

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КУРСОВАЯ РАБОТА

Применение нетрадиционного оборудования
на внеурочных занятиях по волейболу
у обучающихся 10-11 классов

Б-ПО – 21-ФК1 - №165805. 1386-с; 22. 000. КР

Студент

гр. БПО-21-ФК1



В.И. Руденкова

Руководитель

к.пед.н., доцент



О.В. Горбунова

Владивосток 2024

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЗАДАНИЕ

на курсовую работу

Студенту группы БПО-21-ФК1

Ф.И.О. студента

Руденкова Виктория Игоревна

Тема курсовой работы

Применение нетрадиционного оборудования на внеурочных занятиях по волейболу у обучающихся 10-11 классов

1. Анализ применения различных методик на занятиях по волейболу
2. Характеристика использования нетрадиционного оборудования на занятиях по физической культуре (раздел волейбол)
3. Психофизиологические особенности учащихся 10-11 классов

Основные источники информации, используемые для разработки темы:

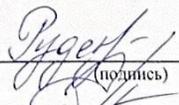
1. Пашенко, А. Ю., Красникова, О. С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе [Текст] / А. Ю. Пашенко, О. С. Красникова — . — Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021
2. Пружинина Марина Викторовна, Пружинин Константин Николаевич, Богатова Ирина Ивановна технологии совершенствования технической подготовки в волейболе обучающихся старших классов// Мир науки. Педагогика и психология. 2020.

Срок представления работы 04.06.2024 г.

Дата выдачи задания 05.02.2024 г.

Студент Руденкова В.И.
(Ф.И.О.)

Руководитель ВКР Горбунова О.В.
(Ф.И.О.)



(подпись)


(подпись)

Директору института
физической культуры и спорта
ВВГУ
Барабаш Ольге Алексеевне

студента группы БПО-21-ФК1
Руденковой Виктории Игоревны

Ф.И.О. полностью

+79146829672

vikarudenkova@mail.ru

Контактная информация студента: тел. и t-mail

Заявление

Прошу закрепить за мной тему курсовой работы

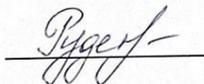
Применение нетрадиционного оборудования на внеурочных занятиях по
волейболу у обучающихся 10-11 классов

Назначить научным руководителем

Ольгу Васильевну Горбунову, доцента кафедры физкультурно-
оздоровительной и спортивной работы

(Ф.И.О. руководителя, должность)

Подпись студента



/ В.И. Руденкова
(инициалы, фамилия)

Подпись научного руководителя



/ О.В. Горбунова
(инициалы, фамилия)

Дата « 5 » февраля 2024 г.

ГРАФИК

подготовки и оформления курсовой работы

Студента Руденкова Виктория Игоревна группы БПО-21-ФК1

Тема

Применение нетрадиционного оборудования на внеурочных занятиях по волейболу у обучающихся 10-11 классов

№ п/п	Выполняемые работы и мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
1	Выбор темы и согласование с руководителем	5 февраля – 16 февраля 2024 г.	Выполнено
2	Подбор первичного материала, его изучение и обработка. Составление актуального списка источников	17 февраля – 10 марта 2024 г.	Выполнено
3	Составление плана работы и согласования с руководителем	11 марта – 15 марта 2024 г.	Выполнено
4	Разработка и представление руководителю одного из параграфов Первой главы	16 марта – 26 марта 2024 г.	Выполнено
5	Разработка и представление руководителю следующего параграфа Первой главы	27 марта - 15 апреля 2024 г.	Выполнено
6	Разработка и представление руководителю заключительного параграфа Первой главы	16 апреля – 29 марта 2024 г.	Выполнено
7	Написание резюме по Первой главе Составление списка литературы	1 мая – 20 мая 2024 г.	Выполнено
	Разработка презентации и доклада Получение отзыва научного руководителя	24 мая – 3 июня 2024 г.	Выполнено
8	Защита Курсовой работы	4 июня 2024 г.	Выполнено

Студент Руденкова В.И.
(Ф.И.О.)


(подпись) 4 июня 2024

Руководитель ВКР Горбунова О.В.
(Ф.И.О.)


(подпись) 04 июня 2024

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

ОТЗЫВ РУКОВОДИТЕЛЯ

на Курсовую работу по теме Применение нетрадиционного оборудования на внеурочных занятиях по волейболу у обучающихся 10-11 классов студентки группы БПО-21-ФК1 Руденковой Виктории Игоревны, направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

Научный руководитель доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы О.В. Горбунова

В данной курсовой работе представлены результаты выполнения следующих задач:

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;
- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;
- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;
- изучение и обобщение педагогического опыта.

Студент справился с решением поставленных задач по организации исследования, самостоятельно получил, обработал и представил результаты анализа литературных источников, систематизировал и обобщил методические материалы по проблеме исследования, сформулировал резюме по теоретической части исследования, в ходе выполнения исследования всегда соблюдались сроки предоставления результатов.

Студент в полном объеме предоставил текстовую и презентационную части курсовой работы с результатом на оценку – «отлично».

Научный руководитель _____ / Горбунова О.В./

Справка о проверке на наличие заимствований

Имя файла: Руденкова, Курсовая.docx

Автор: В.И. Руденкова

Заглавие: Применение нетрадиционного оборудования на внеурочных занятиях по волейболу у обучающихся 10-11 классов

Год публикации: 2024

Комментарий: Не указан

Подразделение: Кафедра ФОСР / ~

Коллекции: Интернет 2.0, Научные статьи 2.0, Русскоязычная Википедия, Англоязычная Википедия, Коллекция Энциклопедий, Библиотека Либрусек, Университетская библиотека, Коллекция КФУ, ВКР Российского университета кооперации, Коллекция АПУ ФСИН, Коллекция ПГУТИ, Репозиторий открытого доступа СПб гос. ун-та, Научная электронная библиотека "КиберЛенинка", ЦНМБ Сеченова, Авторефераты ВАК, Диссертации ВАК, Диссертации РГБ, Авторефераты РГБ, Готовые рефераты, ФИПС. Изобретения, ФИПС. Полезные модели, ФИПС. Промышленные образцы, Коллекция Руконт, Библиотека им. Ушинского, Готовые рефераты (часть 2), Открытые научные источники, НЭБ, БиблиоРоссика, Правовые документы I, Правовые документы II, Правовые документы III, Собрание законодательства Российской Федерации



Результат проверки

Оценка оригинальности документа: 90%

Оригинальные фрагменты: 89,96%

Обнаруженные заимствования: 9,36%

Цитирование: 0,68%

90%

9%1%

Работу проверил: Горбунова О.В.

Дата: 26.06.24.

Подпись:

Содержание

Введение	3
Глава 1 Теоретические аспекты повышения мотивации старших школьников посредством внеурочных занятий с использованием нетрадиционного оборудования.....	6
1.1 Анализ применения различных методик на занятиях по волейболу.....	6
1.2 Характеристика использования нетрадиционного оборудования на занятиях по физической культуре (раздел волейбол).....	16
1.3 Психофизиологические особенности учащихся 10-11 классов.....	20
Список литературы.....	25

Введение

Актуальность

Волейбол является универсальным средством физического воспитания, средством рекреационной физической культуры и самостоятельным видом спорта. Доступность спортивной площадки и инвентаря для игры, обеспечивает популярность волейбола среди различных категорий населения. С момента появления волейбола в физическом воспитании детей, и по сей день не утрачивает своих позиций и является разделом программы в школьном и студенческом учебном процессе [1].

Применение нетрадиционного оборудования и инвентаря на внеурочных занятиях по волейболу, позволяет значительно расширить точечную проработанность техники или одного из элементов игры. Нестандартное оборудование создаёт условия для совершенствования навыков практических (элементов, отдельных движений) и тактических действий [1].

Анализ научных исследований в области теории и методики физического воспитания показывает, что в течение последнего времени имеет место неудовлетворенность традиционными занятиями на внеурочной деятельности. Это сказывается на потере заинтересованности к ним, а также понижению уровня их физической подготовленности. Все это, актуализирует поиск эффективных путей развития физических способностей, у школьников 10-11 классов, в частности переход от сложившихся схем, содержания и организации уроков физической культурой к инновационным [1].

Проблема исследования

Основным вопросом, который мы стремились разрешить в своем исследовании, является противоречие между использованием нетрадиционного оборудования и недостаточной проработанностью теоретических и практических аспектов, связанных с разработкой внеурочных занятий с использованием нетрадиционного оборудования направленных на повышение мотивации.

Объект исследования: физическое воспитание школьников.

Предмет исследования: содержание разработанных внеурочных занятий по волейболу с применением нетрадиционного оборудования направленных на повышение мотивации к игре в волейбол у школьников 10-11 классов.

Цель исследования - разработать внеурочные занятия с использованием нетрадиционного оборудования, направленные на повышение мотивации к игре в волейбол у обучающихся 10-11 классов.

Гипотеза исследования: предполагает, что разработанные внеурочные занятия с использованием нетрадиционного оборудования будут направлены на повышение мотивации к игре в волейбол у обучающихся 10-11 классов.

Задачи исследования:

1. Провести анализ литературных источников по проблеме повышения мотивации к игре в волейбол у обучающихся 10-11 классов посредством внеурочных занятий с использованием нетрадиционного оборудования;
2. Разработать занятия с использованием нестандартного оборудования, направленные на повышение мотивации к игре в волейбол у обучающихся 10-11 классов;
3. Внедрить внеурочные занятия с использованием нестандартного оборудования, направленные на повышение мотивации к игре в волейбол у обучающихся 10-11 классов, с последующей проверкой результативности с помощью анкетного опроса.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории и методике физического воспитания;
- социологический опрос в форме анкетирования;
- методы математической статистики для обработки показателей анкетного опроса.

Практическая значимость исследования заключается в том, что будут разработаны и апробированы внеурочные занятия, с использованием нетрадиционного оборудования, направленные на повышение мотивации к игре в волейбол у обучающихся 10-11 классов.

Организация нашего исследования проводится в три этапа (2024-2025гг.)

На первом этапе (2024 г.) осуществлялся анализ литературных и интернет источников; проводились беседы с представителями педагогического сообщества по проблеме исследования; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и концептуальные основания.

На втором этапе (2024 г.) будет проводиться разработка внеурочных занятий с использованием нетрадиционного оборудования, направленные на повышение мотивации к игре в волейбол у обучающихся 10-11 классов; подготовка документации для внедрения внеурочных занятий; написание и публикация научных статей по материалам исследования.

На третьем этапе (2025 г.) планируется внедрение внеурочных занятий с использованием нетрадиционного оборудования, направленных на повышение мотивации

к игре в волейбол у обучающихся 10-11 классов, с последующей проверкой результативности с помощью анкетного опроса, защита ВКР.

Апробация исследования осуществлялась на XXVI научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Интеллектуальный потенциал вузов – на развитие Дальневосточного региона России и стран АТР» в 2024 году в форме выступления с докладом.

1 Теоретические аспекты повышения мотивации старших школьников посредством внеурочных занятий с использованием нетрадиционного оборудования

1.1 Анализ применения различных методов обучения игры в волейбол

Волейбол является универсальным средством физического воспитания, средством рекреационной физической культуры и самостоятельным видом спорта. Доступность спортивной площадки и инвентаря для игры, обеспечивает популярность волейбола среди различных категорий населения. С момента появления волейбола в физическом воспитании детей, и по сей день не утрачивает своих позиций и является разделом программы в школьном и студенческом учебном процессе. Основная цель физического воспитания – содействовать всестороннему развитию обучающихся. Исходя из цели, в педагогическом процессе необходимо решать следующие задачи: укрепление здоровья и увеличение работоспособности на основе всестороннего, гармонического развития организма, овладение специальными знаниями, навыками и умениями, и систематическое совершенствование игровых навыков в волейболе.

В совокупности с технической подготовкой в педагогическом процессе необходимо включать физическую, тактическую, теоретическую, а также психологическую и организационно-методическую. Эти основные виды подготовки в волейболе тесно связаны между собой. Физическая подготовка в волейболе представлена педагогическим процессом, направленным на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий. Без должного уровня физической подготовленности обучающимся порой сложно овладеть техническими приемами игры. Техническая подготовка тесно связана с тактической, и в игровой деятельности они очень сильно переплетаются. Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий, направленных на достижение победы над соперником. Приступая к обучению технике приемов, необходимо озвучить изучаемый прием, на примере показать и объяснить его выполнение, раскрыв исходное положение, амплитуду движений в основной фазе. Обучение начинается с основных, наиболее применяемых приемов в игре.

Вопросы эффективности тренировочных методик в волейболе сегодня трудно переоценить. Высокие требования к игрокам и их конкурентоспособности на игровой площадке делают необходимым проведение постоянного глубокого анализа различных подходов к тренировке в волейболе. Исследование как физиологических

аспектов тренировки, так и стратегий игры, приводит к комплексному пониманию факторов, влияющих на успех в волейболе.

В контексте тренировки в волейболе, физиологические аспекты играют ключевую роль в формировании высокого уровня физической подготовки и обеспечении эффективности на игровом поле.

Игра в волейбол характеризуется частыми резкими движениями скоростно - силового характера, силовыми ударными действиями и высоким уровнем аэробной и специальной выносливости. Тренировочные методики должны быть направлены на адаптацию организма к этим особенностям игры, улучшая показатели развития физических качеств [1].

Понимание периодизации и цикличности тренировочного процесса в волейболе играет важную роль в достижении максимальной эффективности. Тренировочные программы строятся с учетом достижения и поддержания оптимальной физической и спортивной формы перед соревнованиями. Такой подход в тренировочном процессе способствует эффективному распределению нагрузок и предотвращению переутомления.

Применяемые методики тренировки в разной степени влияют на ключевые физиологические параметры деятельности занимающихся, такие как, сердечно-сосудистая система, дыхательная система и др. Например, систематические тренировочные упражнения, направленные на улучшение аэробной емкости, могут привести к более эффективному использованию кислорода в организме, что важно для выдерживания высокого темпа игры.

Физиологические аспекты тренировки в волейболе непрерывно развиваются с учетом новых научных исследований, что помогает тренерам подбирать и использовать соответствующие методики, адаптированные к особенностям данного вида спорта [2].

Волейбол, как коллективный вид спорта, требует высокой степени координации и тактического взаимодействия между членами команды. Эффективные стратегии включают в себя как тактические, так и игровые решения, которые формируют основу успешного выступления команды.

Тактика в волейболе охватывает множество аспектов, начиная от позиционирования игроков на поле до выбора тактических приемов в ответ на действия соперников. Исследование тактических решений в волейболе включает в себя анализ применяемых вариантов защиты и нападения.

Срочный анализ тактических аспектов игры позволяет команде адаптироваться к переменным условиям на игровом поле и принимать обоснованные решения в реальном времени[3].

Выбор тренировочных методик имеет прямое влияние на формирование и успешную реализацию стратегических планов волейбольных команд. Это включает в себя работу над техникой, коммуникацией, развитием физических качеств и другими навыками, необходимыми для эффективного воплощения стратегии в действие. Такие методики обеспечивают также психологическую готовность к адаптации во время участия в соревнованиях [4].

Волейбол - это спортивная игра, где индивидуальные способности игроков взаимодействуют с общим стратегическим замыслом тренера.

Различные тренировочные методики развивают индивидуальные навыки каждого игрока, учитывая их роль в команде и стратегические задачи.

Игроки должны быть готовы принимать индивидуальные решения, способствующие выполнению общей стратегии команды.

Стратегии в волейболе варьируются в зависимости от уровня соревнований, соперников и собственных сильных сторон команды.

Эффективное внедрение тактических и игровых решений требует постоянного обучения и совершенствования как индивидуальных, так и командных навыков [5].

Игра в волейбол, будучи высокоинтенсивным видом спорта, требует тесной постоянного учета взаимосвязи между физиологическими аспектами игры и стратегическими решениями команды. Понимание и оптимальное использование физиологических параметров игроков играют ключевую роль в формировании эффективных стратегий.

Учет взаимосвязи физиологии и стратегии в волейболе представляет собой сложный баланс между физической подготовкой, тактическими решениями и психологической готовностью. Эффективная стратегия команды в волейболе требует глубокого понимания физиологических процессов организма игроков и способности тренера, адаптировать тактические решения, под текущие условия, на игровом поле.

Эффективность тренировочных методик в волейболе тесно связана с глубоким пониманием физиологических аспектов интегрированных со стратегией игры. Физиологическая адаптация организма, оптимизация тренировочных циклов и психологический настрой игроков - все эти элементы формируют основу успешной тренировки. Вместе с тем, эффективные стратегии победы в волейболе требуют не только тактической гармонии, но и индивидуальных решений, которые дополняют и реализуют общую стратегию команды. Все это подчеркивает необходимость постоянного совершенствования методик тренировочного процесса с учетом оптимального баланса

между физиологической составляющей подготовки и стратегическим мышлением, для достижения значительных результатов в волейболе [6].

Способность к реализации двигательного потенциала в сложных условиях ситуационной борьбы обуславливает необходимость выхода на новый уровень формирования условно-рефлекторных связей, что осуществляется при выполнении усвоенных моторных актов в непривычных условиях.[7] Так, прием подачи в положении лежа, после выполнения переката двух трех шагов в низком выпаде в одну и другую сторону, обеспечивает определенный запас движений и двигательного опыта, решения задачи в непредвиденных условиях [8]. Значительная сложность технико-тактической подготовки заключается в том, что в усваиваемом моторном акте не должно быть лишних движений. Каждое действие имеет свой конкретный смысл, позволяющий решать четко поставленную задачу: технически сложные двигательные акты необходимо выполнять легко, рационально, экономично [9].

Задача физического воспитания: укрепление здоровья; развитие физических качеств, подготовка молодёжи к труду и защите Родины через привитие им необходимых знаний, умений и навыков. Организация данного воспитания и его постоянное совершенствование требует исследования места и роли [10].

Методика предусматривает разнообразие, вариативность способов реализации при обучении конкретному двигательному действию или техническому приему. Обучая технике игры в волейболе, необходимо помнить, что постепенное овладение приемами должно подкрепляться решением технико-тактических задач. По мере закрепления навыков выполнения технических приемов важно обеспечить надежность их исполнения как в обычных условиях, так и во время игры. Эффективность занятий волейболом во многом зависит от грамотного планирования. С целью правильного построения процесса обучения, первостепенное значение имеет последовательность изучения программного материала по принципу «от простого к сложному». Технические приемы игры в волейбол отличаются более сложной техникой исполнения, так как контакт с мячом определяется короткими по времени, ударными действиями, следовательно, при неправильной постановке рабочей площади рук нарушаются точки соприкосновения с мячом, и сложно будет предугадать его дальнейшую траекторию полета. Таким образом, на первых этапах обучения техническим приемам волейбола нужно больше времени уделять выполнению имитационных упражнений (без мяча), подводящих упражнений для формирования правильного контакта с мячом. Кроме разучивания техники двигательных действий и совершенствования навыков, следует уделить время физической нагрузке. С этой целью включаются упражнения для подготовки мышцы к работе в скоростносиловом режиме,

упражнения для укрепления пальцев рук и кисти, упражнения для развития быстроты и координационной способности, а также общей выносливости [10].

При обучении техническим приемам в волейболе используются как дидактические методы: словесные, наглядные, так и практические методы - строго регламентированные упражнения, игровые и соревновательные. Словесные методы, как средство воздействия на занимающихся включают: объяснение, рассказ, беседы, указания, лекции. Они направлены на создание у занимающихся представления о технике выполнения приемов, о темпе, ритме и амплитуде отдельных частей и звеньев тела. При помощи словесного метода передаются знания о нормах и требованиях к выполнению технического приема, установленных официальными правилами игры. Наглядные методы включают: показ различных технико-тактических приемов, демонстрацию исполнения технического приема лучшими спортсменами при просмотре видео учебных фильмов, видео соревнований, фотографий, схем и других наглядных пособий. Практические методы являются основными в формировании двигательных умений и навыков с целью успешного овладения техническими приемами волейбола, а также в развитии и совершенствовании двигательных способностей занимающихся. Выделяют три основные группы методов: строго регламентированные упражнения, игровые и соревновательные. Методы строго регламентированных упражнений подразделяются на: методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств и сопряженного воздействия. В процессе обучения всегда рассматривают методы, когда упражнения можно разделить на части или выполнить целиком. Метод расчлененного упражнения, предполагает разучивание технического приема по частям, то есть разделение биомеханической структуры двигательного действия на фазы и звенья. Предусматривает первоначальное изучение отдельных частей двигательного действия с последующим соединением их в необходимое целое. Используется, как правило, на первом этапе обучения, если структура двигательного действия сложная, то может быть применен и на втором этапе обучения [10].

Метод целостного упражнения, предусматривает изучение двигательного действия в том виде, в каком оно представлено целиком. Может быть осуществлен как итог предыдущего метода, когда решается конечная задача обучения. Метод применяется на втором и заключительном этапе обучения двигательному действию и следует за методом расчлененного конструктивного упражнения. При использовании этого метода в волейболе технику приема упрощают таким образом, чтобы сущность его оставалась неизменной. В последующем постепенное увеличение усилий, темпа, ритма, амплитуды позволяет совершенствовать технику выполнения приема и способность управлять своими

движениями. Метод сопряженного воздействия применяется только в случае, когда техника выполнения двигательного действия стабильна и перешла в фазу навыка. Важно следить, чтобы целостность упражнения не искажалась и не нарушалась биомеханическая структура. Поэтому данный метод применяется в процессе совершенствования технического приема, в результате создания условий, требующих увеличить физическую нагрузку на группу мышц, задействованных в выполнении двигательного действия. Например, имитация верхней передачи двумя руками набивным мячом или имитация техники нападающего удара с резиновым эспандером и т.д. При применении данного метода одновременно происходит совершенствование техники и развитие физических способностей. Методы строго регламентированного упражнения, направлены на воспитание физических качеств, характеризуются многократным выполнением двигательного действия при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с определенными интервалами отдыха. Могут подразделяться на методы стандартного и переменного упражнения, а также круговой тренировки [10].

Методы стандартного упражнения представляют собой непрерывную, равномерную мышечную деятельность без изменения интенсивности, благодаря этому, данный метод успешно развивает общую выносливость. Методы переменного упражнения предполагают, что мышечная работа осуществляется в режиме с изменяющейся интенсивностью. При выполнении упражнений могут быть включены или отсутствовать интервалы отдыха. Серийное выполнение упражнений может способствовать развитию скоростно-силовых, скоростных, силовых качеств, координационных способностей и гибкости. Игровой метод представлен игровой деятельностью с определенным замыслом и планом, при соблюдении условий и правил игры. Предусматривается достижение игровой цели разными дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации. Допускается упрощение игровых требований, включаются технические элементы хорошо освоенные, могут легко замешаться по мере овладения. Применение данного метода успешно решает задачи совершенствования технических приемов и развития различных физических качеств. Широко используется для занятий с детьми и допускает проведение не только учебных вариантов спортивных игр, но и различные подвижные игры и эстафеты. Соревновательный метод направлен на стимулирование интереса и активизацию деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований. Часто применяется для развития физических, волевых, нравственных качеств,

совершенствования технико-тактических умений и навыков, и формирует способности рационально применять игровые приемы в усложненных действиях. Соревновательный метод эффективно зарекомендовал себя в товарищеских, полуофициальных, официальных соревнованиях, в которых прослеживается состязательная борьба, в условиях четкого соблюдения официальных правил игры и определение победителя [10].

Многочисленные исследования в области обучения волейболу, в основном рассматривают вопросы по технике и тактике игры, но мало уделяется внимания специфике подготовки юных спортсменов. Главная направленность специальных физических упражнений, построенных на базе волейбола, содержится в возможности решать задачи физического воспитания средствами данного вида спорта, обучение основам техники и тактики игры, формирование потребности к систематическим занятиям по волейболу, совершенствование уже имеющихся знаний и умений [10].

Поиск эффективных методов и средств подготовки в волейболе для школьных уроков физической культуры и при подготовке юных спортсменов ведется на протяжении многих лет [11].

Анализ научно-методической литературы говорит о том, что основное внимание уделяется вопросам физической и технической подготовки в тренировке волейболистов разного уровня и квалификации.

Необходимо отдельно разобрать роль подготовительных и подводящих упражнений в специальной физической подготовке волейболистов. В современной литературе о спорте важное значение уделяется вопросам методики обучения техническим приемам игры в волейбол, это связано с тем, что техника физических упражнений - это наиболее эффективный способ выполнения двигательного акта [9]. Возможности подводящих и подготовительных упражнений направлены на овладение структурой технических приёмов. К таким можно отнести имитационные упражнения (без мяча), а главной задачей подготовительных упражнений, является развитие специальных физических способностей, необходимых в волейболе [12].

Данные упражнения способствуют, не только развитию качеств, необходимых для овладения техникой в волейболе, но и формированию тактических умений и навыков. В частности, развитию быстроты сложной и простой видов реакции, умению отвечать рационально, вариативно и экономно на игровую ситуацию и т.п. Использование в образовательном процессе таких средств создаёт предпосылки к формированию более прочных и устойчивых двигательных навыков, а также ускоряет процесс обучения техническим приемам волейбола [12].

Не всегда возможно использование в целостной структуре сложно координационное двигательное действие. Для этого есть подводящие упражнения, в задачу которых входит упростить сложную технику для новичков. Используют подводящие упражнения на всех этапах обучения. При формировании умения на начальном этапе обучения для корректировки техники, а также для совершенствования отдельных частей, фаз, элементов. Возможности средств, способствующих совершенствованию технической подготовки, настолько многообразны, что выходят за границы только технической подготовки.

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. Выполнение необходимых приемов игры возможно только при условии совершенного владения их техникой.

Специфической особенностью волейбола является то, что ни один прием нельзя выполнять изолированно, так как он связан с другими приемами, выполняемыми партнерами по команде, либо соперником [14].

Техника игры в волейбол подразделяется на две части: техника игры в нападении и техника игры в защите. К технике нападения относятся: подача, передача, нападающий удар. К технике защиты - прием мяча и блокирование. Передвижения в волейболе идентичны, как в нападении, так и в защите но с некоторой спецификой, заключающейся в более низком или высоком положений стойки игрока [15].

Упражнения, направленные на совершенствование технико-тактической подготовленности

1. Упражнения, направленные на коррекцию ошибок верхней передачи мяча

1) Упражнение в парах. Первый стоит в стойке волейболиста для осуществления верхней передачи, второй кладёт мяч в руки первому, создавая небольшое противодействие первому при выполнении передачи.

2) Упражнение с набивным мячом. В стойке волейболиста подбрасывание мяча над собой.

3) Перекаты. И.П. лежа на мяче грудью, упор на пальцы рук, перекаты в стороны.

4) Имитация передачи, локти не разведенные, большие пальцы на уровне глаз, указательные и большие пальцы образуют «треугольник»

5) Передача мяча над собой, стоя на одном месте.

6) Передача мяча о стенку с близкого расстояния.

7) Бросок над собой после удара об пол, принять мяч в полу приседе.

8) Упражнение в парах. Первый стоит в стойке волейболиста, для осуществления верхней передачи, второй кладёт мяч в руки первому, создавая небольшое

противодействие первому при выполнении передачи, и в момент противодействия первый выполняет пружинистый присед во время передачи.

9)Имитация выполнения верхней передачи, с концентрацией внимания на полном выпрямлении рук в локтевом суставе.

10)Передача мяча через сетку с фиксацией.

11)Верхняя передача мяча над собой, с последующей ловлей мяча (руки прямые).

12)Упражнение в парах, первый набрасывает мяч, второй выполняет подход под мяч, на полусогнутых ногах. Верхняя передача о стенку, выход под мяч, с последующей передачей над собой.

13)Упражнение в парах об стенку, первый выполняет передачу о стенку, забегает за второго, второй в это время выполняет прием с выходом под мяч.

2. Упражнения, направленные на коррекцию ошибок нижней передачи

1)Быстрое принятие сцепления пальцев, на месте, в ходьбе, в беге, с фиксацией положения

2)Браслеты.

3)Сцепление рук в запястье. Выполнение нижней передачи

4)Приемы мяча с фиксацией сцепления рук.

5)Передачи в парах, близко - далеко.

6)Слепой прием. Первый стоит спиной, второй набрасывает мяч, по сигналу первый разворачивается, и принимает мяч, доводя его до второго номера.

7)Прием мяча из разных исходных положений (полу присед, присед, сед, лежа).

8)Имитация приема мяча после перемещения (вперед, назад, в стороны).

9)Учащиеся располагаются в парах на расстоянии 2 м. Один несильным ударом направляет мяч другому на 0,5 м ближе, левее или правее его.

10)В парах. Один не добрасывает мяч партнёру на 1-2 м, набрасывает левее, правее или за голову. Другой старается переместиться к летящему мячу так, чтобы до касания к нему руками уже находился в исходном положении.

11)Сцепление рук браслетом между собой, прием мяча.

12)Прием мяча из разных положений, добегая до мяча не расцепляя рук. Между пальцев рук, зажат лист, прием мяча, не теряя листок.

13)Упражнение в парах, первый набрасывает мяч, второй выполняет подход под мяч, на полусогнутых ногах.

14)Нижняя передача о стенку, выход под мяч, с последующей передачей над собой.

15)Упражнение в парах об стенку, первый выполняет передачу о стенку, забегает за второго, второй в это время выполняет прием с выходом под мяч.

16)Подача в стену, в мишень.

17)Подача в парах (партнеры стоят на боковых линиях площадки).

Внедрение в образовательный процесс упражнений, направленных на совершенствование технической подготовки в волейболе, а также использование индивидуального метода, способствовали совершенствованию уровней технической подготовленности [16].

Также в волейболе существуют тактики:

1)Блокировка.

Блокировка — это одна из ключевых тактик в волейболе. Она заключается в том, чтобы предотвратить, противнику нанести удар по вашей стороне поля. Блокировка может быть как индивидуальной, так и командной. Игроки должны правильно выбирать момент для блокировки и синхронизировать свои движения, чтобы максимально эффективно защищать свою сторону поля.

2)Атака.

Атака — это тактика нападения на сторону противника. Волейболисты должны выбирать правильный момент для атаки и выполнять ее с максимальной силой и точностью. Атака может быть как силовой, так и технической. Команда должна иметь хороший контроль над мячом и уметь быстро реагировать на действия противника.

3)Защита.

Защита — это тактика защиты своей стороны поля от противника. Волейболисты должны быть готовы к быстрым перемещениям и уметь правильно позиционироваться на поле. Защита может быть как индивидуальной, так и командной. Команда должна быть готова к различным видам атак противника и иметь хорошую реакцию [17].

4)Сервис.

Сервис — это тактика подачи мяча в игру. Волейболисты должны уметь выбирать различные виды подач и выполнять их с максимальной силой и точностью. Хороший сервис может создать проблемы для противника и дать команде преимущество в начале розыгрыша.

Существуют следующие виды тактической атаки:

Индивидуальные. Игрок самостоятельно подбирает оптимальное место для осуществления нападения. Очень важно, чтобы игрок оказался в таком положении, когда плоскость удара составляет примерно полметра от плеча. При этом мяч должен быть впереди. Если оказаться «под ним», то, скорее всего, мяч полетит на голову спортсмена, что сделает нападение невозможным.

Групповые. Такая тактика игры в нападении в волейболе предполагает связь между двумя или максимум пятью игроками. Их главная цель — решить некоторую часть задач, которые стоят перед всей командой.

Командные. Наиболее простым вариантом атаки выступает игра из передней зоны. Еще один принцип этого вида действий — атака, выполненная из тыловой стороны к сетке. Такой подход к игре позволяет повысить эффективность атаки.

Обучение тактике игры в волейбол.

Тактические занятия по волейболу включают в себя как овладение техническими приемами, так и изучение способов сочетания действий между собой. Спортсмен должен знать, как именно передвигаться по полю. Правильно организованные уроки, которые проводит школа волейбола, должны сопровождаться выполнением специальных упражнений. Волейболист учится техническим и тактическим навыкам в условиях, которые максимально приближены к реальным состязаниям, помогут научиться тактике волейбола. Процесс обучения тесно взаимосвязан с теоретическими знаниями. Для этого изучается специальная литература, просматриваются аудио и видеоматериалы, анализируются учебно-тренировочные занятия. Однако этот процесс имеет множество нюансов, которые не всегда очевидны для новичка.

Итак, актуальные тактики игры и методики по волейболу являются важной составляющей успеха команды на поле. Правильно выбранная тактика и ее успешное применение могут существенно повлиять на результаты матча. В данной статье были рассмотрены основные тактики игры — блокировка, атака, защита и сервис. Они являются основой для достижения успеха в волейболе [18].

1.2 Особенности использования нетрадиционного оборудования на занятиях по физической культуре (раздел волейбол)

Как было указано ранее, в нашем исследовании, мы рассматриваем возможность использования нетрадиционного оборудования и инвентаря, как средство повышения интереса к внеурочным занятиям по волейболу с использованием нетрадиционного оборудования у обучающихся 10-11 классов. Волейбол весьма популярен среди сегодняшней молодежи, и не только молодежи. Волейбол оказывает закаливающее действие на организм, повышает выносливость организма, разнообразие движений и переменная интенсивность нагрузки на занятиях тренирует практически все группы мышц, укрепляет опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов. Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость [19].

Применение нетрадиционного оборудования и инвентаря на внеурочных занятиях по волейболу, позволяет значительно расширить точечную проработанность техники или одного из элементов игры. Нестандартное оборудование создаёт условия для совершенствования навыков практических (элементов, отдельных движений) и тактических действий. На начальном этапе обучения специальное оборудование применяется для того, чтобы волейболист быстрее овладел основами техники игры. На этапе совершенствования оно способствует повышению уровня навыков игры.

Примером нетрадиционного оборудования является «закрытая сетка». В данном случае, волейбольную сетку (или часть сетки) закрывают материей. Используется для повышения концентрации внимания волейболиста, развития быстроты реакции, совершенствования передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Упражнения те же, что и через открытую сетку: игра в парах, набрасывание мяча с последующей постановкой блока.

Нестандартным оборудованием являются набивные мячи (вес от 1 кг до 3 кг), баскетбольные мячи, либо же теннисные. Мячи которые тяжелее волейбольного, являются прекрасным средством для укрепления кистей и пальцев рук волейболиста. Теннисный мяч является отличным средством для обучения и совершенствования разновидностей подач и нападающих ударов. Способствует попаданию по центру волейбольного мяча в дальнейшем.

Полезная модель относится к области устройств, вспомогательного спортивного учебного оборудования, а именно к дополнительному волейбольному оборудованию для совершенствования передач двумя руками сверху и приема мяча двумя руками снизу. И может быть, использована, для отработки точности передач мяча в учебных заведениях различного уровня: в вузах, профессионально-технических училищах, техникумах, колледжах и общеобразовательных школах. Оборудование представляет из себя объемную фигуру в виде усеченной пирамиды в деревянном или пластиковом исполнении, в основании которой находится правильный шестигранник площадью $1,5 \text{ м}^2$, при этом высота пирамиды составляет $0,2-0,25 \text{ м}$, а в ее вершине лежит правильный шестигранник площадью 1 м^2 .

Дополнительное волейбольное оборудование позволяет повысить эффективность тренировочного процесса волейболистов при обучении и совершенствовании различных игровых приемов [20].

Тренировочное устройство: с целью повышения эффективности тренировок путем обеспечения индивидуальной и групповой поточной формы организации занятий устройство содержит перпендикулярные к стене рамы. В плоскостях этих рам и между

ними натянута волейбольная сетка. Рамы могут перемещаться по высоте. Между сеткой и стеной расположен улавливатель мячей в виде наклонного желоба. Он связан с сеткой эластичным материалом. Желоб сопряжен с приемником мячей, механизма подачи мячей, включающего вертикальный цепной конвейер, с захватами мячей. В верхней части конвейера установлен наклонный лоток с цилиндрической сеткой на выходе. Соответственно этой сетке перед волейбольной сеткой установлен отражатель мяча с возможностью поворота и перемещения по высоте. За волейбольной сеткой установлена амортизирующая сетка, которая перекрывает верхнюю кромку волейбольной сетки[21].

Применение гимнастического мата. Гимнастический мат ставится вдоль волейбольной сетки в зонах 2 и 4, соответственно. На площадке стоят 6 игроков, их задача направлять нападающий удар в гимнастический мат и с последующим подъемом мяча. Задачей данного оборудования является блок, для того, чтобы игроки смогли поднимать мяч после блокирования соперника.

Кертнбол — это разновидность волейбола, в которой вместо сетки натягивается плотная ткань. Это позволяет соперникам почти не видеть друг друга и не знать заранее, в какую сторону летит мяч и с какой скоростью.

Игроки в кертнбол должны обладать моментальной реакцией, чтобы успевать без подготовки отбивать разные мячи.

Тренажеры для обучения и совершенствования техники приема и передач мяча

Подвесные мячи (рис. 47) очень разнообразны и просты в изготовлении. Помогают новичкам определить точку соприкосновения рук с мячом при передаче сверху, при приеме снизу и, особенно, при приеме мяча с падением и передаче в прыжке. Для совершенствования качества приема мяча и выработки умения выполнять скоростные передачи применяется специальное устройство для подвесных мячей. Оно помогает несколько стабилизировать траекторию полета, а также избежать частых падений мяча. В специальных кронштейнах на высоте 1 м от пола вмонтированы стержни, которые расположены на расстоянии 50-60 см от стены. На стержне свободно «ходят» кольца, к которым при помощи бечевки подвешены мячи. Высота подвески мячей от пола регулируется в зависимости от роста занимающихся. На стержне можно одновременно расположить 2-3 мяча.

Другой вариант использования подвесных мячей представлен. Вдоль шнура или троса на расстоянии 1,5-2 м друг от друга подвешиваются 4-5 волейбольных мячей. Концы троса под некоторым углом (для разного положения мячей от пола) прикрепляются к растяжкам волейбольных сеток [22].

Тренажер позволит вести процесс обучения и совершенствования передачи сверху двумя руками на месте, после перемещения, в падении с перекатом на спину, прием снизу одной и двумя руками на месте, в выпаде, падении на грудь и бедро.

Падающий мяч (рис. 48). На одном конце металлической трубки крепится мяч, на другом — резина от эспандера. Волейболист направляет мяч передачей сверху или снизу вперед-вверх. Резина, растянувшись, сокращается и возвращает мяч обратно. На этом снаряде можно разучивать все способы передач: сверху, снизу, в падении, со сменой мест в парах, шеренгах, колоннах и т.д. Снаряд легко устанавливается и после занятий быстро убирается из зала или с площадки [22].

Ребристый щит (рис. 49). Состоит из металлической рамы и прикрепленных к ней досок. От щита мяч отскакивает в самых различных направлениях. Только волейболист с незаурядной реакцией в состоянии принять такой мяч. Это приспособление весьма полезно не только для развития быстроты реакции, ловкости, подвижности, но и для совершенствования техники приема мяча.

Тренажеры для обучения и совершенствования техники блокирования

Механический блок. Сюда относятся приспособления, имитирующие блок над сеткой. Приспособление «блокирующий» либо держат в руках либо оно монтируется на жесткой станине на колесиках. Одним из примеров являются «ласты» из плотной резины [22].

Назначение:

1. Отработка переноса кистей рук за сетку при блокировании.
2. Подбор мяча после блокирования.
3. Отработка согласованности в групповом блокировании.

При выполнении упражнений с нетрадиционным оборудованием в работу включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий. Кроме того, у детей повышается интерес к внеурочным занятиям по волейболу.

Изучив литературу по физической подготовленности, мы пришли к выводу, что использование нестандартного оборудования позволяет сформировать у детей интерес активной физической деятельности, своим достижением, что является одним из важнейших условий повышения двигательной активности и повышения интереса к внеурочным занятиям по волейболу.

1.3 Психофизиологические особенности учащихся 10-11 классов

Проблема мотивации учебной деятельности является актуальной на сегодняшний день. Система образования совершенствуется: школа стремится к тому, чтобы выпустить ученика, который подготовлен к жизни, умеет и хочет добывать знания самостоятельно, стремится к развитию своей успешности. Этого невозможно достичь без желания обучающегося, без должного уровня мотивации. По мнению А. К. Марковой, учитель должен обращать свое внимание не только на процесс учения, но и на развитие личности, которое происходит в процессе учения. В ходе развития личности изменяется и развивается, усложняется мотивационная сфера [23].

А. И. Кравченко в своей работе «Психология и педагогика» определяет мотивацию как субъективно подразумеваемый смысл действий. Учебная мотивация — все факторы, которые обуславливают проявление активной деятельности: потребности, цели, интересы, установки и др. А. К. Маркова характеризует мотивацию как воспитание у обучающегося идеалов и ценностей того общества, в котором он существует, и сочетание этих ценностей с активными действиями ученика. То есть взаимосвязь слова и действия, активная позиция школьника. Педагогу необходимо понимать и учитывать то, что мотивация — это явление, которое постоянно развивается.

В периодизации Д. Б. Эльконина старший школьный возраст — это период старший подростковый (с 14–15 до 17 лет). У Л. С. Выготского пубертатный возраст продолжается с 14 до 18 лет, в этот же период ученый включил кризис 17 лет [24].

В возрасте 16–17 лет (10–11-е классы) происходят серьезные преобразования в различных сферах психики. Ведущий вид деятельности на данном этапе — учебно-профессиональный. По мнению Л. И. Божович, главное новообразование этого периода жизни находится именно в мотивационной сфере.

Психологические новообразования — это различные социальные или психические изменения, которые появляются на данной ступени развития ребенка, во многом определяют его сознание, внешнюю и внутреннюю жизнь. Мотивы теперь возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. В период школьного обучения деятельность обучающихся побуждается разнообразными мотивами. В зависимости от возраста преобладающие мотивы сменяются. Профессор А. К. Маркова выделяла две группы мотивов: познавательные и социальные. Первую группу она разделяет на широкие познавательные мотивы, учебно-познавательные мотивы, мотивы самообразования. Вторую группу Маркова разделяет на широкие социальные мотивы, узкие социальные мотивы, мотивы социального сотрудничества [25].

Л. И. Божович было проведено исследование мотивов учебной деятельности школьников. В ходе исследования выяснилось, что мотивы учения старших школьников включают в себя стремления, связанные с будущим, с их профессиональным, трудовым определением [1]. По концепции Д. Б. Эльконина, в подростковом возрасте учебная деятельность изменяет свой вектор: от направленности на мир к направленности на самого себя. В этом возрасте появляется профессиональное и личностное самоопределение.

Необходимо остановиться на проблеме развития памяти. Подросток способен к осмысленному запоминанию, заучивание еще присутствует, но уже в меньших объемах. Проще запоминается информация, которая попадает в область интересов школьника. Мышление подростка приближается к мышлению взрослого человека. Оно становится все более самостоятельным, творческим, проявляется навык абстрагирования, умение аргументировать свою позицию, умение делать выводы. Все эти способности являются предпосылкой мировоззрения, которое начинает формироваться на данном этапе жизни человека. Ребенок стремится к приобретению новых знаний, хочет сформировать полезные для себя навыки и учения. Становится интересно проанализировать факты, обсудить их, поразмышлять. Менее интересен наглядный материал, преобладает желание спорить и размышлять. Возникает желание выработать собственное суждение по любому вопросу. Изменения касаются также и речи старшего школьника. Речь качественно изменяется у учащихся 10–11-х классов школы. Формируется умение грамотно выражать свои мысли, обогащается словарный запас. ФГОС требует от ученика этого возраста участия в общении на уроке и в жизни, умения доказывать свою точку зрения, выражаться грамотно в письменной и устной речи. Все эти особенности необходимо учитывать учителю при планировании урока [26].

В жизни старшего школьника, как мной было сказано выше, происходят изменения, которые непосредственно влияют на мотивационную сферу. У него на первый план выходят те мотивы, которые связаны с будущим, с планами на жизнь. Мотивы теперь возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. Убеждения становятся своеобразными мотивами в деятельности учащегося 10–11-х классов. Убеждения развиваются, формируется нравственное мировоззрение — устанавливается система убеждений. Эти изменения приводят к сдвигам в системе потребностей и стремлений подростка. Ведущее место среди побуждений начинают занимать нравственные мотивы. Это формирует направленность личности и помогает занять нравственную позицию в каждой ситуации.

Необходимо выделить эмоциональный фактор, который оказывает существенное влияние на создание, поддержание и повышение мотивации учения. Во-первых, положительные эмоции от пребывания в школе, на конкретном уроке, в коллективе класса. Правильное отношение к школе со стороны семьи способно усилить положительные эмоции, приобретаемые в процессе посещения школы. Также положительные эмоции обучающийся, в особенности старшеклассник, может получить во время общения с педагогом, который относится к ученику как к коллеге, использует методы проблемного обучения. Немаловажным фактором в установлении доверия со старшеклассниками, формировании мотивации к обучению является осознание учеником своих больших возможностей, своих перспектив в решении задач. Сюда же можно отнести радость от полученной отметки. Такие эмоции В. А. Сухомлинский называл «радостью» труда [27].

Важно учитывать интересы учеников, это, конечно, особенно относится к обучающимся 10–11-х классов, потому что именно в этом возрасте активно происходит поиск себя, самоопределение, выбор профессии. Различные ученые (В. Ф. Шаталова, Г. Лозанова, А. К. Маркова) выдвигали положения о том, насколько важна атмосфера в классе, уверенность в себе, положительные эмоции от общения с учителями и одноклассниками, отсутствие конфликтов, участие в жизни класса и школы для формирования высокого уровня учебной мотивации. С этими положениями нельзя не согласиться.

Эти эмоции в совокупности составляют атмосферу эмоционального комфорта, которая необходима для качественного осознанного обучения.

Существует и факторы, которые способны понизить учебную мотивацию. В.А. Сухомлинский писал о том, что если ученик всегда полностью собой удовлетворен, если учитель его захвалил, то это может привести к снижению мотивации, к возникновению застоя в работе. Если учитель балует ученика, то у него не возникнет потребности самостоятельно преодолевать учебные трудности, сформируется поверхностное отношение к учебе. При этом трудности, которые под силу преодолеть ученику, не должны становиться напряженными и стрессовыми. В таком случае учебная деятельность становится дезорганизованной, и мотивация неукоснительно снижается. Учитель не должен формировать такие эмоции, как обида, страх неприятностей (двойка, угроза вызвать родителей, особенно если это необъективно). Сухомлинский объяснял это тем, что если ребенок продолжительное время ощущает подобного рода негативные эмоции, исходящие от учителя, то у него наступает угнетенность, апатия, слабость, снижение мотивации, а в самом худшем случае могут появиться и неврозы [25].

Такие эмоции формируют устойчивую «мотивацию избегания».

Особенности организации урока физической культуры с девушками и юношами старших классов. Организация урока физической культуры в 10–11-х классах подчиняется общим педагогическим правилам, но имеет методические особенности, которые определяются спецификой задач физического воспитания юношей и девушек, их физическим развитием и уровнем физической подготовленности [28].

Обучение юношей и девушек на уроках физической культуры должно проводиться двумя учителями отдельно и по разным программам. В отличие от урока в 5–9-х классах, в старших классах обучение строится несколько иначе. На практике применяют два варианта организации урока физической культуры:

1. Совместное выполнение одних и тех же упражнений юношами и девушками в начале урока и отдельное обучение в основной его части. Урок проводится в одном зале или в разных местах, но в последнем случае только после совместного выполнения упражнений в первой части урока.

2. Отдельное проведение урока для юношей и девушек. Урок проводится в одно время, но на разных местах занятий [29].

Лучшим следует признать второй вариант, поскольку здесь создаются необходимые условия для построения урока в соответствии с особенностями содержания программы по физической культуре, физического развития и двигательных возможностей обучающихся. На уроках, по физической культуре, в 10–11-х классах обучающиеся изучают более сложный учебный материал. Трудность изучения состоит не только в координационной сложности движений, но и в относительно более высоких требованиях к таким двигательным качествам, как быстрота, сила, выносливость [30].

Можно повышать интенсивность урока физической культуры в 10–11-х классах, применяя более широко методы тренировки, характерные для юношеского спорта. Однако все это не означает снижения образовательной направленности уроков физической культуры в старших классах. Напротив, именно для решения образовательных задач и выполнения их на более высоком уровне необходима специальная тренировка основных двигательных качеств, без достаточного развития которых невозможно овладеть сложными двигательными навыками и умениями [31].

На уроках в 10–11-х классах применяются все известные способы организации обучения (фронтальный, по отделениям, индивидуальный). При этом имеется в виду работа учителя со всем классом, с группой или индивидуально с отдельными обучающимися. Применение индивидуальных заданий в старших классах используется значительно шире, чем в предыдущих классах. При тех или иных способах организации

обучения может применяться различный порядок выполнения упражнений в зависимости от раздела учебной программы и поставленных задач урока.

Схема урока в 10–11-х классах сохраняется, такой же как и в 4–9-х классах, а структура урока может меняться в зависимости от своеобразия педагогических задач, физиологических и психологических особенностей обучающихся. Структуру урока следует менять, так как постоянная структура и шаблон снижают эффективность урока [32].

Обучающихся старших классов важно научить применять полученные навыки в различных условиях и в более сложной обстановке. В связи с этим, учитель должен «нарушать» например, такое методическое правило, последовательности упражнений в уроке как выполнение упражнений в равновесии и движении на точность до упражнений в беге, прыжках и других видах движений, оказывающих значительную нагрузку на организм [32]. Но, вместе с тем надо всегда придерживаться общепринятого положения, что изучение нового должно проводиться до повторения пройденного [33].

Выводы по первой главе. В научной литературе содержание адаптационного процесса описывается формулой, включающей в себя противоречие, тревогу, защитные реакции организма, и завершающим слагаемым процесса является точка разделения, в которой возможно достижение индивидом равновесия или формирование конфликта. По опыту различных преподавателей, использование стандартного инвентаря проверено годами, и является эффективным, имеет большую проработанность теоретических и практических аспектов, в отличие от использования нетрадиционного оборудования. Использование нетрадиционного оборудования отлично способствует точечной проработке отдельных элементов игры в волейбол, повышает уровень физической подготовленности, а также поднимает интерес к самому процессу проведения занятий. Все это даст возможность теоретического обоснования программы для внедрения во внеурочный процесс школьников.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1.Беляев, А.В. Волейбол: учебник для вузов / А.В. Беляев, М.В. Савин. - М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
- 2.Виера, Б. Волейбол: шаги к успеху / Б. Виера, Л. Барбара. - М.: АСТ.Астрель, 2019.
- 3.Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта /под общей редакцией В.В. Рыцарева/ 2018- М.:
4. Спорт, 2016 - с. 456, ил. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. - М.: Академия, 2018.
5. Тактика игры в волейбол.// Составители: Ю.М. Смольянинов, В.А. Карпычев. Учебно-методическое пособие.- Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2009. -30с.
6. Салемгареева Г.М., Ермолаев А.П. зависимость выбора тренировочных методик от стратегии игры команды в волейболе // Теория и практика современной науки. 2023. №11 (101). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zavisimost-vybora-trenirovochnyh-metodik-ot-strategii-igry-komandy-v-voleybole> (дата обращения: 10.05.2024).
7. Демиденко, О. В. Моделирование учебно-тренировочного процесса по подготовке волейболистов массовых разрядов / О. В. Демиденко. Л. Д. Назаренко /! Личность в физической культуре - физическая культура личности : Материалы Всероссийской научно практической конференции. - Оренбург, 2019. - С.
8. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : Учебник, рекомендованный УМО / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др. - М. : Издательский центр «АКАДЕМИЯ».2020 - 520 с.
9. Тинюков А.Б., Тимошина И.Н., Костюнина Л.И. Требования к выполнению индивидуальных технических приемов в волейболе // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trebovaniya-k-vypolneniyu-individualnyh-tehnicheskikh-priemov-v-voleybole> (дата обращения: 10.05.2024).
10. Пащенко, А. Ю., Красникова, О. С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе [Текст] / А. Ю. Пащенко, О. С. Красникова — . — Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021
11. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. - М.: Академия, 2010. - 520 с.
12. Пружинина М.В., Пружинин К.Н. Влияние личностно-ориентированной технологии на совершенствование профессионального образования в области физической

культуры и спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2016. - № 3(133). - С. 193-197.

13. Чехов О.Н. Основы волейбола. - М.: Просвещение, 2006. - 305с.

14. Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика. - М.: Спорт, 2019. - 320 с.

15. Кухоткин В.М. Волейбол в IX-XI классах // Физкультура и спорт. - 1991. - №3. - С. 13-16.

16. Пружинина Марина Викторовна, Пружинин Константин Николаевич, Богатова Ирина Ивановна технологии совершенствования технической подготовки в волейболе обучающихся старших классов// Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologii-sovershenstvovaniya-tehnicheskoy-podgotovki-v-voleybole-obuchayuschih-sya-starshih-klassov> (дата обращения: 10.05.2024).

17. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М.: Юнити, 2016. — 431 с.

18. Солодилова, Е. С. Актуальные тактики игры в волейбол / Е. С. Солодилова, А. П. Мартынов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 43 (490). — С. 288-290. — URL: <https://moluch.ru/archive/490/106780/> (дата обращения: 12.05.2024).

19. Развитие скоростно-силовых способностей у юных волейболистов 14-15 лет с использованием комплекса игровых заданий / Т.А. Швалева, Ж.В. Кузнецова, - Наука и здоровье. – 2021. – 76-81 с. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-skorostno-silovyh-sposobnostey-u-yunyh-voleybolistov-14-15-let-s-ispolzovaniem-kompleksa-igrovyyh-zadaniy/viewer>

20. Патент на полезную модель № 188943 U1 Российская Федерация, МПК А63В 47/02. Дополнительное волейбольное оборудование для совершенствования передач двумя руками сверху и приема двумя руками снизу : № 2018147021 : заявл. 26.12.2018 : опубл. 30.04.2019 / А. Б. Тинюков ; заявитель Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова".

21. Патент № 2055620 С1 Российская Федерация, МПК А63В 69/00. устройство для тренировок волейболистов : № 93031284/12 : заявл. 17.06.1993 : опубл. 10.03.1996 / В. Г. Кувшинников. – EDN ZPUZUL.

22. Применение в волейболе специальных тренажеров: [Электронный ресурс]/ kopilkaurokov.ru — Режим доступ: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/primieneniie-v-volieibolie-spietsial-nykh-trienazhierov>

23. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: пособие для учителя. М.: Просвещение, 1983. 96 с.
24. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. М.: Юрайт, 2020. 460 с.
25. Божович Л. И. Проблема развития мотивационной сферы ребенка // Изучение мотивации поведения детей и подростков / под ред. Л. И. Божович и Л.В. Благоннадежиной; Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии АПН СССР. М.: Педагогика, 1972.
26. Болотова А.К., Молчанова О. Н. Психология развития и возрастная психология: учеб. пособие / Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2019. 526 с.
27. Махова, А. С. Возрастные особенности развития мотивационной сферы обучающихся 10-11-х классов / А. С. Махова // Актуальные вопросы гуманитарных наук : сборник научных статей бакалавров, магистрантов и аспирантов. Том Выпуск 5. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Книгодел", 2022. – С. 365-370.
28. Рогожкин, О. А. Особенности организации урока физической культуры с девушками и юношами старших классов в общеобразовательной школе / О. А. Рогожкин, Ю. И. Кочеткова, 2020. – С.333
29. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М. : Физкультура и спорт, 2004.
30. Программа курса «Физическая культура». 10–11 классы : метод. пособие / авт.-сост. Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. М. : Рус. слово — учеб., 2014. 65 с.
31. Программа курса «Физическая культура». 10–11 классы : метод. пособие / авт.-сост. Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. М. : Рус. слово — учеб., 2014. 65 с.
32. Теория и методика физической культуры : учеб. / под. ред. Ю. Ф. Курамшина. 4-е изд., стер. М. : Сов. спорт, 2020. 464 с..
33. Программа курса «Физическая культура». 10–11 классы: учеб. / под. ред. Ю. Ф. Курамшина. 4-е изд., стер. М. : Сов. спорт, 2016. 464 с..