Департамент образования Администрации Ярославской области

Государственное учреждение Ярославской области «Центр оценки и контроля качества образования»

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНЯТИЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛА В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАСТНИКА**

Методическая разработка

Автор: Комарова Ольга Сергеевна, Педагог дополнительного образования Центра развития детей и юношества г. Ярославля

Научный руководитель: Паладьев Сергей Леонидович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и истории педагогики ЯЛТУ им. К.Д. Ушинского

Ярославль, 2010

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение 3

ГЛАВА 1. Изучение воспитательных возможностей секции по волейболу, как  
педагогическая проблема 6

1. Воспитательные возможности секции волейбола 6
2. Методы, позволяющие формировать личность старшеклассника, занимающегося волейболом 10
3. Мониторинг как способ отслеживания формирования личности старшеклассника, занимающегося волейболом 15

Глава 2. Методические особенности формирования личности учащихся в процессе  
занятий в спортивной секции по волейболу 18

1. Методическое обоснование целесообразности предлагаемой рабочей программы по волейболу 18
2. Психолого-педагогическая характеристика особенностей учащихся, занимающихся волейболом 21
3. Методика формирования физических, морально-волевых и нравственных качеств личности учащихся 22
4. Методические рекомендации по успешному формированию личности подростка 15-18 лет, занимающихся волейболом 28

Заключение 33

Список использованной литературы 35

Приложения 38

**2**

Введение

Воспитание детей и молодежи в современном российском обществе реализуется в условиях экономического и политического реформирования, в силу которого существенно изменились социокультурная жизнь подрастающего поколения, функционирование образовательных учреждений, молодежных и детских общественных объединений. Новые черты приобрело участие молодежных и детских общественных объединений в воспитательном процессе. Существование детских общественных объединений и организаций, как одного из важнейших факторов социализации ребенка, является мощнейшим инструментом, позволяющим эффективно решать сложные педагогические задачи.

В последние годы наблюдается рост асоциальных явлений в подростковой  
среде, связанных с изменившимися условиями жизни. Дети, растущие в  
неблагополучных, конфликтных семьях, характеризуются широким спектром  
психических аномалий и отклонений в поведении. Ухудшается состояние здоровья  
детей и молодежи; получают распространение болезни, имеющие социальную  
обусловленность, учащаются стрессы, неврозы, проявления

агрессивности. Угрожающие масштабы приобрела безнадзорность, беспризорность детей. Быстро растет число необучающихся и неработающих подростков. Наблюдается тенденция роста детской преступности, укрепления ее связей с организованной преступностью. Особую тревогу вызывает распространение наркомании среди учащейся молодежи. Высокий уровень социальной патологии в молодежной среде является мощным дестабилизирующим фактором длительного действия, угрожает социальной безопасности.

В этих сложных условиях образовательное учреждение было и остается основным социальным институтом, обеспечивающим воспитательный процесс и реальную интеграцию различных субъектов воспитания. Большинство образовательных учреждений стремится реализовать все имеющиеся возможности для достижения основной цели современного образования — развития физически, нравственно здоровой личности, ее гражданского потенциала. Успех ее реализации зависит в первую очередь от того, каким образом организован воспитательный процесс в образовательном учреждении.

Немалую роль в воспитании и становлении личности оказывают объединения спортивной направленности, в том числе секция волейбола. Волейбол является не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения досуга, но и, бесспорно, влияет и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно- интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации. Причём это касается не только самих занимающихся, но и тренеров, судей, зрителей. Одновременно занятия волейболом сами подвержены «обратной» связи со стороны других социальных институтов и

**3**

явлений общественной жизни. Занятия волейболом предоставляют каждому занимающемуся широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Занятия волейболом - одно из средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий волейболом закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Занимающийся тренируется рядом с товарищами, соревнуется с соперниками и обязательно обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Особенно активно эти качества и процессы формируются в юношеском возрасте, который является периодом завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирование мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. Переход от детства к взрослости в человеческом обществе предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым человек может трудиться, выполнять общественные функции и нести вытекающую отсюда социальную ответственность.

Теме воспитательных возможностей занятий волейболом в юношеском  
возрасте посвящен ряд научных публикаций, авторами которых являются  
О.П. Андронов, Б.А. Ашмарин, А.Э. Беланов, А.В. Беляев, В.Г. Латкин,

Е.Н. Ложкин, Г.В. Ращупкин, Е.В. Щеглова и др.

Несмотря на то, что в существующей методической литературе довольно подробно рассмотрены особенности формирования физических качеств и психологических процессов, у занимающихся в секции, есть ряд вопросов, требующих дальнейшего рассмотрения. В первую очередь, они касаются педагогических условий, при которых будет формироваться личность старшеклассника.

В связи с этим мы сформулировали проблему исследования: при каких педагогических условиях волейбольная секция может успешно реализовать воспитательные функции в формировании личности старшеклассника.

**Цель:** выявить и обосновать педагогические условия, при которых волейбольная секция может успешно реализовать воспитательные функции в формировании личности старшеклассника.

**Объект исследования:** воспитательный процесс в секции волейбола.

**Предмет исследования:** педагогические условия, при которых успешно реализуется воспитательный процесс в секции волейбола.

**4**

**Задачи:**

1. Обосновать воспитательные возможности секции волейбола в формировании личности старшеклассника.
2. Проанализировать методы, позволяющие формировать личность старшеклассников, занимающихся волейболом.
3. Разработать систему мониторинга процесса формирования личности старшеклассника, за период обучения в секции волейбола, с учетом физических, психологических, социальных условий.
4. Разработать методическое обеспечение образовательного процесса с учетом исследуемого вопроса, провести ее пробацию с последующим анализом.

**База исследования:** ГОУ НПО ЯО Профессиональный лицей № 38 и ГОУ НПО ЯО Профессиональное училище № 23.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что разработанные в ходе исследования рекомендации и материалы позволяют повысить качество воспитательного процесса в секции волейбола, формировать методическое обеспечение процесса с учетом современных подходов и требований. Работа будет интересна педагогам дополнительного образования, тренерам спортивных секций, учителям физической культуры, выпускникам педагогических вузов.

**Структура работы**

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

Во введении раскрывается актуальность исследования и научный аппарат.

В первой главе проведен анализ воспитательных возможностей волейбола в формировании личности старшеклассника.

Во второй главе методические рекомендации по формированию качеств личности и методическому обеспечению процесса.

В заключении сделаны выводы по результатам исследования и реализации поставленных задач.

**5**

**.**

ГЛАВА 1. Изучение воспитательных возможностей секции по волейболу, как педагогическая проблема

**1.1 Воспитательные возможности секции волейбола**

Волейбол - одна из наиболее распространенных игр. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется его высокой эмоциональностью и доступностью, основанной на простоте правил игры и несложности оборудования. Особым достоинством волейбола, как средства физического воспитания, является его специфическое качество - возможность самодозирования нагрузки, то есть соответствие между подготовленностью игрока и нагрузкой, которую он получает. Это делает волейбол игрой, доступной для людей всех возрастов.

Волейбол - командный вид спорта. Смысл игры заключается в том, чтобы не дать мячу упасть на своей площадке, прилагая все усилия для падения его на площадке, противоположной команды. Действия играющих, ограниченные правилами, выполняются игровыми приемами: подачей, передачей, нападающим ударом, блокированием. В игре участвуют 12 игроков, по 6 с каждой стороны. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменения интенсивности и продолжительности действия каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной игры; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Эти особенности способствуют воспитанию у обучающихся моральных качеств личности, совершенствованию основных физических качеств, а также имеют важное профессионально-прикладное значение для учащихся профессиональных училищ при овладении ими профессий.

Ращупкин Г.В. считает, что «напряженная умственная работа в школе и дома, а также и другие виды деятельности вызывают у учащихся значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, возле телевизора. Подросток ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются занятия волейболом, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества» [32, с. 4].

Андронов О.П. говорит, что «важно уметь человеку предвидеть возможные неожиданности, чтобы быть к ним готовыми, точно и быстро реагировать. Такое умение называют антиципацией.

**6**

В спортивной деятельности значение антиципации проявляется особенно ярко. Различные уровни антиципации позволяют спортсмену заранее готовить мышцы к предстоящей работе путём оптимизации их тонуса; создают условия для возобновления, восстановления, закрепления заученного действия - двигательного навыка; сокращать время реакции, уменьшать величину пространственной и временной ошибок, своевременно и точно выполнять движения; слаженно и скоординировано выполнять сложные двигательные действия; разгадывать замыслы противника; согласовывать свои действия с действиями всей команды. Антиципация, в частности, предполагает умение быстро и точно, в короткие промежутки времени увидеть и оценить сразу несколько сигналов, мгновенно принять правильное решение. Эти замечательные качества развивает волейбол» [3, с. 38].

По мнению Беляева А.В. «Волейбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в волейбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим учащийся должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. В юношеском возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости» [6, с. 12].

Юность - период завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирование мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь. Переход от детства к взрослости в человеческом обществе предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым человек может трудиться, выполнять общественные функции и нести вытекающую отсюда социальную ответственность.

Л.И. Божович определяет старший школьный возраст как юношеский, сосредоточив все свое внимание на развитие мотивационной сферы личности, определении учащимся своего места в жизни и внутренней позиции, формировании мировоззрения и его влияние на познавательную деятельность, самосознание и моральное сознание [23, с. 14].

В старшем возрасте имеют место своеобразные возрастные особенности. У юношей в 15-17 лет формирование скелета еще не завершено, поэтому в занятия не включается много силовых упражнений. Также наблюдается замедление роста в длину, увеличиваются поперечные размеры тела, повышаются объемы и масса тела. Заканчивается формирование взрослого человека. В связи с увеличением объема мускулатуры у юношей быстро нарастает сила, повышается ловкость, улучшается координация движений. В старшем возрасте нервные процессы протекают почти как у взрослого человека. Деятельность нервной системы становится совершеннее. Возбудимость сердечно - сосудистой системы в сравнении с предшествующим возрастом снижается. Легкие достигают

**7**

нормальной величины и развития, поэтому условия выполнения упражнений на выносливость значительно повышаются.

Психологические особенности возраста тесно связаны с продолжающимся процессом полового созревания. Юноши отличаются живостью и большой впечатлительностью. У них появляется естественное стремление к высокому физическому совершенствованию. Имеет место большое желание участвовать в различных спортивных соревнованиях, однако они преувеличивают свои силовые возможности.

Нагрузка на занятиях должна быть значительной. Но давать после большой физической нагрузки упражнения, требующие высокой концентрации внимания, не следует. Сочетание упражнений, требующих большого внимания, с упражнениями, знакомыми и выполняемыми без существенного упражнения, и играми с элементами соревнований обеспечивают большую продуктивность занятия, создают приподнятое эмоциональное настроение, значительно повышают интерес к занятиям.

Пристальное внимание в старшем возрасте следует уделять нравственному воспитанию занимающихся. От педагога требуется большая проницательность и принципиальность. Он должен своевременно тактично и умело реагировать на отрицательные поступки ребят.

Волейбол помогает воспитывать у занимающихся психологические качества, очень полезные не только в спорте, но и в обычной жизни, развитие которых является частью общего развития. В процессе занятий волейболом у человека складывается динамическая установка, которая помогает гармонично адаптироваться к окружающей среде. Занимаясь волейболом, человек моделирует процесс адаптации к ситуации и принимает решение относительно прогноза своих будущих действий. Экспериментально доказано влияние занятий волейболом на развитие памяти, внимания, мышления и речи. Так, к примеру, занятия волейболом улучшают формирование связи между мышлением и деятельностью, способствуют укреплению ассоциативной связи между различными психическими процессами, такими как память, мышление, внимание и другие. Также можно отметить, что занятия волейболом положительно влияют на регуляцию эмоциональных проявлений, способствуют стабильности.

Несмотря на физическую деятельность, волейбол требует высокого уровня интеллекта, особенно необходимо развитие пространственного мышления. Не менее важна роль, отводится аналитическому мышлению, так как без него невозможно сделать качественный анализ допущенных ошибок. В волейболе очень важно обладать тактическим и оперативным мышлением.

Юношеский волейбол создаёт многочисленные ситуации, способствующие развитию познавательных способностей. Волейболисты должны уметь сосредотачиваться на различных целях. Иногда перед ними стоит одна цель, в другой раз целей может быть несколько - главных или второстепенных, требующих решения в течение короткого времени. При этом игроки должны научиться выделять главную цель. В то же время волейбол помогает

**8**

вырабатывать способность отбирать и воспринимать нужную информацию, то есть ту, которая верно отражает конкретную ситуацию, и быстро принимать решение. Такие составляющие познания как отбор, сохранение информации, её использование, а также принятие важных решений, можно совершенствовать.

В жизни очень важно быть настойчивым, прилагать максимум усилий для достижений цели, и волейбол способствует развитию этого качества. Развитие настойчивости особенно важно в то время, когда игроку трудно, когда он совершил ошибку, сыграл слабо, старался, но не достиг желаемого результата. Данное качество можно формировать в процессе занятий волейболом путем многократного выполнения упражнений, систематического участия в соревнованиях, где победы и поражения имеют важную роль.

Волейбол может стать прекрасной школой, в которой молодые игроки учатся находить компромиссное решение, сохранять настойчивость в самых сложных ситуациях, нести личную ответственность за успех команды, работать слаженно, все вместе, уважать других людей, воспринимать победы и поражения как путь к самосовершенствованию.

Каждый человек - частица коллектива. Совершенно естественно, что как таковой он оценивается обществом, коллективом в первую очередь по тому, насколько полезен, что даёт другим людям, какие социальные функции выполняет. Однако это оценка, особенно применительно к людям молодым, основывается не только на том, что и как сейчас делает человек, что он уже даёт обществу, но и на том, что сможет дать в будущем, каковы его потенциальные возможности и перспективы.

Волейбол для человека, им увлечённого, - дело любимое, значимое, жизненно важное. Поэтому общая самооценка занимающегося очень часто базируется на оценке им преимущественно своих возможностей, результатов, способностей и перспектив. Добившись определённых успехов в волейболе, человек начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя как спортсмена, он переносит эту оценку на себя как на личность, как на члена общества.

Волейбол способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче. Совершенствуемое в ходе занятий волейболом умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизни и деятельности.

Занятия волейболом позволяют ставить конкретные перспективные и промежуточные цели, контролировать движение, оценивать свою деятельность в связи со сроками достижения промежуточных целей и степенью приближения перспективной. Эта особенность оказывает определённое влияние на формирование тех черт характера человека и особенностей личности, которые обычно не учитываются людьми, по специфике профессии не думающих о том, как волейбольные занятия влияют на формирование человека. Имеется в виду развитие у личности уверенности в себе и своих силах, развитие возможностей достижения намеченной цели.

**9**

В волейболе объект труда - сам занимающийся. Но сам занимающийся и субъект труда. В любой работе объект лежит вне субъекта. Волейболист совершенствует свою силу, выносливость, гибкость, т. е. себя самого, своё умение делать движения быстро, точно, сильно. Занимающийся работает над собой. Волейбол - деятельность, где сливаются воедино субъект и объект деятельности.

Из постулата, что в волейболе объект и субъект слиты воедино, выводится следствие: занимающийся сознательно совершенствует самого себя.

Занятие волейболом - прекрасный способ научиться уважать других людей: партнёров, соперников, зрителей, тренеров, судей. Ежедневные ситуации, в которые попадает игрок волейбольной команды, помогают ему научиться уважению к свом партнёрам и соперникам. Очевидно, что игра предполагает борьбу с соперниками ради победы, которая может достаться только одной команде, но при этом должно сохраниться уважение к ним как к спортсменам и просто как к людям.

**1.2 Методы, позволяющие формировать личность старшеклассника, занимающегося волейболом**

Теперь уточним само понятие «формирование личности». В психолого-педагогической литературе наиболее часто встречаются два понятия: развитие и формирование, которые иногда не различают между собой и используют в качестве синонимов. Между тем, каждое из них имеет свою особенность.

Развитие - процесс движения от низшего, простого к высшему, сложному. Это количественные и качественные изменения различных сторон психики человеческого индивида.

Формирование - процесс развития под влиянием внешних воздействий воспитания, обучения, социальной среды.

Таким образом, словосочетание «развитие личности» будем употреблять там, где речь идет о психологических проблемах, а «формирование личности» применительно к проблемам внеучебного воспитательного процесса.

Личность - это любой человек, обладающий сознанием. По словам К.К. Платонова, «это конкретный человек или субъект преобразования мира на основе его познания, переживания и отношения к нему». [32, с. 150]. А.Н. Леонтьев считал, что человек рождается дважды, второй раз возникает его сознательная личность. «Личность характеризуется общностью отношений своего внутреннего строения, которые предполагают сознательное их регулирование, т.е. наличие сознания, а на известных этапах развития и самосознания субъекта» [25, с. 229]. По мнению С.Л. Рубинштейна, «личность формируется во взаимодействии, в которое человек вступает с окружающим миром. Во взаимодействии с миром, в осуществляемой им деятельности человек не только проявляется, но и формируется. Поэтому-то такое фундаментальное значение для

**10**

психологии приобретает деятельность человека» [34, с. 93]. Итак, еще один важный тезис: личность и формируется, и проявляется в деятельности.

Важную роль по формированию качеств личности играет метод личной перспективы, создающий у учащегося веру в свои возможности. Доверие к занимающемуся, формирование реально осознаваемых и реально действующих мотивов его поведения, анализ конфликтных ситуаций, в которые он часто попадает, личный пример педагога, дальнейшее позитивное воздействие педагога своим авторитетом на отношения ребёнка со сверстниками, помогает формировать определенные качества личности.

Воспитание должно максимально опираться на индивидуальность. Индивидуальный подход заключается в управлении человеком, основанном на глубоком знании черт его личности и его жизни. Когда мы говорим об индивидуальном подходе, то имеем в виду не приспособление целей и основного содержания и воспитания к отдельному учащемуся, а приспособление форм и методов педагогического воздействия к индивидуальным особенностям с тем, чтобы обеспечить запроектированный уровень развития личности. Индивидуальный подход создает наиболее благоприятные возможности для развития познавательных сил, активности, склонности и дарований каждого занимающегося.

При формировании личности старшеклассника на занятиях в секции по волейболу применяются различные методы обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, лекция, работа с книгой, метод иллюстраций и метод демонстраций, практические методы, подвижные игры и соревновательный метод. Главными методами обучения в секции по волейболу являются соревновательный метод и подвижные игры.

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм с правилами отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и игровой метод физического воспитания. Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу. Подчиняясь правилам игры, дети практически упражняются в нравственных поступках, учатся дружить, сопереживать, помогать друг другу.

**11**

Умелое, вдумчивое руководство игрой со стороны педагога способствует воспитанию активной творческой личности.

Глубокое влияние на процесс формирования личности старших подростков оказывает коллектив, в котором молодой человек тренируется. Содружественная деятельность, деловые межличностные отношения, взаимная помощь и ответственность - все это способствует воспитанию членов коллектива. При этом можно вести речь о понятии "межличностная компетентность", которое предлагает Райнер Мартене: "...это способность человека успешно взаимодействовать с другими людьми" [38, с. 56].

Совместная коллективная практическая деятельность создает благоприятные возможности и для интеллектуального взаимообогащения старших подростков. Перенимая знания внутри спортивного коллектива, школьники лучше познают специфику и назначение физического воспитания как в личной, так и в общественной жизни.

Соревновательный метод обладает способностью создавать

положительный эмоциональный фон и положительное отношение к занятиям физическими упражнениями так же, как игровой метод.

Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или, возможно, высокое достижение. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Соревновательный метод также характеризуется наличием правил ведения состязаний, что помогает избежать отрицательных эмоций при подведении итогов.

В силу вышеназванных особенностей при правильной организации соревновательный метод способствует проявлению положительных эмоций и дает возможность в полной мере реализовать двигательные потребности занимающихся, что создает удовлетворенность у них данными занятиями.

Так как в любом процессе обучения учащегося происходит его воспитание,  
то выше перечисленные методы обучения имеют тесную связь с бинарными  
методами воспитания, которые представлены в таблице № 1. *т* ,- д» ,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Бинарные методы воспитания (по М.И. Рожкову)** | | |
| **Сущностная сфера** | **Доминирующий метод воспитания** | **Метод самовоспитания** |
| Интеллектуальная | Убеждение | Самоубеждение |
| Мотивационная | Стимулирование | Мотивация |
| Эмоциональная | Внушение | Самовнушение |
| Предметно-практическая | Воспитывающие ситуации | Социальные пробы |
| Волевая | Требование | Упражнение |

**12**

Саморегуляция

Коррекция

Самокоррекция

Бинарные методы воспитания предполагают выделение пар методов «воспитания - самовоспитания». Все методы оказывают совокупное воздействие на все сущностные сферы человека. Однако каждый метод воспитания и соответствующий ему метод самовоспитания отличаются один от другого только тем, на какую сущностную сферу человека они оказывают доминирующее воздействие.

Методы воздействия на интеллектуальную сферу используются для формирования взглядов, понятий, установок. Это методы убеждения. Убеждение предполагает разумное доказательство какого-то понятия, нравственной позиции, оценки происходящего. В предложенной информации учащиеся воспринимают не только понятия и суждения, сколько логичность изложения педагогами своей позиции. При этом учащиеся, оценивая полученную информацию, или утверждаются в своих взглядах, позициях, или корректируют их. Убеждаясь в правоте сказанного, учащиеся формируют свою систему взглядов на мир, общество, социальные отношения.

Убеждению соответствует самоубеждение - метод самовоспитания, который предполагает, что дети осознанно, самостоятельно, в поиске решения какой-либо социальной проблемы формируют у себя комплекс взглядов. В основе этого формирования лежат логические выводы, сделанные самим ребенком.

Методы воздействия на мотивационную сферу включают стимулирование -методы, в основе которых лежит формирование у учащихся осознанных побуждений их жизнедеятельности. В педагогике в качестве стимулирования распространены поощрение и наказание. Поощрение применяется в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почетных прав, награждение. Наказание состоит в наложении дополнительных обязанностей; лишении или ограничении определенных прав; в выражении морального порицания, осуждения. Если побуждение заключается в одобрении действий воспитанников, то наказание должно предупреждать у них нежелательные поступки, тормозить их, вызывать чувство дискомфортности перед собой и другими людьми.

Методы стимулирования помогают человеку формировать умение правильно оценивать свое поведение, что способствует осознанию им своих потребностей - пониманию смысла своей жизнедеятельности, выбору соответствующих мотивов и соответствующих им целей, то есть тому, что составляет суть мотивации. Поэтому метод самовоспитания, соответствующий методу стимулирования, может быть определен как метод мотивации.

Методы воздействия на эмоциональную сферу предполагают формирование необходимых навыков в управлении своими эмоциями, обучение его управлению конкретными чувствами, пониманию своих эмоциональных состояний и причин их порождающих. Методом, оказывающим влияние на эмоциональную сферу ребенка, является внушение и связанные с ним приемы аттракции. Внушение может осуществляться как вербальными, так и невербальными средствами. Использование этого метода способствует переживанию детьми своих поступков и связанных с ними эмоциональных состояний. Процесс внушения часто

**13**

сопровождается процессом самовнушения, когда ребенок пытается сам себе внушать ту или иную эмоциональную оценку своему поведению, как бы задавая себе вопрос: "Что бы мне сказал в этой ситуации учитель или родители?"

Методы воздействия на волевую сферу предполагают: развитие у детей инициативы, уверенности в своих силах; развитие настойчивости, умения преодолевать трудности для достижения намеченной цели; формирование умения владеть собой (выдержка, самообладание); совершенствование навыков самостоятельного поведения и т.д. Доминирующее влияние на формирование волевой сферы могут оказать методы требования и упражнения. Требование (прямое или косвенное) - это метод воспитания, с помощью которого вызывают определенную деятельность воспитанника и проявление у него определенных качеств.

Требование существенно влияет на процесс самовоспитания человека, следствием его применения являются упражнения, многократно выполняемые действия, доведенные до автоматизма. Результат упражнений - устойчивые качества личности - навыки и привычки. Этим качествам в жизни человека принадлежит важная роль.

Методы воздействия на сферу саморегуляции направлены на формирование у детей навыков психических и физических саморегуляций, развитие навыков анализа жизненных ситуаций, обучение детей навыкам осознания своего поведения и состояния других людей, формирование навыков честного отношения к самим себе и другим людям. К ним можно отнести метод коррекции поведения. Метод коррекции направлен на то, чтобы создать условия, при которых ребенок внесет изменения в свое поведение, в отношения к людям. Такая коррекция может происходить на основе сопоставления поступка учащихся с общепринятыми нормами, анализа последствий поступка, уточнения целей деятельности.

Методы воздействия на предметно-практическую сферу направлены на развитие у детей качеств, помогающих человеку реализовать себя и как существо сугубо общественное, и как неповторимую индивидуальность. Методы организации деятельности и поведения воспитанников в специально созданных условиях сокращенно называют методами воспитывающих ситуаций. Это те ситуации, в процессе которых ребенок ставится перед необходимостью решить какую-либо проблему. Тренер специально создает лишь условия для возникновения ситуации. Когда в ситуации возникает проблема для ребенка, и существуют условия для самостоятельного ее решения, создается возможность социальной пробы (испытания) как метода самовоспитания. Социальные пробы охватывают все сферы жизни человека и большинство его социальных связей. В процессе включения в эти ситуации у детей формируется определенная социальная позиция и социальная ответственность, которые и являются основой для их дальнейшего вхождения в социальную среду. Модификацией метода воспитывающих ситуаций является соревнование, оно способствует формированию качеств конкурентоспособной личности. Этот метод опирается на естественные склонности ребенка к лидерству, к соперничеству. В процессе соревнования ребенок достигает определенного успеха в отношениях с

**14**

товарищами, приобретает новый социальный статус. Соревнование вызывает не только активность ребенка, но и формирует у него способность к самоактуализации, которую можно рассматривать как метод самовоспитания. Учащийся учится реализовать себя в различных видах деятельности.

**1.3 Мониторинг как способ отслеживания формирования личности старшеклассника, занимающегося волейболом**

Мониторинг - понятие, относительно недавно появившееся в лексиконе социально-гуманитарных наук, в том числе и в педагогике. Термин получил достаточно широкое распространение в повседневной практике, однако общепринятой научной трактовки он пока не имеет.

В "Словаре-справочнике по педагогике" (2004 г.) мониторинг трактуется как контроль с периодическим слежением за объектом исследования и обязательной обратной связью [5, с. 242]. Мониторинг в образовании -постоянное наблюдение за каким-либо процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату или первоначальным предположениям.

В мониторинге и диагностике секции волейбола используется, как правило, систематическое наблюдение. Оно характеризуется, прежде всего, регулярностью фиксации действий, ситуаций, процессов в течение определенного времени и позволяет выявить их динамику.

В ходе наблюдения происходит изучение состояния воспитательного процесса и процесса получения какой-то информации. С педагогической точки зрения, это не только получение, но и специальный отбор информации с целью ее использования в определенных педагогически значимых целях.

Если расчленить процесс изучения, то он содержит в себе два этапа:

1. Первичное накопление информации, когда происходит наблюдение,  
фиксация, запоминание всего того, что связано с жизнью и деятельностью  
субъектов воспитательного процесса, т.е. осуществляется такая функция  
изучения, как узнавание. Суть узнавания - воспроизведение и целостное  
представление наиболее характерных внешних проявлений.

2. Переработка информации, проникновение во внутреннюю сущность, т.е.  
распознавание или приведение информации в состояние, позволяющее соотнести  
полученные данные с практической деятельностью.

Второй компонент мониторинга - оценка состояния воспитания. Это уточняющая стадия диагностики. Осуществление оценки состояния воспитания дает возможность понять, какое содержание скрыто за внешними формами, каковы причины, мотивы, детерминировавшие появление внешних признаков. "В диагностике развития, - писал Л. С. Выготский, - задача исследователя заключается не только в установлении известных симптомов и перечислении их или систематизации, и не в группировке явлений по их внешним, сходным чертам, но исключительно в том, чтобы с помощью мыслительной обработки

**15**

этих внешних данных проникнуть во внутреннюю сущность процессов развития" [1,с. 28].

Нельзя не отметить, что первые два компонента мониторинга воспитания -изучение его состояния путем непосредственного наблюдения и оценка этого состояния достаточно широко исследованы в рамках теории педагогической диагностики (диагностики воспитания).

Прогноз состояния воспитания - третий этап мониторинга. Процесс педагогического прогнозирования, входящий в мониторинг воспитания, состоит из нескольких операций, первая и основная из которых - выбор целей и задач прогнозирования. При этом следует исходить как из общих методологических позиций, так и из особенностей конкретной ситуации.

Педагогический прогноз может быть благоприятным, неблагоприятным, сомнительным, но не может быть безнадежным. В центре внимания мониторинга должны быть позитивные тенденции.

При подготовке прогноза учитывается значимость прогнозируемых объектов, которая определяется не столько удельным весом данного явления, сколько его положением в системе причинно-следственных связей. Такое распределение объектов прогнозирования по значимости помогает выявить тенденции развития объектов прогнозирования, учитываемые при определении главных параметров прогноза.

Определение значимости факторов, формирующих основные тенденции развития воспитания, требует изучения их устойчивости. Устойчивость в свою очередь характеризуется, во-первых, длительностью периода развития объекта до момента прогнозирования, во-вторых, природой самого объекта, в-третьих, ролью внешних условий, которые могут оказать преобразующее влияние на объект в процессе прогнозирования, а также в последующий период.

Сегодня трудно найти спортивную школу, где не организовывается работа по проведению мониторинга деятельности обучающихся (в технологиях обучения, в образовательном менеджменте и пр.), но вот результаты мониторинга в силу самых различных обстоятельств оказываются далеко не однозначными, а зачастую и вовсе плачевными. Причин много, но одна из них, и довольно существенная, - слабый мониторинг процесса внедрения, что не дает возможности своевременно корректировать учебный процесс. Отслеживают, как правило, лишь какое-то одно направление - выступление на соревнованиях, травматизм на занятиях, управленческую деятельность, либо качество знаний, умений и навыков, обучающихся в своем виде спорта и т.д., получая достоверную и полную информацию об отслеживаемом процессе или явлении.

Работа по ведению мониторинга необходима для получения достоверной информации о результатах выступлений, росте спортивного мастерства, сохранности контингента, качестве педагогической деятельности

Вывод:

1. В целях воспитания у ребят, занимающихся в секции, социальной зрелости и безболезненной социальной адаптации, необходимо формировать у

**16**

них адекватную самооценку важнейших личностных качеств, представляющих собой непреходящие общечеловеческие ценности, и уверенность в возможности достойно и успешно применить свои знания, умения в дальнейшей жизни.

1. С целью развития прогностических способностей и оценивания результатов, а также более эффективном самоконтроле за своими двигательными действиями, в процессе занятий необходимо "моделировать" предстоящие двигательные действия через проведение идеомоторной тренировки с программой направленности внимания на выполнение основных наиболее информативно-значимых компонентов игры.
2. В интересах повышения эффективности спортивной подготовки занимающихся в секции волейбола необходимо целенаправленно формировать у них умение адекватно оценивать свои возможности, начиная с начальных этапов занятия волейболом. На более ранней стадии также необходимо давать задания по самооценке точности выполнения конкретных физических упражнений, проявления отдельных физических качеств.

**17**

Глава 2. Методические особенности формирования личности учащихся в процессе занятий в спортивной секции по волейболу

**2.1 Методическое обоснование целесообразности предлагаемой рабочей программы по волейболу**

Изучив, теоретические аспекты изучаемого вопроса, переходим к изложению содержания, в котором представляем деятельность педагога дополнительного образования.

Целью нашей педагогической деятельности является укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности, рациональная организация свободного времени у учащихся.

Задачами педагогической деятельности являются:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья учащихся.
2. Совершенствование технико-тактических действий и формирование умения и навыка игры в волейбол у учащихся
3. Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роль и значение в формировании здорового образа жизни у учащихся.
4. Овладение навыками творческого сотрудничества у учащихся на занятиях волейболом.
5. Воспитание у учащихся привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
6. Воспитание у учащихся нравственных и волевых качеств.

В нашей педагогической деятельности руководствуемся дополнительной образовательной программой (Приложение 1), которую составили совместно с методистами центра творчества детей и юношества. Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как способствует привитию интереса к данному виду спорта, формированию у воспитанников устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, физической подготовленности, развитию важнейшие двигательные способностей: силы кистей рук, прыгучести, быстроты реакции и передвижения.

Программа модифицированная, составлена на основе программы спортивной секции волейбола (2005 год) и личного опыта педагога. Программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст занимающихся: 15-18 лет. Программа содержит шесть разделов. Каждый раздел имеет свои задачи, место, значение и количество часов. Все разделы программы активно формируют личность учащихся.

Первым разделом является «введение».

Задачи данного раздела:

1. Привлечение и набор учащихся в секцию. Для проведения агитации применяем такие методы волейбола, как беседы об истории развития волейбола, о

**18**

достижениях российских волейболистов, о влиянии физических упражнений на развитие организма и укрепление здоровья, демонстрация достижений ребят, уже занимающихся в секции. Стараемся привлечь как можно больше ребят, их родителей на просмотр соревнований по волейболу. На данном этапе стараемся вовлекать в посещения своих занятий трудных учащихся и учащихся из числа сирот, а так же ребят из неполных семей, т.к. считаем, что именно эти учащиеся более склонны к плохим поступкам и асоциальному поведению.

Из общего числа занимающихся сирот - 53 %, трудных - 23%, из неполных семей - 18%.

1. Проведение медицинского обследования. При наборе занимающихся, вместе с медицинским работником лицея проводим медицинское обследование желающих, заниматься в секции. В настоящее время редко можно встретить совершенно здорового человека, и у нас в секции многие учащиеся имеют подготовительную группу здоровья, поэтому привлекаем таких ребят в секцию с целью оздоровления. Применяем к ним индивидуальные формы работы. Например: среди занимающихся более всего распространено такое заболевание, как гастрит. Соответственно, ребенку нельзя давать нагрузки на брюшную полость и нужно ограничивать прыжковые упражнения. Для этого, разработали упражнения (Приложение 20, 21, 22) заменяющие те, что нельзя выполнять.
2. Проведение тестирования. Чтобы подобрать правильные и нужные методы и формы работы с учащимися, для развития и формирования у них различных качеств личности проводим тестирование, которое состоит из 8 тестов (Приложение 3). Результаты теста отображаем в таблице (Приложение 5,6). Также у занимающихся проверяются теоретические знания в области волейбола (Приложение 2). На протяжении 2-х годичного обучения это позволяет отслеживать развитие и формирование качеств личности.
3. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях с целью предотвращения травматизма. Для решения этой задачи предлагаем учащимся сначала самим рассказать о тех правилах, которые нужно соблюдать для того, чтобы не получить травму. В результате беседы у учащихся формируется умение говорить, логически мыслить, общаться со сверстниками и взрослыми. В данной ситуации корректируем и направляем на нужные слова и мысли, добавляем все, что не было сказано. После этого все правила учащиеся выписывают на лист бумаги, делается это с целью того, что не все учащиеся могут воспринимать информацию слуховым анализатором. В данной ситуации применяется зрительное восприятие.

Вторым разделом программы является «Правила игры в волейбол».

Это полностью теоретический раздел программы. Раздел является главным при обучении игре в волейбол, потому что, если игрок плохо владеет теоретическими знаниями, он не сможет правильно оценивать свои действия, действия товарищей по команде, судей, противников, выполнять сложные технические и тактические действия, тем самым не сможет составить конкуренцию. Поэтому, у таких ребят в меньшей степени будут развиваться такие

**19**

качества как: коммуникативность, общение, чувство товарищества и коллективизм.

Третьим разделом программы являются развивающие подвижные игры.

В игровой деятельности имеется большой простор для выбора разнообразных способов преодоления трудности и препятствий. Применяя на своих занятиях подвижные игры, у учащихся развивается целенаправленное восприятие последовательность и логичность суждений, живость воображения, волевая и двигательная активность. В педагогической деятельности используем на занятиях подвижные игры как вспомогательные упражнения, например, игры с набивным мячом или скакалкой. Это способствует развитию силы, выносливости, быстроты. Так же включаем подвижные игры в различные части занятия (подготовительную, основную и заключительную). Это позволяет решить задачу - овладение совершенствованием качеств и навыков, необходимых в волейболе, а так же повышает эмоциональный настрой, способствует психологической подготовке учащихся к соревнованиям.

Для развития познавательных качеств, мышления, морально волевых качеств (умение общаться, соревноваться, чувство товарищества и коллективизма, уважение, сопереживание, взаимопомощь), ловкости, быстроты, силы и выносливости используем нетрадиционный метод преподавания. Занятие строим только из подвижных игр, что находит отражение в конспектах урока (Приложение 7, 18).

Для решения педагогических задач на занятиях пользуемся схемой проектирования учебно-воспитательного занятия (УВЗ) (Приложение 11)

Для овладения и совершенствования технико-тактических действий особенно важно развитие двигательных качеств. Этому посвящен следующий раздел программы. Конечно, в процессе любого занятия двигательные действия развиваются в большей или меньшей степени. В этом разделе используем множество различных упражнения направленных на развитие конкретно одного какого-нибудь физического качества (Приложение 12, 13, 14, 15, 16), например, для развития быстроты предлагаем учащимся челночный бег, бег из различных исходных положений, бег с изменением направлений и т. д.

Самым большим по объему часов является раздел программы «Техника и тактика игры». Данный раздел решает следующие задачи: овладение и совершенствование технико-тактических действий в волейболе, овладение навыками творческого сотрудничества, развитие физических и морально-волевых качеств, укрепление индивидуального здоровья. Для решения этих задач применяем различные формы организации занятий: фронтальную, групповую, парную. Чаще всего, применяем групповую форму обучения, так как считаем, что именно она формирует коммуникативные и профессионально важные качества личности (подчиняться мнению большинства, умение общаться и другие). Например, при двусторонней игре формируются отношения в команде между игроками, каждый старается не подвести, поэтому складывается

**20**

доброжелательный климат, а так же развивается внимание, моторика кистей рук, что очень важно в профессиональной деятельности учащихся.

Последним разделом программы является спортивно-массовая работа. Этот раздел включает в себя товарищеские встречи и соревнования, которые учат занимающихся правильно воспринимать победы и поражения. При участи в соревнованиях у ребят развивается воля к победе, сопереживания, уважения к партнерам по команде, соперникам, судьям, а так же решаются задачи: воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**2.2 Психолого-педагогическая характеристика особенностей учащихся, занимающихся волейболом**

**В** педагогической деятельности всегда учитываем психолого-педагогические особенности каждого учащегося, желающего посещать секцию по волейболу. Секцию посещают разные ребята, в основном это дети-сироты, ребята из неблагополучных семей.

Лишения и потери, которые переживают дети-сироты, являются причиной появления различного рода психологических проблем. Серьезным следствием детей лишенных родительской любви является отсутствие у него чувства уверенности в себе, что, возникнув на ранних стадиях возрастного развития, становится устойчивой характеристикой личности воспитанника детского дома, развивается низкая самооценка.

Сироты в лицей часто приходят с проблемами в учебе, в отношениях с другими людьми. Нашей задачей в работе с учащимися-сиротами и опекаемыми является формирования положительной самооценки, чувства уверенности в себе. Создавать условия, которые будут определять характер общения ребенка с окружающими, создавать ситуации успеха, способствовать формированию адекватного представления о самом себе и своих возможностях.

Поэтому, стараемся найти правильный подход к каждому ребенку, оказываем эмоциональную поддержку.

Учащиеся отличаются друг от друга не только в индивидуальном плане. Как правило, современные подростки не умеют общаться. Их контакты поверхностны, нервозны, поспешны - они одновременно домогаются внимания и отторгают его, переходя на агрессию или пассивное отчуждение. Неправильно формирующийся опыт общения приводит к тому, что такие учащиеся занимают по отношению к другим негативную позицию.

Приходя к нам в секцию, они ждут от нас чего-то нового, другого, в плане взаимоотношений учитель-ученик. Они ждут в первую очередь, умения принять их такими, какие они есть, а также теплоты, добра, заботы, участия, доброжелательного отношения. Для эффективной работы с такими учащимися стараемся установить и поддерживать доверительные взаимоотношения, основанные на взаимопонимании и сотрудничестве.

**21**

Педагогический такт, огромная выдержка и терпение должны быть в работе с подрастающим поколением, и особенно с детьми-сиротами.

Хорошее отношение к ученику - непременное условие комфортного самочувствия и учащегося, и тренера.

**2.3 Методика формирования физических, морально-волевых и нравственных качеств личности учащихся**

Исходя из психолого-педагогической характеристики учащихся, посещающих секцию волейбола, при обучении, используем и применяем методы индивидуальной работы с учащимися, объяснение, показ, беседа, диалог, различные игры, упражнения, наблюдения, метод контроля и стимулирования, а также прикрепляем более сильных учеников-консультантов к слабым ребятам. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

Обучение ребят игре в волейбол достигается разными средствами.

Основными средствами, которыми пользуемся при обучении игре в волейбол, являются физические упражнения, а именно:

* развивающие упражнения;
* гимнастические упражнения;
* акробатические упражнения;
* легкоатлетические упражнения;
* спортивные и подвижные игры.

Методами обучения в волейболе являются:

* равномерный;
* переменный;
* повторный;
* интервальный;
* игровой;
* соревновательный;

Основными сторонами подготовки волейболиста являются:

* физическая подготовка;
* техническая подготовка;
* морально - волевая подготовка;
* теоретическая подготовка.

**22**

Спортивно-игровая секция по волейболу создана на базе ПЛ № 38 в 2006 году и сразу же началась работа над созданием и апробацией модели воспитательной системы. В настоящее время она представлена группой учащихся 1-3 курса (15 человек).

На первом году обучения пытаемся решить поставленные задачи с помощью различных методов и средств, но основной упор делаем на игровой метод. Даем упражнения в процессе различных подвижных игр. Опыт показывает, что обучение техническим приемом целесообразней начинать сразу, всеми основными способами игры: передаче мяча сверху, передаче мяча снизу, подача приему мяча, нападающим ударом. Что удается позже - это блокировать после того, как игроки научатся чётко выполнять нападающий удар. Поэтому занятие мы строим так, что приходится решать не две-три задачи, а несколько больше. Занятия построены таким образом, что удовлетворяют интересы всех учащихся: и тех, кто пришел заниматься, подражая другим, и тех, кто решил заняться своим физическим самосовершенствованием, и тех, кому необходимо было самоутвердиться. Особенность данной спортивно - игровой секции в том, что каждый желающий может найти себя в занятиях спортивными играми, самореализоваться, обрести друзей. Предлагаемые на занятиях различные виды творческой деятельности включают ребят в социальную практику. Благоприятные условия для влияния на развивающуюся личность создают отношения между взрослыми и детьми, среди самих детей и самих взрослых: взаимодействие между тренером, мастерами групп и родителями помогает последним лучше понять и принять своего ребенка со всеми его плюсами и минусами; ребята видят друг друга совсем с другой стороны (часто «изгой» становится признанным после нескольких тренировок, потому что смог показать себя активным бойцом на площадке, выносливым физически и морально); многие педагоги меняют свое мнение о «трудных» ребятах, увидев их во время игры.

Еще одной особенностью спортивно - игровой секции является наличие в ней действительного самоуправления, хотя роль организатора принадлежит тренеру. Почти все важные для воспитанников вопросы решаются сообща. Традиционно проводится организационное собрание с целью постановки целей и задач на новый учебный год и подведение итогов прошедшего игрового года. Кроме того, на каждой тренировке проводится анализ поведения воспитанников во время учебного процесса, вне стен лицея и в процессе игровой деятельности. В секции есть несколько явно выраженных лидеров, которые пользуются авторитетом среди ребят, помогают нам организовывать воспитательный процесс. Эти ребята способны даже заменить тренера во время тренировки.

Основная форма с начинающими - групповое занятие. Оно состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Там же приходится на занятиях учитывать индивидуальные способности, потому что одним обучение даётся легко, а другим, чтобы изучить то или иное упражнение приходится долго и упорно работать. Из опыта видно, что те ребята,

**23**

которые усваивают тот или иной навык более длительно у них этот навык остаётся более устойчивым.

На втором году обучения у ребят уже формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта, формируются новые команды. Здесь мы начинаем давать упражнения, необходимые для изучения техники волейбола, достаточно только объяснить, что для достижения нашей задачи нужны эти упражнения. На этом этапе для игроков становится самым интересным участие в различных соревнованиях. Они уже начинают видеть свои ошибки и недостатки. Основной нашей деятельностью, считаем здесь, указать вовремя на них и их исправить. В данном случае приходится работать индивидуально с каждым игроком для становления стабильной техники.

Для эффективного формирования физических и нравственных качеств личности учащихся в нашей работе пользуемся алгоритмом проведения тренировочного занятия:

1. разминка;
2. подготовительные и подводящие упражнения;
3. разучивание нового материала, закрепление и совершенствование ранее изученного материала;
4. упражнения на расслабление и восстановление дыхания;
5. подведение итогов.

Весь период обучения делиться на 4 этапа:

1. этап - ознакомление с разучиваемым приемом. Пробные попытки учащихся формируют первые двигательные ощущения. На данном этапе проводим начальное тестирование учащихся для выявления показателей развития физических и психологических качеств личности, которые заносим в индивидуальную карточку развития занимающихся (Приложение 4). Для формирования и развития физических качеств (силы, ловкости, скоростно-силовых), включаем в подготовительную часть занятия подвижные игры (Приложение 19). А так же на данном этапе происходит становление коллектива, это особенно важно учитывать и именно через подвижные игры происходит воспитание таких качеств личности как чувство товарищества, коллективизма, умение общаться. Подвижные игры стараемся подбирать с учетом индивидуальных и психологических особенностей ребят.
2. этап - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений. По своей структуре они должны быть близки к техническим приемам или тактическим действиям и посильны для учащихся. Кроме этого на данном этапе формируем умение общаться, самостоятельность, используем метод работы в мини-группах, метод круговой тренировки, который также является прекрасным средством развития быстроты, ловкости, выносливости, силы. Для развития творческого мышления, самостоятельности, повышения интереса к занятиям, для проверки усвоения теоретических знаний предлагаем занимающимся задания творческого характера. Например, составление

**24**

кроссвордов, викторин, которые потом активно используем в работе с другими учащимися. Также на данном этапе занимающиеся готовят доклады по темам теоретического обучение, что способствует развитию у них трудолюбия, внимательности, познавательности. Для развития физических качеств разработали специальные карточки - задания для самостоятельных занятий дома (Приложение 26). Заминаясь дома, учащиеся развивают не только физические качества, но и формируют самостоятельность, чувство ответственности.

3 этап - изучение приема или действия в усложненных условиях. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования глубокого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнение приемов, включая его на фоне утомления. На данном этапе многократное повторение упражнения формирует настойчивость, упорство, волю. Для развития физических качеств составили и применяем упражнения специальной физической подготовки (Приложение 14, 15, 16, 17). Данные упражнения применяем как в подготовительной части урока, так и в основной части. Для волейболиста внимание и точность - очень важные качества, поэтому их формированию уделяем большое внимание. Для этого мы разработали специальные упражнения, которые применяем на каждом занятии в заключительной части (Приложение 10).

4 этап - закрепление приема в игре.

На этом этапе стараемся развивать настойчивость у занимающихся, ставя перед ними сложные задачи. Например, усложняя верхнюю подачу прыжком. Поощряем постоянно их усилия для достижения результата, особенно, когда приходиться преодолевать трудности.

Отношения между тренером и ребятами могут иметь решающее влияние на воспитание у них самосознания и самоуважения. Стараемся оказывать положительное влияние на занимающихся. При этом используем следующую стратегию: точное и конкретное разъяснение поставленных целей; помощь в их достижении, и поощрение правильных действий; тактичное отношение к игрокам при разборе их ошибок и разъяснение способов их исправлений.

Уделяем особое внимание поведению своих игреков по отношению к соперникам: они не должны оскорблять их, но, наоборот, нужно помочь им, поговорить после игры, поздравить в случае их победы и т.д. Учим своих игроков понимать, что соперники - это такие же ребята, как и они, и также любят играть в волейбол, тоже стараются достичь успеха и что спортивное соперничество должно быть взаимно дружеским. Стараемся быть примером для подражания. Поэтому никогда не оскорбляем, не высмеиваем, не унижаем своих учеников, команду противников или судей. Стараемся подавать пример поведения с судьями, учить уважению к ним.

Очень важно, чтобы команда приобретала различный соревновательный опыт, включающий в себя победы и поражения, и чтобы этот опыт помогал воспринимать победы со спокойствием, а поражения с надеждой. Понятно, что игроки больше радуются, кода побеждают. Однако победа не должна быть

**25**

главной целью. Поощряем своих игроков за их старания, не зависимо от того, победила команда или потерпела поражение. А иногда устраиваем товарищеские встречи с командой заведомо сильнее, для того чтобы повысить интерес к занятию, чтобы на тренировках учащиеся занимались в полную силу, ответственно относились к поставленным задачам. После игры разбираем вместе с игроками негативные и позитивные игровые ситуации, возникшие в ходе встречи, не акцентируя внимание на её результате, ставя новые задачи и используя свой опыт для помощи ребятам.

На занятиях волейболом могут возникать негативные ситуации, которые могут привести к появлению ощущения беспомощности. Во избежание этого предлагаем упражнения доступной для игроков сложности, а игроки в свою очередь понимают, что они должны делать, тем самым у них появляется чувство контроля над ситуацией. Стараемся помогать игрокам, ощущать себя, контролирующими, над тем, что происходит с ними. Для этого используем следующие методы: планируем и проводим занятия так, чтобы занимающиеся могли легче контролировать различные ситуации; ставим реальные задачи, соответствующие уровню подготовки игроков; предлагаем упражнения такого уровня сложности, которые игроки способны выполнит; доступно объясняем и требуем качественного выполнения задания.

Для лучшего контроля над происходящим занимающиеся должны играть против соперников своего возраста и такого же уровня подготовки. Даже если противник сильнее или слабее, планируем, достаточное количество встреч, в которых игроки были бы способны выдержать конкуренцию, и ставить хорошую игру выше результатов встречи.

Пример: команда выиграла игру, и игроки рады. Используем эту возможность, чтобы показать, как конкретные действия игроков повлияли на результат игры. Таким образом, у занимающихся развивается навык самоконтроля, а мы в свою очередь акцентируем внимание на их старании, на пример: «Мы выиграли этот матч благодаря нашим хорошим действиям в защите и благодаря результативной игре в нападении. Вы приложили много усилий на тренировках, когда мы выполняли упражнения для совершенствования технико-тактических действий, у вас была высокая концентрация внимания. Вы все трудились хорошо и показали хороший результат в эпизодах нападающего удара и страховки». Поддерживаем правильное решение, принятое игроками в конкретной ситуации, а вот на результате игры не заостряем внимание.

Также не оцениваем качество игры, основываясь только на том, что игра была проиграна в последние минуты матча, или на эмоциях (например, если в конце игры сохранялось равенство в счете) правильная и справедливая оценка результатов выступления команды существенно влияет на повышение уверенности в своих силах. Несправедливая оценка приводит к появлению чувства беспомощности.

**26**

Для формирования персональной ответственности перед командой предлагаем выполнить передачу мяча в парах в движении, не потеряв его. Понятно, что игроки здесь должны взаимодействовать.

Другой пример, задание блокировать нападающего при нападающем ударе, акцентируя внимание на личной ответственности каждого игрока, что должно привести к достижению общей цели - не пропустить мяч.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность занимающихся, поэтому мы активно используем упражнения на расслабления. Начинаем обучение расслаблению со специальных упражнений (Приложение 17). Упражнение на расслабление предлагаем выполнять учащимся после упражнений, связанных с большими мышечными напряжениями, упражнения ребята выполняют самостоятельно.

Развитие и формирование качеств личности занимающихся в секции отслеживаем с помощью сводной таблицы (Приложение 23, 24). Эффективность разработанной методики отражена диаграммами (Приложение 27), в которых наблюдается положительная динамика качественных изменений в формировании личности старшеклассника.

В нашей педагогической деятельности используем корригирующий тест (Приложение 25), который позволяет узнать насколько учащиеся воспринимают слова до и после физической нагрузки, то есть к какой мере развито внимание. Этот тест позволяет корректировать физическую нагрузку индивидуально для каждого учащегося. Анализ количества ошибок, позволяет выявить, насколько правильно учащиеся понимают задание и умеют применять их в игре (тактика игры в обороне, в атаке, позиционная атака и т.д.).

Использование этого теста помогает нам правильно произвести расстановку игроков на площадке, подобрать нужные средства и методы обучения.

Данная методика позволяет сформировать физические, психологические и морально-волевые качества личности, а положительная динамика роста показателей, отраженных в таблице, говорит о действенности методики.

В нашей работе основными качествами педагога считаем:

* любовь к детям;
* любовь к данному виду спорта;
* желание работать и достичь определённых результатов;
* самообразование.

Результатом работы секции волейбола является участие в соревнованиях. Секция существует с 2006 года, за это время наши воспитанники добились следующих результатов: 2006 год - 1 место, 2007 год - 1 место, 2008 год - 1 место, 2009 год - 2 место, 2010 год - 1 место в областных соревнованиях по волейболу среди учащихся профессиональных училищ и лицеев. Ребята стали физически сильнее, быстрее, выносливее, приобрели возможность проявить себя, проявлять волевые качества, преодолевать физическую усталость в нужное время, к ним стали относиться с уважением учащиеся других групп, некоторые преподаватели изменили свое отношение к этим ребятам. У учащихся изменилось

**27**

отношение к спорту, к выбору дальнейшего профессионального пути: Муков Дмитрий и Федосеев Дмитрий поступили в 2007 году в Рязанское высшее воздушно-десантное командное училище, Миронов Михаил в 2007 году поступил в ЯГПУ им. К.Д. Ушинского на факультет физической культуры, Малашина Андрея в 2006 году, Рякина Кирилла в 2008 году приняли на службу в Вооруженные Силы РФ в специальную спортивную роту. А также занятия в секции волейбола помогают учащимся в их профессиональной деятельности быть более выносливыми, общительными, успешными в работе. Кроме того, все выпускники секции, работающие на заводе НПО «Сатурн», участвуют в заводских соревнованиях по волейболу среди цехов, продолжая тренироваться самостоятельно.

**2.4 Методические рекомендации по успешному формированию личности подростка 15-18 лет, занимающихся волейболом**

Данная работа рекомендована педагогам дополнительного образования, тренерам детско-юношеских спортивных школ, учителям физической культуры, студентам педагогических ВУЗов.

Для успешности обучения формирования личности старшеклассника в секции волейбола нужно составить дополнительную образовательную программу, в которой обязательно учитывается возраст, пол, психолого-педагогические особенности занимающихся, а также определены цель и задачи секции. Чтобы привлечь учащихся в секцию, рекомендуется использовать следующие методы: рассказ (об истории волейбола, о выдающихся людях, об учащихся старших курсов, добившихся хороших результатов в волейболе), показ (видео- и фотоматериалы о работающей секции волейбола), достижения предыдущих занимающихся, показательные игры с привлечением не только учеников старших курсов, но и команды педагогов.

Самой важной частью работы тренера на первом этапе формирования групп становятся знания психолого-педагогических и физических особенностей подростков. У старшеклассников еще не окончено развитие нервной регуляции работы сердца. Слишком большие, эпизодические нагрузки могут привести к неблагоприятным последствиям. Тем более что юноши этого возраста склонны переоценивать свои возможности. Задача тренера - разъяснить к чему может привести перенапряжение сил. Даже под наблюдением тренера не следует допускать максимальной интенсивности выполнения упражнений. Юноши стремятся к осознанному освоению физических упражнений, ими движет желание научиться сложным упражнениям, которые требовали бы проявления ловкости и мужества. В то же время, они боятся оказаться в неловком положении, нередко пасуют перед необходимостью длительной подготовки к овладению двигательным действиям. Тренеру рекомендуется доходчиво и достаточно глубоко объяснять каждое упражнение.

**28**

Также тренер должен объяснять ребятам, что причина некоторой неловкости при выполнении сложных по координации упражнений заключается в наблюдаемом в этом возрасте преобладании процессов возбуждения над процессами торможения. Ослабить это явление можно, если систематически выполнять упражнения для развития точности движений в пространстве, времени и по степени мышечных усилий, упражнения на согласование рук и ног. Например, быстрая постановка рук в заранее определенное положение, бег в определенном темпе, бег по разметкам, жонглирование мячом. Особенно благоприятные возможности у старшеклассников создаются для развития выносливости к динамической работе и для развития силовых качеств, поэтому в каждое занятие следует включать упражнения, развивающие эти качества.

Также для успешного и активного развития физических качеств используется прием сравнения: «Кто больше», «Кто лучше», «Кто дальше» и т.д. Тренеру рекомендуется вести тетрадь «Наши достижения и рекорды», в которой на протяжении всего времени обучения занимающиеся могут отслеживать свои успехи. На первом этапе, т.е. в первые месяцы занятий в секции рекомендуется принцип обучения «Кто сколько может». Но чтобы наблюдалась положительная динамика в приросте физических показателей, тренер мотивирует и настаивает на самостоятельных занятиях. При этом тренеру рекомендуется использовать карточки-задания для развития определенных групп мышц. Например, учащийся не может выполнять прямую верхнюю подачу, т.е. у него плохо развиты мышцы рук, поэтому, тренер использует карточки-задания с упражнениями для развития силы рук.

Подвижные игры служат отличным средством для развития сразу нескольких физических качеств. А также они повышают эмоциональный фон занятия. В состав подвижных игр входят разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Сложность игр находится в прямой зависимости от характера игровых взаимоотношений. В секции по волейболу подвижным играм принадлежит самое почётное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разновидностью воздействия. Особая ценность игры заключается в возможности воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умения контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм. Рекомендуется использовать подвижные игры на каждом тренировочном занятии, как по отдельности в различных частях урока, так и в комплексе. Для развития скоростно-силовых качеств рекомендуются подвижные игры: «Два огня», «Черное и белое», «Эстафета «Поезд», «Групповые перебежки», «Хвост и голова», «Цепочка». Для развития ловкости рекомендуются подвижные игры: «За мной! - Убегай!», «Защита укреплений», «Круговые пятнашки». Для развития силы рекомендуются подвижные игры: «Перетягивание каната», «Удержись в круге», «Кто сильнее», «Бой петухов». Для отработки

**29**

игровых приемов в волейболе рекомендуются следующие подвижные игры: «Не потеряй мяч», «Мяч среднему», «Передай, займи его место», «Полет мяча».

В работе со старшеклассниками на занятиях по волейболу следует использовать различные формы работы, в которых применяется множество упражнений.

Основной формой работы секции является коллективная форма, т.е. когда работа проводится коллективно с целью индивидуального или коллективного обучения или совершенствования. В коллективной работе развивается способность подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевая трудности спортивной борьбы; мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения, тем самым развиваются личностные качества, такие как: уважение, толерантность, чувство коллективизма, чувство товарищества, взаимовыручка. Для этого рекомендуется проводить соревнования не реже одного раза в месяц, приглашать для участия в соревнованиях команды противника заведомо сильнее.

Следующей формой работы является работа в небольших группах (2-4 занимающихся), которые разучивают упражнения или фазу игры. Содержанием таких упражнений обязательно должны быть взаимодействие, помощь, защита, отражение удара и т.д., поэтому для проведения таких упражнений необходимы согласованные действия партнеров. Рекомендуется такую форму работы использовать в основной части урока. В данной форме работы следует применять метод круговой тренировки. Для развития творческих способностей рекомендуется работа в мини-группах по составлению кроссвордов и викторин.

Очень важна индивидуальная форма работы, которая позволяет отработку не только техники игры, но и способствует развитию отдельных психологических качеств занимающихся. Например, при индивидуальной отработке верхней подачи занимающегося путем многократных повторов формируется упорство, сила воли, самостоятельность. Индивидуальная форма работы предполагает организацию занятий без партнеров и без противников, занятия проводятся в ритме, избираемом самим занимающимся или под команду тренера. Рекомендуется в данной форме работы строго дозировать нагрузку, ориентируясь на индивидуальные физические показатели и состояние здоровья. А также за два учебных часа занятий от четырех до семи раз менять виды деятельности занимающихся, чередуя при этом усиленные нагрузки и отдых. При индивидуальной работе следует поощрять старания, не акцентируя внимание на слабые места тренирующегося.

На этапе изучения различных волейбольных приемов и действий рекомендуется многократное повторение, но с изменением условий заданного упражнения. Так как многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков, а изменение условий формирует глубокий навык. Также при обучении технике и тактике игры рекомендуется использовать упражнения специальной физической подготовленности, применяя их в

**30**

подготовительной части занятия. Не менее важно уметь произвольно расслаблять мышцы, что значительно повышает работоспособность занимающихся. Поэтому в заключительной части занятия, а также при самостоятельных занятиях дома следует обязательно выполнять упражнения на расслабление.

Для успешного формирования личности старшеклассника большое значение имеет личный пример тренера. Тренер должен обладать полным комплексом нравственных качеств: гуманизмом, вежливостью, честностью, требовательностью, оптимизмом и др., так как нравственное воспитание учеников должно базироваться не только на словесной форме воздействия на них, но, прежде всего на личном примере. Личный пример - лучшая проповедь. Тренер обязан постоянно следить за собой, предъявлять к себе высокие требования. Поэтому нельзя, воспитывая у учеников уважительное отношение к труду, самому проявлять халатное отношение к своим обязанностям: опаздывать на занятия, приходить на него несобранным, отменять запланированные мероприятия.

Знания, навыки и умения, которые занимающиеся получают в секции волейбола, позволяют им улучшать условия проведения своего отдыха, укреплять своё здоровье, большее время заниматься и пребывать на открытом воздухе, вовлекаться в спортивно-оздоровительную жизнь. По мере проведения занятий в секции волейбола для анализа проделанной работы, а также для проверки уровня физической подготовленности детей рекомендуется проводить контрольные испытания (мониторинг), которые помогают тренеру и самим занимающимся, вести контроль состояния своего здоровья.

Результаты мониторинга рекомендуется систематизировать,

проанализировать. На основании результатов мониторинга занимающиеся получают рекомендации и задания на каникулы, с целью дальнейшего совершенствования своих двигательных навыков и умений. Тренеру мониторинг в свою очередь позволяет корректировать свою работу в целом с группой. В конце учебного года рекомендуется проводить итоговые соревнования в группах, где занимающиеся наглядно и объективно могут оценить свои качества и способности физического развития. На эти соревнования приглашаются все желающие, в том числе и родители. Они могут по достоинству оценить пользу от дополнительных занятий и сами стать членами секции по волейболу.

Говоря о формировании личности подростков через занятия в секции по волейболу, многие тренера уделяют особое внимание формированию физических качеств и совершенствованию технических приемов. В гонке за результатом они порой забывают о важности формирования психологических качеств личности. Важная значимость этой работы и заключается в том, что на первом месте у тренера данной секции стоит задача в воспитании таких качеств как умение общаться, вести себя в обществе, умение уважать окружающих, быть самостоятельным, внимательным к себе и окружающим и многие другие. Поэтому, рекомендуется использовать наряду с методами обучения бинарные

**31**

Заключение

Методическая разработка посвящена вопросу о воспитательных возможностях занятий секции по волейболу в формировании личности старшеклассника. В процессе работы были решены все поставленные задачи.

Секция волейбола способствует успешному формированию личности старшеклассника, развивая память, внимание, мышление путем выполнения различных технических приемов и упражнений. Развитие настойчивости формируется путем многократного выполнения упражнений, систематического участия в соревнованиях; чувство коллективизма формируется в процессе учебно-тренировочных игр и соревнований; самооценка и уважение других людей формируется в процессе ситуаций, в которые попадают игроки команды в учебно-тренировочных играх и соревнованиях.

Исходя из этого, были подробно проанализированы методы, используемые на занятиях волейболом, формирующие личность старшеклассника. Пришли к выводу, что формированию личности старшеклассника способствуют методы обучения (словесные, наглядные и практические), которые находятся в взаимосвязи с бинарными методами воспитания-самовоспитания (убеждение -самоубеждение, стимулирование - мотивация, внушение - самовнушение, воспитывающие ситуации - социальные пробы, требование - упражнение, коррекция - самокоррекция).

Большое значение в формировании личности старшеклассника на занятиях в секции по волейболу имеет мониторинг, который позволяет не только отслеживать результаты воспитательного процесса, но и ставит дальнейшие задачи по корректировке учебных планов, индивидуальных маршрутов для каждого занимающегося.

В процессе анализа научно-методической литературы по проблеме формирования личности старшеклассника, через занятия в секции по волейболу, выявлена сущность понятия «воспитательные возможности» и дано теоретическое обоснование рассматриваемого вопроса.

На основе осмысления результатов психолого-педагогических исследований по проблеме исследования разработана методика деятельности тренера по целенаправленной работе по формирования личности старшеклассника в процессе занятий волейболом, учитывающей возрастные и психологические особенности учащихся профессионального лицея.

Разработаны: дополнительная образовательная программа, пакет дидактических материалов, содержащих упражнения и подвижные игры, направленные на формирование личности старшеклассника. Также разработана система мониторинга в секции по волейболу, который позволяет определить сформированность у учащихся личностных качеств. В процессе опытно-экспериментальной деятельности со студентами 1-3 курса профессионального лицея проверена эффективность разработанной методики и дидактических

**33**

материалов, подтверждена гипотеза педагогического эксперимента и определены перспективы дальнейшей деятельности по рассматриваемой проблеме.

Результаты апробации методических рекомендаций данной разработки демонстрируют эффективность методики формирования личности старшеклассника через занятия в секции волейбол. Целенаправленная работа учащихся на занятиях по волейболу, использование в работе педагога дополнительной образовательной программы по волейболу обеспечили положительную динамику качественных изменений уровня сформированности у учащихся личностных качеств, способствовали повышению качества знаний по избранному виду спорта.

В работе доказано, что секция по волейболу является не только средством укрепления здоровья человека, его физического совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей, но и существенно влияют на другие стороны человеческой жизни, в первую очередь на трудовую деятельность, нравственные и морально-волевые качества.

Год от года волейбол становится сложнее, умнее, интереснее, а активный интерес к занятиям волейболом проявляет всё большее число людей. А значит -доля формирования личностных качеств старшеклассника постоянно возрастает.

В перспективе планируется продолжение работы по совершенствованию воспитательных возможностей секции по волейболу и по формированию личности старшеклассника.

**34**

Список использованной литературы

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка). - Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1991, - 136 с.
2. Амалин М.Е. Исследование вопроса тактической подготовки волейболистов-мастеров: автореф. Дис. канд. пед. наук / Амалин М.Е.; Тартус. гос. ун-т. -Тарту, 1973, - 23 с.
3. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности - М.: Мир, 1992, - 320с.
4. Андрушишин И.Ф. Методика совершенствования тактической подготовки высококвалифицированных волейболистов на основе межличностно-функционального взаимодействия: автореф. Дис. канд. пед. наук / Андрушишин И.Ф.; ГЦОЛИФК. - М., 1993, - 20 с: табл.
5. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей.- М.: Физкультура и спорт, 1978, - 223 с.
6. Беляев, А. В. Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование А. В. Беляев. М.: ВФВ, 1995, - 24 с.
7. Вершанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: 2-е изд. ФиС, 1977,-204 с.
8. Волейбол : сб. статей / Сост.: Ю. Н. Клещев. - М.: ФиС, 1983, - 93 с.
9. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры/Под редакцией Беляева А.В, Савина М В. - М.: Физкультура, образование, наука, 2000, - 368 с.
10. Голомазов СВ., Скориков В.Д., Ткач Л.Ф. Точность передачи мяча в волейболе в зависимости от времени прослеживания волейболистами высокой квалификации /Научно-практическая конференция. Петропавловск-Камчатский., 1983, - 37-39 с.
11. Градовская Т. Значение типологических особенностей высшей нервной деятельности спортсменов-волейболистов для спортивной практики.: Автореф.дис.канд.пед.наук/ ГЦОЛИФК.- М. 1953, - 272 с.
12. Григорьянц И.А. Проблема готовности к соревнованиям в спорте// Теория и практика физической культуры. 4, 1999, 32-37 с.
13. Железняк Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов: Автореф. Дис. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. - М., 1962,-24 с.
14. Журнал Теория и практика физической культуры, 4, 2000; № 1 -12, 1993 -1999.
15. Журнал Физкультура и спорт, 1-12, 2005; 1-6, 2007; 1-5, 2008.
16. Журнал Физкультура и спорт. А. И. Пьязин \\ Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств, 4, 2007.
17. Журнал Физкультура и спорт. Л. С. Дворник, А.А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко \\ Использование отягощений на тренировках, 3, 1999.
18. Захарова Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя - М., 1988, - 268с.

**35**

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики физического воспитания) // М.: Физкультура и спорт, 1970, -200 с.
2. Киселёв Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности - М., Знание 1987. -301с.
3. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена / В.В. Клименко. - Киев: Здоровья, 1987. - 168 с: ил.
4. Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств, М.: Физкультура и спорт, 1993. - 329с.
5. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя.- М.: Просвещение, 1989.-14-16 с.
6. Коренберг В.Б. Проблема физических и двигательных качеств// Теория и практика физической культуры. - 1996. - №7. - С. 2-5.
7. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. // Психология личности. Тексты /Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. М., Изд-во МГУ, 1982, - с. 228-230.
8. Маркосян, А.А. Физиология. 6-е издание, переработанное / А.А. Маркосян. -М.: Медицина, 1969. - 407 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 1999.- 318с.
10. Мокеев Г.И. Ширяев А.Г. Теоретико-методологическое обоснование предсоревновательной подготовки спортсменов структуре долговременного тренировочного цикла// Физическая культура в системе образования: Сб. ст. V научно-практической конф./ Красноярск. Гос. Ун-т. Красноярск, 2002, 33-34 с.
11. Н.А. Фомин, В.П. Филин Возрастные основы физического воспитания - М.: Физкультура и спорт, 1972 - 176 с.
12. Набатникова М. Я. Специальная выносливость спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1972. -19 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.- М.: ФиС, 1986.-288 с.
14. Платонов К. К. О системе психологии. — М., 1972. — с. 150—151.
15. Ращупкин Г.В. Физическая культура школьников 9 - 10-х классов. Киев, 1979.-174 с.
16. Рубинштейн С. Л. Теоретические вопросы психологии и проблема личности // Психологтя личности. Тексты / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. М.: Изд-во МГУ, 1982, 86-96с .
17. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1998. -№ 3, 46-60 с.
18. Смирнов В.М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608 с.

**36**

1. Современная система спортивной подготовки \ под ред. В.Л.Сыча, Ф.Л.Суслова, Б.Н.Шустина. - М.: Физкультура и спорт, 1995. - 234с.
2. Социальная психология и спорт: [пер. с англ.] / Р. Мартене; [послесл. В. И. Столярова]. - М. : Физкультура и спорт, 1979. - 176 с.
3. Спортивные игры \ под общ. ред. В.А. Кудряшова\, Минск: Физкультура и спорт, 1968,-312 с.
4. Станкин М.И. Нравственное воспитание школьников на занятиях физической культурой - М., 1994. - 410с.
5. Суслов Ф.П., В.П. Филин//Теория и практика физической культуры, 1998, № 6, с. 50-53.
6. Харабуги, Г.Д. - Теория и методика физического воспитания: Учебник /Т.Д. Харабуги.- М.: Физкультура и спорт, 1974. - 102с.
7. Харре Д. Учение о тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1971, - 326 с.
8. Хусино Мохамад. Развитие двигательных способностей юных волейболистов на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки: Дис... канд. пед. наук: 24.00.01 / Украинский гос. ун-т физического воспитания и спорта.-К., 1997.- 188л.

**37**

**Приложение 1**

\_ / ЦРТ \ \_ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

^,77*~^ШГ* ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

***/^^><^\* "ЩНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"**

**150040, г. Ярославль Телефон: (4852) 73-85-42**

**проспект Октября, 38 (4852) 73-81-92**

**Факс: (4852) 73-85-36**

**"Утверждаю"**

**Директор**

**ГОУ ДОД ЯО ЦРТДЮ**

**Лавров М.Е.**

**" " 2005 г.**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

по волейболу

**Рассчитана на обучающихся от 15 до 18 лет**

Срок реализации программы 2 года

**Составители: Комарова О.С., педагог дополнительного образования**

**Абросимова И.В., Жукова Н.Н. методисты**

**Ярославль 2006**

**38**

Содержание

Пояснительная записка 40

Учебно - тематический план 44

Содержание дополнительной образовательной программы 45

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.. 49

Мониторинг образовательных результатов 51

Список использованной литературы 53

Приложение 2 55

Приложение 3 56

Приложение 4 58

Приложение 5 59

Приложение 6 60

Приложение 7 61

Приложение 8 63

Приложение 9 67

Приложение 10 69

**39**

Пояснительная записка

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья молодёжи. Прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием.

Регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, способствуют желанию вести здоровый образ жизни, отвлекают подростков от улицы. Поэтому разработка дополнительной образовательной программы и открытие спортивного объединения «Волейбол» для обучающихся УНПО (СПО) стало актуальным.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, так как способствует привитию интереса к данному виду спорта, формированию у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, физической подготовленности, развитию важнейшие двигательные способностей: силы кистей рук, прыгучести, быстроты реакции и передвижения.

Программа адаптированная, составлена на основе программы Министерства Просвещения СССР спортивной секции «Волейбол» (1988 год) и личного опыта педагога.

Цель - содействовать оздоровлению обучающихся и формированию осознанной потребности в физической культуре, здоровом образе жизни через занятия волейболом.

Задачи:

* дать обучающимся базовые теоретические знания по основным разделам программы;
* формировать умения и навыки игры в волейбол;
* осуществлять развитие двигательных способностей, физических качеств
* обучающихся;
* способствовать развитию самостоятельности, воли, терпения и других качеств
* личности;

**40**

* воспитывать ответственность, дисциплинированность, желание вести здоровый
* образ жизни;
* формировать чувство коллективизма, культуру общения и поведения;
* содействовать грамотной организации досуга.

Программа практикоориентированная. Обучающиеся на занятиях учатся игре в волейбол, отрабатывают технику и тактику игры.

Срок реализации программы - 2 года.

Режим занятий:

2 раза в неделю по 2 часа; в неделю 4 часа; всего в год 144 часа. За весь курс обучения 288 часов.

В зависимости от расписания занятий в образовательном учреждении и занятости обучающихся объединения в основном учебном процессе режим занятий может быть изменён.

Возраст занимающихся: 15-18 лет. В объединение принимаются юноши и девушки, имеющие справку от врача о допуске к занятиям.

Форма занятий - групповая.

Особая роль на занятиях в спортивном объединении отводится формированию технических приёмов и тактических действий игры в волейбол, развитию физических качеств обучающихся. Специфика волейбола - выполнение приёмов в одно касание, ограниченное количество ударов по мячу, сравнительно небольшая площадка для игры - предъявляет высокие требования к занимающимся.

Техника волейбола включает комплекс приёмов, с мощью которых ведётся игра. Совершенная техника создаёт благоприятные условия для успешного решения игровых задач в защите, нападении и базируется на естественной координации движений человека.

Для эффективного освоения технических приёмов на занятиях проводятся индивидуальные и групповые упражнения, в парах и тройках.

Тактическая подготовка сводится не только к обучению обучающихся объединения тактическим действиям, но и в развитии необходимых качеств личности, так как основу успешных действий волейболистов в игре составляют специальные качества (наблюдательность, быстрота реакции и т.д.), умение гибко использовать технические приёмы.

**41**

Одним из главных средств в обучении волейболу являются физические упражнения, которые делятся на две большие группы: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные). Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т.е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Технические приёмы и тактические действия выполняются обучающимися так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях.

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надёжности.

Сочетание в волейболе различных физических упражнений способствует развитию у обучающихся ценных качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и т.д. Поэтому занятия педагог старается строить так, чтобы изучение техники и тактики игры обеспечивало максимальное развитие физических качеств воспитанников.

Существенное место в подготовке юных волейболистов занимают игры и спортивные соревнования. В них заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения, воспитанники учатся не только организовывать своё поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах спортивного объединения.

Игры, соревнования, занятия объединяют подростков, у них воспитывается дисциплинированность, ответственность перед коллективом, формируется культура поведения и общения, приобретается опыт коллективного взаимодействия, развивается самостоятельность в принятии решений, воля и терпение, появляется осознанное желание вести здоровый образ жизни.

Для определения результативности обучающихся по программе педагогом проводится мониторинг: отслеживается теоретический уровень подготовки обучающихся по основным разделам программы; уровень физического и личностного развития, активное участие обучающихся в играх и соревнованиях. Педагог использует различные способы диагностики: наблюдение, собеседование, зачётные задания и т.д. Результаты оформляются в индивидуальную карточку развития обучающегося, а затем в сводную таблицу.

Регулярное заполнение карточки позволяет педагогу решить следующие задачи: выявить индивидуальные особенности обучающегося; найти наилучшие

**42**

Учебно - тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тематические разделы** | **Количество часов** | | | | | |
| **1 год обучения** | | | **2 год обучения** | | |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| Введение | **2** | **2** | **4** | **2** | **-** | **2** |
| Правила игры в волейбол | **6** | **-** | **6** | **6** | **-** | **6** |
| Техника и тактика игры | **10** | **78** | **88** | **8** | **74** | **82** |
| Развитие  двигательных  качеств | **-** | **24** | **24** | **-** | **22** | **22** |
| Развивающие подвижные игры | **2** | **10** | **12** | **1** | **11** | **12** |
| Спортивно-массовая работа | **2** | **8** | **10** | **4** | **16** | **20** |
| **Итого:** | **22** | **122** | **144** | **21** | **123** | **144** |

**44**

Содержание дополнительной образовательной программы

***1 год обучения Введение***

***Теория***

Техника безопасности на занятиях в спортивном объединении

*Практика*

Проверка спортивных данных

***Правила игры***

*Теория*

Правила проведения самостоятельных занятий волейболом. Правила поведения обучающихся на занятиях в целях предупреждения травматизма. Правила игры в волейбол.

***Техника и тактика игры***

*Теория*

Перемещение игроков по площадке

Стойки игрока

Правила приёма, подачи и отбивания мяча

Тактические действия в нападении и защите

Техника выполнения нападающего удара

Блок и страховка

*Практика*

Перемещение игроков по площадке. Стойки игрока. Передача мяча сверху двумя

руками. Техника скачка и бега. Техника напрыгивания и прыжка. Техника

падения. Приём мяча снизу двумя руками. Техника передачи мяча стоя спиной к

цели. Техника передачи в прыжке. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя и

верхняя прямая подачи в правую (левую) площадку. Приёмы подачи.

Нападающий удар. Тактические действия в нападении и защите. Передача мяча

назад через голову. Приём мяча снизу с последующим падением. Блокирование:

стоя на подставке с места в прыжке по мячу подброшенного партнером. Навык

страховки. Учебные и двусторонние игры.

**45**

***Развитие двигательных качеств***

*Практика*

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Бег из различных исходный положений, челночный бег 3x12 м, многократные броски набивного мяча от груди (над собой, в стену, в парах), выпрыгивание на сложенных гимнастических матах, упражнения для четверок, игра через сетку 1x1, 2x2, бег с изменением направлений, броски набивного мяча в движении, в прыжке, через сетку, продвижение по 3-4 человека из-за лицевой линии

***Развивающие подвижные игры***

*Теория*

Роль подвижных игр

Правила игры в «Два мяча» и др.

Волейбольный обстрел

*Практика*

«Два мяча», «Мяч в воздухе», «Волейбольный обстрел», «Полёт мяча», «Эстафета

волейбольных передач» и др.

***Спортивно - массовая работа***

*Теория и практика*

Установка на игру

Разбор игры

Товарищеские встречи, соревнования

**46**

***2 год обучения Введение***

*Теория*

Собрание группы, задачи на учебный год, техника безопасности

***Правила игры***

*Теория*

Правила проведения разминки по волейболу, групповые и командные

тактические действия.

***Техника и тактика игры***

*Теория*

Правила падения при приёме мяча.

Техника выполнения падения с точки зрения травматизма.

*Практика*

Перемещения и стойки, передача мяча назад через голову, приём мяча снизу от

сетки, приём мяча снизу с последующим падением, нападающий удар,

блокирование, тактические действия в нападении и защите, страховка у сетки,

учебные тренировочные (двусторонние) игры.

***Развитие двигательных качеств***

*Практика*

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. В упоре лежа передвижение на руках вправо, влево. Передвижение из-за лицевой к сетке с имитацией приёма снизу и сзади с падением. Продвижение по четыре человека в сочетании с различными перемещениями. Чередование приёмов набивных мячей и нападающих ударов по мячу. Чередование нескольких ударов, нескольких прыжков на блок.

***Развивающие подвижные игры***

*Практика*

«Полёт мяча», «Два мяча», «Волейбольная эстафета», «Передай другому»,

«Мяч капитану» и др.

**47**

*Спортивно - массовая работа*

*Теория и практика*

Установка на игру

Правила поведения на площадке

Разбор игры

Товарищеские встречи, соревнования

**48**

Методическое обеспечение дополнительной образовательной

программы

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы включает: формы занятий, методы и приёмы организации образовательного процесса, алгоритм проведения тренировочного занятия, этапы обучения приёму (действию), дидактическое обеспечение, техническое оснащение, формы контроля. *Формы занятий:*

* тренировочное занятие;
* беседа;
* самостоятельные занятия физическими упражнениями;
* игра;
* соревнование.

*Методы и приёмы организации образовательного процесса:*

словесные методы обучения: диалог, объяснения, инструктаж;

методы практической работы: упражнения, игры, тренировки;

метод наблюдения;

наглядный метод;

проблемного обучения;

игровой и соревновательный;

контроля;

стимулирования.

*Алгоритм проведения тренировочного занятия:*

* разминка;
* подготовительные и подводящие упражнения;
* закрепление и совершенствование ранее изученного материала;
* разучивание нового приёма, его закрепление;
* упражнения на расслабление и восстановление дыхания;
* подведение итогов. *Этапы обучения приёму (действию)*

*Первый этап* — ознакомление с разучиваемым приёмом. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

*Второй этап* — изучение приёма в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих

**49**

упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму

или тактическому действию и посильны для обучающихся.

При разучивании простых приёмов и действий их выполняют в целом. При

разучивании сложных по структуре приёмов и действий (атакующий удар) их

разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо

быстрее подвести обучающихся к выполнению приёма в целом.

*Третий этап* — изучение приёма или действия в усложненных условиях. Только

многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и

навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает

изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приёма (действия),

включая выполнение его на фоне утомления.

*Четвертый этап* предполагает закрепление приёма (действия) в игре.

*Дидактическое обеспечение:*

*•* таблицы с техникой выполнения различных видов подач, передач,  
нападающего удара и нападения;

* карточки заданий на проверку теоретических знаний. *Техническое оснащение:*
* спортивный зал;
* волейбольная сетка;
* волейбольные мячи;
* набивные мячи;
* гимнастические маты;
* скакалки;
* обручи;
* секундомер;
* спортивная форма. *Формы контроля:*
* наблюдение;
* сдача нормативов по физической и технической подготовке;
* зачётные задания;
* соревнования и др.

**50**

Мониторинг образовательных результатов

В спортивном объединении объектами мониторинга являются:

*1. Уровень теоретической подготовки* обучающихся определяется с  
помощью среза знаний, в котором предлагается 10 вопросов по изученной теории,  
каждый вопрос оценивается в 1 балл (см. Приложение 1).

Высокий уровень (9-10 баллов) - обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период.

Средний уровень (6-8 баллов) — объём усвоенных знаний составляет более *ХА.*

Низкий уровень (5 и ниже баллов) — обучающийся овладел менее чем *Уг* объёма знаний, предусмотренных программой.

*2. Уровень физического развития* обучающихся определяется с помощью  
сдачи норм по физической и технической подготовке (см. Приложение 2).

*3. Уровень личностного развития* обучающегося определяется с  
помощью наблюдения:

*3.1. Самостоятельность* (применение полученных знаний и умений в  
различных ситуациях)

Высокий уровень (3 балла) - обучающийся применяет полученные знания и умения в различных ситуациях без помощи педагога.

Средний уровень (2 балла) - может применять знания и умения в отдельных ситуациях или с подсказкой педагога.

Низкий уровень (1 балл) - использует знания и умения только с подсказкой педагога.

*3.2. Воля* (способность активно побуждать себя к практическим действиям)  
Высокий уровень (3 балла) - волевые усилия осуществляются самим  
обучающимся - всегда.

Средний уровень (2 балла) - волевые усилия осуществляются самим обучающимся - иногда.

Низкий уровень (1 балл) - волевые усилия побуждаются извне.

*3.3. Терпение* (способность переносить (выдерживать) нагрузки в  
течение определённого времени, преодоление трудностей)

**51**

Высокий уровень (3 балла) - терпения хватает на всё занятие. Средний уровень (2 балла) - терпения хватает более чем на *Уг* занятия. Низкий уровень (1 балл) - терпения хватает менее чем на *Уг* занятия.

*3.4. Культура общения*

Высокий уровень (3 балла) - деликатное, вежливое, уважительное общение с людьми.

Средний уровень (2 балла) - обучающийся допускает иногда грубость, вульгарные выражения.

Низкий уровень (1 балл) - общение грубое, употребление ругательств.

*3.5.. Культура поведения*

Высокий уровень (3 балла) - соблюдает правила поведения в общественных местах, общения с людьми, этикета.

Средний уровень (2 балла) - не всегда соблюдает правила поведения в общественных местах, общения с людьми.

Низкий уровень (1 балл) - нарушает правила поведения в общественных местах, не соблюдает этикет.

*4. Уровень активности обучающихся* определяется по участию в учебных играх и соревнованиях. Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение. Как бы ни были высоки результаты отдельных обучающихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Уровень активности определяется в баллах.

Высокий уровень (3 балла) - принимает активное участие в соревнованиях (учебных играх) на уровне образовательного учреждения, города, области и т.д.

Средний уровень (2 балла) - активно участвует только на уровне своего образовательного учреждения.

Низкий уровень (1 балл) - вынужденное участие.

Форма фиксации результатов (см. Приложение 3, 4, 5).

**52**

Список использованной литературы

1. Алексеев В. А. Физкультура и спорт. - М.: Просвещение, 1986.
2. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. - М.: Мир, 1992.
3. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М., 1993.
4. Буйлова Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования. -М., 2001.
5. Волейбол / Под ред. Ю.Н. Клещева и А.Г. Айриянца. - М.: Физкультура и спорт, 1985,
6. Волейбол: Справочник / Сост А.С. Эдельман, - М.: Физкультура и спорт, 1984.
7. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). - М., 1974.
8. Голомазов В.Д., Ковалев В.Д., Мельников А.Г. Волейбол в школе. -М.: Просвещение, 1976.
9. Гончаров СТ. Российская система физического воспитания. - СПб.: Кристалл, 1997.

Ю.Железняк Ю.Д., Клещев К.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов.

- М.: Физкультура и спорт, 1967. 11.Жиляев А. Спорт? Спорт! - М.: Изд-во Советская Россия, 1986. 12.Захарова Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя. - М., 1988. 13.Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. -

М.: Физкультура и спорт, 1981. 14.Киселёв Ю.Я. Влияние спорта на формирование личности. - М., Знание,

1987. 15.Крутецкий В.А. Основы педагогической психологии. - М., 1992. 16.Матвеев Л.П. Влияние спорта на формирование воли. - М.,1987. 17.Немов Р.С. Психология: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ; студентов

пед. ин-тов и работников системы подготовки, повышения квалификации и

переподготовки пед. кадров. - М.: Просвещение, 1990. 18.Павлов СП. Физическая культура и спорт в России. - СПб., 1996. 19.Подласый И.П. Педагогика: 100 вопросов - 100 ответов: Учебное пособие

для студентов высших учебных заведений. - М.: Владос - Пресс, 2004.

**53**

20.Станкин М.И. Нравственное воспитание школьников на занятиях физической культурой. - М., 1994.

**Список литературы для обучающихся**

1. Волейбол: Справочник/ Сост А.С. Эдельман. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
2. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
3. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

**54**

**Приложение 2 Теоретические вопросы по основным разделам программы**

для 1 -го го да обучения

1. Что такое волейбол? Дать определение.
2. Каковы размеры волейбольной площадки? Как должны быть расположены игроки по площадке?
3. Как производиться разрешение на подачу?
4. Что такое «аут»?
5. До какого количества очков продолжается игра?
6. Какие качества развивают подвижные игры?
7. Какие ошибки могут возникнуть при выполнении нападающего удара?
8. Какие приёмы и подачи мяча вы знаете?
9. Производиться ли при блоке страховка? Если да, то как?

10. Что такое нападение и что такое защита?

для 2-го года обучения

1. Что такое разминка и для чего она нужна?
2. Чем отличаются групповые действия от командных?
3. Перечислите правила падения при приёме мяча.

4. Как взаимодействуют игроки в групповых тактических действиях в нападении?

1. Как взаимодействуют игроки в групповых тактических действиях в защите?
2. Какие ошибки возникают при блокировании?
3. Перечислите правила поведения на площадке до, во время и после игры.

8. Что обозначает жёлтая карточка, предъявляемая членами жюри во время игры?

9. Чем отличаются товарищеские встречи от соревнований?

10. Какие качества личности развивает волейбол?

**55**

**Приложение 3**

Таблица **Контрольные нормативы по физической и технической**

**подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные нормативы** | **Физическая подготовка** | |
| результаты | баллы |
| **1.** | Бег 30 м с высокого старта | 4.7 4.9  5.2 | 3 2 1 |
| **2.** | Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами с  разбега | 40 - 50 см  30см 10-20 см | 3 2 1 |
| **3.** | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя | 5.5 -6.5м  4.5м 2.5-3.5 м | 3 2 1 |
| **4.** | Прыжки в длину | 2.10-2.15  2.05 1.90-2.00 | 3 2 1 |
| **5.** | Прыжки через скакалку за 1 мин. | 120-130  ПО 90-100 | 3 2 1 |
| **6.** | Челночный бег 10x10 | 26 - 28 сек 29-31 сек  32 - 34 сек | 3 2 1 |
| **7.** | Бег 5 минут | 1.6 -1.5 км  1.4-1.3 км  1.2 -1км | 3 2 1 |
| **8.** | Отжимание | 35-40  30 20-25 | 3 2 1 |
|  |  | Техническая подготовка | |
| **1.** | Выполнение верхней подачи | 7-10 6-5 1-4 | 3 2 1 |
| **2.** | Передача мяча в парах | 25-21 20-16 15-10 | 3  2 1 |

**56**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. | Выполнение нижней подачи | 7-10 6-5  1-4 | 3 2 1 |
| 4. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 5-4  2-3  1 | 3 2 1 |
| 5. | Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке | 4  2-3 1 | 3 2 1 |
| 6. | Подача на точность | 4  2-3 1 | 3 2 1 |
| 7. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зоны  5и6 | 3  2 1 | 3 2 1 |
| 8. | Блокирование (вдвоем) нападающего удара из  зоны 4 (2) | 3 2 1 | 3 2 1 |

**57**

**Приложение 4 Индивидуальная карточка развития обучающегося спортивного**

**объединения «Волейбол»**

Фамилия, имя

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Объекты | 1 год обучения | | | | 2 год обучения | | | |
| Первое полугодие | | Конец года | | Первое полугодие | | Конец года | |
| Уровень теоретической подготовки |  | |  | |  | |  | |
| Уровень физического развития  Уровень личностного  развития  обучающегося:  самостоятельность  воля  терпение  культура общения  культура поведения | физ подгот | тех. подгот | физ подгот | тех. подгот | физ подгот | тех. подгот | физ подгот | тех. подгот |
| 1) | 1) |  |  |  |  |  |  |
| 2) | 2) |  |  |  |  |  |  |
| 3) | 3) |  |  |  |  |  |  |
| 4) | 4) |  |  |  |  |  |  |
| 5) | 5) |  |  |  |  |  |  |
| 6) | 6) |  |  |  |  |  |  |
| 7) | V) |  |  |  |  |  |  |
| 8) | 8) |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |
| Уровень активности |  | |  | |  | |  | |

**58**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **Я "в\*** | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Ф.И. обучающихся | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Уровень  теоретической  подготовки | | Первое полугодие | Контроль |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Самостоят. | Уровень личностного развития |
|  |  |  |  |  |  |  |  | воля |
|  |  |  |  |  |  |  |  | терпение |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Культура общения |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Культура поведения |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Уровень активности | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Уровень  теоретической  подготовки | | Конец года |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Самостоят. | Уровень личностного развития |
|  |  |  |  |  |  |  |  | воля |
|  |  |  |  |  |  |  |  | терпение |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Культура общения |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Культура поведения |
|  |  |  |  |  |  |  |  | Уровень активности | |

**ч *о\***

***U* S С**

**Р**

**О я**

**2**

**я**

**я rs**

**тэ**

**о ю я**

**я**

**н**

**о**

**я я ге о Я о**

**Яс**

**Я О 1а**

**1 О Н О**

**я**

**3 в**

**о »**

**to Sa**

**о я**

**о\ я**

**^ я**

***л* о**

**S q**

**s я л о**

**\*ч**

**о**

**69**

**w**

**ее**

**я н я**

**я**

**я м**

***ТА***

**я н я о**

**я о !а**

**Яс**

**с? Я**

**Еа "О**

**я я**

**о iJ**

**н о**

**О ¥**

**я S**

**я я**

Приложение 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Приложение 7 Конспект занятия**

Тема занятия «Техника игры в волейбол»

Цель - совершенствовать технику выполнения отдельных игровых элементов, действия игроков в нападении, блокировании.

Задачи:

*•S* совершенствовать верхнею прямую подачу;

*•/* формировать умения и навыки передачи мяча в тройках;

*S* совершенствовать нападающий удар и блокирование;

*•S* способствовать развитию физических качеств обучающихся: ловкости, быстроты реакции, выносливости, координации;

*•S* воспитывать коллективную ответственность, умение работать в минигруппах. Спортивный инвентарь: сетка волейбольная, волейбольные мячи, гимнастическая стенка, скакалки. Место проведения: спортивный зал.

Ход занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание материала** | **Дозиро вка** | **Методические указания** |
| 1. | Организационный момент. Построение, сообщение цели и задач занятия. | **1** мин | Обратить внимание на быструю готовность к занятию, форму. |
| 2.  10-15  мин. | Ходьба  - Исходное положение (И.п.) руки вперед. 1- напряженное сгибание пальцев в кулак. 2 - И.п.;  - на носках руки вверх; на пятках, руки за спину;  - в полном приседе;  - спортивная ходьба;  Бег | **15** сек  **15** сек **15** сек **30** сек **30** сек **2** мин **1** мин | Руки в стороны на уровне плеч, плечи развернуты. Смотреть вперед. Ладони внутрь, смотреть на ладони. Туловище вперед не наклонять. Ходьба с пятки на носок, руки согнуты.  Следить за интервалом |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | - приставными шагами в стойке волейболиста;  - по первому свистку ускорение по второму бег;  - по первому свистку остановка прыжком по второму бег свистку ускорение по второму бег. Ходьба, восстановление дыхания.  По парам остановиться у гимнастической  стенки: первые садятся на плечи вторым,  и те выполняют 10 приседаний, затем  меняются.  Лёжа на полу выполнить 10 наклонов  вперёд. | 8 мин | между бегущими.  Пятки от пола не отрывать |
| 25-30 мин | Основная часть.  Передача двумя руками сверху.  Передача двумя руками снизу.  Передача мяча в колоннах со сменой  мест.  Блокирование.  Нападающий удар со 2 номера.  Нападающий удар с блоком.  Верхняя прямая подача | 3 мин -  4 мин 3 мин 3 мин  3 мин  4 мин 3 мин  5 мин | Группа делится на  тройки.  Сохранять стойку  волейболиста,  точная передача  партнеру, работу  начинать с ног.  Правостороннее  движение.  Руки выставляют  над краем сетки.  Точная передача на  3 номер.  Кисть напряжена,  рука прямая, мяч  подбрасывать  вперёд вверх. |
| 3.  5 мин | Заключительная часть. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине (10 раз) Упражнения на расслабление. Построение, подведение итогов. | 1 мин  2 мин 1 мин 30 сек |  |

62

**Приложение 8**

Игры и игровые приёмы, используемые в волейболе

1. *«Мяч в воздухе»* - 6-12 игроков размещаются по кругу диаметром 3-4 м. перемещаясь по кругу бегом, передают мяч над собой на высоту 2-3 м. правила -мяч находиться всё время на одном месте. Способы перемещения задаются педагогом (бегом, спиной вперёд, приставными шагами). Игрок, выполнивший неточную передачу, или потерявший мяч, выбывает из игры или выполняет определённое штрафное задание и снова включается в игру на своё место.
2. *«Мяч среднему» -* 6-8 игроков размешается по кругу диаметром 4-6 м. В центре круга -водящий. Он выполняет передачу каждому игроку по очереди, а игроки возвращают мяч водящему. Обойдя круг, водящий меняется. Вариант — играющие в кругу перемещаются по кругу.
3. *«Передай и заюли его место» -* несколько игроков размещаются по кругу или квадрату, или треугольнику и передают мяч любому игроку, а затем перемещаются и занимают его место, а этот игрок в свою очередь после передачи перемещается на место игрока, которому он выполняет передачу.

4. *«Передал* - *садись»* (эстафета) - в игре участвуют несколько команд,  
которые выстраиваются в колонны на расстоянии 1,5-2 м. Капитаны команд  
становятся напротив своей колонны на определённое расстояние (2-3 м.). По  
команде капитан начинает выполнять передачи своим игрокам по очереди, а  
игроки, выполнив обратную передачу, садятся на пол или приседают. Игра  
заканчивается тогда, когда все игроки выполняют заданную передачу. Правила:  
при потере мяча, игра возобновляется с игрока потерявшего мяч.

5. *«Перехвати мяч»* - игроки делятся на две команды, которые  
располагаются по линиям в двух кругах один в другом, находящимся на  
расстоянии 0,5-0,8 м. Команда, расположенная за линией второго (наружного)  
круга, выполняет передачи сверху друг другу через круг. Вторая команда,  
расположенная внутри второго круга, старается перехватить мяч в прыжке, не  
выходя из своего круга. Правила: перехват выполнять обозначенным педагогом  
способом (ловля, передача сверху, отбивание, касание или др.). Нельзя заходить в  
зону между линиями игрокам обеих команд. При потере мяча команды меняются  
местами.

6. *«Не потеряй мяч» -* две команды делятся пополам и выстраиваются во встречные колонны перекрёстно на одинаковом расстоянии. Обе команды

**63**

одновременно начинают передачи сверху с перемещением в конец своей колонны или встречной (по заданию). Игра длится определённое педагогом время или до потери мяча. В первом случае выигрывает та команда, которая меньшее количество раз потеряла мяч; во втором случае, проигрывает та команда, которая первой потеряла мяч. Правила: если мячи сталкиваются, то обеим командам засчитывается потеря мяча; игроки перемещаются в правую сторону; нельзя одному игроку касаться дважды подряд.

7. *«Вызов номеров»* - игроки (любое количество) размешается по кругу,  
рассчитавшись по порядку. Первый номер - в центре, выполнив высокую передачу  
над собой, громко называет любой номер (по числу игроков), а сам становится в  
окружность. Вызванный номер принимает мяч и тоже, назвав номер, выходит из  
центра круга и т.д. Правила: игрок, потерявший мяч или не успевший принять его,  
выбывает из игры. Игра проводится до тех пор, пока не останутся два человека,  
затем игра возобновляется. Вариант: игроки не выбывают из игры, а выполняют  
штрафное задание.

8. *«Охотники и утки» -* игроки делятся на две команды. Одна -  
располагается по кругу (квадрату или в две встречные шеренги) на расстоянии 6-8  
метров. Вторая команда произвольно располагается внутри круга, квадрата,  
шеренг. Задача первой - используя волейбольный приём выбить мячом игроков  
второй команды. Задача второй - увернуться от осаливания или принять мяч и  
передать своему игроку. Правила: осаленные игроки выбывают из игры; при  
правильном приёме мяча командой, стоящей внутри круга - смена мест; игра  
продолжается до тех пор, пока в кругу останется 1 игрок, затем команды -  
меняются местами.

1. *«Салки с мячом» -* игра проводится на двух половинах площадки. У каждого игрока по мячу (любому). Один игрок - «Салка». Перемещаясь в пределах площадки и выполняя верхнюю передачу над собой, все игроки убегают от «Салки», а «Салка» догоняет, стараясь коснуться любого игрока. Осаленный игрок или игрок, потерявший мяч, становится «Салкой». Игра продолжается определённое педагогом время с небольшими перерывами на отдых. Осаливать можно мячом, рукой или мячом и рукой.
2. *«Встречная эстафета»* - играет любое количество команд. Команды выстраиваются в колонну по одному, капитаны - напротив, на расстоянии 3-6 м. мячи у направляющих. По команде педагога направляющие передают мяч капитану и быстро перемещаются на его место. Капитан принимает и передаёт мяч

**64**

следующему игроку в колонне и становится в конец её. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает игру. Вариант: игра заканчивается тогда, когда последняя команда теряет мяч.

1. *«Эстафета - не потеряй мяч!»* - играет любое количество команд. Команды стоят в колоннах по одному, по сигналу направляющие начинают передачу над собой с перемещением вперёд до определённого места, а возвращаются, перемещаясь спиной вперёд. Передачу мяча следующему игроку выполнять передачей без ловли. В случае потери мяча возобновлять игру с места потери.
2. *«Займи своё место»* - играет любое количество команд. Команды строятся по кругу и по сигналу игрок с мячом выполняет передачу своему соседу (по часовой или против), а сам обегает круг в том же направлении и занимает своё же место. Следующий игрок делает тоже самое. Выигрывает та команда, которая первой заканчивает полный круг.
3. *«Гонка по кругу» -* играют 2-4 команды, которые размешаются в шеренгах по радиусам очерченного круга на равном расстоянии и в одном направлении. У направляющих - мячи. По сигналу игроки выполняют высокую передачу над собой и обегают круг, становясь в конец своей шеренги. Мяч принимает и снова посылает вверх следующий игрок, переместившийся на его место. Выигрывает команда, первой закончившая упражнение. Правила: при потере мяча игра возобновляется с места потери; если игрок догоняет своего соперника, то обходит его, не мешая ему.
4. *«Полет мяча»* - игроки делятся на несколько равных команд по 6-8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются по площадке одна за другой. В одном метре перед шеренгой между двумя стойками на высоте 2.5 метра натягивается шнур с разноцветными флажками. Игрокам первой шеренги раздают по мячу. По сигналу игроки первой шеренги должны передать свой мяч через шнур любой передачей, и быстро пробежав под ним поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч, выбывает из игры. Затем тоже самое выполняют другие шеренги. Во втором туре расстояние до шнура увеличивается до 1.5 метров. В третьем до 2-х метров и т.д. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.
5. *«Эстафета волейбольных передач» -* игроки делится на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Команда выстраивается в две встречные колонны по разным сторонам сетки, за линиями нападения. Капитаны, стоящие направляющими правых колонн,

**65**

получаю по мячу. По сигналу капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной команды. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны. Выигрывает команда, закончившая первой.

**66**

**Приложение 9 Упражнения для развития двигательных качеств у обучающихся**

Упражнения для развития быстроты:

*S* стартовые ускорения из различных положений (сидя, лежа и т. д.);

*•S* быстрая смена направлений в беге и резкие остановки;

*•S* бег на короткие (3—10 м) дистанции с партнёром: один ускоряет бег или мгновенно останавливается; другой повторяет движения;

*•S* один использует различные сигналы (поднята рука — ускорение, две руки вниз — обычный бег, две руки вверх — резкая остановка и т. д.) для изменения темпа движения другого занимающегося и т.д.

Упражнения для развития силы:

*•S* сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с гантелями (1,0-

1,5 кг); можно выполнять с партнером; вращение кистей с гантелями в руках; *•S* стоя на расстоянии 0,5 м от стены — отталкивание с акцентом на работу

кистей рук (расстояние можно постепенно увеличивать до 1,0—1,5 м); можно

выполнять с партнером; *S* броски набивных мячей (2,5—5,0 кг) сверху вниз с акцентом на работу

кистей в лучезапястном суставе; *■S* вращение кистями рук палки и наматывание на нее шнура, к концу которого

подвешен груз (5—10 кг); *•S* отжимание от пола (5—15 раз); *•S* в упоре лежа отталкивание руками от пола и выполнение хлопка перед

грудью; *•S* броски набивных мячей различной массы и на разные расстояния и т.д.

Упражнения для развития ловкости и гибкости:

*S* одиночные и многократные кувырки в различных направлениях (сначала

выполнять на матах, в дальнейшем — на полу); *•S* прыжки вверх с поворотом в воздухе (на 180, 270, 360°) или выполнением

различных движений в воздухе (хлопок над головой, бросок теннисного мяча

и т. д.); *•S* прыжки с подкидного гимнастического мостика с выполнением различных

движений в воздухе;

**67**

*•S* выполнение гимнастических упражнений с акцентом на широкий размах

движения; *•S* использование помощи партнера для растягивания мышц в различных

упражнениях (при выполнении наклона вперед партнер нажимает сверху на

спину) и т.д.

**68**

**Приложение 10**

**Упражнения для развития точности, внимания у обучающихся**

Упражнения для развития точности:

1. «Попади в мяч». Нужно попасть по подвешенному на верёвке мячу  
верхней или нижней передачей другого мяча. Подвешенный мяч находится от  
земли на расстоянии 1.5 метра. Расстояние между мячами колеблется от 5 до 11  
метров.

1. «Сбей отскоком». На расстоянии 2-3 метра от стены ставятся кегли. Игрок должен выполнить передачу мяча в стену с таким расчетом, чтобы, отскочив, мяч сбил кегли.
2. «Чей отскок дальше». Игрок выполняет передачу мяча в стену. Передачу нужно выполнить так, чтобы мяч, отскочив стены, как можно дальше отлетел.
3. «Точная подача». Игрок должен, перебросив мяч верхней или нижней передачей через сетку, попасть в стоящий за ней стул. Вместо стула поражать можно движущуюся цель.
4. «Забрось в корзину». Корзину для бумаги подвешивают на высоте 1.5 метра от пола (Один конец веревки закреплен за рейку гимнастической стенки, другой - в руках у тренера). Тренер раскачивает корзину в горизонтальной плоскости, а игроки, находясь на расстоянии 5-8 метров от нее, выполняют передачу в корзину.
5. «Не опоздай». Игрок с мячом в руках находится в центре круга диаметром 3-8 метров. Подбросив мяч, верхней передачей игрок должен успеть выбежать из круга, вернуться и принять мяч нижней передачей.
6. «Попади в летящий мяч». Тренер подбрасывает мяч, а игрок, стоящий в 50 метрах от него стремится попасть, выполняя подачу, по летящему мячу

8. «Попади в след». Игрок стоит на полу. Тренер очерчивает мелом его  
стопы. Игрок, выпрыгнув вверх, и сделав в воздухе поворот на 360 градусов,  
должен приземлится на прежнее место.

Упражнения для развития внимания:

1. «Кто больше». К перекладине подвешивается волейбольный мяч на веревке, так чтобы он почти касался земли. Под ним кладут 5-10 малых мячей. Игрок, отведя мяч на себя до уровня головы, отпускает его и, двигаясь в плоскости

**69**

качающегося мяча, устремляется за ним следом. В то время, пока подвешенный мяч совершит одно колебание, игрок стремится подобрать лежащие мячи и вернуться в исходное положение.

2. «За двумя зайцами». Игрок, взяв в каждую руку по мячу, принимает  
исходное положение - ноги врозь, а руки в сторону. Нужно, не сходя с места,  
поймать мячи, после одновременного удара ими о землю, причем мяч, брошенный  
правой рукой - надо поймать левой, и наоборот.

1. «Обойди мячи». 5-6 набивных мячей разместить по одной линии, с интервалом 0,5 -1.5 метра. Игрок запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Задача, обойти и не задеть мячи. Варианты: продвигаться спиной вперед, перешагивая через мячи, или продвигаться вперед с завязанными глазами.
2. «Вращающийся мяч». Тренер становится на гимнастического коня, расположенного в ширину. В руках у него веревка, на конце которой привязан волейбольный мяч. Игроки выстраиваются в одну колонну лицом к коню на расстоянии 2-3 метра от него. Нужно пролезть под снарядом, чтобы не задел мяч, который вращает тренер в вертикальной плоскости.
3. «Не задень мяч». На перекладину подвесить на разной высоте и с различным интервалом мячи. Игроки должны пройти спиной вперед, либо с завязанными глазами, не задев ни одного из них.
4. «Точный угол». На гимнастического коня положить теннисный мяч. Участник, с завязанными глазами находясь в 1.5 - 2 метров от коня должен сделать выпад и углом гимнастической палки сбить предмет.

7. «Пролезь в обруч». Гимнастический обруч, поставленный на пол, держат  
2 помощника. Игрок отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и он  
выполняет 5-6 поворотов кругом. После этого игрок должен отмерить 10 шагов и  
пролезть в обруч.

**70**

**Приложение 12**

**Примерные упражнения для развития специальной силы**

1. Упражнения для развития силы мышц кистей:

а) вращательные движения кистей в лучезапястных суставах с гантелями (0,5-3  
кг) в руках;

б) броски набивных мячей (1-3 кг) сверху вниз (акцент на движение кисти);

в) передачи сверху двумя руками набивных мячей (1-3 кг);

г) вращение руками палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен  
груз (5-15 кг);

2. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса:

а) броски набивных мячей (1-3 кг) одной, двумя руками из различных  
исходных положений, броски мяча на скорость;

б) перемещения в упоре лежа вокруг ног, перемещения с поддержкой ног  
партнером;

в) имитация нападающего удара с резиновым амортизатором;

3. Упражнения для развития силы мышц туловища:

а) вращательные движения туловища с отягощением;

б) поднимание туловища и ног одновременно из положения лежа на спине  
(руки за головой);

в) поднимание туловища из положения лежа лицом вниз на гимнастической  
скамейке (ноги закреплены).

**76**

**Приложение 13**

**Примерные упражнения для развития прыгучести**

1. Прыжки через скакалку на различную высоту и в различном темпе.
2. Прыжки с разбега и с места с доставанием предметов, подвешенных на различной высоте.
3. Серия прыжков: ноги вместе, с опорой о гимнастическую стенку.
4. Прыжки вверх с поворотом налево, направо, кругом.
5. Серия прыжков на мягкой опоре.
6. Многократные прыжки около стенки с имитацией нападающего удара, блокирования.
7. Приседания с отягощениями.
8. Полуприседы и быстрые вставания со штангой (вес не более 50% от максимального).
9. Приседания с партнером на плечах.

10.Прыжки с одной ноги на другую с грузом на плечах.

11 .Напрыгивание на предметы различной высоты с различной высоты.

12.Выпрыгивание из полного приседа с гирей в руках, стоя на скамейках.

**77**

**Приложение 14**

**Примерные упражнения для развития специальной быстроты**

1. **В** средней стойке (динамической) на сигнал тренера (сигнал «волейбольный мяч»): мяч ударяется об пол - имитация приема мяча с падением; мяч подброшен вверх - имитация блокирования; передача мяча над собой - перемещение назад на 3-4 шага; замах для нападающего удара - перемещение вперед на 3-4 шага с имитацией приема мяча снизу двумя руками.
2. В прыжке поймать мяч, брошенный партнером, и до приземления бросить его обратно.
3. Рывки и ускорения из различных исходных положений по зрительному или звуковому сигналу.
4. Бег различными способами (спиной вперед, боком, приставными) с резкими остановками.
5. Имитационные упражнения по технике игры (нападающий удар, блок, прием мяча поточным способом).

Продолжительность одного повторного упражнения - 10-15 с,

интенсивность выполнения - максимальная, интервал отдыха между повторениями 30 с, число повторений - 4-10 раз. Параметры физической нагрузки, продолжительность, число повторений от занятия к занятию прогрессивно.

**78**

**Приложение 15**

**Примерные упражнения для развития скоростной выносливости**

1. Челночный бег с касанием рукой линии нападения и лицевой линии.
2. То же, что и первое, но с падением на линиях.
3. Имитация блокирования по всей длине сетки (прыжки на блок в зонах 2, 3, 4).
4. Имитация нападающего удара.
5. Имитация нападающего удара с падением посла приземления на грудь-живот (бедро-спину).
6. Нападающий удар с разбега из зоны 4 (2, 3) с интенсивностью 5 ударов за 20 с.
7. Защитные действия в паре (защищается только один спортсмен).
8. Упражнение «обстрел» (один игрок защищается от нескольких нападающих).
9. Серии падений, между падениями - перемещения.

10.Упражнения для развития скоростной выносливости используют в середине и в конце учебно-тренировочного занятия.

**Примерные упражнения для развития прыжковой выносливости**

1. Прыжки со штангой на плечах из глубокого приседа (вес штанги 20 кг) -1-1,5 мин.
2. Прыжки в высоту 80-100 см (60-80 см для женщин) - 1 мин.
3. Имитация блокирования - 1 мин.
4. Имитация нападающего удара и блока (удар - два блока), после чего быстрый отход за линию нападения - 1,5-2 мин.
5. Блокирование поточных нападающих ударов в зонах 2, 3, 4 - 1,5-2 мин.

**Примерные упражнения для развития игровой выносливости**

1. Прыжки на одной ноге, подтягивая бедро к груди (15 прыжков).
2. Кувырок вперед, рывок на 5 м, бросок на грудь (перекат на спину), 10 прыжков из глубокого приседа (2-3 раза).
3. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения и обратно с броском (падением) на грудь (спину) на линиях; без пауз отдыха - 6 падений, через 30 сек выполнить еще раз.
4. Имитация нападающего удара с разбега последующим падением (броском) на грудь (спину) после приземления 10 раз.
5. Подвижная игра «борьба за мяч» - 3 мин.

Упражнения выполняются в быстром темпе. В каждой паузе используют упражнения, различные по своему воздействию.

**79**

**Приложение 16**

**Примерные упражнения для развития акробатической ловкости**

1. Из упора присев выполнить прыжок вверх-вперед с последующим приземление на руки-грудь-живот.
2. Передача в парах, после передачи кувырок вперед и назад.
3. Падение в сторону (из упора присев, со скольжением на боку).
4. Бросок вперед на руки-грудь-живот из положения динамической стойки.
5. Бросок в сторону с кувырком через плечо.
6. Бросок с кувырком вперед.
7. То же, что и в п. 4, 5, 6 с приемом мяча.

**Примерные упражнения для развития прыжковой ловкости**

1. Прыжок с подкидного мостика с вращением вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 360°.
2. Прыжок с подкидного мостика с имитацией в безопорном положении нападающих ударов, передач, блокирования.
3. Прыжок с подкидного мостика с последующим нападающим ударом через сетку (мяч подбрасывает партнер).
4. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов туловища.
5. Имитация блокирования, нападающих ударов с поворотов в воздухе на 30°, 180°.
6. Прыжки на батуте с поворотами вокруг вертикальной горизонтальной оси с имитацией отдельных технических приемов.

**80**

**Приложение 17**

**Примерные упражнения для развития умения расслабляться**

1. Встряхивание кистей при различных исходных положениях рук (вниз, в стороны, вверх).
2. Из исходного положения (и. п.) - руки вверх (вперед, в стороны), уронить их вниз.
3. Свободное размахивание одной ногой.
4. Свободное размахивание расслабленными руками с поворотами туловища вправо и влево.
5. Свободное размахивание ногами в висе.
6. И. п. - руки вверх, последовательное расслабление и опускание кистей, предплечий, рук, головы, туловища с переходом в присед.
7. И. п. - стоя в наклоне, расслабленное покачивание туловища и свободно опущенных рук.
8. Расслабленный семенящий бег.
9. Высокие прыжки на месте на одной ноге со свободным покачиванием расслабленной другой ногой и руками.
10. Лежа на спине, полное расслабление мышц плеч, рук, ног, туловища.

**81**

**Приложение 19**

**Подвижные игры, развивающие скоростно-силовые качества учащихся**

Два огня

Игра проводится на волейбольной площадке (без сетки). Играющие располагаются таким образом, что капитан команды становится за одной лицевой линией, а его игроки располагаются на противоположной половине площадки. Получается, что каждая команда находится как бы "между двух огней": с одной стороны стоит капитан команды соперников, а с другой, на противоположной половине площадки, расположены соперники. По жребию, один из капитанов вводит волейбольный мяч в игру — передает мяч игрокам своей команды. Задача игроков этой команды — выбрать удобный момент и попасть в игрока команды соперников, но так, чтобы он не поймал мяч. Игрок, в которого попали мячом, выходит из площадки, но продолжает играть рядом с капитаном за лицевой линией. Он так же, как и капитанАимеет право ловить, передавать мяч, выбивать соперника и т. д. Таким образом, задача игроков с мячом — выбить игроков команды соперников, а игроков, не владеющих мячом, — перехватить мяч или в крайнем случае увернуться от него. Если в игрока попали мячом и кто-нибудь из его партнеров сумел поймать мяч в воздухе, игрок из игры не выбывает. Если игрока все же выбили, он должен постараться задержать мяч в пределах площадки. В этом случае игроки его команды овладевают мячом и становятся нападающими. Игра продолжается 3—5 минут. Выигрывает та команда, которая выбьет больше игроков противника.

Легкоатлетическая эстафета

Команды выстраиваются в колоннах за линией старта. По сигналу первые игроки в колоннах начинают бег, обегают контрольную стойку (мяч, обруч, лежащие на полу), возвращаясь назад, обегают свою колонну и после этого передают эстафету следующему участнику, а сами становятся впереди, лицом к своей колонне. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Метание в цель

Играющих выстраивают в колонны по 5—6 человек в 4—5 метрах от стены. Перед каждой колонной на стене на высоте 2-2,5 м фанерный щит 1x1 м. По команде первые игроки встают на линию метания и бросают теннисный мяч в щит. Метают три мяча подряд. То же выполняют остальные. За каждое попадание в цель начисляется 5 очков. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Черные и белые

Игра проводится на баскетбольной площадке. В каждой команде от 5 до 10 человек. В начале игры и после каждого забитого гола мяч устанавливается в центре площадки. Обе команды стартуют от линии своих ворот, чтобы завладеть мячом. Разрешается перенос и передачи мяча. Каждая команда старается доставить мяч за линию ворот соперников. Мяч можно переносить, бросать и перекатывать

**84**

любым способом, но не ногами. Разрешается останавливать и задерживать игрока, владеющего мячом. Толчки и подножки запрещаются. Игра продолжается 5—10 минут. Побеждает команда, забившая больше голов.

Метко в цель

Играющие в двух командах выстраиваются в две шеренги друг против друга. На равном расстоянии от игроков ставят в ряд 10 городков. По сигналу одна из команд метает малые мячи в городки, затем метает другая команда. Команда, сбившая больше городков, побеждает.

**Подвижные игры, развивающие выносливость**

Эстафета "поезда"

В каждой команде от 10 до 15 человек. Они строятся за общей линией старта в колонны. Перед каждой колонной, на старте и в 10 м от линии старта, установлены стойки. По сигналу направляющий выбегает вперед, обегает дальнюю стойку и возвращается назад. Здесь за линией старта к нему присоединяется очередной игрок, который цепляется за пояс направляющего, и они вдвоем проделывают этот путь. И так до тех пор, пока все не примут участие в эстафете. Игроки, возвращаясь назад, обязательно огибают стойку на старте, и только тогда к ним присоединяется очередной игрок. Впереди ставят наиболее выносливых. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Бег в обруче

Команды строятся в колонны за общей линией старта. Направляющие находятся в обруче. По сигналу направляющие начинают бег, обегают стойку, находящуюся на расстоянии 10—15 м от линии старта, возвращаются к своей колонне, там к ним присоединяется очередной игрок. Вдвоем они добегают **до** дальней стойки, присоединившийся игрок остается там, а направляющий возвра­щается за следующим игроком. И так до тех пор, пока все игроки команды не перебегут на противоположную сторону. Команда, сделавшая это быстрее, побеждает

Групповые перебежки

Игра проводится на волейбольной (баскетбольной) площадке, количество игроков — 10—30 человек в 2—4 командах. Команды выстраиваются в колонны за общей линией старта. По сигналу игроки всех групп стартуют одновременно, пробегают установленную дистанцию и выстраиваются на финишной линии. Побеждает команда, чьи игроки быстрее выполнят условия игры.

Вызов номеров

Команды (10—30 человек в 2—4 командах) выстраиваются за общей линией старта. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров, игроки запоминают свои номера. Преподаватель громко называет число, игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и

**85**

возвращается на свое место. После каждой пробежки начисляются очки: группе, закончившей пробежку последней, — одно очко, предпоследней — два и т. д. За невыполнение пробежки очки не начисляются. Команда, набравшая больше очков, побеждает.

Цепочка

В каждой из двух команд от 10 до 20 человек. Одна команда "ловцы", другая "преследуемые". Все "ловцы" берутся за руки и по команде преследуют остальных игроков, которые разбегаются поодиночке. Пятнать имеют право только оба крайних игрока в цепочке. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Преследуемые игроки могут проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если игрока "запятнали", он становится в цепочку и продолжает играть. Игра продолжается 3—5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, в которой после истечения контрольного времени останется больше «незатятнаных» игроков.

Голова и хвост

Играет от 10 до 20 человек. Все игроки выстраиваются в колонну по одному. Каждый берется руками за пояс предыдущего. Первый игрок — это "голова", а последний — "хвост". "Голова" старается достать "хвост" за определенное время. Если это ей удается, то оба игрока переходят в середину колонны. Если же "голова" не справилась с задачей, то переходит только она.

Мини - волейбол.

Две команды по 6 игроков располагаются на площадке длиной 12 м и шириной 9 м, разделенной на две равные части. Каждая команда должна иметь не более 6 запасных игроков, участие в игре которых обязательно. В каждой партии команда может заменить основного игрока запасным и вернуть его снова в игру. Количество замен не ограничено. Волейбольная сетка закрепляется на высоте 2 м. Каждый игрок по очереди производит не более 3 подач подряд. После этого команда совершает переход по площадке и подавать будет уже другой игрок этой команды. Если подача не выполнена, то право на подачу передается противнику. Игра состоит из двух партий по 5 минут каждая. После окончания первой партии дается 2-минутный перерыв, затем команды меняются площадками. Команда набирает очки в партиях при подаче мяча: 3 очка, если мяч попал в площадку соперника и игроки не коснулись его; 2 очка, если соперник принял мяч, но не переправил его через сетку; 1 очко, если мяч проигран соперником в игре. Касание мяча на стороне соперника и сетки рукой во время игры считается ошибкой. В игре можно наступать и переступать среднюю линию. Выигрыш партии дает команде 2 очка, проигрыш партии с разрывом в счете менее 10 очков — 1, проигрыш партии с разрывом более 10 очков — 0. Ничья дает команде 2 очка. Таким образом, счет игры может быть различным: 4:0, 4:1, 4:2, 3:2, 3:3, 4:4. Команде, не явившейся на игру, засчитывается поражение со счетом 0:4.

**86**

**Подвижные игры, развивающие ловкость**

Защита укреплений

Игра проводится как между группами, так и в группе. Игроки одной команды строятся вдоль половины волейбольной площадки, в центре которой расставлены по кругу 9 булав. Два игрока другой команды становятся Около булав для их защиты. Игроки первой команды передают друг ДРУГУ волейбольный мяч и в удобный момент стараются сбить булаву, а защитники, охраняя булавы, отбивают мяч руками, ногами, телом. Игра продолжается от 2 до 5 минут, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, чьи игроки сумеют сбить большее количество булав. Если защитники нечаянно сбили сами булаву, она все равно считается сбитой. Нападающие не имеют права переступать через линию. В этом случае попадание не засчитывается.

За мной!—Убегай!

Из групп по 3—5 игроков, стоящих друг за другом, образуется круг. Один игрок остается вне круга. Игрок за кругом бежит вокруг него. Затем, коснувшись рукой одной из групп, он вызывает ее на состязание по бегу по кругу. Если он крикнет: "За мной!", все устремляются за ним, но если он крикнет: "Убегай!", группа бежит в противоположную сторону и возвращается на свое место. Прибежавший последним, а это может быть любой игрок, в том числе и прежний водящий, продолжает бег по кругу, чтобы снова бросить вызов уже другой группе.

Простые пятнашки

Игра проводится на баскетбольной площадке. В двух командах по 10—20 человек. По жребию в одной команде пятая часть игроков назначается водящими — ловцами, другая команда — свободные игроки, которые стараются уйти от ловцов. Игра продолжается 1—3 минуты, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая "запятнать" больше игроков соперников.

Наседка и коршун

Количество играющих 10—15 человек. Игроки выстраиваются вплотную друг за другом. Каждый последующий игрок берет предыдущего за пояс. Головной игрок широко разводит руки, изображая наседку. Водящий — "коршун" располагается напротив. "Коршун" старается достать из-за "наседки" одного из "цыплят". "Наседка" не пропускает его, бросаясь из стороны в сторону одно­временно с ним, но не задерживая "коршуна" руками. Если в течение 1 минуты "коршуну" удастся "запятнать" одного из "цыплят", он остается водящим, если же за это время он никого не "запятнал", то он становится в колонну, а водящим назначается другой игрок.

Круговые пятнашки

Играющие 10—20 человек, взявшись за руки, образуют круг. По жребию назначается водящий и два свободных игрока. Водящий становится за кругом, а свободные игроки — в круге. Водящий старается догнать и "запятнать" игроков в

**87**

круге. Остальные должны не допустить этого. Круг постоянно движется в одном направлении с ловцом. Ловец выигрывает, если он за условленное время "запятнает" свободного игрока или заставит круг разорваться.

**Подвижные игры, развивающие силу**

Перетягивание каната

Игроки находятся в колоннах лицом друг к другу, на расстоянии одного-двух метров от средней линии. По сигналу обе команды начинают тянуть канат на себя. Побеждает та команда, которая перетянет направляющего соперников за среднюю линию.

Перетягивание

Игроки по 10—15 человек в каждой команде стоят в шеренгах лицом друг к другу, взявшись правыми (левыми) руками с соперником, стоящим перед ним. Позади шеренг, на расстоянии 2—3 м нарисованы линии. По сигналу играющие начинают тянуть на себя, стараясь перетянуть соперника за линию позади себя. Побеждает команда, перетянувшая больше соперников за свою линию.

Кто сильнее

Игроки стоят между двумя чертами, проведенными в 2—4 м одна от другой, упершись друг другу в предплечья. Каждый старается вытолкнуть соперника за его линию. Побеждает команда, вытолкнувшая больше соперников.

Удержись в круге

Две команды, по 10—16 человек каждая, взявшись за руки, становятся вокруг уложенных один на один мячей. Перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга опрокинуть мячи. Тот, кто опрокинул мяч, выбывает из игры. Игра продолжается 3—5 минут. Побеждает команда, в которой по истечении контрольного времени останется больше игроков.

Тесный круг

Игра проходит в круге диаметром 5—7 м. Игроки команд, 8—16 человек в каждой, находятся в пределах площадки. По сигналу игроки стараются вытеснить друг друга за пределы поля. Тот, кто коснется земли за пределами поля, выбывает из игры. Толчки, рывки и перенос партнера не допускаются. Игра продолжается 5—7 минут. Побеждает команда, у которой останется больше игроков в круге.

На прорыв

Количество игроков — 10—20 человек в одной команде. По жребию одна команда, взявшись за руки, образует круг. Другая команда располагается в круге. По сигналу игроки в круге идут "на прорыв". Игра продолжается от 3 до 5 минут, после чего команды меняются ролями. Побеждает команда, больше игроков которой вырвется из круга за контрольное время

**88**

Бой петухов

Игра проводится в круге диаметром 3—5 м. Количество игроков 20—30 человек. Два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком плеча или резким уходом в сто­рону вытеснить противника из круга.

**89**