

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Алтайская государственная академия образования имени В.М. Шукшина»
(ФГБОУ ВПО «АГАО»)

Педагогический факультет
Кафедра физической культуры и здоровья

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ В ХЛЕБОРОБСКОЙ СРЕДНЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

Дипломная работа

Допустить к защите

Зав. кафедрой _____
«__» _____ 20__ г.

Выполнила студентка

Н – З Ф К 0 8 1 группы _____

Новгородская _____

Ирина Анатольевна _____

Научный руководитель:

канд.пед.наук, _____

доцент _____

Гаврюшкина Марина Юрьевна _____

(подпись)

Оценка

«__» _____ 20__ г.
Подпись _____
(Председатель ГАК)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Теоретико-методические аспекты двигательных качеств юных волейболистов в условиях общеобразовательной школы	6
1.1. Физическая подготовка юных волейболистов.....	6
1.2. Методические основы развития двигательных качеств юных волейболистов.....	10
1.3. Особенности двигательных качеств юных волейболистов...	16
Глава 2. Методика развития двигательных качеств юных волейболистов	18
2.1. Методы развития двигательных качеств юных волейболистов.....	18
2.2. Методы оценки двигательных качеств юных волейболистов.....	23
2.3. Методика развития двигательных качеств юных волейболистов.....	26
2.4. Методика проведения секционных занятий по волейболу...	32
Глава 3. Оценка уровня развития двигательных качеств юных волейболистов в Хлеборобской средней общеобразовательной школы	34
3.1. Организация исследования и характеристика контингента...	34
3.2. Методы исследования.....	34
3.3. Динамика морфологических показателей юных волейболистов.....	37
3.4. Динамика развития двигательных качеств юных волейболистов.....	41
Заключение	51
Список использованной литературы	53
Приложение	58

Введение

Основной формой компенсации недостаточного объема и интенсивной двигательной нагрузки у учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни является организация школьных спортивных секций. Одним из популярных видов спорта является волейбол. Занятия волейболом обладают некоторыми преимуществами по сравнению с другими видами (всесезонный характер игры, относительно небольшие финансовые затраты на организацию секции). Все движения в волейболе носят естественный характер, базирующиеся на беге, прыжках, метаниях.

Актуальность темы заключается в подготовке игроков, которая должна носить индивидуальный характер, т.к. нельзя искать общие стандарты техники, средства и методы технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Важно учитывать индивидуальные особенности развития каждого обучающегося. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования технического мастерства является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Правильно организованные занятия волейболом являются прекрасным средством всестороннего физического развития занимающихся и способствуют решению важных воспитательных задач. Игра содействует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Также занятия волейболом благоприятно воздействуют на развитие координационных способностей человека, что не маловажно в современном мире.

В современных условиях значительно увеличился объём деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Все

эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость или координационные способности - способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

Тем самым, развивая координацию движений, мы повышаем уровень работоспособности и производительности труда. Хорошо координированный человек более точно владеет своим телом, что позволяет ему более точно дифференцировать свои усилия исключая лишние, ненужные движения тем самым делая заданный объем работ с меньшей затратой энергетических ресурсов организма [53].

В настоящее время остро стоит проблема развития координационных способностей у растущего числа детей с нарушением деятельности зрительного и слухового анализаторов, ведется поиск наиболее эффективных средств и методов.

Тренировочный процесс в волейболе многогранен и объединяет взаимосвязанные виды подготовки: физическую, техническую, психологическую, интегральную и игровую.

В процессе подготовки преобладает система упражнений определенного тренирующего воздействия: упражнения, развивающие и совершенствующие физические качества, технику игры, тактику и др. Тренеры по волейболу, как правило испытывают определенные трудности в количественном и качественном подборе упражнений, в том числе упражнений на развитие двигательных качеств.

Цель: развитие двигательных качеств юных волейболистов в условиях общеобразовательной школы.

Задачи исследования:

1. изучить научно-методическую литературу по воспитанию двигательных качеств волейболистов в общеобразовательной школе;

2. систематизировать методы и методику развития двигательных качеств юных волейболистов в условиях общеобразовательной школы.
3. апробировать методику и оценить уровень развития двигательных качеств юных волейболистов в условиях общеобразовательной школы

Объект исследования: процесс подготовки юных волейболистов в условиях общеобразовательной школы.

Предмет исследования: методика развития двигательных качеств юных волейболистов в условиях общеобразовательной школы.

Практическая значимость: разработку рекомендаций, которые позволяют целенаправленно применять педагогические средства и методы для повышения уровня физической подготовленности юных волейболистов.

База исследования: МКОУ «Хлеборобская СОШ» Поспелихинского района Алтайского края.

Апробация: результаты работы были представлены на 1-й Всероссийской научно-практической конференции «Физкультурное образование и здоровьесберегающие технологии: проблемы и перспективы развития».

Структура и объем работы: работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Во введении раскрывается актуальность проблемы исследования, определяются цель исследования, объект, предмет и задачи исследования. В первой главе изложены теоретико-методические аспекты двигательных качеств юных волейболистов в условиях общеобразовательной школы. Во второй главе содержится информация методах и методике развития двигательных качеств юных волейболистов. В третьей главе содержится информация об организации и выборе методов исследования, описаны результаты собственного исследования и их обсуждение. Заключение содержит общие выводы по проблеме исследования. Список используемой литературы включает 56 источников. В приложение включены упражнения для развития физических качеств волейболистов, способы выполнения тестовых заданий, программа секционных занятий по волейболу.

Глава 1. Теоретико-методические аспекты двигательных качеств волейболистов в общеобразовательной школе

1.1. Физическая подготовка волейболистов

Физическая подготовка при обучении волейболу имеет особое значение. И связано это со спецификой волейбола. Во-первых, воздействие только волейбола - упражнений по технике и двусторонней игры - на физическое развитие начинающих волейболистов малоэффективно. Во-вторых, овладение техническими приемами игры и даже тактическими действиями зависит от уровня развития физических качеств, специфичных для игры в волейбол. В-третьих, решающая роль физической подготовки проявляется в условиях длительных соревнований, а также когда игра длится 5 партий [24].

Средства волейбола, и особенно двусторонняя игра, не оказывают большого влияния на всестороннее физическое развитие занимающихся, если они еще не овладели хорошо навыками игры в волейбол. Чем выше уровень развития физических качеств у волейболистов, тем успешнее у них происходит овладение техникой игры [50].

Скоростно-силовая подготовка, составляет основу физической подготовки волейболистов - развитие силы и быстроты в сочетаниях, вытекающих из специфики игры в волейбол. Если посмотреть на технику волейбола, можно заметить, что взаимодействие быстроты и силы занимает ведущую роль в осуществлении и результативности технических приемов игры, например нападающего удара, защитных действий [42].

Содержание физической подготовки составляют общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Постоянное применение средств общей физической подготовки должно обеспечить разностороннюю физическую подготовку занимающихся и ознакомление их с техникой других видов спорта. Кроме этого, внимание уделяется развитию таких физиче-

ских качеств, которые недостаточно развиваются специальными упражнениями и упражнениями по технике и тактике волейбола [49].

Подбор средств общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и условий, в которых проводятся занятия. Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на каждом этапе и в каждом периоде учебно-тренировочного процесса. В зависимости от задач урока, общеразвивающие упражнения можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти в заключительную часть. Так, гимнастические упражнения, баскетбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительная (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике) [3].

Перед общей физической подготовкой волейболистов стоят следующие задачи:

- разностороннее физическое развитие спортсменов;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости);
- увеличение функциональных возможностей;
- укрепления здоровья;
- увеличение спортивной работоспособности;
- стимулирование процессов восстановления;
- расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на высокое развитие всех основных физических качеств [34].

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развития всех физических качеств, которые необходимы при игре в волейбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в тот же момент каждое из них в большей степени

направлено на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы волейболиста. Длительный бег по пересеченной местности - на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках - на развитие скорости, а акробатические упражнения направлены на развитие ловкости волейболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какое-то одно качество, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости [9].

В волейболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений даст возможность ликвидировать недостатки, имеющиеся в физическом развитии занимающихся.

Занимаясь другими видами спорта, для повышения общей физической подготовки, необходимо обращать внимание на правильное овладение техникой отдельных движений данных видов спорта, поскольку это будет способствовать более эффективному развитию физических качеств, необходимых волейболисту.

Основным содержанием специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Они особенно важны на начальном этапе обучения.

Одни подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы и т. п.). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола и создает фундамент для формирования более прочных двигательных навыков [39].

Специальные упражнения следует подбирать так, чтобы одни из них были связаны с техническими приемами, которые разучиваются на данном занятии, а другие подготавливали к изучению новых технических приемов на последующих занятиях. Специальные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения, прыгучести обязательно проводятся на протяжении всего периода учебно-тренировочного процесса.

В одном занятии обычно преобладают какие-либо одинаковые по способу выполнения подготовительные упражнения: упражнения без предметов, упражнения с предметами или игры и эстафеты.

На серию занятий целесообразно составлять комплексы подготовительных упражнений и затем менять их в соответствии с конкретными задачами обучения [7].

Последовательность подготовительных упражнений на занятии следующая: упражнения на быстроту реакции, наблюдательность, координацию, быстроту ответных действий, быстроту перемещения и для развития силы. Игры и эстафеты с препятствиями проводятся в конце занятия (дозировка 5-10 мин). Это создает у занимающихся эмоциональный подъем и дает возможность поддерживать определенный уровень нагрузки в течение всего занятия [31].

Благодаря специальным упражнениям, направленных преимущественно на развитие определенных качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов волейбола.

Для этого чаще всего используются подготовительные упражнения, сходные по структуре и характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами [15]. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техническими приемами. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

В специальную физическую подготовку волейболистов входит изучение развития: специальной силы; специальной выносливости; специальной скорости; специальной гибкости; специальной ловкости; умение расслабляться.

1.2. Методические основы развития двигательных качеств

Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств [33].

Разнонаправленные упражнения могут повторяться по дням недели (в каждом микроцикле) с разной частотой.

Прирост прыгучести наблюдается при выполнении упражнений с незначительными отягощениями - через день, а без отягощения полезно давать прыжковые упражнения (в небольшом объеме) - ежедневно. Ежедневная тренировка общей выносливости, силы мелких мышечных групп, гибкости без отягощений дает положительный эффект, а минимум через день применять упражнения на специальную выносливость.

Для развития взрывной силы с помощью основных упражнений надо подбирать такие отягощения, которые не приводили бы к нарушению двига-

тельной структуры технических приемов. Оптимальным считается отягощение весом до 40% от максимального [54].

Тренировочное занятие, направленное на развитие быстроты лучше проводить вечером, когда обычно наибольшая работоспособность организма. В течение недельного микроцикла оптимальным считается 2-4 занятия на быстроту.

Для усиления эффекта развития двигательных качеств (кроме специальной выносливости) занятие с определенной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Например: 1-й день - развитие быстроты и взрывной силы и решение главной задачи тренировки; подобные упражнения повторяют и в последующие дни.

Упражнения, направленные на развитие быстроты и ловкости, рекомендуется включать в первую часть занятия [14].

Упражнения для развития силы волейболистов способствуют проявлению скорости, а в несколько меньшей степени - ловкости и выносливости. Проявление силы мышц зависит от общего состояния здоровья центральной нервной системы волейболиста, деятельности коры его головного мозга, биохимических процессов, степени утомления мышц и др. Большое значение для развития силы волейболиста имеет его умение напрягать и сокращать мышцы с большой силой, что в известной степени зависит от его умения проявлять волевые усилия.

Упражнения, направленные на развитие силы волейболистов, способствуют увеличению мышечной массы, а также воспитывают способность проявлять это качество. Можно специально подбирать упражнения для улучшения умения проявлять силу или упражнения для увеличения мышечной массы.

Для развития мышечной силы в волейболе главным образом применяется метод «до отказа» и метод «максимальных усилий». Выполнение упражнений методом максимальных усилий способствует развитию способности проявлять значительные мышечные усилия преимущественно благода-

ря усовершенствованию нервных процессов и воспитанию воли. Эти упражнения должны выполняться с незначительными интервалами, с проявлением возможно большей силы. Пользуясь данным методом, мышечная сила на первом этапе нарастает достаточно быстро [20].

Метод «до отказа» в большей степени способствует увеличению мышечной массы и заключается в многократном и постоянном повторении упражнений до появления усталости. При этом силовая нагрузка на волейболиста может быть как средней, так и большой. Желательно структуру применяемых упражнений приблизить к характерным движениям волейболистов. Добиться значительного увеличения мышечной массы возможно только при длительном использовании этого метода.

Выполнение основных технических приемов в волейболе (передачи, блокирование, подачи, нападающие удары) предъявляют повышенные требования к силе мышц туловища, рук, плечевого пояса, пальцев, а также мышц ног - стопы, голени и бедер. Эти требования определяют направленность тренировок по силовой подготовке. Большое количество упражнений для развития силы волейболистов выполняются с отягощением (Приложение 1). По характеру употребляемых отягощений упражнения на силу можно поделить на две группы: с внешним отягощением (штанга, экспандер, мешок с песком, набивной мешок, сопротивление внешней среды - песок, вода, снег; сопротивление партнера); с удержанием собственного веса тела (подтягивания на турнике, лазание по канату, гимнастические упражнения, приседания, отжимания и др.) [19].

Применяя упражнения с отягощением можно точно дозировать интенсивность и объем нагрузки, а также воздействовать как на отдельные мышцы, так и на определенную группу мышц. На начальном этапе упражнения с отягощением рекомендуется выполнять в замедленном темпе, а затем их нужно выполнять как можно быстрее. Упражнения для развития силы волейболистов, следует чередовать с расслабляющими упражнениями. Упражнения с большими отягощениями (штанга), в выполнении которых задействовано

большое количество мышц, необходимо применять с интервалом в несколько дней (один-два), а упражнения с небольшими отягощениями, воздействующие на небольшое количество мышц, - ежедневно.

В зависимости от режима работы мышц силовые упражнения делятся на динамические и статические. Выполнение динамических упражнений характеризуется сокращением мышц, сближением мышечных окончаний, в результате чего мышцы утолщаются и удлиняются. Выполняя статические упражнения для развития силы, мышцы находятся в напряженном состоянии, но не укорачиваются. Употребление статических упражнений в большом количестве не рекомендуется, поскольку они отрицательно воздействуют на дыхательную и сердечнососудистую системы, так как происходит длительная задержка дыхания. Именно поэтому статические упражнения следует чередовать с динамическими [27].

Для развития выносливости волейболистов необходимо продолжительное воздействие упражнений на организм, а это возможно только тогда, когда упражнения выполняются не менее интенсивно. Выносливость зависит от сердечнососудистой, центральной нервной, дыхательной систем, а также от совершенства техники волейболиста, умения совершать рациональные движения, с оптимальным мышечным напряжением.

На первом этапе обучения лучше всего использовать равномерный метод выполнения упражнений. Для развития выносливости в волейболе применяют равномерный бег небольшой интенсивности, бег, чередуемый с ходьбой, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде со средней скоростью, и плавание (Приложение 2). Позднее продолжительность выполнения упражнений на выносливость в равномерном темпе постепенно увеличивается. В дальнейшем выполняются упражнения в переменном темпе. К примеру, бег, в котором отрезки 200-400 метров, пробегаемые со средней скоростью, чередуются с отрезками 100-200 метров, пробегаемыми в медленном темпе. В бег такого типа можно включать и короткие ускорения [28].

Во время тренировки необходимо сочетать развитие выносливости с повышением уровня скорости движения, поскольку если волейболист способен выполнять интенсивную работу быстро, то он дольше сможет выполнять работу с меньшей интенсивностью.

Скорость волейболиста зависит от нервной деятельности головного мозга, подвижности в суставах, эластичности мышц, способности мышц-антагонистов к расслаблению, совершенного владения техническими приемами. Наиболее успешно скорость развивается в 10-12-летнем возрасте. Развитие скорости движений находится в определенной зависимости от силы мышц, именно поэтому данные качества развиваются гетерохронно. Скорость движения можно повысить благодаря эластичности мышц. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается значительно быстрее и с большей амплитудой. Поэтому необходимо уделять особое внимание улучшению эластичности мышц. Быстрые движения, выполняемые с большой амплитудой, зависят в определенной степени от подвижности в суставах и способности мышц-антагонистов к растягиванию. Движение совершается легче и быстрее, если мышцы-антагонисты оказывают меньшее влияние, поэтому нужно сочетать упражнения на развитие мышц синергистов и антагонистов.

Скорость волейболистов проявляется в сложных и простых реакциях в ответ на внешний раздражитель (в основном зрительный), в совершении технического приема или отдельной его части, в перемещении на площадке.

Большое значение для развития скорости в волейболе имеет умение расслабляться, а также выполнять движение без излишнего напряжения, но с наибольшими волевыми усилиями [30].

Главным средством для развития скорости волейболистов является выполнение различных упражнений в наивысшем темпе. Для этого употребляются повторные ускорения с постепенным увеличением амплитуды движения и наращиванием скорости до максимальной. Для развития скорости очень полезны упражнения, совершаемые в облегченных условиях, к

примеру, бег за лидером, бег под уклон, упражнения на скорость, способствующие более быстрому совершению движений, максимально приближенных по своей структуре к техническим волейбольным приемам (Приложение 3). Развитию скорости в волейболе способствуют упражнения, совершаемые соревновательным методом, который требует концентрированных значительных волевых усилий. При выполнении упражнений в группах эффективность данного метода повышается [28]. Упражнения, способствующие развитию скорости, не рекомендуется выполнять во время усталости, поскольку при этом значительно нарушается координация движений, а также теряется способность к быстрому их выполнению. Поэтому данные упражнения желательно включать в первую часть тренировки, причем в небольших объемах. Количество повторений за одну тренировку не должно быть большим.

Выполняя упражнения с отягощениями, развивающие в основном силу, не следует забывать о скорости их выполнения, поскольку увеличение развития силы мышц может привести к уменьшению быстроты движения.

Развитие гибкости волейболистов зависит от подвижности позвоночного столба, формы суставных поверхностей, эластичности мышц и сухожилий, эластичности связок, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц. Подвижность в суставах, способствующая выполнению движений с большой амплитудой, называется гибкостью.

Амплитуда движений в большей степени зависит от эластичности мышц и связок. Чем эластичнее связки и мышцы, тем меньше ограничены движения. В большей степени выполнению упражнения с большой амплитудой способствует не только активно работающие мышцы, но и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Любые упражнения, предназначенные для повышения общей физической подготовки волейболистов, способствуют развитию гибкости (Приложение 4) [37].

Гибкость в волейболе развивается упражнениями на растягивание, выполняемые пружинисто, небольшими сериями с постепенным увеличением амплитуды и темпа. Пределом амплитуды совершения движений является

появление болевых ощущений. Наиболее быстрого развития гибкости волейболистов можно достичь при ежедневных тренировках и даже при двухразовых тренировках в день. Достигнутый уровень гибкости сохраняется достаточно долго и легко поддерживается небольшим количеством повторений целенаправленных упражнений.

Ловкость - это умение волейболиста быстро совершать сложные двигательные действия. Ловкость в волейболе проявляется в умении волейболиста быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с условиями меняющейся обстановки. Для развития ловкости волейболистов используются различные физические упражнения, такие как: спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол, хоккей), отдельные виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий (кроссы, бег с преодолением барьеров и др.), вольные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах (Приложение 5). Хорошим средством развития ловкости является упражнения на батуте, а также волейбольные упражнения, выполняемые в непривычных условиях, из необычных начальных положений [55].

При развитии ловкости в волейболе следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным. Выполнение сложных координационных движений требует не только больших физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Именно поэтому упражнения, направленные на развитие ловкости, рационально выполнять в начале основной части тренировки, причем в небольшом объеме. Наибольшее внимание развитию ловкости волейболистов с помощью упражнений из иных видов спорта следует уделять в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде она развивается средствами волейбола [38].

1.3. Особенности двигательных качеств волейболистов

В.И. Лях отмечает, что у разных людей уровень развития и сочетания, слагаемых названных физическими качествами очень различны [8]. Поэтому

в современной литературе используют термин не «физические качества», а «физические (двигательные) способности»: силовые, координационные, скоростные, к выносливости и гибкости. Понятие «физические способности» точнее передаёт смысл о сложном составе компонентов, входящих в ту или иную группу способностей, а также то, что они неодинаково развиты у каждого индивидуума. Однако вполне допустимо использовать оба понятия: «физические качества» и «двигательные способности», как равнозначные.

Так, при обучении движениям преподаватель может бесчисленными способами помочь ученикам получить представление о правильном выполнении данного движения (о положении тела, направлении и амплитуде движения, его ритме и т.п.). Но в отношении силы, скорости, продолжительности и других подобных параметров он может давать лишь такие указания, как «сильнее - слабее», «быстрее - медленнее» и т.п.

Ашмарин Б.А. дал такое определение физическим качествам, как определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность» [9]. Он также указывает, что к числу основных физических качеств, обеспечивающих всё многообразие решения двигательных задач, относят физическую силу, физическую выносливость, физическую быстроту и физическую ловкость.

Итак, в общем виде двигательные способности можно определить как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой либо двигательной деятельности. Например, такие индивидуальные особенности, как максимальное потребление кислорода, высокая подвижность нервных процессов, быстрота мышления или длина туловища отражаются на процессуальной и результирующей стороне деятельности [44].

Глава 2. Методика развития двигательных качеств юных волейболистов

2.1. Методы развития двигательных качеств юных волейболистов

Для развития двигательных качеств волейболистов используют различные методы, способствующие физической подготовке волейболистов.

Для развития быстроты:

- Повторный метод - метод, характеризующийся повторным выполнением упражнений с околопредельной или максимальной скоростью. Продолжительность серии - 15-20 с, интервал отдыха между сериями - 30 с - 1 мин, количество серий - 6-8 (дозировки для упражнений на быстроту перемещения).
- Переменный метод - метод, представляющий собой относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10-15 с) и движений с меньшей интенсивностью (10-20 с).
- Интервальный метод - метод, характеризующийся повторным выполнением упражнений, в котором интервалы отдыха строго регламентированы для каждой тренировки.
- Сопряженный метод - метод, характеризующийся выполнением технических приемов и имитационных упражнений с высокой интенсивностью непродолжительное время.
- Метод круговой тренировки - для каждой «станции» выполнение упражнений определенного тренирующего воздействия (например: на 1-й «станции» - развитие быстроты реакции; на 2-й - развитие быстроты одиночного движения; на 3-й - быстроты перемещений).
- Соревновательный метод - выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования.
- Спортивные, подвижные игры, беговые эстафеты. Для основных упражнений (нападающие удары, прием мяча, передачи, подвижный блок)

продолжительность одной серии до 1,5 мин, интенсивность - высокая, паузы отдыха между сериями - до 1,5 мин, количество серий - 6-8.

Дозировка физических нагрузок для интервального, сопряженного, метода круговой тренировки, спортивных, подвижных игр, эстафет подбирается исходя из методических принципов развития быстроты [45].

Методы для развития общей и специальной выносливости:

– Метод равномерной тренировки - продолжительная нагрузка (не менее 20 мин) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при частоте пульса 140-150 уд/мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, плавание, бег на лыжах и др.;

– Метод повторно-переменной тренировки - планомерное изменение скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный (кратковременный) долг, который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе. До повышения интенсивности упражнение выполняется при пульсе 140-160 уд/мин, после повышения интенсивности - пульс 170-180 уд/мин. Пример: кроссовый бег на 3 км (после каждых 500 м - ускорение 30-40 м);

– Интервальный метод - многократное повторение кратковременных «порций» работы при строгой регламентации продолжительности упражнения и пауз отдыха между сериями для каждого тренировочного занятия. Интенсивность упражнений подбирается с таким расчетом, чтобы к концу серии ЧСС была бы на уровне $180 \text{ уд/мин} \pm 5 \text{ уд/мин}$ (наибольший ударный объем сердца). Следующую серию упражнений начинать при выходе пульса на уровень 120-130 уд/мин. Продолжительность одной серии упражнений циклического характера 1,5-2 мин, а основных упражнений - 2-4 мин;

– Метод круговой тренировки - последовательное выполнение упражнений на «станциях», направленных на развитие силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях с технической подготовкой;

- Комплексный метод (сочетание упражнений различного тренирующего воздействия);
- Спортивные игры, беговые эстафеты.
- Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений.
- Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях, имитация технических приемов, круговая тренировка.
- Интегральный метод. Двусторонняя игра в двух партиях с интенсивной работой. Интервал между партиями сначала большой, затем сокращается и т.д. [45].

Методы развития силы:

- Метод «до отказа» - многократное, относительно медленное выполнение упражнения с усилием на уровне 50-70% максимального до значительного утомления.
- Метод больших усилий - многократное выполнение одного и того же упражнения на уровне 80-95% максимального уровня.
- Эти методы используются в основном для развития силы мышц ног волейболистов со следующими дозировками: интенсивность - малая; количество повторений в одной серии - до появления признаков мышечной усталости; число серий - 3-6 в одном занятии; паузы отдыха между сериями - 3-4 мин.
- Повторный метод - имеет несколько разновидностей:
 - а) многократное преодоление неопредельного сопротивления с предельной скоростью (упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе). Дозировка: число повторений в серии - 15-20; интервал отдыха между сериями - 2-4 мин; количество серий - 5-6;
 - б) многократное преодоление неопредельного сопротивления с неопредельным числом повторений, со сменой усилий, в пределах 50-80% от мак-

симула. Дозировка: число повторений в серии - 10-15; интервал отдыха между сериями - 2-4 мин; количество серий - 4-6.

– Метод круговой тренировки - характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняются упражнения определенного тренирующего воздействия. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Для каждой «станции» - определенный, выбранный тренером метод скоростно-силовой подготовки с его дозировками.

– Сопряженный метод - характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в процессе выполнения технических приемов или их частей. Например: выполнение нападающего удара с отягощением на руках или ногах. Дозировки: интенсивность - высокая; продолжительность одной серии - до появления признаков мышечной усталости; отдых между сериями - 2-4 мин; количество серий - 4-7.

– Интервальный метод - (только для прыжковых упражнений без отягощения) - параметры физической нагрузки постоянны для одной тренировки [23, 45].

Существуют два основных метода тренировки гибкости - метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. В начале спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитудой, увеличивая её к 8-12-му повторению до максимума.

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10-15 секунд до нескольких минут. Для этой цели наиболее приемлемы разнообразные упражнения из хатха-йоги, прошедшие многовековую проверку. Эти упражнения обычно выполняются отдельными сериями в подготовительной

и заключительной частях занятия, или используются отдельные упражнения в любой части занятия. Наибольший эффект дает ежедневное выполнение комплекса упражнений в виде отдельного тренировочного занятия. Если основная тренировка проводится в утренние часы, то статические упражнения на растягивание необходимо выполнить во второй половине дня или вечером. Такая тренировка обычно занимает до 30-50 минут. Если же основное тренировочное занятие проводится вечером, то комплекс статических упражнений на растягивание можно выполнить и в утреннее время.

Эти упражнения необходимо использовать и в подготовительной части занятия, начиная с них разминку, после чего выполняются динамические специально-подготовительные упражнения, с постепенным наращиванием их интенсивности. При таком проведении разминки, в результате выполнения статических упражнений, хорошо растягиваются мышцы и связки, ограничивающие подвижность в суставах. Затем при выполнении динамических специально-подготовительных упражнений разогреваются и подготавливаются к интенсивной работе мышцы.

Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером, преодолевая с его помощью пределы гибкости, превышающие те, которых можно достигнуть при самостоятельном выполнении упражнений [10].

Развитие ловкости специфическое качество, поэтому её целесообразно рассматривать в связи с особенностями конкретного вида спорта. Ловкость приобретает особенную важность в тех видах спорта, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями (спортивные игры).

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восста-

новление [29]. Наиболее распространенные средства при развитии и совершенствовании ловкости занимают акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения, сидя);
- зеркальное выполнение упражнений (боксирование в непривычной стойке);
- создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
- усложнение условий выполнения обычных упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнения (уменьшение размеров поля и др.).

Оценка ловкости спортсменов осуществляется главным образом педагогическими методами, исходя из координационной сложности упражнения, точности и времени их выполнения [4].

2.2. Методы оценки двигательных качеств юных волейболистов

Для оценки уровня развития физических качеств и осуществления контроля за двигательной подготовленностью занимающихся широко применяются различные упражнения - тесты: прыжок в длину с места и разбега, метание набивного мяча, шестиминутный бег, наклон вперед стоя на скамейке и сидя на полу, бег на различные дистанции, поднятие туловища из положения лежа на спине, сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине, челночный бег и т.д. Существуют множество тестов и для определения координации, равновесия, гибкости, выносливости, ловкости, силы отдельных мышечных групп и других физических способностей [42].

Роль учителя на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте становится иной, он уже организатор и помощник. При проведении за-

нений учитель акцентирует внимание на приобретении навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и их влиянии на различные системы организма.

Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различных возрастов.

Преимущество названных тестов заключается в том, что они сравнительно легко запоминаются и их выполнение не требует от школьников длительного разучивания.

При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими требованиями:

1. Контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех детей обстановке и в одно и то же время.

2. Методика контрольных проверок должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов.

3. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех учащихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов.

4. Рекомендуемая последовательность контрольных упражнений для проверки уровня двигательной подготовленности может быть следующей: в первый день - скоростные и скоростно-силовые качества, во второй - сила и выносливость, в последующие - координация, ловкость и другие физические качества.

5. Для получения предварительных данных, тестирование целесообразно проводить в начале учебного года (сентябрь), а итоговую проверку за 2-3 недели до окончания учебного года. Для контроля за ослабленными детьми дополнительную проверку рекомендуется провести в начале второго полугодия.

6. Прежде чем приступить к проведению тестовых испытаний, контрольные упражнения должны быть разучены на уроке физической культуры.

7. Осуществлять проверку физической подготовленности не только с учетом возрастных особенностей развития учащихся, но и в соответствии с принципом единства оценки их физического развития и физической подготовленности.

Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам (Приложение 6).

Для определения уровня физической подготовленности школьников обычно используются следующие тесты: на быстроту - бег на 10, 20, 30 м с высокого старта, на скоростно-силовую подготовленность - прыжки в длину с места, на ловкость - челночный бег 3×10 м, на силу - сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине хватом сверху из виса (мальчики) и из виса лежа (девочки), на гибкость - наклон вперед из положения сидя на полу.

Тестовые задания представлены физическими упражнениями, которые сгруппированы по признаку основных физических качеств. Тестирование рекомендуется проводить с помощью соревновательного метода, причем учащиеся должны не только продемонстрировать выполнение нормативов требований, но и выполнить нормативные упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой конкретной группе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости и координации). Критерием характеристики уровня физической подготовленности выше среднего будут выполнение учащимися основных нормативов требований и (с учетом индивидуального физического развития) выполнение нормативов в соответствующих физических упражнениях. Для характеристики уровня физической подготовленности среднего уровня - соответственно выполнение учащимися только основных нормативов требований и частичное (до $\frac{1}{2}$) выполнение нормативов в физических упражнениях. Для характеристики уровня физической подготовленности ниже среднего - соответственно выполнение учащимися только основных нормативов требований [13, 21, 51].

2.3. Методика развития двигательных качеств юных волейболистов

О необходимости учета индивидуальных особенностей игроков в процессе совершенствования техники отмечается и в работах 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.

В литературе по волейболу рассматривается техника выполнения приемов и методика обучения им. 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 [17]. При этом для первоначальной стабилизации навыков следует использовать метод стандартно-повторного упражнения, а для совершенствования действий вариативного типа - метод повторно-переменного упражнения.

В работах приводится последовательность обучения приемам игры, которая подразделяется на пять стадий [36]. 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. Кроме того, сам процесс игры без которого нельзя строить урок, предполагает необходимость наличия умений в технике простейшей подачи (нижней боковой) и приема мяча (прием снизу двумя руками). Поэтому и начальное обучение связано с освоением этих двух способов техники. Несколько позднее начинают осваивать технику верхней передачи и нападающего удара. Одновременно с разучиванием нападающего удара (по принципу положительного переноса) осва-

ивается верхняя прямая подача, в технике выполнения которой много общего с техникой ударного движения нападающего удара. Последней начинает осваиваться техника блокирования. Далее процесс обучения идет по пути разучивания различных способов выполнения каждого из приемов.

Совершенствование техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Это необходимо, во-первых, для максимального использования положительных индивидуальных особенностей спортсмена и, во-вторых, для определения игровой функции волейболиста. После определения игровой функции технику совершенствуют уже с учетом этой функции. При этом основным методом совершенствования техники квалифицированных спортсменов является использование целостного метода выполнения упражнения. Биомеханический анализ спортивных упражнений показывает, что в каждом из них используется в большей или меньшей мере баллистический характер работы мышц. В особенности надо видеть это в ведущих движениях, определяющих успех спортсмена, и соответственно улучшать баллистические возможности мышечных групп и их волевого использования [16, 17]. Для этого применяются такие упражнения, в которых главным является: волевое акцентирование упругих движений, использование инерции. Подобный эффект может достигаться сопротивлением амортизатора, пружины. Эти рекомендации особенно полезны для обучения и совершенствования ударных движений. Следует учитывать и следующие положения, характерные для ударных движений. Известно, что существует отрицательный и положительный перенос между отдельными физическими качествами, между двигательными навыками и между качествами и навыками. Так, например, в антагонистических отношениях находятся точностные движения, требующие тонкой дифференцировки, с силовыми упражнениями, гипертрофирующими мышцы спортсмена. А упражнения на выносливость отрицательно сказываются на скоростно-силовых проявлениях качеств.

Как отмечал Ю.Д. Железняк, особенно разителен эффект от использования отличий в ощущениях, возникающих при выполнении упражнения в

обычных условиях и облегченных или выполнение упражнения в более тяжелых условиях [17]. В.Н. Волков считает, что ни развитие физических способностей, ни совершенствование двигательных навыков, вообще немислимо вне постоянной опоры на четкие ощущения, восприятия, наглядные представления [11]. 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. На наш взгляд, здесь неоспоримое преимущество имеет использование персональных компьютеров, на которых можно решать абстрактные задачи.

Следует учесть, что основной путь совершенствования двигательных действий спортсмена - это совершенствование большого "набора" движений, формирование которых осуществляется в ходе различных детерминировано-вероятностных вариативных ситуаций, приближенных к условиям соревнований. В связи с этим имеются три пути совершенствования спортивной техники. Первый связан с уточнением (улучшением) координационной структуры движений. Второй соотносится с совершенствованием спортивной техники за счет расширения двигательного потенциала спортсмена и, наконец, третье направление совершенствования спортивной техники сопряжено с ее надежностью и помехоустойчивостью действию сбивающих факторов.

Таким образом, в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена следует строить учебно-тренировочную работу с учетом одного либо нескольких направлений в совершенствовании техники. Следует также учитывать, что в волейболе важна финальная часть ударного движения при выполнении нападающих ударов, так как она определяет результативность двигательного действия, т.е. движение звеньев бьющей руки непосредственно перед контактом с мячом и само ударное движение. Одной из задач учебно-тренировочного процесса является его интенсификация, по-

вышение эффективности не только за счет повышения объема и интенсивности тренировочных воздействий (что не везде целесообразно), но и за счет использования технических средств обучения, способствующих развитию специальных способностей и как следствие повышающих эффективность подготовки спортсменов. Поэтому, повышение уровня спортивных достижений вызывает необходимость поиска новых, более эффективных путей спортивной подготовки. Важную роль в решении этих вопросов отводится тренажерным устройствам. Одним из основных требований, предъявляемых к данным устройствам, является возможность использования их в игровой обстановке. Среди технических средств обучения ударным движениям, используемых в игровой обстановке следует выделить: а) различного рода мячи с изменяющейся траекторией полета; б) устройства с принудительной фиксацией звеньев тела спортсмена; в) защитные и утяжеленные перчатки для тренировки ударов и бросков. В целом же вышеуказанные устройства имеют ряд недостатков, которые не позволяют в полной мере использовать их в игровой обстановке, что требует разработки новых устройств и приспособлений для обучения и совершенствования ударных движений [16, 32, 47, 53].

Особое место в обучении юных волейболистов занимает развитие скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые способности являются своего рода соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и другой систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная скорость движения. Следует иметь в виду, что внешне проявляемые в двигательных действиях сила и скорость за некоторым исключением связаны обратно пропорционально. Одна из причин такого соотношения заложена во внутренних механизмах мышечного сокращения, то есть максимальные параметры напряжения мышц достигаются лишь при относительно медленном их сокращении, а максимальная скорость движений лишь в условиях их минимального отягощения. Некоторые из проявлений скоростно-силовых способностей получили название "взрывной силы", это

способность по ходу движения достигать, возможно, больших показателей внешне проявляемой силы в возможно меньшее время (оценивается по градиенту силы или скоростно-силовым индексом, который вычисляется как отношение максимальной величины силы, проявленной в данном движении, ко времени достижения этого максимума).

Из обширного комплекса упражнений для строго регламентированного воздействия на скоростно-силовые способности используют преимущественно те, которые удобнее регламентировать по скорости и степени отягощений. Большую часть таких упражнений применяют с нормированными внешними отягощениями, периодически варьируя степень отягощения, поскольку многократное повторение движений со стандартным отягощением, даже если они выполняются с максимально возможной скоростью, постепенно (передача в сравнительно короткие сроки) приводит к стабилизации уровня мышечных сокращений, что лимитирует развитие скоростно-силовых способностей. Чтобы избежать такой стабилизации, применяют и варьируют дополнительные отягощения и в тех скоростных действиях, которые в обычных условиях выполняются без внешнего отягощения или со стандартным отягощением. Например, отягощающие манжеты в игровых действиях руками, утяжеленные перчатки при выполнении боксерских ударов и другие [9, 12, 23].

Центральная методическая проблема воспитания скоростно-силовых способностей - это проблема оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик движения. В процессе воспитания скоростно-силовых способностей отдают предпочтение упражнениям, выполняемым с той наибольшей скоростью, которая возможна в условиях заданного отягощения и при которой можно сохранять правильную технику движений (так называемая контролируемая скорость); внешние же отягощения лимитируют в пределах, не превышающих в большинстве случаев 30-40% от индивидуально максимального.

Главное правило использования скоростно-силовых упражнений: лучше заниматься чаще (в смысле частоты занятий в недельных и других цик-

лах), но понемногу (в смысле ограничения объема нагрузки в рамках отдельного занятия). Известно, что использование комплекса специальных силовых упражнений с отягощениями весом 30-50% от максимального способствуют значительному повышению скоростных способностей (до 18%). Применение отягощений весом 70-90% от максимального дает наибольший прирост силовых способностей (до 19%). Применение отягощений весом 50-70% от максимума приводит к пропорциональному развитию скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Причем использование этой программы обеспечивает устойчивое сохранение достигнутого уровня скоростно-силовой подготовленности.

В методике развития скоростно-силовых качеств юных волейболистов, необходимо использовать непредельные усилия (30-50% от максимальных) проявляемые при предельной скорости выполнения упражнения. Но при этом нельзя доводить до утомления. Также используется сопряженный метод, который характеризуется развитием скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выполнение нападающего удара с отягощением на руках. Рекомендуется использовать и методы круговой тренировки скоростно-силовой направленности и сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

Это дает основание считать, что выявленные начальные оптимальные условия формирования точно-целевых движений являются отправной базой для дальнейшего обучения и совершенствования точно-целевого двигательного навыка. Во всех случаях при выборе начальных условий обучения точно-целевым движениям необходимо учитывать оптимальное расстояние до задаваемой цели, где результирующие показатели относительной точности имеют наилучшие значения [18, 2, 23, 45].

Определяются основополагающие принципы оптимального правила обучения точно-целевым движениям: начальный уровень готовности к освоению предлагаемого движения, шаг усложнения последующего задания, необходимое число повторных действий для достаточной точности пораже-

ния цели, скорость обучения по шагам алгоритма и предельный уровень достижения совершенствования в точностных движениях.

2.4. Методика проведения секционных занятий по волейболу

Спортивные секции являются основной и ведущей формой дополнительного образования по физическому воспитанию в школе.

Главными требованиями к проведению занятий являются прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта, достижение закаляющего эффекта, воспитание самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

В разработанной программе (Приложение 7) сделан акцент на игре, чтобы привлечь интерес школьников. Спортивные игры, особенно волейбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных интересов, выработки воли и характера, воспитания чувств коллективизма.

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

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

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап (в подготовительном периоде осенне-зимнего цикла с 1 ноября по 15 декабря, весенне-летнего – с 15 мая по 15 июня).

Основная задача данного этапа повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфичных для волейболистов, и приобретение спортивной формы.

Физическая подготовка занимает 25-30 % общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2) [22].

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

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

Глава 3. Оценка уровня развития двигательных качеств юных волейболистов в Хлеборобской средней общеобразовательной школе

3.1. Организация исследования и характеристика контингента

Для решения поставленных задач проведено изучение морфологического состояния организма и развития физических качеств школьников, посещающих секцию волейбола. Исследование проводилось на базе МКОУ «Хлеборобская СОШ» Поспелихинского района Алтайского края в течение 2012-13 учебного года. Общее количество обследованных 11 человек, из них 5 мальчиков - и 6 девочек.

Весь теоретический материал и практическая часть обработаны и проанализированы лично автором. Контрольные нормативы получены учителем физической культуры общеобразовательной школы п. Хлебороб на протяжении указанного периода времени.

3.2. Методы исследования

Обследование морфологических показателей проводилось в медпункте поселка. Для исследования отбирались подростки, не болевшие последние две недели и не состоящие на диспансерном учёте.

Антропометрические измерения проводились по методикам, предложенным В.В. Бунаком, длина тела измерялась медицинским ростомером (с точностью до 0,5 см); масса тела - на медицинских весах (с точностью до 50 г).

Для оценки упитанности определяли индекс Кетле I [25]:

Кетле I = $P : L$, где P - масса тела, кг, L - длина тела, м.

Игра в волейбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности человека, и в первую очередь, к уровню развития скоростно-силовых качеств и быстроты движения.

В связи с тем, что в учебный материал программы включено большое количество тестов для контроля за физической подготовленностью школьников, возьмем лишь некоторые из них. Контролировать подготовленность юных волейболистов и их физическое развитие необходимо комплексно и систематически. К примеру, в процессе учебно-тренировочных занятий целесообразно проводить проверки два раза в течение года. Анализ результатов таких проверок подтвердит правильность избранных преподавателем, тренером средств, методов и режима тренировочной работы или выявит недостатки.

Для определения скоростно-силовых качеств выполняют контрольное упражнение - прыжок в длину с места. Оборудование: резиновая дорожка или ровная площадка, рулетка. Процедура тестирования: на площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся подходит к стартовой черте (на черту и за черту заступать нельзя), ноги врозь на ширине удобной для испытуемого, ступни параллельно, выполняются 2-3 подготовительных взмахов руками вперед и назад, ноги слегка амортизируют в коленных суставах и толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Как результат измеряется расстояние от стартовой линии до ближайшей части тела, коснувшейся земли после приземления. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Для развития скоростной выносливости используют тест - прыжки через скакалку за 1 минуту. Оборудование: секундомер, скакалка, ровная площадка. Процедура тестирования: учащийся становится в положение готовности выполнять прыжки и вращать скакалку. По команде «Марш» испытуемый начинает выполнять прыжки через скакалку с максимальной частотой в течение 1 минуты. Общие указания и замечания. В случае если испытуемый запнулся, он должен быстро принять исходное положение и продолжить прыжки. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе [35; 40].

Для определения скоростных способностей используют тесты - бег 30 м, результат измеряется в секундах. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, ровные дорожки длиной 30 м. Процедура тестирования: выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке с предельно высокой скоростью. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Необходимо следить, чтобы испытуемые не снижали темп бега перед финишем. В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В протокол вносится лучший результат. [35]. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе [40].

Для оценки координационных способностей используют тест - челночный бег 3×10 м, результат оценивается в секундах. Оборудование: секундомеры, ровные дорожки длиной 10 м, ограниченные двумя параллельными линиями. В забеге принимают участие один - два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. Процедура тестирования: По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Учащиеся выполняют задание в резиновых кедах или полкедах. Челночный бег можно проводить в зале. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе [35; 40].

Для определения выносливости выполнены тесты - бег на 2000 м, результат измеряется в секундах. Оборудование: беговая дорожка, секундомер. Процедура тестирования: выполняется с высокого старта на беговой дорожке

или ровной местности. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 секунды и проводятся 1 раз. Результат оценивается по специальной шкале, предложенной в школьной программе [35; 40].

3.3. Морфологические показатели юных волейболистов

В исследовании приняли участие пять мальчиков и шесть девочек. Их индивидуальные морфологические показатели представлены в таблицах 1-4.

Таблица 1

Морфологические показатели мальчиков волейболистов на начало года

Показатели Имя	Возраст, лет	Рост, см	Масса тела, кг	ИМТ	Оценка показателей массы тела
А-р	14	163	48	18	средненизкая дефицит массы тела
Д-с	14	164	48	17,8	средненизкая дефицит массы тела
Д-й	14	165	49	17,9	средненизкая (дефицит массы тела)
Н-а	13	155	45	18,7	средневысокая (норма)
Р-н	14	167	53	19	средневысокая (норма)

Таблица 2

Морфологические показатели мальчиков волейболистов на конец года

Показатели Имя	Возраст, лет	Рост, см	Масса тела, кг	ИМТ	Оценка показателей массы тела
А-р	14	168	54	18,6	средневысокая (норма)
Д-с	14	169	53	18,5	средневысокая (норма)
Д-й	15	170	55	19	средневысокая (норма)
Н-а	14	162	51	19,4	средневысокая (норма)
Р-н	14	172	59	19,9	средневысокая (норма)

Сравнивая показатели роста и массы тела мальчиков на начало учебного года, следует отметить, что у троих школьников отмечается дефицит массы тела, это говорит о возрастном отставании в массе. Но уже к концу года прирост массы тела у Д-я составляет 6 кг, у Д-а 5 кг а у А-ра 6 кг, увеличение длины тела составляет соответственно 5,5 см и 5 см, что позволяет показателям массы тела прийти в норму. Динамика прироста массы тела у данных школьников выявила следующие особенности, так рост данного показателя у всех троих школьников происходил равномерно. У двух учеников Н-ы и Р-а показатели морфологических данных на начало года были в норме и соответствовали возрасту. К концу обучения у данных испытуемых также произошло увеличение массы и длины тела на 7 см и 6 кг у Н-ы и на 5 см и 6 кг у Р-а, что не повлияло на оценку показателей массы тела и оставило их в норме. У каждого школьника выявляются в соответствии со скоростью роста длины и массы тела индивидуальные особенности в преобразовании показателя индекса Кетле.

Средний рост мальчиков на начало года составил 162,8 см, это совпадает со среднестатистическими данными для рассматриваемого возраста - 156,2-167,7 см [56]. Средняя масса тела у испытуемых школьников составляет 48,6 кг и также соответствует средним показателям массы тела подростков данного возраста, величина которых равна 42,8-56,6 кг [56]. Сравнивая средний показатель длины тела школьников на конец года (168,6 см) и среднестатистические показатели (156,2-167,7 см), можно сделать вывод, что показатели исследуемых мальчиков выше на 1,1 см, в этом прослеживается тенденция опережения возрастной нормы. Что же касается средней массы тела на конец года у испытуемых, то она составляла 54,4 кг и соответствует среднестатистическим показателям.

Из таблицы 3 видно, что оценка показателей массы тела на начало года у ученицы В-и выявляет выраженный дефицит массы тела. При росте 158 см вес составил 37 кг, что говорит о возрастном отставании в массе тела. К концу обучения у данной ученицы произошло увеличение индекса Кетле на 1,4

кг/м, увеличение роста на 5 см, а массы на 6 кг, но этого оказалось недостаточно для нормализации показателя веса, и у В-и наблюдался дефицит массы тела на конец года. Еще у двух девочек Д-ы и Ю-и на начало периода просматривается дефицит массы тела, но к окончанию обучения у Д-ы показатели приходят в норму, хотя прирост массы и роста у данной девочки был незначительный всего 3 см и 3 кг соответственно. У Ю-и же наоборот увеличение массы и длины тела было более значительным темпом на 6 см и 4 кг, но этого ей не хватило для того чтобы по всем параметрам находится в диапазоне нормативного варианта роста и массы тела. Если взять морфологические данные еще двух испытуемых Е-ы и М-ы, то видно, что развитие этих девочек происходит равномерно, начиная с начала года и до конца обучения. Ростовой скачок у Е-ы и М-ы составил 6 см, а увеличение массы тела произошло на 2 и 4 кг соответственно. Эти девочки по всем параметрам находятся в диапазоне нормативного варианта роста и массы тела.

Таблица 3

Морфологические показатели девочек волейболистов на начало года

Показатели Имя	Возраст, лет	Рост, см	Масса тела, кг	ИМТ	Оценка показателей массы тела
В-я	13	158	37	14,8	выраженный дефицит массы
Д-а	13	153	42	17,9	средневысокая гармоничное (норма)
Е-а	14	160	54	21	средневысокая гармоничное (норма)
М-а	13	157	49	19,9	гармоничное (норма) средневысокая
Ю-а	13	162	80	30,5	ожирение 1 степени (тучное)
Ю-я	13	159	45	17,8	средненизкая дефицит массы тела

Морфологические показатели девочек волейболистов на конец года

Показатели Имя	Возраст, лет	Рост, см	Масса тела, кг	ИМТ	Оценка показателей массы тела
В-я	14	163	43	16,2	средненизкая дефицит массы тела
Д-а	13	156	45	18,5	гармоничное (норма) средневысокая
Е-а	14	166	56	20,3	гармоничное (норма) средневысокая
М-а	14	163	53	19,9	гармоничное (норма) средневысокая
Ю-а	14	169	82	28,7	Избыточная масса (предожирение)
Ю-я	14	165	49	17,9	средненизкая дефицит массы тела

Изменение морфологических показателей изучали у школьницы Ю-ы, имеющей ожирение 1 степени на начало года. К концу обучения у Ю-ы прирост массы тела был незначительным (2 кг), в отличие от показателя длины тела (прирост составил 7 см), это несколько изменило показатель индекса Кетле, однако по массе тела девочка находилась в пограничном состоянии от нормы в сторону увеличения. Устойчивое увеличение массы происходит преимущественно за счет увеличения массы жировой ткани.

Средний показатель длины тела на начало учебного года составлял 158,17 см, что соответствует среднестатистическим параметрам девочек-подростков данного возраста (151,8-159,8 см) [56]. Средняя величина массы тела у испытуемых школьниц на начало года составляла 51,2 кг, что также соответствует среднестатистическим показателям массы тела девочек данного возраста, величина которых равна 43-52,5 кг [56].

Данные показателей роста тела школьниц, полученные в конце учебного года (163,7 см) практически не отличались от литературных данных

(155,4-163,6 см). Значения массы тела (54,6 кг) в конце исследуемого периода также соответствовали среднестатистическим нормам (48,2-58 кг).

Развитие основных морфологических показателей и их соотношение у некоторых мальчиков и девочек свидетельствует о том, что их организм развивается в соответствии с общими биологическими закономерностями с учетом возрастных периодов онтогенеза. Однако выявляются и индивидуальные особенности в скорости и продолжительности роста морфологических показателей.

3.4. Динамика развития двигательных качеств юных волейболистов

Оценка скоростно-силовых качеств осуществлялась с помощью теста – прыжок в длину с места.

Если рассматривать динамику развития этого качества у каждого мальчика отдельно, то можно сказать, что наибольшее увеличение результата (на 17 см) произошло у Д-я, на 2 см меньше у Р-а. У А-ра и Н-ы прирост показателей скоростно-силовых способностей увеличился на 10 см, а у Д-а снизился на 2 см.

Как видно на рисунке 1, результаты мальчиков в конце года, по сравнению с результатом на начало года, увеличились в среднем на 12 см.

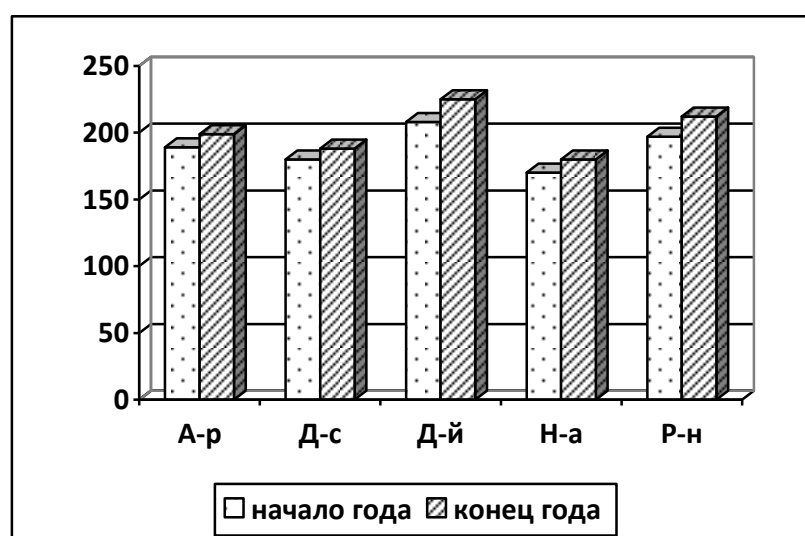


Рис. 1. Динамика развития скоростно-силовых способностей мальчиков-волейболистов

Первый период равномерного увеличения скоростно-силовых возможностей длился 3 года (с 6 по 8 классы). Этот период соответствует возрасту 12-14 лет и сенситивному периоду развития быстроты. Следовательно, увеличение спортивных результатов происходило именно за счет данного качества. Таким образом, развитие скоростно-силовых качеств у испытуемых происходит гетерохронно.

Рассмотрим динамику развития скоростно-силовых способностей девочек. На рисунке 2 видно увеличение данного показателя к концу обучения у всех испытуемых школьниц. Так, у трех девочек, Е-ы, В-и и Ю-и, развитие данного качества проходило равномерно и составило 10 см у каждой, у М-ы меньше на 1 см. В сравнении с вышеупомянутыми ученицами, темпы прироста скоростно-силовой выносливости у Д-ы и Ю-ны происходили не столь активно, всего на 3 см, наблюдались замедления темпов прироста в развитии данного качества, которое совпадает с сенситивным периодом развития быстроты. В среднем общий прирост данного качества у школьниц к концу года составил 7,5 см, что свидетельствует о хороших показателях данного качества.

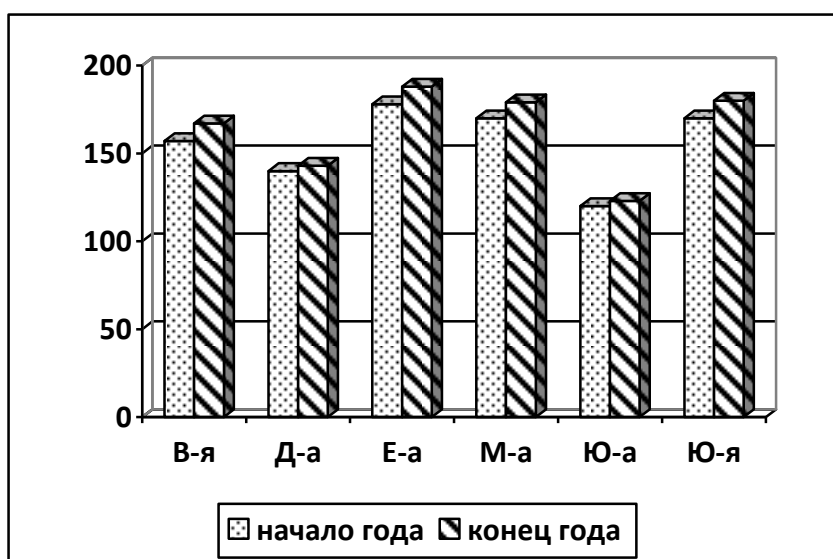


Рис. 2. Динамика развития скоростно-силовых способностей девочек-волейболистов

Результаты исследования скоростно-силовых способностей юных волейболистов позволили установить значительные приросты показателей, т.к. абсолютное большинство двигательных действий в этой игре спортсмены выполняют с помощью прыжков.

Оценка скоростной выносливости осуществлялась с помощью теста – прыжки через скакалку за 1 минуту. Если сравнить между собой показатели скоростной выносливости на начало и конец года, то очевидно, что у всех без исключения испытуемых произошло улучшение спортивного результата к концу обучения. Как у мальчиков, так и у девочек прирост показателей происходил равномерно, хотя, как и в предыдущем тесте у ученика Д-я (рис. 3) и ученицы Е-ы (рис. 4), прирост спортивного результата отмечался с большим увеличением, чем у других.

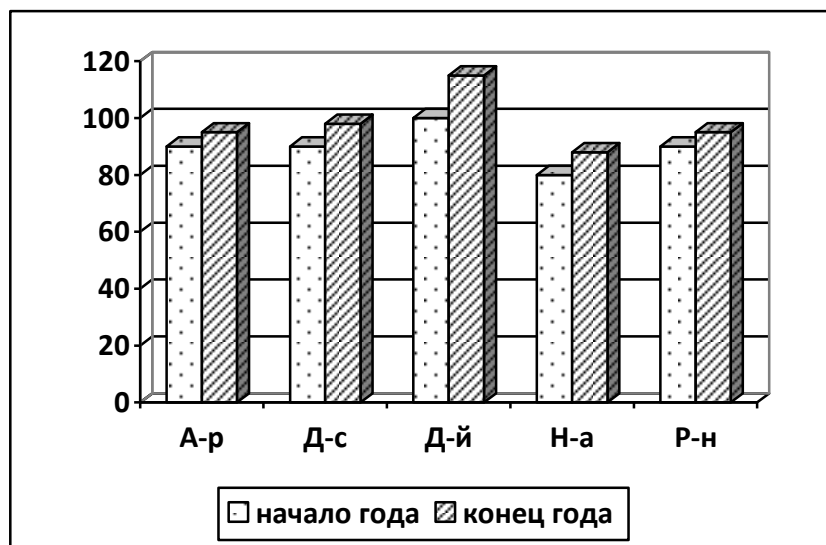


Рис. 3. Динамика развития скоростной выносливости мальчиков-волейболистов

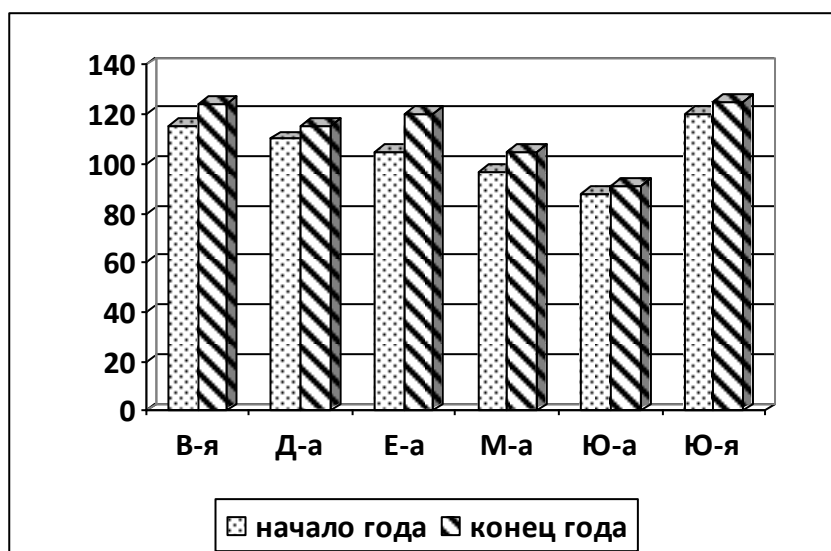


Рис. 4. Динамика развития скоростной выносливости девочек-волейболистов

Это свидетельствует о том, что у данных школьников развитие скоростной выносливости происходит за счет активного развития быстроты в соответствии с сенситивным периодом ее развития.

Сравнивая результаты в группе мальчиков, можно сделать вывод: лучший результат показал Д-й, показатель которого увеличился на 15 раз, у Д-а и Н-ы на 8 раз, а у А-ра и Р-а на 5 раз.

У девочек прирост показателей примерно такой же, как и у мальчиков. У Е-ы результат на конец года увеличился на 15 раз, у В-и на 9 раз, у М-ы на 1 раз меньше, у Ю-и и Д-ы отмечается незначительный прирост спортивного результата всего на 5 раз, а у Ю-ы на 3 раза.

Таким образом, тест для определения скоростной выносливости в значительной степени выявляет зависимость от сенситивного периода развития качества выносливости у всех подростков. Возрастная динамика данного качества в значительной степени характеризуется индивидуальными особенностями развития.

Проблема скоростной подготовки юных волейболистов разработана недостаточно и практически требует научного подхода при изучении не только динамики данного физического качества, его структуры, но и методики воспитания в зависимости от возраста и пола.

Результаты исследования уровня скоростной подготовленности юных волейболистов свидетельствуют, что все без исключения показатели скоростных качеств, характеризующие различные формы проявления быстроты у девочек и мальчиков в период от 10 до 17 лет, изменяются с естественным развитием организма и его систем, а вот темпы прироста отдельных показателей различны.

Показатели качества быстроты у мальчиков улучшались равномерно (рис. 5). В возрасте 14 лет у трех мальчиков выявляется максимальное улучшение спортивного результата - снижение времени на 0,5 с, который совпадает с возрастом сенситивного периода развития быстроты. Самое значительное снижение времени спортивного результата произошло у испытуемого А-ра на 0,4 с, у Д-я на 0,3 с, меньше на 0,1 с результат у Р-на, еще на 0,1 с у Д-а. Минимальное снижение времени на 0,09 с произошло у Н-ты.

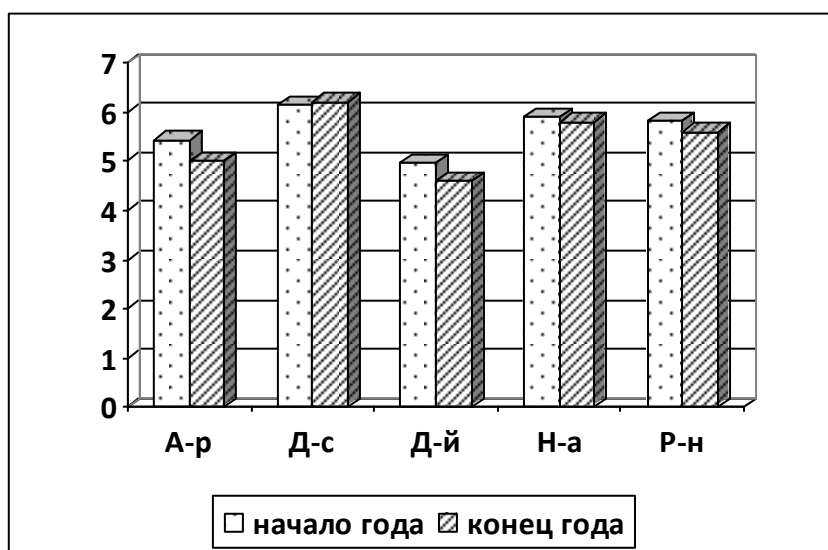


Рис. 5. Динамика развития быстроты мальчиков-волейболистов в беге на 30 м

Показатели быстроты у большинства учениц улучшались к концу года (рис. 6), за исключением одной школьницы, у которой заметного снижения времени не произошло, что связано с индивидуальными морфологическими показателями. И так, самый значительный показатель снижения времени на преодоление дистанции показала ученица В-я, ее результат улучшился на 0,4 с. У четырех учениц: Д-ы, Е-ы, М-ы и Ю-и, время спортивного результата

снижалось равномерно на 0,2 с у каждой. Развитие быстроты у Ю-а почти не изменилось к концу года, время снизилось, всего на 0,01 с. За год в среднем показатели роста быстроты у девочек выросли, на 0,2 с.

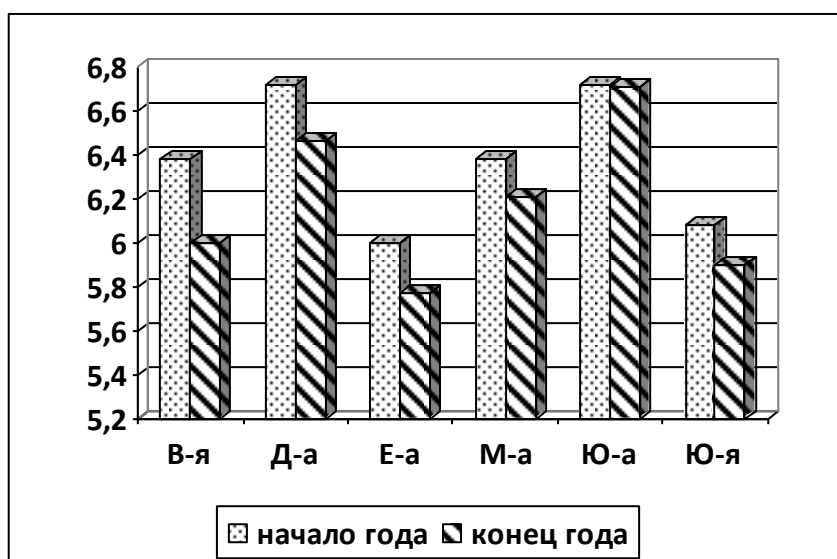


Рис. 6. Динамика развития быстроты девочек-волейболистов в беге на 30 м

Бурные темпы развития быстроты у юных волейболистов объясняются высокой пластичностью их организма, подвижностью нервных процессов, относительной легкостью образования условнорефлекторных связей.

Результаты исследований говорят о том, что организм детей и подростков хорошо приспосабливается к скоростным нагрузкам, и поэтому период этот является благоприятным для развития быстроты и скорости. Важно не упустить эти возможности. Целенаправленный тренировочный процесс позволит в значительной мере уменьшить возрастные задержки в развитии быстроты на отдельных этапах подготовки юных волейболистов.

Незначительные изменения времени в выполнении теста – челночный бег 3×10 м говорит о том, что юные волейболисты достигли максимальных, для данного возраста, результатов. Это связано с тем, что возрастной период 10-14 лет характеризуется ускоренными ростовыми изменениями тела спортсмена, который в свою очередь, накладывает отпечаток на действия спортсменов связанные с таким качеством как ловкость.

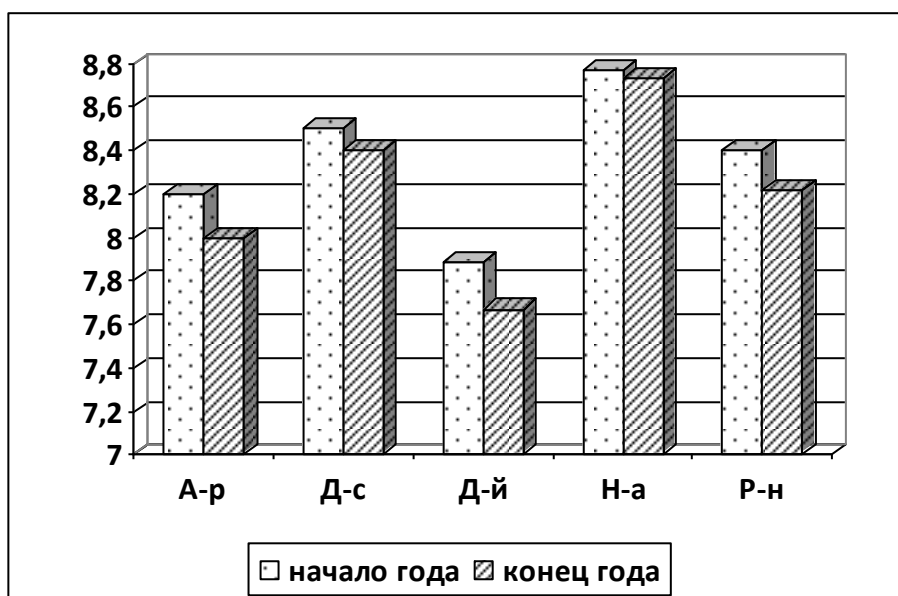


Рис. 7. Динамика развития ловкости мальчиков-волейболистов

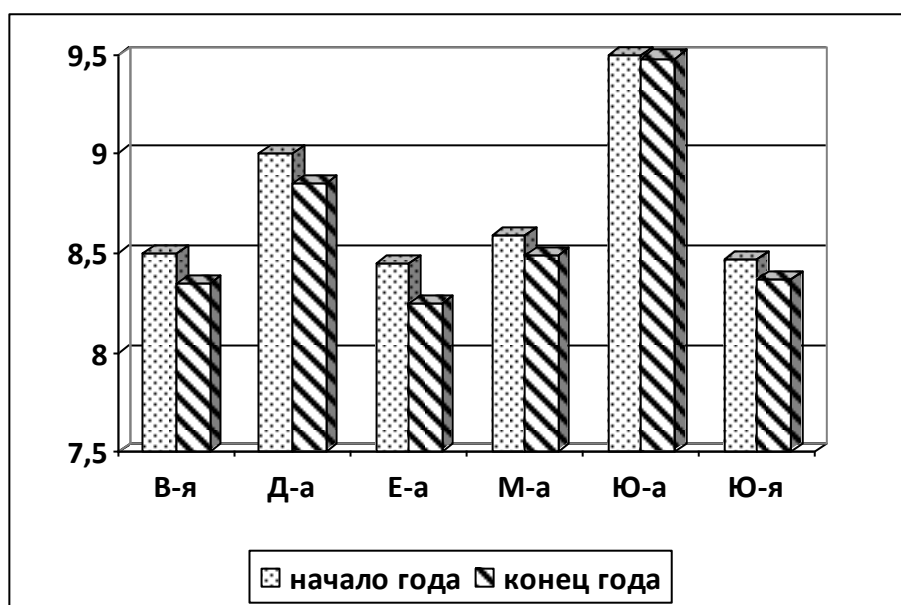


Рис. 8. Динамика развития ловкости девочек-волейболистов

Развитие ловкости и координации, как у мальчиков, так и у девочек проходило равномерно. Время спортивного результата у мальчиков снизилось на 0,1-0,2 с к концу года. У девочек снижение времени в среднем произошло на 0,1 с. У ученика Н-ты (рис. 7) и школьницы Ю-ы (рис. 8), результат к концу года мало изменился, что говорит об индивидуальных особенностях развития ребенка и возможностях данных школьников.

Во всех случаях максимальный прирост ловкости и координации у школьников наблюдался в течение года, однако темпы улучшения времени и динамика изменения различались по возрасту проявления и величинам спортивного результата.

Сравнительный анализ результатов общей выносливости в беге на 2000 м у испытуемых к концу года улучшились незначительно. Для преодоления дистанции 2000 м, требуется хорошее развитие мышечной и других систем, здесь были выявлены существенные различия в спортивных результатах. Как видно на рисунке 9 ученик А-р, потратил меньше всего времени на преодоление дистанции. Дополнительную минуту времени потратил на преодоление дистанции ученик Д-й, 1,5 дополнительные минуты потратил Р-н, разрыв в 2 и 2,5 минуты, соответственно, у испытуемых Н-ы и Д-а. У девочек разрыв между результатами незначительный, но разброс времени на финише от лидера до замыкающего, которым является школьница Ю-а, составил 2,2 мин. Такие различия во времени говорят о возрастном барьере развития этого качества.

Результаты проведенных исследований позволили установить, что школьники-волейболисты показывают средние результаты в тестах, которые используются для оценки уровня развития физических качеств. Так, полученные усредненные данные скоростной выносливости в сочетании с ловкостью действий, к концу года изменились в лучшую сторону. Полученные устойчивые изменения в тесте на скоростную выносливость говорят о возросшей тренированности юных спортсменов-волейболистов после года целенаправленных занятий.

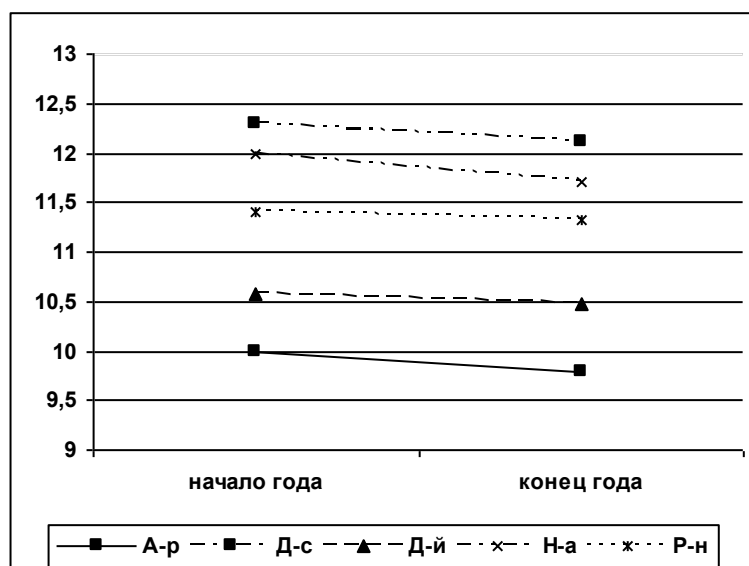


Рис. 9. Динамика развития выносливости мальчиков-волейболистов

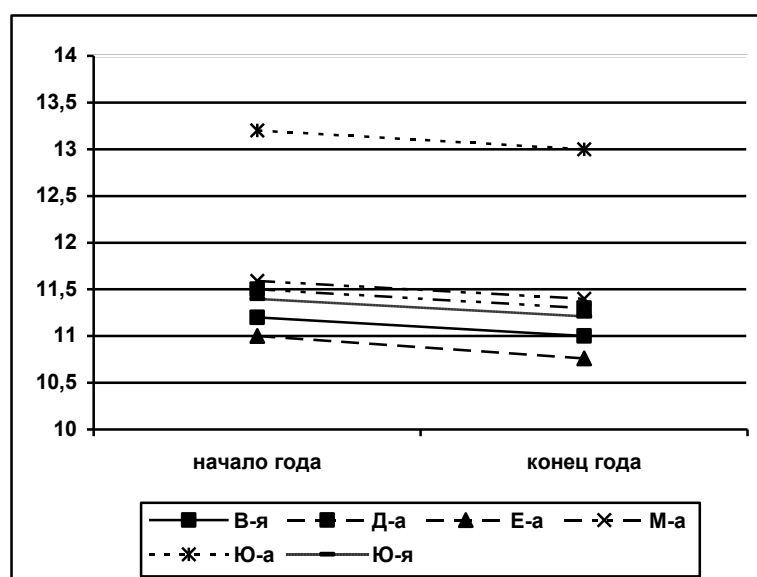


Рис. 10. Динамика развития выносливости девочек-волейболистов

Из данных показателей видно, что результаты всех тестов выросли на достоверно значимые величины. Особенно это касается скоростно-силовых способностей, где прирост оказался наиболее значительным. Несколько ниже результаты показывают волейболисты 13-14 лет в тестах на ловкость и скоростную выносливость, что в одном случае говорит о недостаточности внимания тренера к развитию ловкости и скоростной выносливости в возрасте

13-14 лет, а с другой – о влиянии возрастных изменений происходящих в организме занимающихся связанных с увеличением массы и длины тела.

Учитывая, что выполнение всех технических и тактических элементов волейбола требует точности и целенаправленности движений, большинство технических приемов в волейболе (подача, атака, блок) требует проявления взрывной силы. Поэтому физическая подготовка волейболиста должна быть направлена на развитие скоростно-силовых способностей спортсмена.

Дальнейшие исследования в данном направлении могут:

- уточнить возрастные границы наиболее интенсивного прироста отдельных компонентов скоростно-силовых способностей юных волейболистов 10-14 лет;
- установить силовую эффективность различных упражнений скоростно-силового характера и их влияние на формирование технико-тактической подготовленности;
- экспериментально определить рациональные показатели количества повторений и длительности интервалов отдыха при выполнении упражнений скоростно-силового характера для волейболистов 10-14 лет;
- разработать педагогическую технологию физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей юных волейболистов.

Результаты исследования могут быть использованы при отборе средств и методов тренировки, а также при нормировании нагрузки с учетом морфо-функциональных особенностей волейболистов, что позволит повысить уровень их специальной, физической, технико-тактической подготовленности и эффективности всего учебно-тренировочного процесса.

Заключение

Волейбол характеризуется высокой двигательной активностью спортсмена. Эффективное выполнение прыжковых игровых действий, технических приемов и большинства тактических комбинаций на протяжении одной игры основано на высоком уровне развития физических качеств.

Современный волейбол предъявляет к физическому развитию волейболиста очень высокие требования. Каждый волейболист обязан участвовать как в нападении, так и в защите, что предъявляет огромные требования к его скоростно-силовой подготовке, а многократное вариативное выполнение технических приемов и продолжительность игры требуют специальной выносливости. На занятиях по волейболу учащиеся укрепляют свое здоровье, развивают специальные физические качества, овладевают элементами техники и тактики игры, повышают спортивное мастерство.

В настоящее время наблюдается острая необходимость поиска наиболее рациональных путей совершенствования качественных сторон тренировочного процесса, предусматривающих разработку таких средств и методов спортивной тренировки, которые способствовали бы повышению его эффективности, то есть позволяющие учитывать возрастные особенности юных спортсменов, сохраняющие их здоровье, не требующие дополнительных затрат времени и, в тоже время, обеспечивающие повышение уровня физической подготовленности и, как следствие, рост спортивного мастерства.

Анализ литературы показал, что весьма актуальным вопросом является эффективность средств и методов воспитания физических качеств у представителей данного вида спорта, и особенно в 11-14 лет, так как в этом возрасте наблюдается периоды наибольшего биологического прироста многих физических качеств.

Проведенные исследования показали правильность и достаточно высокую эффективность использования комплекса специальных физических упражнений для развития физических качеств волейболистов 11-14 лет.

Сопоставление результатов тестирования показало, что предлагаемая методика по развитию физических качеств у юных волейболистов 11-14 лет отличается достаточно высокой эффективностью.

Список используемой литературы

1. *Азарова, И.В.* Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. канд. дис. / И.В. Азарова. - Омск, 1983. - 24 с.
2. *Анищенко, В.С.* Физическая культура. Учебное пособие / В.С. Анищенко. - М.: РУДН, 1999. - 165 с.
3. *Ашмарин, Б.А.* Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. - М.: Академия, 2003. - 287 с.
4. *Бальсевич, В.К.* Здоровье в движении / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 1998. - 352 с.
5. *Бальсевич, В.К.* Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. - Киев: Здоровье, 1987. - 223 с.
6. *Бароненко, В.А.* Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, В.Н. Люберцев. - М.: Альфа-М, 2003. - 85 с.
7. *Бинчук, Н.Н.* Избранные психологические произведения / Н.Н. Бинчук. - М.: Педагогика, 1992. - 462 с.
8. Биологические и педагогические аспекты выносливости // Матер. всесоюз. симп. // Теория и практика физической культуры. - 1972. - № 8. - С. 29-33.
9. *Верхошанский, Ю.А.* Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.А. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
10. Волейбол. Программа для секций коллективов физкультуры. Под ред. В.С. Хомутский. - М.: Физкультура и спорт, 1971. - 136 с.
11. *Волков, В.Н.* Теория и практика физической культуры / В.Н. Волков. - М.: Просвещение, 1967. - 30 с.
12. *Волков, Н.И.* Биохимические основы выносливости спортсмена / Н.И. Волков // Теория и практика физической культуры. - 1967. - № 3. - С.25-26.

13. *Гандельсман, А.Б.* Физическое воспитание детей школьного возраста / А.Б. Гандельсман, Д.М. Смирнов. - М.: Просвещение, 1986. - 398 с.
14. *Годик, М.А.* Спортивная метрология / М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 191 с.
15. *Гуревич, Н.М.* Психогигиена спортивной деятельности / Н.М. Гуревич. - Киев: Виша школа, 1998. - 286 с.
16. *Евсеев, Ю.И.* Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 384 с.
17. *Железняк, Ю.Д.* 120 уроков по волейболу / Ю. Д. Железняк. - М.: Просвещение, 1970. - 115 с.
18. *Зациорский, В.М.* Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 273 с.
19. *Каменский, Я.А.* Великая дидактика / Я.А. Каменский. - М.: Учпедгиз, 1981. - 354 с.
20. *Карпман, В.Л.* Программированное обучение за рубежом / В.Л. Карпман. - М.: Просвещение, 1981. - 248 с.
21. *Кашин, А.П.* Некоторые аспекты автоматизации обучения. В ст.: Программированное обучение за рубежом / А.П. Кашин. - М.: Просвещение, 1981. - 248 с.
22. *Клещев, Ю.Н.* Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 93 с.
23. *Ковалев, В.Д.* Уроки волейбола / В.Д. Ковалев. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 112 с.
24. *Комаров, А.В.* Справочник по волейболу / А.В. Комаров. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 224 с.
25. Конституция, соматотип и основные методы исследования в спортивной антропологии // Пособие для студентов факультета спортивной медицины. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1999. - 50 с.
26. *Коробейников, Н.К.* Физическое воспитание / Н.К. Коробейников. - М.: Владос-Пресс, 2002. - 336 с.

27. *Кофман, Л.Б.* Контроль уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся / Л.Б. Кофман, В.П. Панаева, Е.А. Разумовский. - М.: Советский спорт, 1994. - 462 с.
28. *Кузнецова, З.И.* Развитие двигательных качеств школьника / З.И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1977. - 341 с.
29. *Кузнецова, З.И.* Физическая культура в школе. Методика уроков в 4-8-х классах / З.И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972. - 352 с.
30. *Курамшин, Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.
31. *Лёвушкин, С.П.* Стандарты физической подготовленности школьников г. Ульяновска / С.П. Лёвушкин, О.Ф. Жуков. - Ульяновск.: Ульяновск УИПК ПРО, 2004. - 32 с.
32. *Лях, В.И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 192 с.
33. *Лях, В.И.* Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №11. – С. 6.
34. *Лях, В.И.* Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. - 1990. - №3. - С. 15-18.
35. *Лях, В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 114 с.
36. *Матвеев, Л.П.* Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 280 с.
37. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 483 с.
38. *Начинская, С.В.* Спортивная метрология / С.В. Начинская. - М.: Академия, 2005. - 238 с.

39. *Нестеров, В.А.* Особенности формирования физического статуса школьников в различных климато-географических условиях / В.А. Нестеров, Г.И. Мызан, Н.Н. Чекулаев // Матер. регион. научн. конф., посв. 50-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. - Хабаровск, 1995. - С. 71-73.
40. *Никитюк, Б.А.* Интегративные подходы в возрастной и спортивной антропологии / Б.А. Никитюк. - М.: Институт психологии РАН, 1999. - 224 с.
41. *Платонов, В.Н.* Теория спорта: Учебник для ИФК / В.Н. Платонов. - Киев: Высшая школа, 1987. - 423 с.
42. *Полянский, А.В.* Методика измерения ловкости как физического качества / А.В. Полянский, Д.А. Романов // Успехи современного естествознания. - 2007. - № 10. - С. 77-78.
43. *Поцелдем, А.А.* Физкультура в школе формирование у школьников умений и навыков / А.А. Поцелдем. - М.: Просвещение, 1992. - 278 с.
44. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2009. - 112 с.
45. *Семейкин А.И.* Проведение занятия по волейболу с учащимися 8 - 11 классов / А.И. Семейкин, В.Ф. Красавина, Л.Е. Ольшевская. - Омск.: СибГАФК, 1999. - 32 с.
46. *Сермеев, Б.В.* Определение физической подготовленности школьников / Б. В. Сермеев. - М.: Педагогика, 1993. - 357 с.
47. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова. - М.: СААМ, 1995. - 445 с.
48. Спортивные игры. Учебное пособие для вузов / Под ред. Ю. Н. Клещев. - М.: Высшая школа, 1980. - 143 с.
49. *Строшкова, Н.Т.* Комплексный подход к проблематике первичного спортивного отбора детей / Н.Т. Строшкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12. - С. 104-108.

50. *Татарух, Р.* Влияние уровня развития физических качеств студентов на темпы освоения техники игровых действий / Р. Татарух, Д. Наварецки // Человек в мире физической культуры: сб. науч. тр. / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. В.И. Григорьева. - СПб.: Санкт-Петербургский гос. ун-т экономики и финансов, 2008. - 251 с.
51. *Тер-Ованесян, А.А.* Спорт (обучение, воспитание, тренировка) / А.А. Тер-Ованесян. - М.: ФиС, 2001. - 208 с.
52. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия / Под ред. А.Н. Кудина. - М.: Радуга, 1992. - 375 с.
53. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. - 480 с.
54. *Чекулаев, Н.Н.* Сенситивные периоды развития физических способностей школьников Хабаровского края / Н.Н. Чекулаев, Г.И. Мызан // Физическая культура и здоровье детей Дальнего Востока. - Хабаровск, 1996. - С. 77-79.
55. *Лукьяненко, В.П.* Проблемы организации физического воспитания школьников / В.П. Лукьяненко. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://www.vevivi.ru>, 25 Sept 2013 19:31:56.
56. Нормы роста и веса детей от рождения до 17 лет – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: - <http://bebi.lv/razvitie>, 24 Okt 2013 19:31:56.

Упражнения для развития силы волейболистов

- Жим штанги весом 20-35 кг.
- Рывок штанги весом 15-20 кг.
- Наклоны со штангой весом 15-20 кг.
- Приседания со штангой весом 30-50 кг.
- Метание (толкание) тяжести (камней, гирь, ядер, набивных мячей).
- Упражнения с гирей, гантелями, блинами от штанги (наклоны, рывки, вращательные движения).
- Отжимания на пальцах в упоре лежа.
- Отталкивание от опоры руками и ногами из положения в упоре лежа.
- Передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу.
- Передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами.
- Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах).
- Переноска партнера шагом, бегом.
- Приседания с партнером на плечах.
- Упражнения с сопротивлением – удержание рук из различных исходных положений
- Перетягивание, наклоны, борьба.
- Имитация нападающих ударов в тренировочном жилете.
- Метание камней, сохраняя структуру нападающего удара.
- Броски набивных мячей (1-3 кг) через сетку.

Упражнения для развития выносливости волейболистов

- Многократные прыжки различной высоты как на двух, так и на одной ноге.
- Последовательное имитирование нападающего удара и блокирование (удар – один блок, удар – два блока и т.д.). В упражнении может быть 20-50 прыжков.
- Пятнадцатисекундные серии прыжков. В первой серии выполняется наибольшее количество прыжков, во второй – прыжки максимальной высоты и т.д. В 4-5 серии прыжки совершаются без остановок, непрерывно 1-1.5 минуты. Эти же упражнения можно выполнять со скакалкой.
- Серийное выполнение бросков на грудь с быстрым перемещением между броском в два-три шага. Количество бросков может колебаться от 5 до 10.
- Совершенствование 10 подскоков, имитирование блока, либо нападающий удар. Следующая имитация блока или нападающего удара осуществляется после 9 подскоков, затем 8, 7, 6 и т.д.
- Эстафеты с различными перемещениями, чередующимися с кувырками вперед и назад.

Упражнения для развития скорости волейболистов

- Рывки с резким изменением направления движения и мгновенными остановками.
- Рывки, а также ускорения из разных начальных положений (лежа, сидя, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Быстрое перемещение, характерное для волейбола, с последующей имитацией технического приема.
- Прыжки на скакалке с максимальной скоростью.
- Имитационные упражнения с быстрым выполнением любого отдельного движения.

Упражнения для развития гибкости волейболистов

- Наклоны вперед, назад и в стороны. Данные упражнения можно выполнять с помощью и с сопротивлением партнера.
- Имитационные упражнения с большой амплитудой движения (с малым отягощением и без отягощения).
- Круговые и вращательные движения туловищем из различных начальных положений.
- Пружинистые выпады вперед и в стороны.
- Размахивания ногами и руками с предельной амплитудой и небольшими отягощениями.

Упражнения для развития ловкости волейболистов

- Одиночные и многократные прыжки с разбега и с места с поворотом на 360, 270, 180, 90 градусов.
- Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в разной последовательности.
- Многократные и одиночные кувырки назад и вперед в сочетании с выполнением или имитацией отдельных технических приемов.
- Прыжки с подкидного мостика с имитацией передач в безопорном положении, нападающих ударов и блокирования.
- Прыжки через разнообразные снаряды и предметы (конь, скамейка, веревка) как без поворотов, так и с поворотами.
- Прыжки с подкидного мостика с отдельными движениями и поворотами в воздухе.
- Прыжки на батуте (с имитацией отдельных технических приемов, с различными движениями в безопорном положении, с поворотами вокруг горизонтальной и вертикальной осей).
- 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.
- 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).

Способы выполнения тестовых заданий

Бег 30 метров. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 60, 100 метров. Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два, три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 300, 500 метров, 1000 м. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Челночный бег 3 × 10 метров. В забеге принимают участие один - два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и

выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Подтягивание. Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы лок-

ти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя. На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Комитет по образованию Администрации Пospelихинского района
Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Хлеборобская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

Заместитель директора по ВР
_____ И. Н. Гукк

« ____ » _____ 201__ г.

Согласовано:

Директор МКОУ «Хлеборобская СОШ»
_____ А.Г. Польских

« ____ » _____ 201__ г.

**ПРОГРАММА
СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Составитель:

Новгородская И.А.

учитель физической культуры

п. Хлебороб

2013

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе требований федерального компонента государственного стандарта общего образования по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся и рассчитана на 2 часа в неделю.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Задачи изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины учащиеся должны

знать:

1. Теоретические и методические основы системы физического воспитания.
2. Анатомо-физиологические особенности развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры, методы обучения.
4. Правила соревнований, методику организации и проведения соревнований различного уровня.
5. Методику записи игр, обработки и анализа собранного материала.
6. Методические приемы обучения групповым и командным действиям.

7. Методы врачебного контроля в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.
8. Систему управления физкультурным движением в стране.

уметь:

1. Проводить воспитательную работу с учащимися, помогать адаптироваться вновь прибывшими.
2. Работать с литературными источниками.
3. Проводить с группой, классами подготовительную часть занятия, занятие в целом, подбирать упражнения и составлять комплексы по физической подготовке.
4. Овладеть навыками судейства.
5. Обучить техническим приемам, подбирать упражнения для исправления ошибок в технике.
6. Уметь провести занятия с командами младших и старших школьников.
7. Уметь определять и исправлять ошибки у игроков и у самих себя.
8. Записывать игры, анализировать материал.
9. Провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры.

Цели и задачи

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;

Специальная подготовка

5-й класс

Стойка игрока. Перемещения шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, вправо, влево, назад. Индивидуальное жонглирование сверху и снизу над собой.

Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Верхняя прямая подача в облегченных условиях (расстояние – 3-6 м от сетки). Разъяснение правил игры в волейбол на примере пионербола (расстановка игроков на площадке, переход игроков, введение мяча в игру вбрасыванием одной рукой).

Введение мяча для девочек разрешается с расстояния 6-7 м от сетки, для мальчиков – в обязательном порядке из-за лицевой линии. При разъяснении правил игры в пионербол оговаривается обязательное условие: выполнить три касания мяча с броском на сторону противника в прыжке с трехшагового разбега двумя руками.

6-й класс

Чередование способов перемещения игроков. Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад, влево, вправо. Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?», «Сумей передать и подать»). Учебная игра в пионербол, введение мяча в игру нижней или верхней подачей с расстояния 6-7 м от сетки.

7-й класс

Чередование способов перемещения; остановка шагом и скачком. Передачи сверху и снизу над собой, в колоннах через сетку со сменой за мячом. Прием мяча с подачи. Нападающий удар в облегченных условиях. Верхняя подача. Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия (взаимодействие игроков передней линии со второй передачи в зоне 3). Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

8-й класс

Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой, вперед, после перемещения, сверху двумя руками за голову. Прием мяча с подачи в зонах 1, 6, 5 с доигрыванием в зону 3. Нападающий удар со второй передачи в зонах 2, 4, 3. Доигрывание мяча над сеткой. Одиночное и двойное блокирование. Индивидуальные, групповые и командные действия. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения. Учебная игра, эстафеты и подвижные игры.

9-й класс

Передача мяча вдоль сетки после перемещения, передача мяча в прыжке, нападающий удар «по ходу» в зонах 2 и 4, нападающий удар по линии. Одиночный и двойной блоки. Подстраховка нападающего и блокирующего. Поддачи нацеленные с вращением и без вращения мяча. Прием мяча с подачи и нападающего удара. Взаимодействие линий нападения и защиты. Учебная игра в усложненных условиях (уменьшенным составом, сетка закрыта тканью). Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.

10-11-е классы

Совершенствование разученных технико-тактических приемов в упражнениях игрового характера. Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке. Индивидуальные тактические действия: при подачах, передачах, нападающих ударах и приеме мяча с подачи. Функции игроков на площадке. Групповые и командные действия в нападении и защите. Системы игры «углом вперед», «углом назад», с выходом

разводящего игрока из зоны 1. Учебные и контрольные игры, участие в соревнованиях различного ранга.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам.

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.
2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15-20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувырки, ускорения на отрезках 8-15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9-3-6-3-9 м).
3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.
4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.
5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу.

Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.
2. То же, но с мячом.
3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.
4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3-5 м между партнерами.
5. То же, но с расстояния 5-6 м.
6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.
7. То же, но после перемещения влево и вправо.
8. Передача мяча с изменением траектории полета.
9. Передачи мяча на точность.
10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами.

Последовательность обучения передачам мяча снизу

Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.
2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4-5 м.
3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены.

Последовательность обучения подачам

Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.

1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
3. Подача мяча в парах поперек площадки.
4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5-6 м от сетки).
5. Подача мяча из-за лицевой линии.
6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки.

Последовательность обучения нападающим ударам

В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.

1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.

2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).
5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.
6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.
7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).
8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.
9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.
10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание материала	Кол-во часов	Часы внеаудиторных занятий
1.	Теоретические сведения в соответствии с программой. Правила и судейство игр по волейболу Техника безопасности на занятиях секции волейбола.	2	2
2.	Техническая подготовка волейболиста (значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства, основные задачи технической подготовки, методы и средства)	2	2
3.	Тактическая подготовка волейболиста (основные задачи тактической подготовки)	2	2
4.	Перемещения и стойки	3	
4.1	сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами		3
5.	Передача мяча сверху двумя руками:	6	
5.1	а) из глубины площадки для нападающего удара;		2
5.2	б) передача сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению;		2
5.3	в) передача сверху двумя руками в прыжке (вперёд-вверх).		2
6.	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	8	
6.1	Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5-6 м от сетки).		3
6.2	Подача мяча в левую и правую стороны площадки.		3
6.3	Подача мяча на точность в заданную часть площадки.		2
7.	Приём мяча	7	
7.1	а) снизу двумя руками;		1
7.2	б) нижняя передача на точность;		2
7.3	в) приём мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 4,3,2;		2
	г) приём мяча снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим падением и перекатом на бедро и спину.		2
8.	Блокирование	5	
8.1	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.		5
9.	Индивидуальные действия	5	
9.1	а) выбор места при приёме нижней и верхней подач		2
9.2	б) определение времени для отталкивания при блокировании		2
9.3	в) выбор приёма мяча посланного через сетку (сверху, снизу, с падением)		1
10.	Групповые действие	5	
10.1	Взаимодействие игроков внутри линии и между ними при приёме мяча от подачи, передачи, нападающего и обманного ударов.		5
11.	Командные действия	5	
11.1	Расположение игроков при приёме подачи (игрок зоны 4 у сетки, а игрок зоны 3 оттянут и находится в зоне 4, после		5

	приёма игрок зоны 4 идёт на вторую передачу в зону 3, а игрок зоны 3 остаётся в зоне 4 и играет в нападении). Система игры: «углом вперёд» с применением групповых действий.		
12.	Нападающий удар	8	
12.1	Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.		1
12.2	Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.		1
12.3	Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).		1
12.4	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером		1
12.5	Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.		1
12.6	Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).		1
12.7	Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.		1
12.8	То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.		1
13.	Обучение командным действиям в нападении (учебная игра с заданием)	3	3
14.	Обучение командным действиям в защите (учебная игра с заданием)	3	3
	Всего часов	64	64

Список используемой литературы

1. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 1989.
2. Клещев, Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Фурманов, А.Г. Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А.Г. Фурманов. – М.: Физкультура и спорт, 1982.