической, тактической, интеллектуальной и физической подготовки в целостный эффект соревновательной деятельности.

Понятие «психологическая подготовка» понимается как воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике волейбола и содействуют высокой надежности соревновательной деятельности.

Понятие «теоретическая подготовка» понимается как вооружение учащихся специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.

Понятие «спортивные соревнования» понимается как составная часть системы подготовки, с одной стороны, они служат целью обучения и критерием ее эффективности, с другой они являются эффективным средством специальной, соревновательной подготовки [20].

1.2 Характеристика технической подготовки старших школьников в волейболе

Рациональное планирование тренировочного процесса, правильное использование средств и методов спортивной тренировки на всем протяжении подготовки юных волейболистов возможно лишь с учетом анатомо-физиологических изменений развивающегося организма.

Система многолетней подготовки волейбольных резервов охватывает большой возрастной период, когда происходит биологическое развитие, а также формирование личности человека. Отличительной чертой этого периода является то, что процесс роста и развития происходит на фоне эндокринной перестройкой организма юных волейболистов, связанной с началом полового созревания, а с половым созреванием связана и интенсивная перестройка всего организма [16].

В период усиленного роста различных органов и систем организма

обычно наблюдается замедление процессов их структурной дифференцировки и, наоборот, последние наиболее отчетливо выражены в период замедления и остановки роста. Гетерохронность формирования структур организма находится в тесной взаимосвязи с особенностями функций органов в различные возрастные периоды. Между морфологическим ростом и функциональным развитием существует обратная зависимость. Вот почему периоды усиленного морфологического роста обычно являются периодами замедленного развития физических качеств.

Морфологическими параметрами, определяющими физическое развитие юных волейболистов являются:

- продольные размеры тела (длина тела, длина верхних и нижних конечностей);
- масса тела (количество мышечного, костного и жирового компонента);
- охватные размеры (окружность грудной клетки, обхваты предплечья, плеча, бедра и голени);
- широтные размеры (ширина плеч, таза) [19].

Длина тела в период от 4 до 20 лет увеличивается неравномерно. Минимальный прирост длины тела наблюдается в возрасте с 7 до 8 лет у девочек и с 8 до 9 лет у мальчиков. Почти до 10 лет девочки несколько уступают в длине тела мальчикам. Затем девочки на протяжении более 3 лет опережают мальчиков в длине тела. Период ускоренного роста тела у мальчиков приходится на 13 лет, и они вновь перегоняют в длине тела девочек.

Максимальное увеличение длины тела у девочек (более 7 см) за год приходится на период 11-12 лет. После 12 лет абсолютный рост тела значительно уменьшается, а после 16 лет практически прекращается. У мальчиков максимальное увеличение длины тела в течение года (более 8 см) приходится на период 13-14 лет. После 14,5 лет длина тела почти не увеличивается, а после 17-18 лет рост тела практически прекращается.

Интенсивность роста длины верхних конечностей у девочек и

мальчиков подчинена той же закономерности, что и интенсивность прироста длины тела. Увеличение длины нижних конечностей соответствует по характеру увеличению длины тела, однако снижение темпа их прироста происходит более равномерно, чем снижение прироста длины тела и длины верхних конечностей.

Увеличение с возрастом массы тела, так же как и длины, происходит неравномерно. Наиболее интенсивный прирост массы тела у девочек отмечается в период между 10-11 годами, а у мальчиков между 12-15 годами. Значительный прирост массы тела у девочек и мальчиков в период полового созревания. В этом периоде (с 10-11 до 14-15 лет) масса тела у девочек больше, чем у мальчиков, а с 15 лет в связи с увеличением темпа прироста массы тела у мальчиков она становится больше, чем у девочек [17].

Для практики большой интерес представляет взаимосвязь длины и массы тела. Оказывается, что между ними есть прямая, но изменяющаяся с возрастом грудная клетка

Окружность грудной клетки увеличивается с возрастом постепенно. При этом абсолютная величина грудной окружности у мальчиков всегда больше, чем у девочек, за исключением детей 13-15-летнего возраста. Замедление роста окружности грудной клетки у девочек приходится на возраст 13 лет, а у мальчиков на возраст 15 лет.

Увеличение поперечного и переднего и заднего диаметра грудной клетки происходит неравномерно. Наиболее интенсивное увеличение этих размеров отмечается в период полового созревания, причем у девочек этот период наступает раньше, чем у мальчиков: переднего и заднего диаметра грудной клетки на 1 год, а поперечного на 4 года [14].

Окостенение скелета у детей происходит неравномерно: к 9-11 годам заканчивается окостенение фаланг пальцев рук, несколько позднее, к 12-13 годам, — запястья и пястья. Кости таза интенсивно развиваются у девочек с 8 до 10 лет. С 10 до 12 лет формирование их у девочек и мальчиков идет равномерно. К началу полового созревания темпы развития тазового пояса у

девочек увеличиваются.

При занятиях волейболом тренерам необходимо принимать во внимание особенности формирования скелета. Следует помнить, что резкие толчки во время приземления при прыжках, неравномерная нагрузка на левую и правую ногу могут вызвать смещение костей таза и неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процесс окостенения еще не закончился, могут привести к появлению плоскостопия.

Быстрыми темпами развивается мышечная система в пубертатный период. К 14-15 годам развитие суставно-связочного аппарата, мышц и сухожилий и тканевая дифференцировка в скелетных мышцах достигает высокого уровня. В этот период мышцы растут особенно интенсивно. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц [11]. Так, если у ребенка 8 лет мышцы составляют около 27% массы тела, у 12-летнего — около 29%, то у подростка 15 лет — около 33%. Наряду с изменением массы мышц изменяется диаметр мышечных волокон, и вес мышц увеличивается главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у девочек в 11-12 лет, а у мальчиков — в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам уже мало отличаются от свойств мышц взрослых людей. Наиболее интенсивный рост силы мышц происходит в возрасте 13-14 лет. При этом сила мышц зависит от степени полового созревания.

Функциональные возможности мышц у детей и подростков ниже, чем у взрослых. Если принять максимально возможную мощность работы для 20-30-летних людей за 100%, то у 9-летних она составляет лишь 40%, у 12-летних — 65%, а у 15-летних — 92%. Производительность же работы на единицу времени у 14-15-летних составляет 65-70% от производительности взрослых.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками отмечаются заметные различия в показателях мышечной силы. У девочек как абсолютные, так и относительные показатели существенно ниже. Поэтому все приемы, связанные с проявлением силы, необходимо дозировать у девочек более

строго.

Половые различия сказываются и на развитии мускулатуры в старшем школьном возрасте. Вес мышц по отношению к весу тела у девушек примерно на 13% меньше, чем у юношей, а вес жировой ткани по отношению к весу всего тела у девушек больше примерно на 10% [15].

Продолжает нарастать различие между девушками и юношами в показателях мышечной силы, так как у девушек мышцы тоньше, в них много прослойки жировой ткани. Прирост массы тела у девушек больше, чем прирост мышечной силы. Однако, уступая юношам в силе, девушки превосходят их в точности и координации движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию и отличаются высокой способностью к расслаблению. По своему химическому составу, строению и сократительным свойствам мышцы у них приближаются к мышцам взрослых. Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и способен к довольно длительной работе.

В младшем возрасте относительно равномерно протекает совершенствование высшей нервной системы. Вследствие этого двигательные навыки закрепляются прочно. Совершенствование внутреннего торможения позволяет в возрасте 11-13 лет осуществлять дифференцирование всех незначительных различий между раздражителями. Это способствует тонкому различению временных и пространственных характеристик движения [7]. В детском возрасте интенсивно развиваются анализаторы. Уже в 10-13 лет функции двигательного, вестибулярного, тактильного и других анализаторов мало отличаются от функций их у взрослых. Таким образом, уже в этом возрасте имеются все необходимые предпосылки к обучению сложным координированным техническим приемам волейбола и тактическим действиям игры.

В подростковом возрасте с началом процесса полового созревания быстро развивается и вторая сигнальная система. Она приобретает все

большее значение в образовании новых положительных и отрицательных условных рефлексов. Усиливается концентрация процессов возбуждения и торможения. Все более значительной становится тормозящая регулирующая функция коры больших полушарий головного мозга, повышается ее контроль над эмоциональными реакциями.

Несколько усиливается способность закрепления запаздывающего торможения, поэтому подростки менее восприимчивы к воздействиям сбивающих факторов внешней среды [6]. И в то же время повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, неадекватные ответные реакции свидетельствуют о недостаточной силе тормозного процесса в этом возрасте. В функциональном отношении в этот период организм крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам.

В юношеские годы завершается развитие ЦНС, значительно совершенствуется анализаторско-синтетическая деятельность коры головного мозга. Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает преобладать над торможением. Высокого уровня достигает развитие второй сигнальной системы. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерным для этого возраста является тяга к творчеству, соревнованиям, подвигам. Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, изменяются мотивы поступков.

С возрастом у детей и подростков увеличивается масса и объем сердца.

Увеличение размеров сердца у детей происходит неравномерно и находится в тесной связи с увеличением тотальных размеров тела. К 10 годам толщина стенок сердца удваивается по сравнению с сердцем новорожденного. Объем сердца увеличивается главным образом за счет увеличения массы левого желудочка.

Наиболее быстрое увеличение сердца в длину наблюдается на первом году жизни и в период полового созревания.

Возрастные изменения аппарата кровообращения в младшем школьном

возрасте характеризуются равномерностью. Объем сердца в 10-летнем возрасте в среднем 364 мл, в 11-летнем — 376 мл. Разницы между девочками и мальчиками нет. С возрастом постепенно замедляется частота сердечных сокращений (ЧСС): в 7-8 лет она составляет в среднем 80-92 уд/мин, в 9-10 лет — 76-86, в 11 лет — 72-80 уд/мин. Закономерное снижение ЧСС с возрастом связано с морфологическим и функциональным формированием сердца, увеличением систолического выброса крови, появлением и становлением центра блуждающего нерва [14].

Значительные изменения претерпевает сердечно-сосудистая система в период полового созревания. На этом этапе развития сердцу свойственны наиболее выраженные и быстро нарастающие изменения. Стимулирующее влияние на рост сердца оказывают железы внутренней секреции (гипофиз, надпочечники, половые железы, щитовидная железа), деятельность которых резко активизируется. Повышая синтез белка в миокарде, они способствуют увеличению массы сердца. При этом значительно увеличивается масса желудочков, в основном левого. Еще быстрее, чем толщина стенок сердца, растет его объем. Если у 12-летних объем сердца в среднем равен 458 мл, то у 15-летних он достигает уже 620 мл. Наибольшее увеличение сердца у девочек приходится на возраст 12-13 лет, а у мальчиков на возраст 13-14 лет. Половые различия сказываются и на величине веса сердца [18].

До 13 лет вес сердца больше у девочек, а в 14-15 лет — у мальчиков.

В связи с акселерацией размеры сердца у современных подростков больше, чем у их сверстников 15-20 лет назад. Сердечная мышца развивается до 18-20 лет, а вместе с ней увеличивается и объем сердца. У 16-17-летних юношей объем сердца в среднем составляет 720 мл, а у 18-летних достигает размеров сердца взрослых. Величина объема сердца зависит от половых различий.

Кривая роста волокон ядер миокарда у юношей достигает наибольшей величины к 16-18 годам, у девушек усиленный рост сердечной мышцы происходит примерно двумя годами раньше,

Из-за продолжающегося повышения тонуса блуждающего нерва ЧСС в покое достигает показателей взрослых (70-76 уд/мин). Следует подчеркнуть, что во всех возрастных группах, а особенно в старшей сердечный ритм у девушек заметно чаще, чем у юношей.

1.3 Содержание тренировочных программ по увеличению уровня развития технической подготовки старших школьников в волейболе

В педагогической литературе по преподаванию техники игры по волейболу рассматривается техника выполнения приемов и методика обучения игре. При этом выделяют следующие этапы:

- а) создание предпосылок для изучения, ознакомления с разучиваемым приемом;
- б) разучивание приема в упрощенных условиях;
- в) разучивание приема в усложненных условиях;
- г) закрепление приема в игре.

Более подробную структуру становления навыков игры приводит Ю.Д. Железняк. При этом для первоначальной стабилизации навыков следует использовать стандартно-повторный метод, а для совершенствования действий вариативного типа - повторно-переменный метод.

В работах Ю.Д. Железняка приводится последовательность обучения приемам игры, которая подразделяется на пять стадий. При этом следует учитывать специфику волейбола. Для чего, прежде чем приступить к обучению игроков новому техническому приему, необходимо развить до оптимального уровня их физические качества в сочетаниях именно для данного приема, а также создать и укрепить у них правильное представление, используя при этом объяснение тренера, показ техники и другие методы [5].

По словам Д.Д. Донского, сейчас уже нельзя искать общие стандарты техники, средства и методы технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями игроков. При этом следует учитывать, что

индивидуальные особенности развития каждого обучаемого редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности волейболистов. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования технического мастерства является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов [3].

О необходимости учета индивидуальных особенностей игроков в процессе совершенствования техники отмечается и в работах других специалистов по волейболу. На различных этапах технической подготовки волейболистов имеются свои особенности, которые необходимо учитывать. На сегодняшний день наиболее известные и получившие распространение модели тренировок представляют собой схему динамики объема и интенсивности нагрузок в годичном цикле тренировки, которым придается теоретический статус.

Как говорил Н.Г. Озолин, особенно разителен эффект от использования отличий в ощущениях, возникающих при выполнении заданий в обычных условиях и облегченных или выполнении заданий в более тяжелых условиях [14]. Л.П. Матвеев утверждает, что ни совершенствование двигательных навыков, ни развитие физических способностей вообще немислимо вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления [12]. И хотя первостепенную роль в осуществлении принципа наглядности играют непосредственно контакты с действительностью, вместе с тем нельзя недооценивать опосредствованную наглядность. Иногда она оказывается не менее, а даже более доходчивой, чем прямое восприятие. Речь идет, в частности, о пояснении деталей и механизмов движений, с трудом поддающихся непосредственному наблюдению или вообще скрытых от него.

Несколько иной путь развития скоростно-силовых способностей предлагает нам А.Н. Лапутин. Суть его состоит в том, чтобы при развитии

силы всех скелетных мышц человека использовать филогенетически и ортогенетически сложившиеся в организме реакции мышечной системы на естественное поле тяжести, обусловленное постоянным действием сил гравитации. Силы всех мышечных групп и условия их сокращения также неодинаковы, они находятся в строгом соответствии с массой приводимых ими в движение биозвеньев [10]. Данный способ основан на использовании отягощений для создания дополнительного сопротивления сокращению работающих мышц. Однако масса каждого отягощения, которое применяет спортсмен, естественным образом распределяется между соответствующими мышечными группами. Это значит, что на каждую мышечную группу приходится ровно такой процент отягощения, какой она обычно испытывает при естественной гравитации, поддерживая в равновесии ту или иную процентную часть массы всего тела. В этом случае отягощение не вызывает нарушений в координационной структуре движений.

В работах А.Н. Лапутина, Н.А. Носко, В.М. Сероштана рекомендуется использование целевых программ обучения и совершенствования техники ударных движений целостным и расчлененным методом, построенных по результатам биомеханических исследований, которые авторы считают основой методики обучения и совершенствования техники ударных движений. При этом для формирования навыков ударных движений большое значение имеют антропометрические данные (в первую очередь ростовые). Важным моментом таких программ являются различного рода коррекции по ходу исполнения движений, периодические информационные сообщения и сенсорные стимулы, а также использование технических средств обучения.

Агашин Ф.К. предлагает нам развивать принцип вторичных ударов, состоящий в выполнении одной заданной программы вторичными управлениями и коррекциями с возможностью подключить сознание в скоротечный процесс путем развертки этого процесса во времени [1].

Техническое обучение волейболу в 9 классе. Раздел «Волейбол» в 9-м классе включает в себя изучение следующих учебных тем: сочетание

различных способов перемещения и передачи мяча сверху двумя руками и приемам снизу двумя руками во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку[23]:

- передача мяча в прыжке через сетку;
- прием подачи;
- нижняя прямая подача в левую и правую часть площадки;
- верхняя прямая подача;
- игры и эстафеты с элементами волейбола;
- учебная игра.

Изучим учебный материал раздела «волейбол» не останавливаясь подробно на описании всем известных технических приемов. Комплексной программой данная учебная тема определена для прохождения в 9-м классе. Опережение в освоении волейбола позволит семиклассникам с успехом освоить сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемам снизу, закрепить способность чередования способов перемещения по волейбольной площадке. В ходе уроков необходимо постоянно закреплять перемещение с выходом на игровую позицию для выполнения какого-либо технического приема [2].

Передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку. После того как учащиеся овладеют передачей мяча во встречных колоннах, занимаясь на одной половине площадки, следует переходить к совершенствованию этой передачи в упражнениях около сетки и через сетку. При этом нужно стремиться, чтобы занимающиеся, располагались во встречных колоннах около сетки, направляли мяч строго в направлении сетки в 50-60 сантиметрах от нее. Необходимо добиться, чтобы играющие точно адресовали верхнюю передачу своим партнерам в своих колоннах. При этом необходимо акцентироваться на своевременном выходе под летящий мяч и сохранять в момент передачи устойчивое положение. Для закрепления навыков передачи мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки рекомендуется использовать следующие примерные упражнения:

- учащиеся располагаются на обеих сторонах площадки во встречных колоннах по 5-6 человек на расстоянии 1 метр от сетки. Впереди стоящий ученик одной из колонн выполняет передачу мяча сверху двумя руками направляющему игроку встречной колонны, а сам уходит в конец своей колонны. Направляющий второй колонны в свою очередь выполняет передачу второму игроку встречной колонны и так далее [2];

- расположение занимающихся такое же, как и в предыдущем упражнении, только ученики после осуществления передачи переходят в конец встречной колонны;

- передача мяча во встречных колоннах через сетку применяется для совершенствования техники верхних передач с использованием различной траектории полета мяча. Учащиеся располагаются во встречных колоннах по 5-6 человек на противоположных сторонах площадки на расстоянии 2-3 метра от сетки. Впереди стоящий игрок каждой из колонн после передачи мяча уходит в конец своей или встречной колонны. Передачу мяча сверху двумя руками можно производить и в колонне по диагонали. При выполнении данных упражнений можно применять такие приспособления, как подвешенные над сеткой обручи, в которые по заданию и осуществляется передача.

Передача мяча в прыжке через сетку. Эта учебная тема, согласно комплексной программы, изучается в 9 классе. При опережении она изучается в 8 классе, так как она напрямую связана с освоением передачи мяча сверху двумя руками через сетку и, как показывает опыт, должна изучаться, параллельно при выполнении упражнения с передачей мяча во встречных колоннах. Передача мяча в прыжке через сетку, как правило, применяется в тех случаях, когда мяч направлен по высокой траектории близко к сетке и передавать его из опорного положения не представляется возможным. При обучении учащихся передаче мяча в прыжке через сетку служит эффективным средством для проверки семиклассников и овладения техникой нападающего удара. Прыжок при этой передаче может производиться как после разбега, так

и с места. Выполняя отталкивание от опоры, ученик должен учитывать высоту траектории полета мяча и сопоставлять его со своими действиями таким образом, чтобы в момент выполнения передачи находиться в наивысшей точке без опорной фазы. Передача осуществляется за счет активного движения кистей, пальцев и почти полностью выпрямленных рук [3].

Отбивание мяча кулаком через сетку. Данная учебная тема в комплексной программе отнесена к изучению в 9 классе. На начальном этапе проведения учебных игр учащимся трудно первой передачей направить мяч к сетке. Мяч часто отпускается близко к сетке и на саму сетку. В результате вторую передачу осуществить нельзя, поэтому избежать проигрыша мяча можно, только отбив его кулаком через сетку. Отбивание мяча кулаком выполняется в положении лицом боком и даже спиной к сетке. При обучении данному техническому приему используются следующие упражнения:

- отбивания кулаком мяча подвешенного у верхнего края сетки;
- отбивания мяча кулаком через сетку в прыжке.

Прием мяча. Эту учебную тему (по программе осваивается в 8 классе) необходимо проходить с опережением. В 6 классе нынешние семиклассники овладели техникой приема мяча снизу двумя руками и приема мяча с подачи, применяя их в игре. Это создало благоприятные условия для совершенствования данного технического приема в более сложных условиях. Для обучения, закрепления и совершенствования приема мяча снизу двумя руками используются следующие упражнения:

В парах. Игроки стоят на расстоянии 6-7 метров один у сетки, другой в глубине площадки. Игрок от сетки направляет мяч партнеру, не добрасывая до него 1,5-2 метра, тем самым, заставляя его сделать его выход вперед для передачи мяча обратно. Первый партнер тотчас передает мяч по высокой траектории к лицевой линии. Второй, сделав передачу партнеру, поворачивается и бежит к лицевой линии, чтобы отбить мяч через себя партнеру к сетке[18].

То же, но мяч перебивается через сетку, как можно ближе к лицевой

линии и с высокой траекторией.

Прием подачи в зоны 4, 3, 2 по заданию. Прием выполняется только с одной стороны площадки. После 10-12 приемов игроки меняются местами. Подачу вначале осуществлять с расстояния 3-х метров, затем 5-6 метров [9].

Нижняя прямая подача в правую и левую часть площадки. Эта учебная тема по программе изучается в 9-м классе. При опережении семиклассники овладели техникой прямой нижней подачи в 6-м классе, выполняя ее с 3-х метров от сетки. В 9-м классе стоит задача научиться выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 9 метров от сетки и подавать в правую и левую часть площадки. Совершенствуя навык выполнения нижней прямой подачи можно более успешно разучивать упражнения, связанные с приемом подачи, точностью подачи, интереснее проводить учебные игры с маленьким числом ошибок при подаче и приеме подач. Для совершенствования нижней прямой подачи используются следующие упражнения:

- подача мяча с лицевой линии или только с места подач. Ставится задача перебить мяч на противоположную сторону площадки;

- подача мяча из зоны подачи в левую или правую половину площадки соперника;

- занимающиеся расположены в колоннах по одному на месте подачи. По одному игроку находится в зоне 5 на обеих сторонах площадки. По сигналу первые игроки в колоннах выполняют подачу мяча в зону 5 и перемещаются туда же. Игроки зоны 5 ловят поданный мяч, передают его направляющему, а сами уходят в конец колонны: очередной игрок выполняет подачу и так далее. Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету. Можно провести аналогичную эстафету расположив игроков в других зонах [23];

- упражнение, аналогичное вышеприведенному, с тем же расположением занимающихся. В зонах площадки, куда направляется подача, кладутся маты, нападающие мишени, или же зона очерчивается мелом. Выполняется подача по цели, и после отскока мяча от пола игрок ловит его,

передает направляющему в колонне, а сам уходит в конец колонны. За попадание в цель команда получает одно очко. Победителем становится та из команд, которая закончила эстафету первой;

- подача мяча после выполнения определенного упражнения. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- над верхним краем сетки на высоте 1,5 метра натянут шнур. подача мяча между верхним краем сетки и шнуром по определенным зонам.

Верхняя прямая подача. Для изучения и совершенствования верхней прямой подачи предлагаем следующие игры и упражнения:

- выполнение верхней прямой подачи в стену.

- подача мяча через сетку с расстояния 3-х метров от нее. Ученики попарно располагаются по обе стороны сетки напротив друг друга. Один подает другой ловит, или принимает мяч и, в свою очередь, выполняет подачу.

Выполнение подачи по зонам. На двух половинах площадки располагается по 6 игроков. Прием подачи осуществляется игроками одной половины площадки. После 5-6 удачных приемов выполняется переход игроков на один номер. Упражнение можно проводить в виде соревнования между нападающими и принимающими [23].

Волейбол двумя мячами. Игра идет по всем правилам волейбола. Ошибкой считается, если мяч попал в сетку, или вышел за пределы площадки. После каждой ошибки звучит судейский свисток и объявляется счет.

Техническое обучение в 10-м классе. Проведение уроков физической культуры игровой направленности позволяет на практике осуществлять идею тактики защиты.

В разделе «волейбол» в 10-м классе с опережающим освоением изучаются, закрепляются и совершенствуются такие элементы [16,17]:

- передача мяча сверху двумя руками;

- передача мяча снизу;

- прием мяча, отскочившего от сетки;

- прием подачи и первая передача к сетке в зону 3;

- прямой нападающий удар;
- блокирование нападающего удара;
- верхняя прямая подача;
- игры и эстафеты с элементами волейбола;
- учебная двусторонняя игра.

Передача мяча сверху двумя руками. Этот технический прием к 10-му классу был изучен и хорошо закреплен в 8-9 классах. Поэтому его можно использовать во вводной части урока при разминке с мячами, а так же в упражнениях с перемещениями и в сложно координированных действиях.

Примерные упражнения для совершенствования [9]:

- передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Два игрока стоят друг за другом на боковой линии, третий - на противоположной боковой линии. Передачи мяча сверху начинают с той стороны начинают с той стороны, где находятся два игрока. После выполнения передачи пасующий игрок сразу же перемещается вслед за мячом и становится за партнером, которому была адресована передача, пока каждый не сделает определенной число передач.

- передача одного или двух мячей сверху в четверках, пятерках одновременно по кругу;

- передача сверху одного или двух мячей по диагонали в парах;

- передача мяча сверху в шеренгах. Учащиеся располагаются на волейбольной площадке по зонам и играют в парах, например игрок зоны 1 взаимодействует с игроком зоны 3, игрок зоны 6 - с игроком зоны 4, зоны 5 - с игроком зоны 2;

- передача мяча сверху, стоя лицом к цели. Данный прием (по программе осваивается в 9-м классе) является разновидностью передачи мяча сверху вперед для следующего затем нападающего удара, но в тоже время он отличается от него. При подаче назад игрок перемещается под мяч таким образом, чтобы касание его произошло прямо над головой. Руки в этот момент выпрямляются вверх - назад, туловище прогибается, масса тела переносится на сзади стоящую ногу.

Движение на зонах начинается с пригибания туловища, далее поднимается и отводится назад плечо, локоть затем предплечья и кисть. Руки вначале идут вместе до уровня лица, затем наблюдается только активная работа бьющей руки. Приведенный выше движения рекомендуется выполнять сначала в упрощенных условиях, то есть стоя на месте, затем с мячом, в прыжке. Удар начинается с энергичного сокращения мышц живота. Туловище выпрямляется, одновременно начинает движение рука. Отдельные части тела включаются в работу последовательно: вначале движется плечо, затем предплечья и кисть, эффективность нападающего удара зависит от заключительного движения кистью. Скорость этого движения нарастает постепенно, достигая наибольшей величины в момент касания с мячом. Удар по мячу выполняется в верхней точке прыжка выпрямленной рукой. Во время удара кисть напряжена и в момент касания мяча работа наиболее активна. После удара игрок мягко опускается на площадку начиная приземление на носки. Руки после удара сгибаются в локтевом суставе, кисти на уровне лица [19].

Блокирование нападающего удара. Изучается согласно комплексной программе в 9-м классе. При опережении в обучении блокированию следует начинать одновременно с освоением нападающего удара. По технике выполнения это один из сложных приемов защиты. Уже на первом уроке нужно сообщить учащимся, что существует несколько разновидностей блока:

- по технике выполнения - зонный, ловящий, уступающий;
- по качеству игроков, задействованных в постановке блока.

В процессе обучения постановке блока учащихся следует располагать непосредственно у сетки. Ноги немного согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, кисти находятся на уровне головы ладонями к сетке. Выпрыгивая, игрок поднимает руки вверх так, чтобы кисти могли подняться над верхним краем сетки и преградить путь полету мяча после нападающего удара, оставить его на стороне соперника. В момент касания рук с мячом пальца расставлены, расстояние между кистями такое, чтобы не пролетел мяч. После

выполнения блокирования, сгибаясь в локтях, опускаются вдоль сетки до уровня головы, и игрок принимает стойку готовности.

Учебная тема «верхняя прямая подача» в 10-м классе включает в себя дальнейшее совершенствование этого технического элемента. Основа тактики подачи - выиграть очко или затруднить сопернику прием мяча, усложнить для него организацию атаки. Существуют различные технические варианты выполнения подачи. Среди них [8]:

- подача на игрока, слабо владеющего приемом мяча;

- подача в наиболее уязвимое место при конкретной расстановке команды соперников;

- использование различных способов подач в ближние и дальние зоны.

Примерные упражнения для обучения:

- чередование верхних прямых подач в зону нападения и к лицевым линиям;

- подача мяча к боковым линиям в правую часть площадки;

- подача мяча на точность в определенную зону;

- подача мяча между игроками.

Проанализировав школьную программу мы выявили, что в 10 классе школьники умеют выполнять все технические элементы волейбола и имеют представления об основах тактики волейбола.

2 МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

2.1 Особенности построения занятий для развития технической подготовки старших школьников в волейболе

В настоящее время волейбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания учащихся: укрепления здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости.

Изучение техники и элементарной тактики игры в волейбол осуществляется на уроках физической культуры в 5-11 классах и в спортивных секциях (внеклассная форма работы) [9].

При проведении уроков по волейболу должны сохраняться черты, присущие игровому методу: сюжетная организация действий, повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности, создание условий для самостоятельных решений и проявления инициативы. Необходимо, чтобы состязательные начала присутствовали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит прием, кто дольше жонглирует мячом и др.).

В подготовительную часть урока входят организация класса (построение, сообщение задач урока) и разминка (5-8 мин), в которую включают упражнения для разогревания пальцев и кистей рук, коленных и голеностопных суставов, разнообразные прыжки, движения с имитацией технических приемов. Задания разминки должны соответствовать основным задачам урока.

В основной части (30-35 мин) решаются задачи обучения и закрепления игровых приемов волейбола, развитие физических качеств с помощью имитационных, подводящих, основных упражнений с мячом с учетом возрастных особенностей развития детского организма.

Учебной программой по волейболу должно быть предусмотрено изучение стоек и перемещений, нижних и верхних передач и подач мяча, прямого

нападающего удара, одиночного блокирования, а также изучение простейших тактических действий в защите и нападении.

На уроках по волейболу всем учащимся сообщают теоретические сведения об игре, о правилах соревнований, о личной гигиене, об основах техники и тактики игры.

При обучении игровым приемам необходимо до 70% общего времени урока отводить упражнениям с мячом. Как закрепление усвоенного материала необходимо проводить соревнования внутри класса, между классами по мини-волейболу, игры по упрощенным правилам, соревнованиям по исполнению технико-тактических приемов волейбола.

Мини-волейбол, как средство укрепления здоровья школьников и как средство привития интереса к занятиям физическими упражнениями, рекомендуется детям от 7 лет и старше. Игры проводятся по упрощенным правилам [3].

Спортивные секции по волейболу организуют для учащихся, желающих заниматься этим видом спорта. При отборе необходимо согласие родителей, разрешение классного руководителя и врача.

Секции по волейболу комплектуют отдельно для мальчиков и девочек (8-9, 10-11, 12-13 лет), юношей и девушек (14-15, 16-17 лет).

Продолжительность занятий для детских групп - 60 мин не менее двух раз в неделю, для юношеских групп - 90 мин не менее трех раз в неделю.

В подростковых и юношеских группах учащиеся овладевают основами техники и тактики игры. Тренировочные занятия в секциях отличаются от уроков по волейболу как повышенными нагрузками на организм учащихся, так и увеличенным объемом изучаемого материала.

Кроме соревнований по волейболу необходимо проводить соревнования по физической подготовке и технике игры внутри групп и между группами.

Построение занятий по изучению приемов игры в волейбол подчинено общим методическим правилам для уроков физической культуры. Упражнения в подготовительной части должны способствовать успешности- овладения

упражнениями в основной части. Обще развивающие упражнения воздействуют на те группы мышц, на которые будет падать основная нагрузка при изучении приемов игры. Включаются подвижные игры, способствующие разносторонней физической подготовке учащихся. Если мячей недостаточно, то учащиеся, не занятые в выполнении упражнений с мячами, выполняют другие упражнения: с набивным мячом, перемещения и др.

Вся плодотворность занятий также во многом зависит от организации учащихся при выполнении заданий. Важную роль здесь играет использование инвентаря и оборудования. Для успешного проведения занятий по волейболу совершенно недостаточно иметь только несколько волейбольных мячей и сетку, т. е. площадку. Нужно иметь набивные мячи, мячи на амортизаторах, держатели мяча, подвесные мячи, подставки (широкая скамейка) для блокирования, гладкую стену с мишенями. Спортивный зал или площадка должны быть оборудованы так, чтобы можно было установить дополнительные сетки: параллельно центральной сетке (в этом случае зал должен иметь сетку, штору, разделяющую зал на два отделения) или перпендикулярно основной сетке. Это зависит от размеров спортивного зала [17].

Спортивные занятия по волейболу эффективно содействуют решению задач физического воспитания школьников. Прежде всего, надо привить всем учащимся интерес к волейболу. Беседы о знаменитых игроках страны и мира, о крупнейших соревнованиях, встречи с сильнейшими волейболистами городов, республики, с участниками чемпионатов Европы среди юниоров, Всесоюзных игр молодежи, юношеского первенства СССР являются достаточно эффективными средствами. Полезны показательные встречи взрослых команд, демонстрация кинофильмов, видеозаписей и т. д.

Организация работы волейбольной секции на первый взгляд может показаться сложной и доступной только для тренеров или учителя-волейболиста. Это не так. Достаточно внимательно изучить настоящее пособие и убедиться, что такую работу могут проводить и учителя — неспециалисты по волейболу [4].

Достаточно хорошие результаты могут быть достигнуты лишь в том случае,

если в секции постоянный состав. Если желающих заниматься волейболом очень много, проводится отбор. Обычно для этого организуют контрольные испытания по физической подготовке, контрольные игры по волейболу (для более старших), подвижные игры, требующие быстроты ориентировки, рациональных ответных действий («Вызов», «Попробуй унеси», «Охотники и утки», «Пионербол» двумя и четырьмя мячами, «Борьба за мяч» и др.). Проводятся испытания для определения прыгучести (прыжок вверх с места), результатов в прыжке в длину с места, беге на 30 м («челночный» — 6X5 м), метании набивного мяча из-за головы двумя руками с места — сидя и в прыжке. Учащиеся делают попытки выполнить основные технические приемы игры в волейбол — подачу, передачу, нападающий удар. Преимущество получают лишь те школьники, которые показывают лучшие результаты в большинстве испытаний. При одинаковых результатах в секцию зачисляются ребята с лучшими показателями роста. Кроме того, о двигательных способностях учеников учитель судит по тому, как они выполняют упражнения и усваивают учебный материал на уроках физической культуры, учитывает результаты сдачи контрольных нормативов.

Одним из главных приемов организации обучения и совершенствования юных волейболистов является комбинированная форма проведения занятий. Она заключается в том, что несколько подгрупп выполняют различные задания. Например, группа в 12 человек разбивается на 4 подгруппы, по 3 человека в каждой. Первая подгруппа совершенствуется в навыках второй передачи у сетки, располагаясь в зонах 4, 3 и 2. Из зоны 4 учащийся посылает мяч в зону 6, туда перемещается учащийся из зоны 3 и второй передачей точно посылает мяч обратно в зону 4. После этого он остается на месте, а мяч из зоны 4 вдоль сетки направляется в зону 2. Из зоны 2 следует передача в зону 3, из зоны 6 учащийся выходит в зону 3 к сетке и выполняет вторую передачу в зону 2. После этого упражнения повторяются, начинаясь из зоны 2. Усложняется упражнение передачей у сетки назад, за голову. Вторая подгруппа совершенствуется в навыках приема мяча снизу. Двое выполняют удары и прием, третий (с набивными мячами в руках) — ускорения, остановки, перемещения приставными шагами с

изменением направления. После перемещений игрок идет на прием мяча, после приема — на удар, с удара — на перемещение. Третья подгруппа совершенствуется в навыках нападающего удара: один школьник выполняет удары по мячу, подвешенному на амортизаторах, второй — броски набивного мяча из-за головы двумя руками на месте и в прыжке, третий — упражнения для развития прыгучести (прыжки со скамейки с отягощением и т. д.). Затем происходит смена: от бросков набивного мяча юный волейболист последовательно переходит к ударам по мячу, к упражнениям на прыгучесть, к упражнениям с набивным мячом. Четвертая подгруппа выполняет акробатические упражнения (например, различные кувырки и перекаты) [4].

Распределив на подгруппы производится или по силам занимающихся, или с учетом игровых функций в команде (нападающие в одной подгруппе, связующие в другой и т. д.). Продолжительность выполнения отдельных заданий зависит от периода тренировки и конкретных задач урока. Нападающие, например, больше внимания уделяют нападающему удару, связующие (защитники) - приему мяча и совершенствованию во второй передаче. При таком построении занятий время используется предельно эффективно. Кроме того, проводить их — причем весьма эффективно можно в маленьком спортивном зале или на открытом воздухе.

Во время занятий целесообразно за счет времени, отведенного на физическую подготовку, обучать детей приемам игры в баскетбол, гандбол. В занятиях рекомендуется обязательно применять большое разнообразие подвижных игр, эстафет, игр, подготовительных к спортивным.

2.2 Формы организации занятий технической подготовки старших школьников в волейболе

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени [3].

Организация тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста спортсменов, их подготовленности.

Тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть - построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.

Подготовительная часть (разминка) решает следующие задачи:

Обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;

Функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;

Понятие «Психическая настройка» понимается как обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.

Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения с мячами (передачи, прием мяча, нападающие удары и др.).

Основная часть решает следующие задачи:

Повышение физической подготовленности;

Обучение техническим приемам защиты и нападения и их совершенствование;

Обучение тактическим действиям в защите и нападении и их совершенствование;

Интегральная подготовка

Игровая подготовка.

Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике игры, игра); вспомогательные упражнения - для развития физических качеств и

повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики игры.

Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:

Задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т. к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики игры);

В первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу;

При решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.

Заключительная часть решает следующие задачи:

Постепенное снижение нагрузки;

Раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;

Подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).

Средства: легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания, упражнения на расслабление (потягивание, размахивание конечностями тела и туловища и др.) комплекс упражнений на растяжение мышц, сухожилий, связок.

Выбор адекватных форм организации занятий способствует лучшей реализации тренировочных задач. Для волейбола характерны индивидуальная, групповая, фронтальная формы и круговая тренировка [15].

Индивидуальная форма тренировки облегчает индивидуальную дозировку нагрузки, обеспечивает коррекцию и контроль со стороны тренера, обеспечивает чувство ответственности.

Такая форма тренировки позволяет исправлять ошибки при выполнении технических приемов, выполнять задания с большей интенсивностью, чем при других формах занятий.

Групповая форма тренировки позволяют заниматься в группе либо во время всего тренировочного занятия, либо в пределах отдельных его частей. Данная форма занятий имеет широкие возможности для коллективных взаимодействий, близких к условиям соревнований. Наиболее часто используется для совершенствования групповых взаимодействий в защите и нападении.

Общая форма тренировки характеризуется одновременным выполнением одних и тех же упражнений всей группой. Тренер получает возможность хорошего обзора и одновременного инструктажа всех спортсменов [5].

Основу круговой тренировки составляет серийное повторение упражнений на «станциях» (место с соответствующим оборудованием и инвентарем), подобранных и объединенных в комплекс по тренирующему воздействию, выполняемых в порядке последовательного смены «станций».

Вышеперечисленные формы занятий реализуются в комплексных и тематических тренировках. Комплексные тренировки направлены на решение задач физической, технической и тактической подготовки; тематические - на овладение одной из сторон подготовки или одним из видов упражнений (физическая или техническая подготовка и др.).

Предметом дисциплины является теория и методика обучения волейболу в школе, овладение которыми дает возможность успешно использовать этот самостоятельный вид физических упражнений в целях гармонического физического и духовного развития человека.

Задачи дисциплины:

- дать необходимый объем знаний и навыков, овладев которым будущий учитель сможет самостоятельно вести уроки физического воспитания.

- дать знания по теории, методике и практике спортивной тренировки;

- привить умения и навыки по рациональному выполнению технических элементов игр и методике преподавания волейбола;

- ознакомить с правилами техники безопасности и гигиеническим нормам в содержании спортивных сооружений, спортивного инвентаря, внешнего вида спортсмена и спортивной одежды и привить навыки к их выполнению;

- дать знания и привить навыки по тактическим взаимодействиям игроков на площадке, поле при различных игровых ситуациях и систем игры;
- привить умения по планированию и организации тренировочного процесса;
- подготовить студентов к приобретению теоретических и практических навыков, овладение основных приемов техники и тактики игры, и навыков спортивной классификации
- привить навыки по научно-исследовательской работе, методическим основам контроля и управления спортивной подготовкой;
- дать знания и привить навыки по организации проведения и судейства соревнований;
- достичь высокого спортивного мастерства

Принципы обучения:

- воспитывающего обучения;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности;
- всесторонности;
- прочности;
- непрерывности;
- цикличности;
- волнообразности;
- постепенного подведения к максимальным нагрузкам;
- специализации;
- индивидуализации.

Средства учебно-тренировочного процесса

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности

и дисциплины занимающихся.

Поэтому крайне важно добиваться, чтобы каждый урок был заранее и тщательно разработан с учетом состава и квалификации занимающихся, места и условий его проведения.

В следствие этого, должны подбираться средства для проведения занятий, им должны быть подчинены организация и методика совершенствования спортивного мастерства занимающихся.

Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде кратких бесед (15-- 20 мин.) с демонстрацией наглядных пособий и учебных кинофильмов. Беседы по вопросам гигиены, врачебного контроля и первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Как правило, на всех тренировочных занятиях следует широко применять средства и упражнения общей и специальной физической подготовки.

Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, должны проводиться во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах.

Чтобы добиться технического мастерства, необходимо учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетать с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой и особенно акробатикой. Занятия акробатикой позволят быстро овладеть приемами техники игры и в дальнейшем ее совершенствовать.

Игровые приемы следует разучивать в сочетании с различными сложными акробатическими упражнениями, которые требуют от игроков хорошо развитой координации движений, ловкости, гибкости и других качеств. Овладение игровыми приемами в более сложных комбинациях, чем те, которые встречаются в игре, создает у занимающихся уверенность в том, что в менее сложной обстановке они смогут успешно применять эти приемы.

Волейбол занимает видное место в системе физического воспитания. Он введен в учебные программы физического воспитания в общеобразовательных школах, лицеях, колледжах и высших учебных заведениях. Распространенность

волейбола делает его одним из действенных средств всестороннего физического развития и активного отдыха населения.

Волейбол широко используется и в качестве действенного средства оздоровительного характера в домах отдыха, санаториях, и лечебных учреждениях, а также при занятиях людей среднего и старшего возраста. Современный волейбол предъявляет высокие требования к функциональной деятельности организма.

Продолжительность встреч квалифицированных волейболистов нередко достигает 2,5-3 часов. Подсчитано, что за это время волейболисты проводят более 200-300 двигательных действий, из которых не 70% выполняют в прыжке и в падении.

2.3 Методика развития технической подготовка старших школьников

Проектом по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева 2013г. рекомендуется изучение основных элементов волейбола с шестого класса. На первом году обучения предполагается усвоить основные технические приемы волейбола:

- стойки, перемещение;
- упражнения с мячом:
- передача мяча снизу, прием и передача сверху (на месте и в движении приставными шагами), нижняя прямая подача.

Методика развития технической подготовки старших школьников включает в себя следующие упражнения:

1. Легкий бег с ведением волейбольного мяча из руки в руку (ведение выполнять фалангами пальцев) по правой боковой линии лицом вперед, по левой боковой линии спиной вперед, по лицевым правым и левым боком приставными шагами.

2. Прокатывание мяча по периметру зала (прокатывая мяч из одной руки в другую).

Эти же упражнения используем и для совершенствования стоек и перемещений.

3. Ходьба на носках, мяч вверх, смотреть на мяч.
4. Ходьба на пятках, мяч за спиной на поясице, плечи расправлены
5. Ходьба на внешнем своде стопы, мяч за головой.
6. Упражнение «Руль». Ходьба на внутреннем своде стопы, надавливая мячом на пальцы то левой, то правой руки, мяч перед собой.
7. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши.
8. Из исходного положения - мяч впереди на животе - рывки руками. 13 - вверх, назад; 4 - и.п.
9. Перекладывание мяча из руки в руку за спиной.
10. Наклоны. Мячом тянутся сначала за правую ногу, затем за левую, вперед, под ногами назад (кистями одновременно с рывками прижимать мяч к полу).
11. Махи ногами, во время маха выполнять удар мячом в пол под ногой.
12. Приседание. Перед приседом подбросить мяч вверх и присесть одновременно с ловлей мяча на вытянутые вперед руки.
13. Упражнение «Крокодил». Из и.п. ноги шире ширины плеч, наклон и легкое прокатывание мяча вперед, двигаясь на кистях, не отрывая от пола ноги. «Догнать» мяч и катить его назад, принимая исходное положение.
14. В упоре лежа перекатывание мяча из руки в руку.
15. Прыжки, выполнять после подброса мяча вверх, ловить в прыжке над головой.

Практикуя, используемые нами для развития игровых навыков волейбола на уроках. Возможные ошибки и способы их исправления. Упражнения для изучения (отработки) верхнего приема и верхней передачи:

1. Кистями обхватить мяч, лежащий на полу, руки повторяют форму мяча. Поднять мяч над головой в высокой стойке, симитировать верхнюю передачу, не выпуская мяча из рук.
2. Тоже, но сделать без мяча.

3. Подбрасывание - ловля мяча над собой, выполняя верхний прием.
4. То же, но во время ловли мяча выполнить небольшой прыжок вверх.
5. Подбрасывание мяча вверх и прием его над собой после отскока от пола в средней стойке.
6. Сделать 20 передач в пол в средней стойке.
7. Передачи мяча в стену, едва выпуская его из рук.

При изучении верхнего приема и передачи у детей возникают сложности с правильным выполнением некоторых элементов. Например, во время приема мяча над собой после наброса, некоторые ученики ловят его, обхватывая с боков. Мы это движение образно называем «пассатижи», сравнивая захват мяча руками с этим инструментом. Чтобы исправить эту ошибку, предлагаем школьникам сделать «стрелку», т.е. направить большие пальцы рук себе на нос при приеме мяча. То же предлагаю сделать, если дети разводят локти слишком широко [12, 21].

У многих учащихся есть трудности с «подседом» под мяч. Здесь очень хорошо работает упражнение - многократные передачи мяча над собой с отскоком от пола.

Во время верхней передачи серьезной ошибкой считаем касание мяча ладонями. Чтобы избежать этого, просим учеников постоянно проверять правильность расположения кистей рук (при помощи мяча эту ошибку исправить сложно, т.к. дети могут накладывать на мяч всю ладонь). Для этого используем упражнение «гермошлем» - приставить большие пальцы рук к вискам, а остальными пальцами обхватить голову сзади, после этого «шлем» нужно «снять», сохраняя его форму. При этом руки занимают необходимое для передачи положение.

При выполнении передачи предплечьями и нижнем приеме также встречается большое количество ошибок, которые нужно своевременно отслеживать и исправлять. Так, например, дети часто принимают мяч на кисти рук. Происходит это оттого, что волейбол - единственная игра, в которой так активно используются предплечья. Дети же привыкли при игре с мячом ловить

его именно кистями. Для устранения этой привычки предлагаем школьникам выполнить «выбивание неподвижного мяча». Ученики в парах, лицом друг к другу. Один держит мяч на вытянутых руках на уровне пояса. Второй - в низкой стойке, старается выбить мяч у партнера. При этом мяч должен пролететь над партнером. После нескольких повторений ученики меняются ролями.

Следующей ошибкой является прием мяча, согнутыми в локтевом суставе руками - является следствием недостаточного сгибания ног в коленях, или, как и в предыдущем случае, попытки отбить мяч кистями рук.

Упражнение «черепаха» помогает нам исправить ситуацию: сцепленные руки вытянуты вперед, ученик выполняет низкую стойку и, втягивая голову, пытается достать плечами мочек ушей. Кроме того, при начальном обучении нижнему приему целесообразно использовать мячи более мягкие или полуспушенные.

Многokrатно при начальном обучении нижнему приему дети не сгибают ноги в коленях, что приводит к искажению техники этого важного элемента. Поэтому очень важно с первых уроков использовать ряд упражнений, направленных на развитие этого навыка. Это:

1. Броски и ловля мяча от стены, при этом мяч должен удариться в стену ниже головы ученика.

2. То же, но выполнять в парах, перебрасывая мячи друг другу с отскоком от стены под углом.

3. То же, но выполняет один ученик двумя мячами (кидает мячи поочередно, при этом они сначала ударяются о стену, затем в пол).

Когда это упражнение будет освоено, можно попробовать выполнить его без отскока от пола.

4. Броски и ловля мячей под натянутой волейбольной сеткой в парах.

Это упражнение в дальнейшем можно выполнять, используя нижнюю передачу.

5. Выполнение нижней передачи над собой после отскока мяча от пола.

Одним из самых сложных элементов волейбола является подача. Для более успешного и быстрого освоения этого технического приема используем

следующие упражнения:

1. Имитация подачи.
2. Набрасывание и ловля мяча.
3. Ударное движение по неподвижному мячу.
4. Поддачи партнеру.
5. Поддачи партнеру через сетку с небольшого расстояния.
6. Поддачи в стену в определенную зону
7. Имитация подачи со жгутом у гимнастической стенки.
8. Выполнение подачи кулаком (предплечье супинировано).
9. Имитация подачи, выполняя удар по подвешенному к баскетбольному щиту гимнастическому мату (для прямой верхней подачи).
10. То же, выполняя в прыжке (для подачи в прыжке).

При изучении подач, многократно встречаются ошибки, связанные с неправильным подбрасыванием мяча и неверным ударным движением по нему. Для устранения ошибок служат подвижные игры с метанием мячей в цель: «Перекачивание набивного мяча», «Переправа под обстрелом» и др.

При обучении технике стоек и перемещений эффективны игровые упражнения и подвижные игры, развивающие специальные качества, которые облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом.

Вместе с комплексным воздействием на развитие необходимых качеств они способствуют значительному повышению интереса и мотивации занимающихся. Наиболее полезными здесь являются игры: «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», «Вызов», «Попробуй унеси» и др.

Упражнения и подвижные игры, используемые для развития физических качеств.

Для развития быстроты:

1. Подвижные игры «Догони мяч» и «Поймай мяч»
2. Различные виды челночного бега. Длина одного отрезка может колебаться от 3-х до 10-и метров, общая длина отрезков не превышает 30-и

метров, количество серий - 2-3.

3. Различные виды эстафет с элементами волейбола.

Выполняя имитационные упражнения в сочетании с упражнениями, направленными главным образом на развитие скорости перемещений, нужно, учитывая специфику волейбола, направления перемещений приближать к тем, которые чаще всего встречаются в волейболе.

Имитируемые технические приемы должны быть связаны с направлением перемещение и местом, куда переместился игрок. Так, к примеру, после перемещения к сетке целесообразно выполнять нападающий удар, после перемещения вдоль сетки - блокирование и т.д. Наиболее эффективно упражнения для развития скорости выполнять соревновательным методом. Данным методом полезно проводить разнообразные эстафеты.

Разобравшись с развитием специальной скорости, следует перейти к изучению следующего элемента в специальной физической подготовке волейболистов - к развитию специальной гибкости.

Для развития гибкости рук и плечевого пояса:

1. Из и.п. - правая рука вверх, левой захватить за пальцы кисть правой и сделать пружинистые движения вниз - назад, то же сделать другой рукой.

2. И.п. - левая рука за головой, правой взять ее за локоть и потянуть пружинистыми движениями дальше за голову, то же другой рукой.

3. И.п. - левая рука за головой, предплечье опущено вдоль позвоночника. Правой рукой надавить на локоть и постараться опустить кисть левой руки как можно ниже. То же сделать другой рукой.

4. Локтевым сгибом правой руки захватить левую и пружинистыми движениями постараться максимально близко прижать левую руку к груди. То же сделать другой рукой.

5. Сцепить кисти рук за спиной (сначала правая рука сверху, левая снизу, потом наоборот).

6. И.п.- упор сзади, ноги согнуты, сделать покачивания корпусом вперед на ноги, стараясь максимально выпрямить руки назад.

7. Захватить левой рукой на уровне плеча рейку гимнастической стенки и пружинистыми движениями выполнять повороты вправо, то же другой рукой.

Упражнения, направленные на развитие специальной гибкости волейболистов, желательно выполнять свободно, без излишних мышечных напряжений, плавно увеличивая амплитуду и полнее используя инерцию движущихся частей тела.

Теперь следует перейти к изучению следующей части специальной физической подготовки волейболистов - к развитию специальной ловкости.

Для развития ловкости:

1) .Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.

2) . Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.

3) То же упражнение, но в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов.

4) Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении, нападающих ударов и блокирования

5) . Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.

6) . Прыжки с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе.

7) . Прыжки на батуте (с имитацией отдельных технических приемов, с различными движениями в безопорном положении, с поворотами вокруг горизонтальной и вертикальной осей).

8) . Игроки делятся на пары и располагаются следующим образом: один с мячом под сеткой, второй на лицевой линии в разных начальных положениях (сидя спиной или лицом к партнеру, лежа на спине или на животе и т.д.). Первый игрок ударяет мяч в пол, второй после отскока мяча от пола должен встать, выйти под мяч и совершить передачу партнеру.

9) . Игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 5-6

метров. Первая подача выполняется над собой, вторая - партнеру, после чего игрок делает кувырок назад или вперед (выполнить 10-15 передач подряд, не теряя мяча).

Для развития прыгучести:

1. Прыжки боком через скамейку.
2. Перепрыгивание через скамейку из и.п. стоя боком левая нога на скамейке, правая на полу, 1-2 -поменять ноги, 3-4 - и.п.
3. Для более подготовленных: из и.п. скамейка между ног, 1 - выполнить прыжок и сделать касание или хлопок стопами над скамейкой, 2 - и.п.
4. Скамейка вдоль сетки в 50 см от нее, с небольшого разбега перепрыгнуть ее на двух ногах и вторым прыжком постараться рукой достать до верхнего края сетки.

Это упражнение используется в дальнейшем для обучения разбегу и прыжку при нападающем ударе.

5. Гимнастический мат подвешен к баскетбольному щиту, прыжки и хлопки ладонью максимально высокой точке.

Это упражнение в дальнейшем можно использовать для обучения нападающему удару и подаче в прыжке.

6. Прохождение прыжковой полосы препятствий (количество препятствий 5-6.)

Полоса состоит из выше описанных упражнений.

Упражнения, направленные на преимущественное развитие специальной выносливости волейболистов, рекомендуется выполнять в начале основной части занятия.

Теперь желательно освоить еще одно важное умение в специальной подготовке волейболистов - развитие умения расслабляться.

Общая и специальная выносливость развивается тем лучше, чем выше моторная плотность тренировки или чем больше затрачено времени на отработку специализированных упражнений, упражнений на развитие основных физических качеств или упражнений соревновательной направленности.

На начальном этапе обучения, наряду с изучением основных элементов волейбола, тренер должен прививать детям любовь к этому виду спорта, постараться «зацепить» учеников. Поэтому выбор методов и средств развития игровых навыков должен быть тщательно продуман.

По нашему мнению, большинство упражнений в данном периоде обучения должны иметь игровую направленность. Именно поэтому стараемся каждому упражнению дать понятное для детей название. Необходимо также максимально использовать спортивный инвентарь - мячи, скамейки, маты, волейбольную сетку и т.п.

Подготовительную часть тренировки целесообразно проводить, используя упражнения с мячом. Упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах или тройках.

В основной части тренировки необходимо решить основные задачи, поставленные перед нами, а именно - научить принимать нужные стойки и правильно перемещаться, основным техническим приемам - верхний и нижний прием, верхняя и нижняя передачи, различные виды подач. Здесь, наряду с объяснением и показом правильного выполнения приема, предлагаю детям интересные имитационные и подготовительные упражнения, которые помогут ученикам при самостоятельном их выполнении и самоконтроле.

На данном этапе важным является своевременное выявление и исправление ошибок, чтобы не дать им укорениться и войти в привычку. Например, некоторые учащиеся допускают сгибание рук в локтевом суставе во время нижнего приема, что приводит к неправильному отскоку мяча - назад или в лицо. Таких ошибок в начале обучения встречается очень много.

Обязательным элементом основной части тренировки является игра. Это могут быть как игры для общей физической подготовки, так и для отработки технических и тактических действий.

В заключительной части отмечаю положительные и отрицательные моменты выполнения упражнений или игры индивидуально каждого ученика. На примере одного-двух учащихся обращаю внимание на точности выполнения

технического или тактического действия. Итоги подводят сами дети, что получается, что нет, почему.

Понятие «техника» понимается как выполнение того или иного приема игры, то тактика - какой из приемов выполнять (выбрать), куда направить мяч и по какой траектории, где располагаться на площадке (в тот или иной момент игры).

Причина двух касаний всегда одна - плохое выполнение игрового приема (над собой). Но формы касаний и оправдания их «целесообразности» бывают различны. Например:

- Выполнение двух игровых приемов подряд, для «продолжения игры» (при обучении, в разминке и т.п.).

- Ловля мяча после неудачного выполнения приема с целью прекращения упражнения и более быстрого начала новой попытки.

- То же из-за лени наклоняться за мячом.

- Ловля или касание, утверждая: «Все равно никто не сыграет».

- Непроизвольное касание мяча по привычке.

- Выполнение упражнений, даваемых учителем, с двумя касаниями подряд, вырабатывающими такую привычку.

- Неумение увернуться от мяча, падающего на игрока после его же передачи, и т.п.

Учащимся надо запомнить, что нельзя касаться мяча два раза подряд ни при каких условиях. Если упражнение не получилось, то пусть выручает партнер или мяч падает на пол. Только после падения мяча на пол (касания пола) его можно брать в руки. Это правило касается как игры, так и абсолютно всех упражнений.

Тренеру необходимо разъяснить учащимся это правило и требовать его соблюдения при выполнении любых упражнений. Иногда вплоть до наказания отдельных учащихся или команды. Например, проигрыш 3-х очков, а не одного.

Большинство игр и игровых упражнений проводится с тремя касаниями мяча на каждой стороне площадки. Это обязательное условие заставляет школьников учиться управлять мячом, что является необходимой подготовкой к

игре с нападающими ударами. В этом случае дети вынуждены осуществлять групповые взаимодействия (тактические), из которых, и складывается игра в волейбол.

Обязательная игра в 3 касания на каждой стороне вовлекает в игру большее число учащихся. При этом отсутствует бессмысленная «перестрелка» 2-3 игроков с разных сторон сетки.

Занятия всегда должны организовываться так, чтобы в них принимали участие все учащиеся класса. Даже в том случае, когда это бывает невозможно из-за специфики упражнения, игроки должны меняться так, чтобы на площадке обязательно побывали все.

Если при выполнении упражнения в учебной игре или в школьных соревнованиях учащихся больше 6, то смена производится круговым способом. При переходе игрок из зоны второго номера садится на скамейку, а очередной игрок со скамейки встает в зону первого номера. Аналогичным образом проводится замена и при любом другом количестве игроков на площадке.

На начальном этапе обучения тактике обращают внимание учащихся на следующее:

- Расположение игроков на площадке в тот или иной момент игры.
- Кому или куда (в какое место площадки) посылать мяч.
- Какой игровой прием применить.
- По какой траектории посылать мяч.

Причем на все эти пункты обращают внимание при обучении, как индивидуальной тактике, так и групповой и командной.

Обычно описание и подбор упражнений даются в их методической последовательности, т.е. по степени возрастания сложности. Считается, что это наиболее удобно в работе. Но нигде нет указания на то, в каком классе их надо давать или с какого класса начинать. Тренер должен определить это сам в зависимости от уровня подготовки детей и их возможностей, а также от количества уроков, отведенных на волейбол.

Сколько времени выполнять то или иное упражнение и в течение скольких

уроков, учитель также решает сам.

При подборе упражнений с акцентом на технику игры необходимо вносить соответствующие коррективы.

Все выше перечисленные методические рекомендации способствуют более быстрому обучению игре в целом. А это, в свою очередь, приводит к тому, что дети начинают проявлять больший интерес к игре и с удовольствием играют в нее.

Однако тренеру не стоит огорчаться, если дети слабо усвоят тактику игры на первом году обучения. Систематическая работа из года в год обязательно даст свои плоды и приведет к хорошим результатам по окончании обучения детей в школе.

Проверка знаний по тактике и их оценка проводятся во время учебных игр. Здесь следует отметить, что знать и уметь - это одно и то же.

Во время учебных игр, направленных на совершенствование конкретных тактических действий, тренер наблюдает за учащимися и оценивает их. В данном случае основной упор делается именно на тактику, а не на техническое исполнение приемов игры.

2.4 Результаты опытно-экспериментальной работы

Логика нашей дипломной работы обусловила проведение опытно-экспериментальной работы. В эксперименте участвовало 2 группы: экспериментальная (ЭГ) - 16 испытуемых 16-17 лет занимающихся в школьной волейбольной секции МБОУ СОШ№2 г.Енисейска, и контрольная (КГ) - 16 испытуемых 16-17 лет, занимающихся в ДЮСШ на отделении волейбола. Эксперимент проводился с февраля 2018 года по май 2018 года.

Нами ставилась задача - определить уровень физической и технической подготовленности испытуемых.

Основным методом исследования являлась диагностика физической и технической подготовленности юношей-волейболистов. Осуществлялась она путем использования системы тестов, которые объединены в два блока:

- один позволяет определить физическое состояние мышечной системы (силу и силовую выносливость рук, туловища, ног);

- другой — состояние технической подготовленности.

Содержание тестов и оценка результатов тестирования оформлены в специальных таблицах.

Таблица 1.

Определение уровня физической подготовленности для юношей-волейболистов 16-17 лет

Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
	ДЮСШ			Школа		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег на 30 м, с	5,7	5,6-5,4	5,0	6,3	6,2-5,5	5,0
Бег 90 м, с (с изменением направления)	28,7	28,6-28,3	28,0	Не проводится		
Челночный бег 3x10 м, с	Не проводится			10,0	9,6-9,1	8,8
Прыжки в длину с места, см	170	180-190	200	135	155-175	190
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40	45	50	30	35	50
Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: Сидя	5,7	5,8-6,0	6,1-6,5	Не проводится		
Наклон вперед из положения стоя	10,8	11,0-11,5	12,0-13,0			

Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа кол. Раз (М)	Не проводится	4	11-15	19
---	---------------	---	-------	----

Уровень физической подготовленности оценивается ПО результатам всех тестов.

Уровней физической подготовленности и здоровья - 3.

Вот их характеристики:

- 1- й — низкий,
- 2- й — средний (переходная зона),
- 3- й — оптимальный .

1- й уровень - низкий. Сниженный уровень мышечной и функциональных систем. Низкие резервы организма, низкая физическая работоспособность, недостаточная адаптация в условиях неблагоприятных факторов (например, длительное статическое напряжение мышц при умственной работе).

2- й уровень - средний. Уровень мышечной и функциональных систем удовлетворительный. Резервы организма и физиологические показатели близки к норме, но имеет место несовершенный уровень отдельных систем. Физическое развитие организма недостаточное.

3- й уровень - ВЫСОКИЙ, или оптимальный. Достаточность уровня мышечной и функциональных систем. Резервы организма, работоспособность, адаптация достаточные.

Система упражнений, направленная на совершенствование точности дифференцирования мышечных усилий, включает в свое содержание двигательные задания, требующие разного мышечного напряжения, варьирования объема движений в зависимости от направленности и места тренировочного занятия в системе подготовки волейболистов; изменения темпа и ритма движений и др. Это дает возможность прогнозировать величину прилагаемых мышечных усилий, повышает способность к экстраполяции движений при внезапно возникающей игровой ситуации.

Контроль уровня технической подготовленности предполагает три вида оценки: оценка самой спортивной техники; определение результата, достигнутого благодаря использованию данной техники; оценка эффективности применения техники в соревновательных условиях.

Уровень технической подготовленности планируется в контрольных упражнениях; за основу количественных оценок берётся результат, например, количество случаев достижения мячом цели.

Чтобы определить способности к овладению техникой игры, занимающимся предлагаем выполнять технические приемы игры в волейбол.

Таблица 2.

Определение уровня технической подготовленности юношей-волейболистов 16-17 лет (ЭГ).

Контрольные упражнения (тест)	Начало эксперимента	Конец эксперимента
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5
Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3	4
Передача сверху у стены, стоя лицом, спиной (чередование)	3	4
Подача на точность (верхняя прямая)	3	4
Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5	3	3
Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1	2	3
Приём подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	3
Приём подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	4	
Блокирование одиночного нападающего удара из зоны 4 (2) по диагонали		2

О способностях к овладению тактикой судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, необходимых для успешных занятий волейболом. Кроме того, применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из различных исходных положений, повороты в движении, преодоление препятствий и т. д.

Используются также подвижные игры, где можно определить быстроту реакции в сочетании с быстротой перемещения и другими действиями: «День и ночь» (зрительные сигналы), «Вызов», «Попробуй унеси», «Невод»; различные варианты игры «Салки»; игры с мячом: «Охотники и утки», «Защита крепости», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Пионербол» (двумя и четырьмя мячами).

Таблица 3.

Первая учебно-тренировочная группа занимающихся на отделении волейбола ДЮСШ (КГ).

ФИО	Год рождения	Рост	Вес
Вадим А.	2002	175	59
Андрей Б.	2002	162	42
Денис Д.	2002	160	45
Денис Г.	2002	168	41
Даниил Д.	2001	164	46
Артем М.	2001	155	42
Иван М.	2002	160	45
Руслан Н.	2002	164	43
Лев К.	2001	166	47
Алексей П.	2002	154	41
Максим П.	2001	168	45

Алексей Р.	2001	160	45
Иван С.	2002	160	41
Игорь С.	2002	160	40
Даниил Б.	2002	155	40
Константин Ч.	2002	165	42

Таблица 4.

Вторая группа юношей, занимающихся в школьной секции волейбола (ЭГ)

Ф.И.О.	Год рождения	Рост	Вес	Стаж занятий
Сергей С.	2001	159	42	2
Сергей Г.	2001	159	40	2
Никита Г.	2002	162	41	2
Иван Д.	2002	160	45	2
Владислав К.	2002	155	46	2
Георгий К.	2002	163	42	2
Максим К.	2002	165	43	2
Владислав К.	2001	155	42	2
Дмитрий К.	2001	168	43	2
Дмитрий Д.	2001	163	47	2
Петр Р.	2001	160	48	2
Евгений М.	2002	157	45	2
Алексей Н.	2002	166	49	2
Даниил Ч.	2002	155	43	2
Николай Ш.	2002	160	48	2
Дмитрий Ш.	2002	165	50	2

Результаты тестирования физической и технической подготовленности обеих групп мы поместили в таблицы 5,6,7,8,9,10,11,12.

Таблица 5.

Результаты тестирования физической подготовленности на начальном этапе контрольной группы

Ф.И.О.	Бег 30 м, с.	Бег 92 м, с.	Прыжок в длину с места	Прыжок с верх места	Метание набивного мяча 1 кг. Из-за головы (сидя)	Метание набивного мяча 1 кг. Из-за головы(стоя)	%
Вадим А.	5,3	8,0	210	47	5,8	10,9	100
Андрей Б.	5,6	7,9	200	49	5,7	11	100
Денис Д.	5,4	8,6	200	49	5,9	11	100
Денис Г.	5,5	8,0	210	47	6,0	11	100

Даниил Д.	5,5	8,0	200	47	6,1	11,6	100
Артем М.	6,0	8,7	190	46	6,0	11,3	67
Иван М.	6,0	8,5	180	45	5,7	11	50
Руслан Н.	5,3	8,3	190	47	6,0	11,3	83
Лев К.	5,6	8,1	200	46	6,0	11,9	100
Алексей П.	5,4	8,0	205	49	6,2	11,5	100
Максим П.	5,5	8,1	200	49	6,1	11	100
Алексей Р.	5,8	8,7	190	46	5,7	10,8	67
Иван С.	5,6	8,0	200	49	5,5	11,1	83
Игорь С.	5,8	9,2	200	49	5,9	11	67
Даниил Б.	58,5	8,4	200	48	6,2	11	100
Константин Ч.	5,4	8,0	205	49	6,2	11,5	100

Таблица 6.

Результаты тестирования физической подготовленности на конечном этапе контрольной группы

Ф.И.О.	Бег 30 м, с.	Бег 92 м, с.	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Метание набивного мяча 1 кг. Из-за головы (сидя)	Метание набивного мяча 1 кг. Из-за головы (стоя)	%
Вадим А.	5,0	27,8	210	51	65	13,5	100
Андрей Б.	5,4	27,3	220	52	6,6	13,8	100
Денис Д.	5,1	27,5	210	52	6,5	13,8	100
Денис Г.	5,1	26,9	220	50	6,8	14,0	100
Даниил Д.	5,5	27,8	210	53	7,1	14,2	100
Артем М.	5,6	28,1	210	50	6,5	13,5	83
Иван М.	5,9	28,0	210	48	6,5	13,5	67
Руслан Н.	5,5	27,5	215	50	6,6	14,0	100
Лев К.	5,5	28,0	215	51	6,9	14,5	100
Алексей П.	5,0	27,0	210	50	6,6	13,7	100
Максим П.	5,5	27,8	210	53	6,9	14,0	100
Алексей Р.	5,6	28,5	210	48	6,5	13,8	67
Иван С.	5,3	27,5	210	55	6,5	13,9	100
Игорь С.	5,6	29,0	220	53	6,7	13,5	83
Даниил Б.	5,2	28,0	210	52	7,0	13,5	100
Константин Ч.	5,4	27,3	220	50	7,0	14,3	100

Таблица 9.

Результаты тестирования физической подготовленности экспериментальной группы на начальном этапе.

Ф.И.О.	Бег 30 м, с	Бег 92 м, с	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы (сидя)	Метание набивного мяча 1 кг.из-за головы (стоя)	%
Сергей С.	5,6	28,5	150	35	5,0	10,0	33
Сергей Г.	5,5	28,6	155	40	5,0	10,5	33
Никита Г.	5,7	28,3	150	30	5,2	10,7	33
Иван Д.	5,5	28,4	170	40	5,5	11,0	50
Владислав К.	5,7	28,5	168	40	5,7	11,0	67
Г еоргий К.	5,8	29,0	160	35	5,7	10,8	33
Максим К.	5,3	28,3	175	40	6,0	11,1	67
Владислав К.	5,7	28,6	170	35	5,6	10,7	33
Дмитрий К.	5,5	28,5	170	35	5,4	10,5	33
Дмитрий Д.	5,6	28,3	180	40	5,8	10,7	50
Петр Р.	5,8	28,7	175	40	5,7	11,0	50
Евгений М.	5,7	28,7	150	30	5,0	10,3	33
Алексей Н.	6,0	28,6	160	35	5,3	10,8	33
Даниил Ч.	5,7	28,7	170	40	5,7	10,5	50
Николай Ш.	5,5	28,3	185	40	5,9	11,0	67
Дмитрий Ш.	5,8	28,6	160	35	5,7	11,3	50

Таблица 10.

Результаты физической подготовленности на конечном этапе экспериментальной группы.

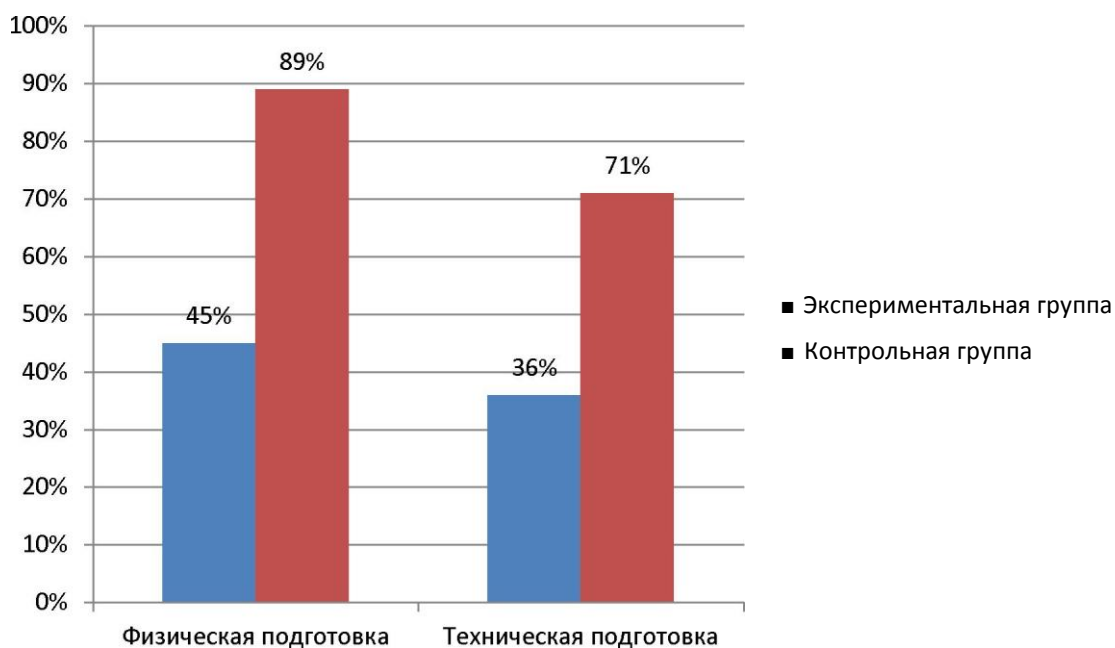
Ф.И.О.	Бег 30 м, с	Бег 92 м, с.	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх с места	Метание набивного мяча 1 кг. (сидя)	Метание набивного мяча 1 кг. (стоя)	%
Сергей С.	5,3	27,7	175	45	6,5	13,6	67
Сергей Г.	5,1	27,8	175	50	6,8	11,3	67
Никита Г.	5,4	27,	170	42	6,1	12,5	3
Иван Д.	5,0	27,3	195	50	6,3	13,5	67
Владислав К.	5,2	27,9	200	50	7,0	13,8	83
Г еоргий К.	5,3	28,2	190	47	6,2	12,6	17
Максим К.	5,0	27,5	205	50	7,3	13,7	83
Владислав К.	5,3	27,9	200	45	6,2	13,0	33
Дмитрий К.	5,1	27,6	195	45	6,0	13,8	50
Дмитрий Д.	5,2	27,5	210	55	6,6	14,2	100
Петр Р.	5,3	28,0	200	50	6,9	14,3	83
Евгений М.	5,5	28,0	175	45	6,1	13,5	50
Алексей Н.	5,4	28,2	185	45	6,5	13,9	50

Даниил Ч.	5,3	27,9	190	50	7,3	14,1	83
Николай Ш.	5,1	27,6	210	50	7,1	14,5	100
Дмитрий Ш.	5,3	27,9	185	45	7,2	14,6	67

Результаты исследования

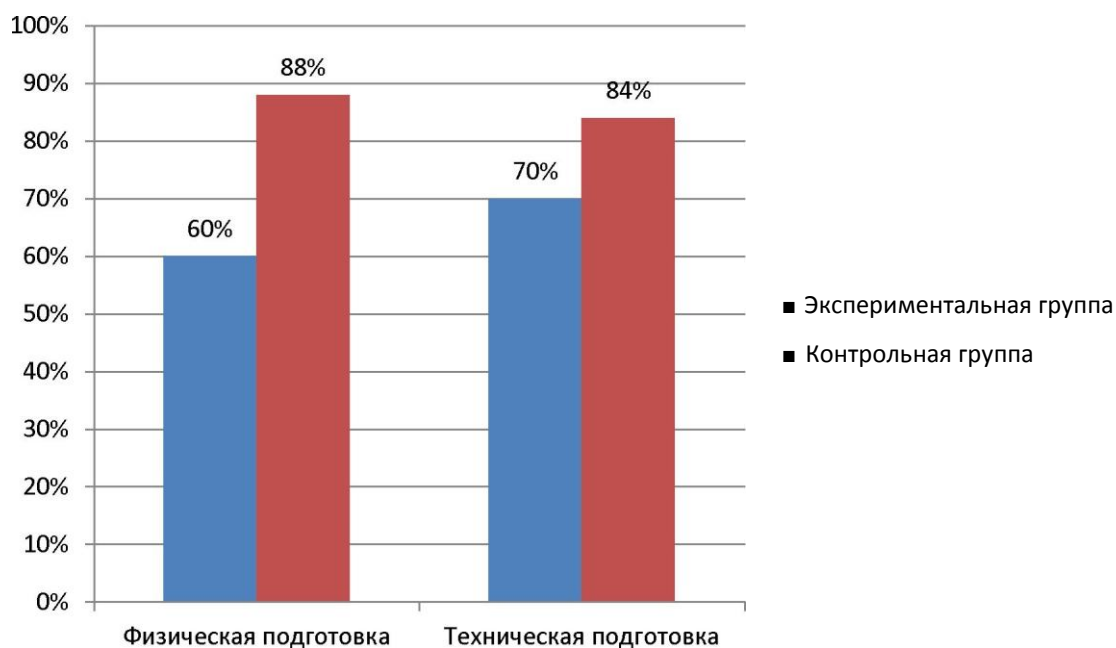
В результате проведенных нами исследований были получены следующие данные:

Динамика показателей физической и технической подготовленности на начальном этапе эксперимента



Динамика показателей физической и технической подготовленности на

конечном этапе эксперимента.



Исходя из анализа диаграмм видно, что на начальном этапе исследования экспериментальная группа показала результат по физической подготовленности 45 %, а по технической подготовленности 36 %, что в два раза ниже физической - 89% и технической - 71% подготовленности контрольной группы.

Наконец исследования мы провели повторное тестирование исходя из данных которых видно, что показатели физической подготовленности у экспериментальной группы увеличились до 60%, а у контрольной группы понизились до 88%; техническая подготовленность у экспериментальной группы увеличилась до 70%, также у контрольной группы увеличилось до 84%.

Исходя из исследований видно, что эффективность данной программы имела положительное влияние на рост физической и технической подготовленности экспериментальной группы и практически не оказала влияние на контрольную группу. Уровень роста физической и технической подготовленности повысился в экспериментальной группе связи с применением в обучении новой для них программы.

Техническая и тактически подготовка условно может быть подразделена: на начальную подготовку (обучение технике движений) и подготовку, связанную с совершенствованием технико-тактического мастерства. При этом нужно сказать, что овладение техникой игры и совершенствование технического мастерства идут параллельно с развитием физических способностей волейболиста.

Важный вопрос начальной подготовки - одновременность или последовательность разучивания технических приемов. Опыт показывает, что обучение целесообразно начинать сразу всем основным способам игры: передаче мяча сверху, подаче, нападающим ударам. Передача мяча снизу и прием после подачи изучается несколько позже, а блокирование - после того, как игроки научатся четко выполнять нападающий удар. Это способствует большему разнообразию обучения и содействует положительному переносу аналогичных двигательных навыков (в прямой подаче и в нападающем ударе).

Кроме того, положительно сказывается на обучении и контроль неоднозначных по своей структуре движений (прием свободно падающего мяча и

прием мяча от нападающего удара).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В период старшего школьного возраста происходит завершение развития центральной нервной системы, совершенствование анализаторско-синтетической деятельности коры головного мозга. Все происходящие в организме юношей нервные процессы становятся более подвижны, несмотря на то, что возбуждение по-прежнему преобладает над торможением. В этот возрастной период своего апогея достигает развитие второй сигнальной системы. В психической сфере также отмечаются значительные изменения. Характерным для этого возраста является тяга к творчеству, соревнованиям, подвигам. Складываются основные черты личности, формируется характер, более объективной становится самооценка, изменяются мотивы поступков.

Проанализировав педагогическую литературу и методические пособия по обучению технике игры в волейбол старших школьников, мы пришли к выводу о том, что в общем вся техника обучения подразделяется на несколько этапов:

- создание предпосылок для изучения, ознакомления с разучиваемым приемом;
- разучивание приема в упрощенных условиях;
- разучивание приема в усложненных условиях;
- закрепление приема в игре.

В старших классах изучение техники и элементарной тактики игры в волейбол осуществляется на уроках физической культуры и в спортивных секциях.

Подготовка спортсменов организуется прежде всего в форме тренировочных занятий, имеющих определенную структуру и распределенных во времени.

Организация тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях. Продолжительность занятия зависит от этапов подготовки, задач тренировки, возраста

спортсменов, их подготовленности.

В эксперименте в рамках нашего исследования участвовало 2 группы: экспериментальная (ЭГ) - 16 испытуемых 16-17 лет занимающихся в школьной волейбольной секции МБОУ СОШ№2 г.Енисейска, и контрольная (КГ) - 16 испытуемых 16-17 лет, занимающихся в ДЮСШ на отделении волейбола. Эксперимент проводился с февраля 2018 года по май 2018 года.

Нами ставилась задача - определить уровень физической и технической подготовленности испытуемых.

Основным методом исследования являлась диагностика физической и технической подготовленности юношей-волейболистов. Осуществлялась она путем использования системы тестов, которые объединены в два блока:

- один позволяет определить физическое состояние мышечной системы (силу и силовую выносливость рук, туловища, ног);
- другой — состояние технической подготовленности.

Исходя из анализа полученных данных мы констатируем, что на начальном этапе исследования экспериментальная группа показала результат по физической подготовленности 45 %, а по технической подготовленности 36 %, что в два раза ниже физической - 89% и технической - 71% подготовленности контрольной группы.

В рамках нашего выпускного квалификационного исследования мы предлагаем методику развития технической подготовки старших школьников. Данная методика включает в себя несколько упражнений, обучение которым проходит на каждом уроке физической культуры в старших классах:

1. Легкий бег с ведением волейбольного мяча из руки в руку.
2. Прокатывание мяча по периметру зала (прокатывая мяч из одной руки в другую).
3. Ходьба на носках, мяч вверх, смотреть на мяч.
4. Ходьба на пятках, мяч за спиной на поясице, плечи расправлены
5. Ходьба на внешнем своде стопы, мяч за головой.
6. Упражнение «Руль». Ходьба на внутреннем своде стопы, надавливая

мячом на пальцы то левой, то правой руки, мяч перед собой.

7. Подбрасывание и ловля мяча, одновременно выполняя хлопки в ладоши.

8. Из исходного положения - мяч впереди на животе - рывки руками. 13 - вверх, назад; 4 - и.п.

9. Перекладывание мяча из руки в руку за спиной.

10. Наклоны. Мячом тянутся сначала за правую ногу, затем за левую, вперед, под ногами назад (кистями одновременно с рывками прижимать мяч к полу).

11. Махи ногами, во время маха выполнять удар мячом в пол под ногой.

12. Приседание. Перед приседом подбросить мяч вверх и присесть одновременно с ловлей мяча на вытянутые вперед руки.

13. Упражнение «Крокодил». Из и.п. ноги шире ширины плеч, наклон и легкое прокатывание мяча вперед, двигаясь на кистях, не отрывая от пола ноги. «Догнать» мяч и катить его назад, принимая исходное положение.

14. В упоре лежа перекатывание мяча из руки в руку.

15. Прыжки, выполнять после подброса мяча вверх, ловить в прыжке над головой.

После проведения методики обучения волейболу, мы провели повторное тестирование исходя из данных которых видно, что показатели физической подготовленности у экспериментальной группы увеличились до 60%, а у контрольной группы понизились до 88%; техническая подготовленность у экспериментальной группы увеличилась до 70%, также у контрольной группы увеличилось до 84%.

Исходя из исследований видно, что эффективность предлагаемой нами программы имела положительное влияние на рост физической и технической подготовленности экспериментальной группы и практически не оказала влияние на контрольную группу. Уровень роста физической и технической подготовленности повысился в экспериментальной группе связи с

применением в обучении новой для них программы.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ахмеров, Э.К., Канзас, Э.Г. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров. – Минск: Народная света, 2015. - 72 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – Москва: Педагогика, 2013. -192 с.
3. Волейбол: Учебник для институтов физ. культуры / Ю.Н. Клещев. – Москва: Просвещение , 2013. -244 с.
4. Волейбол: учебник длявысш. учеб. Заведений физ. культуры / А. В. Беляев, М. В. Савин. – Москва: Спорт Академ Пресс, 2012. - 368 с.
5. Годик, М.А., Айрапетянц, А.Р. Содержание и организация комплексного контроля в волейболе / М.А. Годик. – Москва: Просвещение, 2013. -133 с.
6. Ермаков, С.С. Структура основных технических приемов игры в волейбол как система ударных движений: Автореф. дисс.канд. пед. наук. - Москва, 2001. - 24 с.
7. Ермаков, С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: Автореф. дисс.докт. пед. наук. - Киев, 2000. -47 с.
8. Железняк, Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. – Москва: Педагогика,2000.-191 с.
9. Железняк, Ю.Д., Швец, К.А. Возрастные аспекты подготовленности волейболистов: Учебное пособие для студентов ИФК / Ю.Д. Железняк. - Смоленск, 2013.-52 с.
10. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учеб.пособия для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк. - Москва: Академия, 2013.
11. Железняк, Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д.

Железняк. - Москва: Физкультураи спорт, 2017. - 182 с.

12. Железняк, Ю.Д. К мастерству в волейболе / Ю.Д. Железняк. - Москва: Просвещение, 2018. - 324 с.

13. Ивойлов, А.В., Железняк, Ю.Д. Волейбол: Учебник для институтов физ. Культуры / А.В. Ивойлов. - Москва: Просвещение, 2010. - 230 с.

14. Костюков, Б.В., Гольцов, А.П., Тарасенко, А.П. Информативность и надежность тестов технической и физической подготовленности волейболисток / Точностные движения в спортивных играх. - Волгоград, 2016. - С.74-83.

15. Костюков, Б.В., Гольцов, А.П., Тарасенко, А.П. Информативность и надежность тестов технической и физической подготовленности волейболисток / Точностные движения в спортивных играх. - Волгоград, 2016. - С.74-83.

16. Крежи, Б.Д. Психология в современном спорте / Б.Д. Крежи. - Москва: Вентана-Граф, 2013. - 222 с.

17. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт. - Москва: Народное образование, 2017. - 358 с.

18. Методические рекомендации по обучению и совершенствованию приема мяча с подачи / М.В. Мушнина, Е.Г. Горбачев. - Москва, 2013. - 38 с.

19. Методические указания по обучению технике и тактике игры в волейбол. - Новосибирск, 2005. -23 с.

20. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. - Москва: Просвещение, 2011. -466 с.

21. Платонов, В.Н. Современная спортивная тренировка / В.Н. Платонов. - Киев: Здоровье, 2010. - 336 с.

22. Полиевский, С.А., Латышкевич, Л.А., Романов, В.А. Технические средства обучения в спортивных играх / В.А. Романов. - Киев: Здоровье, 2016.

- 176 с.

23. Фурманов, А.Г., Болдырев, Д.М. Волейбол / Д.М. Болдырев. - Москва, 2013. - 144 с.

24. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: рек. УМО по спец. пед. образования в качестве учеб.пособия для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. «Физическая культура» / Ж. К. ХОЛОДОВ. - Москва : Академия, 2012.

25. Чехов, О.С. Основы волейбола / О.С. Чехов. - Москва, 2014. - 182 с.